

KYYTIÄ KESÄN KIUSOILLE:

- tukala turvotus
- suoliston sekamelska
- uuvuttava uupumus

Astele
ostoksille
ja saat
hyödylliset
neuvot
kaupan päälle!

TerveysTieto
-myymälöistä
hoitavat ja
hemmottelevat
luottotuotteet
lomalaisille!

Carmolis Yrttitipat on huikean monipuolinen yrtti- valmisteiden klassikko. Yrttitippojen haihtuvat öljyt auttavat avaamaan hengitysteitä, helpottavat herkuttelun jälkeistä tukalaa tunnetta ja rentouttavat puutarhatöissä rasittuneita lihaksia. Kaunis ja kesään sopiva tuote on myös kerrassaan erinomaisen lahjavinkki mökkikylään!

Carmolis Yrttitipat on kuin luotu suomalaisiin olosuhteisiin, vaikka sen juuret löytyvätkin 1600-luvulta Karmeliittaveljeskunnan luostarista Pariisista. Carmolixen huikeista hyödyistä nautitaan nykyisin jo 15 Euroopan maassa. Käyttäjiä on miljoonia ja hyväksi todettuja käyttötapojakin satamäärin. Keräsimme yhteen parhaita käyttövinkkejä Carmolixen suomalaisille ystäville.

TUKKOISEEN OLOON

Monella tukkoinen olo vaivaa kesäaikaankin. Tämä voi johtua siitepölyistä. Carmolis Yrttitippojen nopeasti haihtuvat eteeriset öljyt avaavat tehokkaasti hengitysteitä. Lisää tippoja kuumaan juomaan, esimerkiksi yrttiteehen tai hunajalla maustettuun veteen. Toimii myös höyryhengityksessä!

KÄHEÄLLE ÄÄNELLE JA HENGITYKSEN RAIKASTAMISEEN

Yrttien eteeriset öljyt selvittävät tehokkaasti käheän tuntuista kurkkua ja raikastavat hengityksen. Carmoliksella pidät lauluäänen heleänä niin karaoke-estradeilla kuin lavatansseissakin. Saat tehokkaan ja raikkaan kurkun kurlausveden lisäämällä 10 tippaa Carmolista vesitilkkaan. Muista myös erityisesti laulajien suosima Carmolis Yrttisuihke – yksi suihkaus kirkastaa äänen ja raikastaa hengityksen välittömästi.

TEHOSHOTTI RUUANSULATUKSELLE

Grilliherkut, hiilihapolliset juomat ja rehevät kasvikset saavat usein mahan turvoksiin. Carmolis Yrttitippoja voi

kokeilla shotin tapaan tukalaan oloon. Lisää kylmään vesitilkkaan 10 – 20 tippaa Carmolista ja nauti kertakulauksella.

VÄSYNEILLE JA RASITTUNEILLE LIHAKSILLE

Carmolis toimii oivana ensiapuna pyörälenkistä tai pihatöistä rasittuneille lihaksille. Sivele yrttitippoja suoraan lihaksille. Älä kuitenkaan levitä herkälle tai rikkoutuneelle iholle. Muista myös erityisesti lihasten tarpeisiin laadittu tehokkaasti rentouttava Carmolis-geeli!

VIIRISTÄVÄ KYLPY VÄSYNEILLE JALOILLE

Yrttiöljyt virkistävät mukavasti väsyneitä jalkoja. Valmista jalkakylpy lisäämällä reilu loraus Carmolista vadiilliseen höyryvää vettä. Sujauta jalat vatiin ja nauti kiireettömästä olost. Kokeile tätä erityisesti saunan jälkeen ja maksimoi rentouttava vaikutus.

KUTIAVIIN HYTTYSENPISTOIHIIN

Carmolis ei valitettavasti pidä hyttysiä loitolla. Sen yrttiöljyistä voi silti saada apua kutinan rauhoittamiseen. Sivele tippoja kutiseviin kohtiin – yrttiöljyt antavat miellyttävän viilentävän tunteen.

RENTOUTTAVA DRINKKI NUKAHTAMISTA HELPOTTAMAAN

Kesäaurinko valvottaa monia, vaikka unelle olisi jo tarvetta. Carmolixen yrttien miedosti rauhoittava vaikutus on koettu lempeäksi vaihtoehdoksi järeämmille valmisteille. Sekoita 10 – 20 tippaa Carmolista viileään vesitilkkaan ja nauti. Sivele muutamia tippoja myös ohimoille, rintakehälle ja hartioihin. ●

Juha Sihvonon
FM elintarvikekemian
tuotepäällikkö
bertil's health



Carmolis -käyttövinkkejä kesäisiin tarpeisiin

Hyödyllisiä hyvinvointivinkkejä asiantuntijoiltamme

- 2 Yrttitipat on erinomainen lahjavinkki mökkikylään
- 4 Suun hyvinvointi heijastuu koko kehoon
- 5 Kalaöljyn rasvahapot ovat terveydelle erittäin tärkeitä
- 6 Virpi Raipala-Cormier ideoi huipputrendikkäitä tuotteita
- 7 Pulmana kesän vaivat – siitepöly, auringon haitat, jalkojen turvotus?
- 8 Muista elektrolyytit kuumiin kesäpäiviin ja hikisiin hetkiin
- 9 Hoida ja hemmottele – luottotuotteita kesäkassiin
- 10 Nattokinaasi – japanilaisten pitkän iän salaisuus?
- 11 Hyvä olo kumpuaa suolistonkin tasapainosta
- 12 Vuoden 2022 rohdoskasvi kauranverso tasapainottaa myllerryksessä
- 13 Voiko migreeniä ehkäistä ennalta?
- 14 Havupuu-uutejuoma taistelussa ruusufinniä vastaan
- 15 Nivel- ja lihasjumeille kyytiä magnesiumilla

Kivaa kesää!



Muista hakea saunareissuille meiltä mukaan janojuomat ja ympäristöystävällistä luonnonkosmetiikkaa!

Arvosta terveyttäsi ja **vaadi ammattitaitoa** asioidessasi terveyskaupassa

Kasvi- eli fytoterapia on hoitotiede, jolla on tuhansien vuosien perinteet. Ihmiskunta, joka kehitti viljakasveja ja juureksista perusravintoa, keksi, että kasvit voivat olla myös parantavia. Vain ihmisen ja luonnon yhteistä historiaa täysin tuntematon voi epäillä luonnon parantavaa voimaa.

TERVEYSTIETO-KETJU TARJOAA SINULLE OSAAMISTA

TerveysTieto-myymälöissä arvomaailman ydin on terveyden vaaliminen pehmeästi ja mahdollisimman luonnonmukaisin keinoin. Arvoihin liittyy luonnon ja kasvien kunnioittaminen, ihmisen kokonaisvaltaisuus ja sairauksien ennaltaehkäiseminen.

TerveysTieto-ketjussa on intohimo omaan työhön ja tärkeätä jatkuva kouluttuminen. Innoissaan osallistutaan (Teams)koulutuksiin, kun uusinta tietoa on tarjolla ja vaihdetaan mielipiteitä polttavista puheenaiheista. Asiantuntijaverkosto rientää apuun, jos tulee kiperiä kysymyksiä pohdittavaksi. Yhteistyö ja luottamukselliset suhteet alan kovimpiin osaajiin ovat kehittyneet vuosikymmenten aikana. Terveystietolaisille reilu meininki ja tyytyväinen asiakas on kunnia-asia ja toimintamme perusta.

SUOMESSA KAUPASSA OLEVAT RAVINTOLISÄT VALVOTTUJA JA LAINMUKAISIA

Ravintolisien maahantuonti, valmistus ja vähittäiskauppa on kattavan elintarvikevalvonnan piirissä ja lainsäädäntö edellyttää, että markkinoilla olevat tuotteet ovat turvallisia. Osta ravintolisät alan ammatillisen koulutuksen saaneelta myyjältä ja osta ravintolisiä, jotka ovat valittu juuri sinun tarpeidesi mukaan.

**TerveysTieto-myymälän oven
voit avata luottavaisin mielin!**

Koulutetun, asiantuntevan ja yksilöllisesti palvelevan liikkeen tunnet alla olevasta logosta. ●



Viime vuosina bakteerien ja koko mikrobiomin tutkimus on lisääntynyt huimaa vauhtia. Suun mikrobiomin yhteys erilaisiin sairauksiin on merkittävä. Jo jonkin aikaa on tiedetty sen merkitys sydänsairauksiin. Uusimpina löydöksiä ovat autoimmuunisairaudet ja tulehdukset.



Suun hyvinvointi heijastuu koko kehoon

Suun bakteerikanta on hyvin suuri. Bakteeriston pysyessä suussa, se ei aiheuta yleisterveydelle ongelmia. Jos suun bakteerit pääsevät leviämään muualle elimistöön, voi aiheutua isoja ongelmia. Suussa on sekä suojaavia että haitallisia aerobisia sekä anaerobisia bakteereja, jotka ovat lähinnä ientaskuissa sekä plakin alla. Näiden lisäksi suussa ja nielussa on mm. viruksia, faageja ja sieniä.

Suu on portti monelle asialle. Syöme ruokaa, hengitämme ilmaa monesti suun kautta, pureskelemme kynsiä, kynän päätä tai nuolemme sormiamme, suutelemme. Näiden kautta suuhun pääsee kaikenlaista mikrobistoa.

Ihmisen elimistössä on kaikkiaan noin neljäkymmentä triljoonaa bakteeria. Kokonaismäärästä noin 28–29% asustaa suolistossa. Vaikka suun alue on pieni verrattuna koko suolistoon, 22% kaikista mikrobistosta on suun alueella. Suu toimii jatkuvana/loputtomana varastona haitallisille bakteereille. Suun kautta haitallisia aineita ja myrkyjä pääsee myös muualle elimistöön.

LEVIÄMINEN MUUALLE ON HAITALLISTA

Bakteereilla ja niiden aineenvaihduntatuotteilla on kaksi pääasiallista tietä levitä elimistöön.

Toinen on kulkeutuminen ruoansulatuskanavaan, niellessämme sylkeä noin 0,5–1,0 litraa vuorokaudessa. Toinen reitti on verenkierto, josta ne voivat päästä ikenien verenkierron kautta muualle elimistöön.

Vatsan suolahappo sekä sappihapot estävät ruoansulatuskanavaan niellyn syljen mukana päässeiden bakteerien haittoja. On tärkeää, että vatsan hapot ovat sellaisia kuin niiden tulisi olla. Stressi heikentää suolahapon muo-

dostusta. Myös monien käyttämät happosalpaajat sekä useat muut lääkkeet vähentävät suolahapon muodostusta. Suolahappo on merkittävin bakteereja "desinfioiva aine" suolistossa. Sappihapot osaltaan tappavat myös näitä suusta leviäviä bakteereita. Sappihapojen tuotantoon vaikuttaa maksan toiminta. Maksaa voidaan tukea esimerkiksi maarianohdakkeella sekä erilaisilla kitkerillä ja katkerilla kasviksilla, esimerkiksi rukolalla, joka lisää sapen tuotantoa. Myös oliiviöljy toimii hyvinä lisänä. Koska stressi vähentää vatsan suolahapon muodostusta, on stressin hoitaminen riittävällä unella ja rentoutumisella tärkeää. Tutkimuksissa on vaikuttaviksi todettu myös ns. mindfulness- ja kiitollisuusharjoitukset.

BAKTEERIEN LEVIÄMISTIE IKENIEN KAUTTA VERENKIERTOON

Verenvuoto hampaita harjatessa tai langoittaessa on merkki tulehduksesta, jolloin suun bakteerit pääsevät leviämään verenkiertoon ja sitä kautta muualle elimistöön.

Tutkimuksissa on osoitettu kasvisruoan syönnin vähentävän ientulehduksen määrää suussa. Tärkeää on käydä säännöllisesti ammattilaisen luona puhdistuksissa, mikäli plakkia ja siitä muodostuvaa hammaskiveä ei saada pois itse.

Monet muistavat punaisia tabletteja, jotka osoittavat plakin/biofilmin hampaan pinnalla ja ikenen päällä.

Suun plakista on löydetty yli 200–300 erilaista bakteeria. Plakki yhdessä syljen kanssa toimii neutraloijana ja tuottaa puskuroivia kemiallisia aineita, jotka pitävät suun happamuuden oikealla tasolla (pH >5,5), jolloin hampaassa ei tapahdu liukenemista. Plakki päästää syljen mineraaleja hampaan pintaan jo tapahtunutta liukenemista remineralisoimaan/korjaamaan. Kun plakki on uutta ja ohutta, sen pinnalla on aerobisia bakteereita. Niin kauan, kun plakin muodostavat hyvät bakteerit, sen voidaan katsoa suojaavan hampaita ja alla olevia kudoksia. Plakin vanhetessa ja paksuuntuessa sen alle pesiyty hankalampia bakteereita. Hampaita harjattessamme pystymme vähentämään ja poistamaan plakkia ja bakteereita, sähköhammasharjalla 60% ja tavallisella harjalla 30% kerrallaan. Tärkeää on siis mekaaninen puhdistus eli hampaiden säännöllinen harjaus, langoitus, välien puhdistus. Olemassa on myös hyviä silikonisia hammastikkuja ja valolla toimivia laitteita, jotka pilkkovat hammaskiveä ja plakkia. Alkoholiipitoisia suuhuhteita ei suositella.

Probiooteilla voidaan hoitaa sekä suoliston että suun bakteerikantaa. On olemassa myös erikseen suun bakteerikantaa tukevia probiootteja.

Säännöllinen mekaaninen puhdistus; harjaus ja hammasvälien puhdistus on kaikkein tärkein. ●

Maija Lepola

IFMCP, CGP, CFSPP

Kalaöljyn terveellisyys on jo monille tuttua ja siksi kalaöljy on myös yksi suosituimmista ravintolisistä. Onhan kalaöljyn omega-3-rasvahapoista, EPA:sta ja DHA:sta, hyötyä niin mielelle, näkökyvylle, sydämen toiminnalle, verenpaineelle sekä veren rasva-arvoille – niin monin tutkimuksin kuin monen käyttäjän kokemuksiin todistettuna.

Miten valita paras kalaöljy?

1. KALAÖLJYN ALKUPERÄ ON LABORATORIOTESTEIN VARMENNETTU

Kun löydät tuotteesta Orivon logon, voit olla varma, että kalaöljyn alkuperä, siis sekä kalalaji että kalastuspaikka, on laboratoriotestein todennettu. Vain silloin voit olla varma, että ravintolisän kalaöljy on juuri sitä, mitä sen väitteiden mukaan olevan, eikä siihen esimerkiksi ole sekoitettu muita heikompileatuksia kalaöljyjä. Silloin voit myös varmistua, mistä kalalajista öljy on valmistettu, jotta voit välttää sellaisia kalalajeja, joiden kalastus ei ole kestävä.

Orivo on norjalainen yritys, joka on kehittänyt ensimmäisenä maailmassa laboratoriotestin, jolla kalaöljyn alkuperä voidaan todentaa. Heidän sertifioimiaan tuotteita myydään jo useassa maassa ympäri maailmaa. Terveyskaistan uudella KulutaOmega-3-kalaöljyllä on ensimmäisenä ja ainoana Suomessa Orivon sertifiointi: se takaa, että öljy on valmistettu Tyynenmeren anjoviksista eikä mistään muusta.

2. KALAÖLJY ON VAHVA JA TEHOKAS, JOTTA SIITÄ ON TERVEYDELLISTÄ HYÖTYÄ

Kalaöljyn omega-3-sarjan rasvahapot EPA ja DHA ovat sen terveydellisten hyötyjen perusta, mutta vain riittävässä määrin nautittuina. Jotta hyötyjä voi saada esimerkiksi veren triglyseridi-arvoihin, pitäisi EPA- ja DHA-rasvahappoja nauttia päivässä yhteensä 2 grammaa (eli 2000 mg). Ja jos hyötyä haluaa verenpaineelle, pitää niitä saada yhteensä 3 grammaa (eli 3000 mg) päivässä.

EPA- ja DHA-rasvahappojen etyyliesteröidyt muodot E-EPA ja E-DHA on kehitetty, jotta ne olisivat biologisesti erittäin tehokkaita, ns. farmaseuttista laatua. Niitä on tutkittu paljon ja E-EPA onkin

rekisteröity USA:ssa lääkkeeksi, mutta EU:ssa se on ravintolisä. On siis perusteltua valita nimenomaan etyyliesteröity muoto kalaöljystä. Myös siksi, että sen valmistusprosessissa ympäristömyrkkujen jäämät vähenevät entisestään.

3. KALAÖLJY EI OLE HAPETTUNUTTA

Hapettuminen tarkoittaa samaa kuin härskiintyminen, joten on selvää, että emme halua nauttia härskiintynyttä kalaöljyä. Kalaöljyn raikas maku kertoo, että se ei ole hapettunutta. Tällaisen kalaöljyn TOTOX-arvo (total oxidation -arvo) on myös mahdollisimman alhainen.

Kalaöljy hapettuu aina, kun se joutuu ilman hapen kanssa tekemisiin, eli silloin mahdollisimman lyhyet kuljetusmatkat kalastuspaikalta tuotantolaitokselle ja käsittelyprosessien laadukkuus ovat tärkeitä.

Kapseleissa kalaöljy säilyy paremmin kuin nesteinä, kun kalaöljyn altistus hapelle on vähäisempää kapselin kuoren suojassa.

4. KALAÖLJY ON MAHDOLLISIMMAN PUHDAS JA VÄRITÖN

Kuten valitettavasti tiedämme, löytyy meristä ja järvistä monenmoisia kemikaaleja ja raskasmetalleja, kuten elohopeaa, joita myös kaloihin kertyy. Siksi on tärkeää, että valitsemassasi kalaöljyssä näitä haitallisia aineita tai muita epäpuhtauksia on mahdollisimman vähän. Kalaöljyraaka-aineen onkin tultava laadukkuuteen dokumentoidusti sitoutuneelta toimittajalta. Puhtauden voi nähdä myös kalaöljyn kirkkaasta väristä.

Yleisesti ottaen pieniin kaloihin, kuten anjoviksiin ja sardiineihin, kertyy vähemmän epäpuhtauksia, ja niiden kalastus on myös kestävä. Kalaöljyn

etyyliesteröintiprosessissa kalaöljyn ympäristömyrkkujen jäämiä voidaan vähentää entisestään.

Terveyskaistan uusi **KulutaOmega-3**-kalaöljy täyttää kaikki yllä olevat vaatimukset – sekä muutamia muitakin. Se on monella mittarilla paras kalaöljy:

- KulutaOmega-3:lla on Orivo-sertifiointi ensimmäisenä ja ainoana Suomessa: se on valmistettu Tyynenmeren anjoviksista eikä mistään muusta.

- Sen kalaöljy on etyyliesteröidyssä, tehokkaassa ja puhtaassa muodossa.

- Huippupitoisuudet, 400 mg E-EPA-rasvahappoa ja 300 mg E-DHA-rasvahappoa, yhdessä kapselissa takaavat tehokkaat terveyshyödyt 1–5 kapselilla päivässä, myös hyödyn verenpaineelle.

- Sen raaka-aineena on Golden Omegan huippulaadukas ja kestävästi tuotettu kalaöljy, jolla on viisi sertifikaattia: Orivo, IFOS, IFFO, Friend of the Sea ja Dolphin Safe.

- Golden Omegan tuotantolaitos sijaitsee Pohjois-Chilessä, siellä missä kalastuskin tehdään. Näin kuljetusmatkat ovat lyhyitä ja öljyn tuoreus ja laatu pysyvät hyvinä. Myös raaka-aineen jäljitettävyyden valmiiksi tuotteeksi asti on aukotonta.

- Golden Omegan etyyliesteröidyllä kalaöljyllä on laboratoriotestein varmistetut erittäin matalat Totox-arvot, tyypillisesti alle 5. Myös sen epäpuhtauksien määrät ovat pienet ja sen väri on kirkas, Gardnerin väriasteikolla tyypillisesti 1 tai alle.

- Kapselin kuori on kalagelatiinia, ensimmäisenä etyyliesteröidylle kalaöljykapselille Suomessa, mikä on ilahduttava uutinen niille, jotka haluavat välttää nautta- tai sikaperäisiä ainesosia. ●

Kirsi Paananen
tuoteasiantuntija
Terveyskaista Oy



Tinkimätöntä laatua Suomen puhtaasta luonnosta

Frantsilan Virpi Raipala-Cormier on luonnonkosmetiikan pioneeri, jonka ideoimista tuotteista on nyt tullut huipputrendikäitä. Hän pitää elämäntehtävänäään levittää hyvää oloa ihmisille. 1980-luvun alussa Virpi osti Frantsilan tilan äidiltään ja alkoi panostaa yrttiviljelyyn, jolloin asenteet luomua kohtaan olivat hyvin erilaisia. "Nykyään asenteet ovat muuttuneet: ihmisiä kiinnostaa luonnollisuus, terveellisyys, läheltä tulevat tuotteet. Toivomme voivamme lisätä yleistä kiinnostusta itsehoitoon ja rohtokasvien käyttöön", Raipala-Cormier kertoo.

KOIVU-TURVE SHAMPOO

Kotimainen ja luonnonmukainen shampoo pesee hiukset puhtaiksi ja palauttaa niiden luonnollisen kiillon.

Koivunmahlan ja turpeen mikroravinteet hoitavat ja syväpuhdistavat hiuksia ja päänahkaa hellävaraisesti. **200 ml**



Kiiltoa
kutreille

KOIVU-TURVE HOITOAINE

Kotimainen ja luonnonmukainen hoitoaine antaa hiuksille luonnollista elinvoimaa, hoitaa hiuspohjaa ja ravitsee hiukset. Rosmariinin eteerinen öljy ja nokkonen stimuloivat päänahan verenkiertoa elvyttämällä hiusten terveyttä ja kasvua. **200 ml**



Hoitoa
hiuspohjalle

LEMMINKÄISEN ÄIDIN TERVA-PIHKASALVA

Desinfioivan, hoitavan ja pehmentävän ominaisuuksien ansiosta salvaa voidaan käyttää ihon halkeamissa, kovettumissa ja paksunoksissa sekä tulehtuneelle iholle, joka tarvitsee pihkan desinfioivaa vaikutusta. Erinomainen myös hyönteisten pistoksiin. **19 g**



Ihanteellinen
ihovaurioille

VIRKISTÄVÄ JALKAVOIDE

Tehokkaasti hoitava ja virkistävä voide väsyneille jaloille. Kosteuttaa, edistää verenkiertoa ja vähentää turvotusta. Frantsilassa viljelty luomukehäkukka, -kuisma ja -siankärsämö edistävät lymfan kulkua ja auttavat poistamaan turvotusta. **100 ml**



Jaloille
jaksamista

KEHÄKUKKAVOIDE

Sopii päivittäiseen käyttöön herkälle, kutiavalle ja ärtyneelle iholle. Kehäkukkavoide on ihanteellinen esimerkiksi auringon rasittamalle iholle. Hyvin imeytyvä voide sopii koko perheelle, myös vauvoille. **60 ml**



Kutinoille
kyytiä

Frantsila
Y R T T I T I L A

ETEERISET ÖLJYT HOITAVAT JA HEMMOTTELEVAT

Kokeilemalla löydät omat lempituoksusi eri tilanteisiin. Flunssa-aikoina raikkaista tuoksuista kuten piparminttu ja eukalyptus voi saada apua hengitysteitä avaamaan. Aamuväsymyksen häivyttämiseen sopii sitrus- ja havutuoksut. Työn virkistykseksi sopii keskittymiskykyä lisäävä rosmariini. Kukkiainetuoksilla on sanottu olevan oppimiskykyä parantava vaikutus. Iltaan ja kaikenikäisten rauhoittumista tukemaan sopii mm. eteeristen öljyjen äiti, hellävarainen laventeli. Alla muutama vinkki kesän suosikeista.

MÄNTY

Raikas metsän tuoksu, joka desinfioi ja puhdistaa huoneilmaa sekä avaa hengitystä. Hyvä myös pyykkietikkaan sekä siivoukseen. **10 ml**



LAVENTELI

Klassikko taipuu moneen. Kokeile hyönteisten pistoihin ja pieniin palovammoihin. Rauhoittaa auringon polttaman ihon. Auttaa myös uneen. **10 ml**



SITRONELLA

Raikas tuoksu auttaa kesäilloissa taltuttamaan ininän. Sitronellalla on myös päänsärkyä lievittävä vaikutus. **10 ml**



TEEPUU

Monikäyttöinen luonnon oma antiseptinen aine. Hyönteisten pistoihin, pieniin naarmuihin, jalka- ja kynsisieneen. **10 ml**



Moni odottaa kesän tuomaa lämpöä ja valoa, mutta samalla niihin voi liittyä monenlaisia terveyshuolia. Siitepöly saattaa tehdä hengittämisen hankalaksi, silmät alkavat punoittaa ja iho ärtyy. Lisääntynyt auringonvalo saa toivomaan kaunista rusketusta, mutta ihon palaminen ja maksaläiskät huolestuttavat. Lämpimät säät voivat saada jalat turpoamaan. Kesän vaivoihin luonnollista helpotusta tuovat Pycnogenol® rannikkomännyn kuoriutevalmisteet.

PYCNOGENOL® – MONIPUOLINEN RAVITSEMUKSELLINEN APU

Pycnogenol® rannikkomännyn kuoriute on yksi vahvimista bioflavonoideista ja maailman tutkituimpia ravintolisistä. Sen vaikutuksia ja turvallisuutta on selvitetty laajoin kokein jo yli 50 vuoden ajan. Pycnogenol® antaa tehokasta suojaa hapettumista vastaan ja elinvoimaa keholle.

HELPOTUSTA JALKOJEN TURVOTUKSEEN JA SIITEPÖLYAIKAAN

Pycnogenol® palauttaa kollageenin kimmoisuutta auttaen nuoremman, vahingoittumattoman kudoksirakenteen muodostumisessa, jolloin sidekudoksen joustavuus kohenee. Kollageenin vahvistuminen estää nesteen joutumista hiusverisuonten kautta kudoksiin. Tuloksena on turvotuksen laskeminen koko kehosta ja sileämpi iho. Pycnogenol® helpottaa mm. jalkojen turvotusta seisomatyöntekijöillä ja pitkällä lentomatoilla.

Pycnogenol® on erinomainen ravitsemuksellinen tuki ja helpottaa oloa siitepölyaikana, sillä se normalisoi immuunijärjestelmän reaktioita ja hillitsee histamiinin purkaantumista. Siitepölykauteen voi varautua suojaamalla elimistöä Pycnogenolilla hyvissä ajoin. Kolmen vuorokauden käytön jälkeen elimistö on jo ylläpitotasolla. Monet käyttävät Pycnogenolia ympäri vuoden, mutta se toimii hyvin myös lyhytaikaisena kuurina.



Pulmana kesän vaivat – siitepöly, auringon haitat, jalkojen turvotus?

Normaali ylläpitoannos on 1 mg/painokilo päivässä eli normaalipainoiselle aikuiselle suositellaan jatkuvaan käyttöön päivittäin kaksi Pycnogenol® Strong-tablettia, jotka sisältävät yhteensä 80 mg rannikkomännyn kuoriutetta. Kun valmistaudutaan siitepölykauteen, suositellaan annostukseksi neljä tablettia päivässä 1–2 viikon ajan, jonka jälkeen ylläpitoannostuksena jatketaan kaksi tablettia päivässä. Pycnogenol® Suusuihke imeytyy nopeasti suun limakalvoilta, lisäksi se kostuttaa luonnollisella tavalla suun limakalvoja sekä estää ikenien turvotusta ja ärsytystä. 10 suihkausta 3 kertaa päivässä sisältää 60 mg rannikkomännyn kuoriutetta.

SUOJAA IHOASI, VÄLTÄ MAKSAIÄISKILTÄ

Ihon altistuminen UV-säteilylle saa aikaan vapaaradikaalien purkauksen ja osaltaan aiheuttaa ihon palamista. Pycnogenol® rannikkomännyn kuoriute ei ole ensisijaisesti aurinkosuoja, mutta se torjuu UV-säteilyn aiheuttamaa haittaa ja siten suojaa ihoa palamiselta ja hidastaa ihon ikääntymistä. Pycnogenol® suojelee elimistön joustav-

via kuituja, kuten kollageenia ja elastiinia rappeutumiselta sekä auttaa ihokudoksen uudelleen rakentumista. Pycnogenol® vähentää myös ihon epänormaalia pigmentoitumisen voimakkuutta ja pigmentti- eli maksaläiskien kokoa.

Sisäisesti käytettävien Pycnogenol® tablettien ja suusuihkeen lisäksi ulkoisesti käytettävä Pycnogenol® Geeli Strong 1 % edistää ihon hyvinvointia. Se uudistaa ja vahvistaa ihon kollageenia ja elastiinia ja estää kollageenin haurastumista. Pycnogenolilla on laaja vaikutus: se neutraloi vapaaradikaaleja ja auttaa C-vitamiinia säilyttämään aktiivisuutensa sekä palauttaa ihon kimmoisuutta ja luonnollista kollageenitasapainoa. Se myös suojaa ja rauhoittaa ihoa, elvyttää auringon rasittamaa ihoa sekä hidastaa vanhenemisen merkkejä iholla. Geeliä voi levittää ohuelti iholle auringossa oleskelun jälkeen sekä ongelmakohtiin, esim. suonikohjuihin ja arpiin, 1–2 kertaa päivässä. Geeli ei sisällä UV-suojakerrointa eikä siten estä auringon pääsyä iholle. Ei sisällä parabeneja, hajusteita eikä väriaineita. ●

Jarmo Hörkkö



PUHDISTAMO

Vältä kesän väsymys nesteyttävän elektrolyyttijauheen avulla

Kuumimpina kesäkuukausina moni kamppailee lisääntyneen väsymyksen, mielen sumuisuuden sekä yleisen vetämättömyyden kanssa. Joillekin on tuttu myös omituinen jatkuvan janon tunne, jossa suuta kuivaa ja olo on heikko runsaasta nesteen juonnista huolimatta.

Nämä oireet saattavat johtua lisääntyneestä hikoilusta, jonka myötä keho menettää sekä vettä että elektrolyyttejä. Elektrolyytit ovat mineraaleja, jotka auttavat säätelemään ja hallitsemaan kehosi nestetasapainoa.

Pelkkä veden juonti ei siis välttämättä riitä – kehosi tarvitsee myös riittävästi elektrolyyttejä, jotta olosi ja suorituskyky pysy hyvänä. Onneksi asiaan on helppo ratkaisu: valmis elektrolyyttijauhe, jossa tärkeimpiä mineraaleja on juuri oikeassa suhteessa optimaalisen nestetasapainon säilyttämiseksi.

Puhdistamon kaikissa tilanteissa toimivat elektrolyyttijauheet sisältävät muun muassa seuraavia laadukkaita ainesosia:

Natrium: pääasiallinen solunulkoisen nesteen elektrolyytti, jonka pitoisuus määrittää solujen ulkopuolella olevan nesteen määrää.

Kalium: yksi elimistön tärkeimmistä kivennäisaineista, joka vaikuttaa muun muassa hermoston, sydämen ja lihasten toimintaan.

Kalsium: tärkeä lihasten toiminnalle, sekä kehon elektrolyyttitasapainolle ja verenpaineelle.

Kloridi: säätelee yhdessä natriumin kanssa verenpainetta, veren tilavuutta sekä happamuutta.

Magnesium: keskeinen sadoille elimistön biokemiallisille reaktioille, mukaan lukien lihasten energiansaanti.

Sekoita lusikallinen hyvältä maistuvaa jauhetta lasilliseen tai pulloon vettä 1–4 kertaa vuorokaudessa, niin tehostat kehosi nestetasapainon säilymistä valtavasti pelkän vedenjuonnin sijaan.

Puhdistamon elektrolyyttijauheet ovat sokerittomia, kokonaisvaltaisia ja laadukkaita. Makuina ovat herkulliset Mango-Appelsiini, Ananas, Metsän Marjat ja Sitruuna-Lime, sekä täysin maustamaton vaihtoehto.

Ota täksi kesäksi käyttöön parempi nesteytys!




HOIDA JA HEMMOTTELE!

Luottotuotteita kesäkassiin


**Katala kaveri
hyönteisille**
**GUA SHA
-HIERONTAKIVI**

Helppo gua sha -hieronta rentouttaa, rauhoittaa lihaksia, sekä tasoittaa kasvojen ihoa. Kevyet hierontaliikkeet kasvoilla supistavat huokosia ja aktivoivat kuona-aineiden poistumista sekä vilkastuttavat pintaverenkiertoa parantaen hoitoaineiden imeytymistä. Säännöllinen guashausta tasoittaa rypyjä ja juonteita sekä ehkäisee uusien syntymistä.

**Pieni
ihmeidentekijä**

**Muksujen
mustelmille**
ARNICA GEELI

Arnicaa on perinteisesti käytetty lihasten särkyjen lievittämiseen sekä mustelmien, ruhjeiden ja turvotusten hoitovoiteena. Geeli sivellään heti loukkaantumisen jälkeen, ei kuitenkaan rikkoutuneelle iholle. 70 g

BUG SOOTHER

Luonnollinen hyönteiskarkote, joka on turvallinen myös lapsille ja lemmikeille. Näppärä suihke on helpokäyttöinen ja tuoksuu hyvälle, mutta tarkoin valittujen ainesosien vuoksi hyönteiset kuitenkin karttavat sitä. Sisältää ainutlaatuisen yhdistelmän sitruunaruohoa, vaniljaa, risiniöljyä, soijalesitiiniä ja E-vitamiinia. 100 ml


RUUSU KASVOÖLJY

Suloisen tuoksuinen ruusu-uutoksen, jojobaöljyn sekä aprikoosin-kiviöljyn yhdistelmä tekee ihosta samettisen pehmeän ja joustavan. Rauhoittava ja ravitseva öljy ylläpitää ihon kosteutta ja tasapainottaa sen toimintoja. Aivan loistava gua sha -hieronnassa. 30 ml

**Kasvojen
kuivuuden
karkoittaja**

**HYPOALLERGEENINEN
ALOE VERA -GEELI**

Lääkeaaloen vaikuttavilla aineilla on tehokas vaikutus ihoa ärsyttäviä aineita vastaan. Siksi geeli antaa nopeaa lievitystä punoittavalle ja ärtyneelle iholle sekä lieviin palovammoihin esimerkiksi auringonoton jälkeen. Geeli on hyvin riittoisia ja on tehty koko perheen ihonhoitoon, joten sitä voi käyttää pienimmätkin perheenjäsenet. Geeli imeytyy hyvin eikä rasvaa tai värjää. 100 ml

**Punaposken
pelastus**

**MOI FOREST
METSÄPÖLY
HAND CREAM**
**Kuivien käsien
pelastus**

On aika palauttaa käsien rikas mikrobiomi ja silkkinen pehmeys.

After Care: Käsidesin käyttö ja usein toistuva käsien pesu ovat olleet tärkeää, mutta myös valtava rasitus käsien iholle ja mikrobiomille – käytännössä järkyttämme käsien mikrobiotasapainoa päivittäin, useaan otteeseen. Käsivoide sisältää tutkitusti mikrobiomia vahvistavaa Reconnecting Nature™ -mikrobiuutetta, jota Moi Forestilla kutsutaan metsäpölyksi.

Hand Cream: Jotta käsiesi iho pysyy kauniina ja mikrobiomi vahvana rasituksesta huolimatta, on kehitetty voide, joka korjaa ja suojaa sitä. Kätemme tekevät paljon työtä päivittäin ja kaipaavat hellää hoitoa siinä missä esimerkiksi kasvojenkin iho. Voide sisältää hoitavia, hiilidioksidiuutettuja puolukka- ja kauraöljyjä, ravitsevaa karitevoita, kosteuttavaa koivunmahlaa sekä niaouliöljyä, joka lievittää kutinaa iholle ja hillitsee ihoärsytyksiä. 50 ml



Nattokinaasientsyymi on peräisin fermentoiduista soijapavuista. Sillä on runsaasti terveyteen liittyviä vaikutuksia. Entsyymi on eristetty japanilaisesta perinneruuasta nimeltä natto. Natto valmistetaan fermentoimalla keitettyjä soijapapuja *Bacillus subtilis natto*-bakteerin avulla. Papuja käytetään eli fermentoidaan noin vuorokausi, kunnes niihin muodostuu tahmea ja venyvä pinnoite. Tahmea lima sisältää erityisen paljon nattokinaasia ja K2-vitamiinia. Nattokinaasi parantaa verenkiertoelimistön toimintaa useilla eri tavoilla ja sitä voi suositella erityisesti kaikille yli 50-vuotiaille.

TUTKITTU JA TURVALLINEN ENTSYIMI

Japanissa nattoa valmistetaan noin miljardi kiloa vuodessa. Japanilaisten pitkäikäisyys uskotaan osittain liittyvän nattoon nauttimiseen. Natto ruokana sisältää luonnostaan nattokinaasientsyymiä, mutta koska sen maku ei hivele kovinkaan monen tottumattoman makuhermoja, siitä on tehty myös ravintolisiä. Ravintolisinä nattoa on käytetty kymmeniä vuosia eri puolilla maailmaa, mutta Euroopassa se sai vasta vuonna 2017 Euroopan Unionilta uuselintarvikehyväksynnän, jonka mukaan se on turvallinen tuote. Näissä turvallisuustutkimuksissa käytettiin Japanilaista NSK-SD entsyymiä. Maailmalla myydään myös kiinalaisia versioita mutta nimenomaan japanilainen NSK-SD on tutkittu ja hyväksytty eri maissa. Nattokinaasista on tehty lisäksi solumalitutkimuksia, eläintutkimuksia sekä ihmistutkimuksia. Tällä hetkellä niitä on yhteensä 62 kappaletta ja niistä 20 ovat kliinisiä tutkimuksia ihmisillä.

MITEN NATTOKINAASI NSK-SD VAIKUTTAA JA KENELLE SE ERITYISESTI SOPII?

Nattokinaasi imeytyy hitaasti ja sen pitoisuus verenkierrossa nousee hallitun



Nattokinaasi - japanilaisten "pitkän iän salaisuus"

tasaisesti. Se on havaittavissa verenkierrossa heti nauttimisen jälkeen, mutta suurimmillaan pitoisuus on noin 13 tuntia annoksen syömisestä. Tästä syystä yksi annos päivässä riittää. Nattokinaasi parantaa verenkiertoelimistön toimintaa useilla eri tavoilla ja sitä voi suositella kaikille yli 50-vuotiaille ja erityisen suositeltava se on tupakoiville tai huonosta ääreisverenkierrosta kärsiville. Nattokinaasi on turvallinen ruokaperäinen entsyymi, joka ei toimi liian tehokkaasti, vaan elimistö säätelee sen käyttöä tarpeen mukaan. Myös K2-vitamiini on poistettu NSK-SD nattokinaasista. Ainetta voisi verrata suosittuun serrapeptasiiniin mutta vaikutuksiltaan se on tehokkaampi nimenomaan verenkiertoelimistössä.

Yksi maailman terveellisimmistä ruuista.

KUINKA PALJON NATTOKINAASIA TULISI OTTAA?

Entsyymien kohdalla puhutaan aktiivisuussyksiköistä ja nattokinaasin pitoisuutta kuvataan lyhenteellä FU (fibrinolytic unit). Suositeltu päiväannos on 2000 FU joka vastaa sitä määrää mitä Japanilaiset saavat yhdestä ruokaannoksesta. ●

Birgit Stenroos
Biomed Oy

Kun suolistossa on kaikki hyvin, olo on tasapainoisempi ja tyytyväisempi.

Hyvä olo kumpuaa sisältä

Suoliston kunto bakteerikantoi-
neen vaikuttaa terveyteemme hy-
vin kokonaisvaltaisesti. Esimer-
kiksi noin 70 prosenttia vastustuskyvystä
liittyy suolistoon, joka on vagus- eli kier-
täjähermon kautta yhteydessä myös ai-
voihin. Turhaan ei sanotakaan suoliston

olevan ihmisen toiset aivot. Pitämällä
huolta suolistostaan huolehtiikin hyvin-
voinnistaan varsin kokonaisvaltaisesti.

Monipuolinen, paljon kuituja ja
värikkäitä kasviksia sisältävä ruokava-
lio, riittävä määrä hyvää unta ja itselle
mieluisaa liikuntaa, ruoan huolellinen

pureskelu, positiivinen elämänsäsenne,
luonnossa oleilu, riittävästä levosta ja
palautumisesta huolehtiminen, yhtei-
nen aika ystävien ja läheisten kanssa se-
kä stressin välttäminen ovat esimerkkejä
suolistoystävällisistä terveysteoista, jotka
saavat hyvinvointimme kukoistamaan. ●

Meneillään oleva kesä on
oivallista aikaa rentoutu-
miselle ja luonnossa liik-
kumiselle. Mökillä puu-
hastelu, läheisten kanssa
oleminen ja kiireettömät
hetket lataavat akku-
jamme ja lisäävät elinvoi-
maamme. Leppoisankin
elämän tuoksinassa kan-
nattaa nauttia ravinteik-
kaasta ruuasta ja laaduk-
kaista ravintolisistä, kuten
maitohappobakteereista.

Bioiteekin maitohappobakteerit
ovat petranneet suomalaisten
hyvinvointia jo 20:n vuoden
ajan. Valitse kattavasta sarjasta oma
suosikkisi!

BalanticPro Plus on arvostettu ikisuo-
sikki, joka sopii jokapäiväiseen käyt-
töön koko perheelle. Se sisältää neljä
tutkittua, toisiaan tukevaa maitohap-
pobakteerikantaa.

Hyviä bakteereja kehosi käyttöön – kasvata hyvän määrää itsessäsi!

BalanticPro Comp sopii erityisesti
vaativiin elämäntilanteisiin monipuoli-
sen ja vahvan koostumuksensa ansiosta.
Se sisältää neljä tutkittua, toisiaan tu-
kevaa maitohappobakteerikantaa sekä
glutamiinia ja suolen limakalvon hyvin-
voinnille tärkeää biotiinia. Biotiinilla on
myös hermoston normaalia toimintaa
tukevia vaikutuksia.

BalanticPro Immuno rientää avukse-
si silloin, kun vastustuskyky kaipaa vah-
vistusta. Tuote sisältää neljän tutkitun
maitohappobakteerikannan lisäksi C- ja
D-vitamiineja, jotka edistävät immu-
nijärjestelmämme normaalia toimintaa.
BalanticPro Immuno sopii sekä jatku-
vaan käyttöön että kuuriluontoisesti
nautittuna etenkin silloin, kun vastus-
tuskyky on koetuksella.

BalanticPro Junior on loistava valinta
perheen pikkuväelle päivittäin popsit-
tavaksi. Muksuille mainioisti maistuva,
mansikanmakuinen purutabletti sisäl-
tää *Bifidobacterium*- ja *Lactocaseiba-*
cillus rhamnosus GG -bakteereita ja
C-vitamiinia.

BalanticPro Baby on vastasyntyneille
ja vauvaikäisille varta vasten kehitetty
luontainen ja kliinisesti tutkittu maito-
happobakteeri. Tipat sisältävät miljardi
elävää *Bifidobacterium BB-12*®-bakteeria
kuudessa tipassa, ja sopivat päivittäiseen
käyttöön. BalanticPro Baby -tipoista on
saatavilla myös D-vitamiinilla rikastettu
versio, jossa maitohappobakteerien
lisäksi on mukana 10 µg hyvin imeytyvää
D3-vitamiinia kuudessa tipassa. ●

Johanna Koskinen

Kaura (*Avena sativa*) on monelle tuttu ravintokasvi, jonka rauhoittavia ja rentouttavia ominaisuuksia on hyödynnetty pitkään myös fyto-terapiassa. Rohdoskäytössä kauranverso tunnetaan erityisesti hermoston rauhoittajana ja vahvistajana. Latinaksi kaura on *avena* ja sana viljelty *sativus*.

Kaura on länsimaissa hyvin yleinen, ohran sukuinen viljelykasvi. Kauran viljely yleistyi länsimaissa keskiajalla ja tuli Suomeen germaaneilta 1300-luvulla. Kaurasta valmistetaan puuron lisäksi muun muassa keksejä, mysliä, leipää, talkkuna ja olutta. Kauralla ruokitaan myös kotieläimiä.

Ravitsemuksellisesti kaurakuitua käytetään erityisesti suoliston toimin-

Luonnollinen hermoston rauhoittaja ja vahvistaja

nan tukemiseen. Kukkivan kauran versoista valmistettu kauranversouute on rohdoksena erittäin mietoa ja sitä voidaan antaa sisäisesti myös pienille lapsille ja eläimille. Kauranversouutetta käytetään sisäisesti rauhoittavana rohtona, keskittymisvaikeuksiin, hermostolliseen väsymykseen, uupumukseen, stressiin, hermostuneisuuteen, unihäiriöihin, esiintymisjännitykseen ja tupakoinnista vieroittamiseen.

Pitkän käyttöhistoriansa ja monipuolisten ominaisuuksiensa sekä tieteellisen näytön perusteella kauranverso on ansainnut Suomen Terveystuotekauppiain Liiton vuoden 2022 rohdoskasvin arvon. Valinnalla halutaan nostaa

arvostusta perinteisten luonnonlääkkeiden käyttöä kohtaan sekä muistuttaa kasvilääkinnän laajasta käytöstä.

Historian alkuajoista lähtien ihmiskunnan hankkima tieto, laaja ja pitkäaikainen kokemus luonnontuotteiden käytöstä lääkkeinä siirtyi muistitietona sukupolvelta toiselle. Tämä tieto yhdistettynä nykyajan tutkittuun tietoon, tuotekehitykseen ja valmistusmenetelmiin on luonut nykyajan kuluttajalle turvallisen tavan hoitaa terveyttä myös kasvilääkinnän eli fyto-terapian keinoin. ●

Tiia Karhi ja Mika Rönkkö
Suomen Terveystuote-
kauppiain Liitto



"Skingain tuoteperhe
on minun valintani."

Helena Ahti-Hallberg

Kehon sisäiseen ja ulkoiseen hyvinvointiin – Skingain tuoteperhe

SKINGAIN original, SKINGAIN plus ja SKINGAIN tablets sisältävät ainutlaatuiset kollageenit auttavat uudistamaan ihon ja nivelten hyvinvointia.

SKINGAIN serum vähentää juonteita sekä tekee ihosta näkyvästi kiinteämmän. Seerumilla on myös ihon kosteustasapainoon pitkäkestoinen vaikutus.



Kysy
kampanja-
tarjousta
myymälästä!

SKINGAIN original – palkittu kollageenituote

Vuoden hoitotuote Suomessa 2014!

C-vitamiinia sisältävä klassikko kollageeni, jossa ainutlaatuinen yhdistelmä 1 ja 2 tyypin kollageenia ihon ja nivelten hyvinvoinnin tueksi.

Pakkauksessa on 30 annospussia.

SKINGAIN plus – uuden sukupolven kollageenivalmiste

Ensimmäisenä maailmassa yhdistetty kaksi ihonhoidon tehoraaka-ainetta: iho- ja nivelkollageeni sekä Pycnogenol®.

Ainutlaatuinen yhdistelmä 1 ja 2 tyypin kollageenia, hyaluronihappoa, C-vitamiinia ja rannikkomännyn kuoriuute Pycnogenolia.

Pakkauksessa on 30 annospussia.

SKINGAIN tablets – kollageenia ja vitamiinia ihon hyvinvointiin

Kätevä tablettimuotoinen kollageenituote ilman kalaraaka-ainetta.

SKINGAIN tablets sisältää ainutlaatuisen yhdistelmän 1 ja 2 tyypin kollageenia ihon ja nivelten hyvinvoinnin tueksi.

Lisäksi A-, B2- ja C-vitamiinit sekä biotiini, sinkki ja kupari osallistuvat ihon normaalin hyvinvoinnin ylläpitämiseen.

Pakkauksessa on 120 tablettia.

SKINGAIN serum – tehokosteuttaja aikuiselle iholle

Vuoden hoitotuote Suomessa 2020!

Ihoa uudistava, kosteuttava ja kohottava seerumi kaikille ihotyypeille, myös herkälle iholle.

SKINGAIN serum sisältää hyaluronihappoa, lipopeptidejä ja proteiineja.

Alkukesän kirkas aurin-gonvalo on tervetullutta, mutta saattaa olla pahinta aikaa migreenistä kärsiville. Ilmassa leijaileva siitepöly ja voimakkaat tuoksut ovat myös altistavia tekijöitä. Kesälomakauden alkaessa stressin helpottuminen on eräs yleisimpiä syitä kohtauksen laukeamiselle.

Ubikinoni eli koentsyymi Q10 on välttämätön aine elimistön energiantuotannossa. Ilman sitä solut eivät voi tuottaa energiaa kehon käyttöön. Ubikinonin tuotanto maksassa vähenee iän, stressin tai muun rasituksen vuoksi.

Tutkimusten mukaan vaikea migreeni on helpottunut ja kohtaukset vähentyneet ubikinonia ravintolisänä saavilla. Ubikinonitasojaan kannattaa tarkkailla erityisesti, jos kärsii väsymyksestä, pitkäaikaisesta stressistä, urheilee paljon tai ikääntyessä.

MIGREENI ON YLLÄTTÄVÄN YLEISTÄ

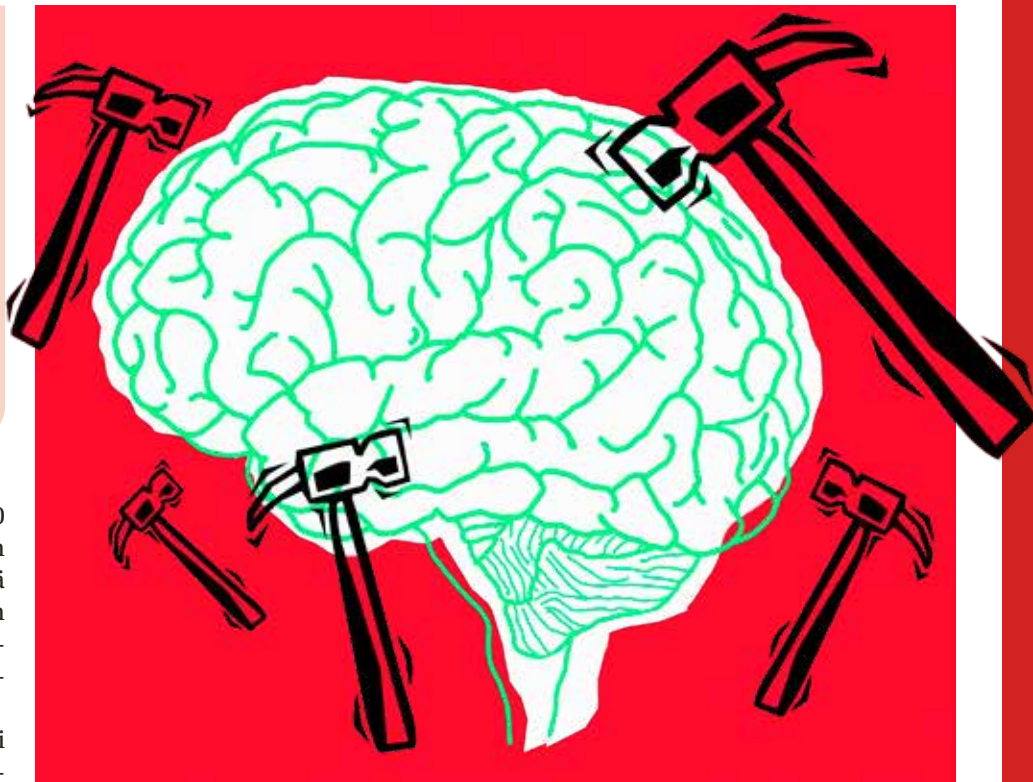
Migreeniä podetaan eniten työikäisenä ja sillä on taipumus kroonistua. Lapsilla migreeni näyttäisi yleistyvän voimakkaasti. Siksi olisi tärkeää pyrkiä lievittämään oireiden pahenemista.

Migreenin tyypillisiä oireita ovat päänsärky, huonovointisuus, väsymys, ärsykeherkkyys (kovat äänet ja valo häiritsevät). Fyysinen rasitus usein pahentaa päänsärkyä. Oireisiin voi kuulua myös puutumista ja jopa halvausoireita. Migreeni on kokonaisvaltaista, neurologista oireilua, ei pelkkää päänsärkyä. Migreenikohtauksen aikana verisuonet supistuvat ja laajenevat aivoissa, mikä aiheuttaa sykkivää kipua.

ENNALTAEHKÄISYYN LÖYTYY ERILAISIA KEINOJA

Terveelliset ja säännölliset elintavat kuuluvat migreenin hoitoon ja niillä voidaan helpottaa oireilua. Tavallisimmin migreeniä hoidetaan tulehduskipulääkkeillä tai täsmälääkkeillä eli triptaaneilla.

Jotta migreenin todellisia aiheuttajia voitaisiin hoitaa, kiinnitetään huomio



Kärsitkö migreenistä?

esimerkiksi elintapoihin, rentoutukseen ja ravitsemukseen. Käypä hoito -suositus on myös nostanut esiin tietty-

jen vitamiinien ja hivenaineiden puutokset migreenin aiheuttajina.

Vitamiinien ja hivenaineiden merkityksestä migreenin hoitoon todetaan Käypä hoito -suosituksessa¹ muun muassa että koentsyymi Q10 eli ubikinoni on tehokas migreenikohtauksen estäjä. Lumekontrolloidussa tutkimuksessa suurella 100 mg x 3 päiväännoksella saatiin migreenin Käypä hoito -suositukseen kelpaavia hyviä näyttöjä.

On myös esitetty, että osalla migreenistä kärsivistä lapsista ja nuorista olisi ubikinonin puutos, joka vaikeuttaa solun mitokondrioiden toimintaa. Ubikinonivarastoja on helppo täydentää Pharma Nordin Q10 ubikinonivalmisteilla. Migreenin estossa on ubikinonin lisäksi tutkittu myös B-ryhmän vitamiineja ja magnesiumia. ●

Oy Pharma Nord Ab

BIO-QINON® ACTIVE Q10

Tuote sisältää ubikinonia ja B2-vitamiinia, joka auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta. Ubikinonin imeytyminen on optimaalisinta 100 mg kerrallaan. Jos siis on tarvetta isommille annoksille, suositellaan 100 mg kapselia otettuna eri aterioilla, kuitenkin mielellään aamupäivän aikana.

BIO-MAGNESIUM

Tuote sisältää kolmea eri magnesiumyhdistettä, mikä tekee valmisteesta vatsaystävällisen ja hyvin imeytyvän. Magnesium mm. edistää hermoston normaalia toimintaa. Tabletit eivät sisällä väri- eikä makuaineita ja ovat helppo nauttia iltaisin vesilasilliseen liuotettuna tai runsaan veden kera.

Lähteet:

1. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=nix01215&suositusid=hoi36050>
Neurology 2005;64:713-5
Cephalalgia 2002;22:137-41
HS. 3.5.2022

Porilainen Liisa Lumme on 36-vuotias koirakoulun ohjaaja, joka havahtui nelisen vuotta sitten vaikeaan ruusufinniin. Kasvot turposivat ja täyttyivät kirkkaanpunaisilla paiseilla, jotka märkivät kirkasta nestettä. Ruusufinnin syytä ei tiedetä, mutta perintötekijöitä, stressiä ja suolistoperäisiä ongelmia epäillään ruusufinnin puhkeamisen taustatekijöiksi. Liisan oireet alkoivat ruusufinnille tyypilliseen tapaan keväällä ja pari viikkoa Liisan isän kuoleman jälkeen.

Liisa sai useita antibioottikuureja, jotka auttoivat aina hetken. Kuurin loputtua tilanne oli kuitenkin hetken päästä järkyttävän huono. Kasvoissa näkyvällä paikalla olevaa ruusufinniä oli mahdotonta täysin piilottaa. Liisa kertoo, ettei hänen tehnyt pahimpina aikoina mieli lähteä edes ihmisten ilmoille, koska ihon kunto vaivasi niin paljon. Kyse ei kuitenkaan ollut pelkäämistään siitä, miltä kasvot näyttivät, vaan ruusufinni haittasi kaikkea elämää. Kaikenlainen hikoilu sai ihon ärtymään – oli sitten kyse saunomisesta tai liikunnasta. Myös kylmä ilma tai aurinko ärsyttivät ihoa, samoin sään muutokset esimerkiksi keväällä tai syksyllä.

HELPOUSTA TUSKALLISEEN TILANTEeseen

Tuskalliseen tilanteeseen löytyi lopulta apuja Facebookin Ruusufinniläisetyhteisöstä, jossa suositeltiin alku-peräistä Karin Havupuu-uutejuomaa. Liisa päätti kokeilla tuotetta, vaikka ei odottanutkaan suuria tuloksia. Niitä syntyi kuitenkin jo ensimmäisen viikon käytön jälkeen, kun paiseet lähtivät kuivumaan ja ihon tulehdus rauhoittui. Toisen viikon jälkeen iho oli jo aivan eri kunnossa. Nyt Liisa ei ole joutunut käymään pariin vuoteen lainkaan ihotautilääkärillä ja jatkuvat antibioottikuurit loppuivat kuin seinään.

Karin Havupuu-uutejuomaa on tutkittu useissa yliopistoissa Suomessa in vitro -menetelmällä. Tutkimusten mukaan Karin Havupuu-uutejuomasta löytyy runsaasti fenolisia yhdisteitä, jotka vähentävät ja helpottavat nimenomaan tulehduksellisia ongelmia. Erilaisten tunnettujen fenolisten yhdisteiden määrä on suuri, jopa 489 mikrogrammaa yhdessä millilitrassa juomaa. Erityisesti resveratrolia ja katekiinia on runsaasti.



pelasti taistelussa ruusufinniä vastaan

SUOLISTON JA IHON KUNTO KULKEVAT KÄSI KÄDESSÄ

Aluksi Liisa joi Karin Havupuu-uutejuomaa kahdesti päivässä, desin aamulla ja toisen illalla. Nyt kun iho on kunnossa, hän käyttää juomaa noin desin verran päivässä. Iho on niin hyvässä kunnossa, että Liisa ei kaipaa edes meikkivoidetta. Elämä on muuttunut paljon helpommaksi nyt, kun ihon kunto ei rajoita tekemisiä. Siitä ovat iloisia myös Liisan kolme koiraa, joiden kanssa tulee liikuttua paljon. Ulkoilu säällä kuin säällä onnistuu jälleen ja

hikoilu ei saa ihoa ärtymään. Liisa kertoo, että suoliston turvotuksetkin ovat nyt loppuneet. Hän uskoo, että suoliston ja ihon kunto kulkevat käsi kädessä. ●

Ravintorengas Oy



Liisa otti kasvoistaan kuvia säännöllisesti. Niistä näkyy huikaa ero ennen Karin Havupuu-uutejuoman käyttöä ja sen jälkeen.



Alku-peräisen Karin Havupuu-uutejuoman valmistaja on perheyritys Ravintorengas Oy, joka toimii Siikaisissa Pohjois-Satakunnassa. Tuotetta on valmistettu kohta 50 vuoden ajan samalla Kosken tilalla, jossa ensimmäiset havupuu-uutejuomat aikoinaan keitettiin. Juoma valmistetaan nuoren luomumännyn kuoresta ja nilasta sekä puhtaasta lähdevedestä hellävaraisesti uuttamalla. Tuote sopii kaikenikäisille, eikä se sisällä mitään lisä- tai säilöntäaineita.

Magnesiumia hehkuttavat nyt kaikki – niin paljon treenaavat kuin uni- ja rentoutumisongelmista kärsivät. Magnesiumin imeytyminen elimistön hyödynnettäväksi on oma lukunsa eikä aina itsestään selvyys. Mitä imeytymisestä on hyvä tietää ja miten sen voi optimoida?

MAGNESIUM ON MONESSA MUKANA

Magnesium on elintärkeä hivenaine, joka aktivoi useita elintoimintoja. Magnesium osallistuu lihasten ja hermoston toimintaan ja solujen energia-aineenvaihduntaan. Se on lisäksi mukana jopa yli 300:ssä entsyymireaktiossa ja on tärkeä suolatasapainon (natrium/kalium) säätelijä. Riittävä magnesiumtaso edesauttaa myös kalsiumin imeytymistä luustoon.

MAGNESIUMIA SAADAAN TODENNÄKÖISESTI LIIAN VÄHÄN

Liikunnan aiheuttama hikoilu, runsas virtsaneritys ja alkoholin käyttö lisäävät nestehukkaa ja magnesiumin tarvetta. Myös stressi kuluttaa magnesiumvarastoja. Tutkimusten valossa näyttäisi siltä, että magnesiumintasot olisivat suurimmalla osasta länsimaaisista ihmisistä liian alhaiset elimistön optimaalisen toiminnan takaamiseksi. Syiksi on epäilty niin maaperän köyhtymistä kuin prosessoitua ruokavaliotakin.

Magnesiumvajaus ilmenee yleisimmin lihas- ja hermosto-oireina, kuten krampeina. Rentoutumis- ja nukahamisvaikeudetkin voivat olla oireita, kuten myös levottomuuden ja ylikieroksilla olon tunteet. Magnesiumtasojen ollessa kunnossa, lihakset eivät kipeydy treenistä suhteettomasti ja iltasin on helppo rauhoittua nukkumaan.

OHITUSKAISTA OPTIMAALISEEN IMEYTYMISEEN

Vatsa- ja suolistokanavan ongelmat ovat yleisiä ja etenkin niistä kärsivillä ravintoaineiden imeytyminen voi olla heikkoa, jolloin syödyistä ravintolisistä on usein vain vähäistä hyötyä. Tällöin voidaan hyödyntää toista reittiä – ihoa.



Transdermaalinen magnesium – vaikea sanoa, mutta helppo käyttää!

Tutkimusten mukaan laadukas magnesium imeytyy ihon kautta eli transdermaalisesti erinomaisesti; nopeasti ja vatsaa ärsyttämättä. Näin optimaalinen määrä magnesiumia saadaan nopeasti sinne missä sitä tarvitaan eli kudoksiin ja soluihin.

Nordic Health:n transdermaaliset magnesiumtuotteet sisältävät korkealaatuista ja puhdasta, syvältä maankuoresta saatavaa Zechstein-magnesiumia, jonka tehokasta imeytymistä ihon kautta on tutkittu perusteellisesti.

KÄTEVILLÄ MAGNESIUM-IHOTUOTTEILLA TAKAAT IMEYTYMISEN

Vahva ja nopeasti imeytyvä Magnesium Oil -ihosuihke on helposti mukana kulkevasta suihkepullosta kätevä suihke kautta iholle vaikkapa treenin jälkeen.

10 suihkausta sisältää jopa 200 mg hyvin imeytyvää ja palautumista edistävää magnesiumia.

Magnesium Joint -ihosuihke taas on suunniteltu lievittämään nivelkipuja ja se viilentää miellyttävästi kuumottavaa kipua esim. polvilla, nilkoissa tai ran-teissa. Tuotteen sisältämä glukosamiini myös edistää nivelten hyvinvointia.

Varsinaista hemmottelua on jalkakylpy Magnesium Flakes -kylpyhiutaleilla. Jalkakylpy lievittää turvotusta ja levottomien jalkojen tunnetta. Kylpy rentouttaa pitkän päivän päätteeksi edistämällä siten myös unentuloa. Lisää n. 1 dl hiutaleita vadiilliseen lämmintä vettä ja rentoudu parikymmentä minuuttia – ja olet kuin uudesti syntynyt. ●

Johanna Ronkainen
tuoteasiantuntija
bertil's health

Kun tarvitset B-vitamiinivalmisteen joka imeytyy tehokkaasti ja toimii, valitse Terranova B-Complex + C. Tuotteen bioaktiiviset vitamiinit ja stressiä tukevat yrtit tukevat jaksamistasi joka päivä. 100 % lisäaineeton ja vegaaninen.



f Terranova Finland

Instagram terranovafinland

Lue lisää: www.terranova.fi



TERRANOVA
SYNERGISTIC NUTRITION

Energiaa ja jaksamista B-vitamiineilla



Saatavilla TerveysTieto-ketjun myymälöistä.

Meiltä räätälöidyt ratkaisut hyvinvointisi tueksi

ESPOO

Terveyskauppa & Hoitola Ulpukka
Tegelhagen 2LT3
puh. 0400 195 691

TerveysTieto Mankkaa

Sinikalliontie 1
(K-Supermarket Mankkaa)
puh. 040 482 3338

FORSSA

Terveyskauppa Helokki
Tapulikuja 6, Prisma-keskus
puh. 03 435 5545

HELSINKI

Luontaistuotekeskus
Käpyläntie 8
puh. 09 792 090

PUR Hyvinvointikauppa

Urho Kekkosen katu 8
puh. 029 3400 261

HYVINKÄÄ

Baldrian
Hämeenkatu 13-17
puh. 019 439 627

LOIMAA

Luontaistuote Minttu
Kauppalankatu 9-11
puh. 02 762 2105

PIETARSAARI

Terveysaitta / Hälsoboden
Kanavapuistikko 16
puh. 06 723 6824

SEINÄJOKI

Terveyskauppa & Hoitola Kaunosoppi
Ideapark, Suupohjantie 57
puh. 050 355 1901

Kristiinan kauppa

Ostoskulma, Puskantie 13
puh. 044 235 0493

YLÖJÄRVI

Terveyskauppa Misteli
Mikkolantie 2
puh. 010 423 5771

Terveyskauppa Misteli

Kauppakeskus Elo, Elotie 1
puh. 010 423 5772

www.terveystieto.fi

