

Terveystieto



5
2023

LUE VINKIT:

- Verensokerin tasapainottamiseen!
- Vastustuskyvyn vahvistamiseen!
- Vaihdevuosien kuivuusongelmiin!

*Ravitse
sisäinen sankarisi*
Terveystieto-
myymälöistä
räätälöidyt ratkaisut
hyvinvointisi tueksi!





Fosfoser[®] Memory

Fosfatidylseriinkapseli

VAHVA MUISTIKAPSELI KESKITTYMISEEN

Fosfoser[®] Memory sisältää vaikuttavana aineena soijaperäistä fosfatidylseriiniä. Iän myötä sen määrä vähenee aivoissa. Fosfoser Memory -ravintolisällä täydennetään elimistön fosfatidylseriinitasoa. **Suositellaan erityisesti ikääntyville, opiskelijoille ja keskittymistä vaativan työn tekijöille.**

”Vireyttä aivoille Fosfoser[®] Memory -kapseleilla.”

SUOSITTELEN

Aira Samulin

Aira Samulin



Kuva: Mikko Mäntyniemi



Lisää vireyttä

Ikääntyville

Opiskelijoille

Fosfoser[®] Memory -kapseli sisältää 480 mg soijafosfolipidejä, joista 100 mg fosfatidylseriiniä ja 100 mg fosfatidihappoa.



Hankintatukku Oy
www.hankintatukku.fi

Suomalaisen lääketehaan laatua

Hyödyllisiä hyvinvointivinkkejä asiantuntijoiltamme

- 4 Tyrnistä luonnollista tukea kuiville limakalvoille
- 5 Sinkki on tärkeä immuunijärjestelmälle ja iholle
- 6 Tasaisempi verensokeri helpottaa painon pudotusta
- 7 Laktoferriini edistämään raudan imeytymistä ja ongelmaholpe
- 8 Telomeerit suojaavat ikääntymisen etenemistä
- 9 Esittelyssä Frantsilan salvoja
- 9 Pihka on vuoden 2023 rohdoskasvi
- 10 Ravintolisillä täydennystä ravintoaineiden saantiin
- 12 Aktiiviatineet auttavat ylläpitämään nivelten liikkuvuutta
- 13 Havupuu-uutejuoma kohensi Suvlin yleiskuntoa
- 14 D-vitamiini on immuunijärjestelmän tärkeä osanen

Ota vastuu omasta hyvinvoinnistasasi

Terveyskaupat ovat toimineet osana suomalaisten omaehtoista terveyden edistämistä jo vuosikymmeniä. Kun ensimmäiset kauppiat ryhtyivät avaamaan 1950-luvulta lähtien terveyskauppoja eri puolille Suomea, niin näitä pioneereja yhdisti halu auttaa ihmisiä kohti terveellisiä elämäntapoja. Terveyskaupan arvomaailman ydin on ollut terveyden vaaliminen pehmeästi ja mahdollisimman luonnollisilla menetelmin. Näihin arvoihin on liittynyt luonnon ja kasvien kunnioittaminen, ihmisen kokonaisvaltaisuus ja sairauksien ennaltaehkäisy.

TERVEYSTIETO-KETJU TARJOAA SINULLE OSAAMISTA

TerveysTieto-myymlöissä arvomaailman ydin on edelleen terveyden vaaliminen pehmeästi ja mahdollisimman luonnollisilla keinoin. TerveysTieto-ketjussa on intohimo omaan työhön. Koulutettujen ammattilaisten vahvuudet tulevat parhaiten esille, kun terveysasioista pääsee keskustelemaan kasvatusten myymälässä. 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.

TERVEYSTUOTEALAN VALVONTA

On viisasta asioida kotimaisessa erikoisliikkeessä. Ulkomailla toimivissa verkkokaupoissa, posti- ja suoramyyntissä vastuu on helppo väistää. Suomen Terveystuotekauppiain Liitto valvoo myös yhdessä Suomen viranomaisten kanssa myymälöiden tuotteiden laillisuutta, alkuperää, ainesisältöä ja -vahvuuksia. Kaikki TerveysTieto-ketjun myymälät kuuluvat Suomen Terveystuotekauppiain Liittoon.

TerveysTieto-myymlän oven voit avata luottavaisin mielin!

Koulutetun, asiantuntevan ja yksilöllisesti palvelevan jäsenliikkeen tunnet viereisestä logosta. ●



Asiakaslehti 5/2023

Julkaisija OSK TerveysTieto
terveystieto@terveystieto.fi
www.terveystieto.fi

Ulkoasu Joni Myyryläinen / Aste Helsinki Oy
Lehden kuvat: tuotevalmistajat, GettyImages, Unsplash.com, Pixabay.com

TERTIE05_23



4041 0948
Painotuote

Painopaikka UPC Vaasa

Vaihdevuodet ovat naisen elimistössä muutosten aikaa. Toiset kokevat enemmän muutoksia kuin toiset, mutta melkein kaikki huomaavat ainakin jossakin määrin limakalvojen kuivumiseen liittyviä tuntemuksia; intiimialueiden kutinaa ja polttelua, silmien vetistelyä ja hiekan tunnetta sekä suun kuivumista. Limakalvojen ohella vaihdevuosien muutokset ilmenevät usein myös ihon ohenemisena.

Omega7™ -sarjan sisältämä erityinen SBA24®-kaksoistyrniöljy on tutkitusti tehokas luonnollinen limakalvojen rakennusaineiden lähde ja elämänlaadun ylläpitäjä. Ei ihme, että suomalaiset naiset ovat ottaneet Omega7™ -sarjan omakseen. Sarjan tyypillisin tyytyväinen käyttäjä onkin 50+ nainen, joka on todennut sen parantaneen elämänlaatua jo 3–4 viikon säännöllisen käytön myötä. Myös nuoret naiset ovat löytäneet SBA24®-kaksoistyrniöljyn ja saaneet helpotusta esim. imetyksen tai erilaisten lääkehoitojen yhteydessä (akne, allergiat) koettuun limakalvokuivuuden tunteeseen.

RAVINNON MERKITYS KOROSTUU

40–50 v. naisilla yleisin syy limakalvojen kuivuuteen on vaihdevuosien myötä hiipuva estrogeenin tuotto. Hedelmällisessä iässä estrogeenilla on merkittävä rooli mm. kohdun limakalvojen rakentajana. Se säätelee kohdun limakalvojen uudistumiskiertoa, mutta ylläpitää yhtä lailla kehon muidenkin limakalvojen hyvinvointia. Estrogeenin tuoton hiipuesssa ravinnon merkitys limakalvojen ja ihon rakentajana korostuu. Tällöin on yhä tärkeämpää, että ravinnosta saadaan riittävästi tähän rakentamiseen tarvittavia ravintoaineita; hyviä rasvahappoja, kasvisteroleja ja luonnollisia antioksidantteja. Näitä löytyy runsaasti erityisesti Omega7™ -tuotteiden sisältämästä kaksoistyrniöljystä.

HORMONIKORVAUSHOITO VS. LUONNOLLINEN TUKI

Koska vaihdevuosioireet liittyvät estrogeenin vähenemiseen, niitä on perinteisesti hoidettu hormonikorvaushoidolla. Sen edut vaihdevuosiongelmiin hoidossa ovat selkeät, mutta se ei sovi kaikille. Kaikki eivät myöskään halua hormonikorvausta käyttää. Lisäksi limakalvojen ongelmat palaavat usein takaisin hormonihoiton loputtua, joten vaikutukset eivät ole pitkäkestoisia. Omega7™ -tuotteita on käytetty hyvin tuloksin limakalvojen itsehoitoon jo yli 25 vuoden ajan. Niiden sisältämän SBA24®-kak-



Luonnollista tukea vaihdevuosien kuivuusongelmiin

soistyrniöljyn vaikutusmekanismi ei ole hormonaalinen, vaan perustuu limakalvon hyvinvointia solutasolla rakentavaan ja suojaavaan vaikutukseen. Tämä johtuu sen sisältämien ainesosien ainutlaatuisesta yhteisvaikutuksesta.

EI MITÄ TAHANSA TYRNIÖLJYÄ, VAAN SBA24® -KAKSOISTYRNIÖLJYÄ

Omega7™-tuotteiden sisältämällä erityisellä SBA24®-kaksoistyrniöljyllä on takanaan vahva tieteellinen näyttö sen edullisista vaikutuksista limakalvoihin. Se korjaa limakalvopintoja ja lievittää vaihdevuosissa

esiintyviä epämukavia kuivuusongelmia koko kehossa. SBA24®-kaksoistyrniöljy eroaa muista markkinoilla olevista tyrniöljyistä siinä, että se sisältää tyrnimarjan hedelmälihasta saatavan öljyn lisäksi myös marjan arvokasta siementen öljyä. Omega7™-tuotteilla saa näin ollen käyttöönsä suurimman hyödyn kaikista tyrnin sisältämistä tärkeistä limakalvojen ja ihon rakennusaineista – rasvahapoista, kasvisteroleista, antioksidanteista ja beetakaroteenista muodostuvasta A-vitamiinista. ●

Johanna Ronkainen
Tuoteasiantuntija
Midsona Finland Oy

Sinkki on magnesiumin ja raudan ohella yksi yleisimmin nautituista hivenainelisistä. Nykyisin sinkin yleisin käyttötarkoitus on normaalin vastustuskyvyn tukeminen. Sinkkilisiä nautitaan toki myös ihon, limakalvojen, hiusten ja kynsien vahvistamiseksi. Ihan perustellusti, sillä sinkki on tärkeä osa entsyymejä, jotka ohjaavat elimistömme päivittäin uudistuvien kudosten rakentamista.

Pietarsaassa on valmistettu korkealaatuisia bertil's-sinkkilisiä jo yli 60 vuoden ajan. Valikoimasta löytyy useita sinkin muotoja, erilaisiin käyttötarkoituksiin. Luotetut sinkin muodot ovat verenkiertoon parhaiten imeytyvä ns. aminohappokelatoitu sinkki (sinkkibisglysinaatti) sekä akuuttiin tarpeeseen ja imeskelyyn sopivin sinkkiasetaatti.

HIVENAINEIDEN IMEYTYMINEN

Syödyn ravinnon ja tavanomaisen lisäravinteiden sisältämät hivenaineet kilpailevat usein keskenään imeytymisestä. Tämä johtuu siitä, että ne imeytyvät samoilla imeytymismekanismeilla. Esim. suuri määrä kalsiumia syrjäyttää helposti samanaikaisen raudan imeytymisen. Suuria määriä tavallisia hivenaineita nautittaessa mikään niistä ei välttämättä imeydy kunnolla. Valmiiksi aminohappoihin sidottu hivenaine ei osallistu edellä kuvattuun kilpajuoksuun. Se imeytyy verenkiertoon eri reittiä pitkin; sujuvasti aminohappona. Kelatoitu hivenaine imeytyy aina hyvin, eikä se myöskään heikennä nautitun ruuan muiden hivenaineiden imeytymistä.

JATKUVAAN KÄYTTÖÖN

bertil's sinkki 15 mg

Nieltävän tabletin aktiiviaine on aminohappokelatoitua sinkkiä (sinkkibisglysinaatti). Parhaan mahdollisen imeytymisen ansioista tuote sopii sinkin saannin säännölliseen täydentämiseen ja hyvin laaja-alaisiin terveysvaikutuksiin; vastustuskyvylle, iholle, limakalvoille, hiuksille, kynsille, luustolle, muistille, testosteronitasoille ja normaalin hedelmällisyyden edistämiseen. Nieltävä sinkki on myös erinomainen tukituote ihon hyvinvointia vahvistaville öljyisille; tyrni-, mustaherukka-, jättihelokki- ja pellavansiemenöljyille. Sinkin avulla hyvistä rasvahapoista saa vieläkin paremman hyödyn. Annostusohje 1 tabletti päivässä.

bertil's imeskeltävä sinkki 10 mg

Tabletin aktiiviaine on hyvin imeytyvä aminohappokelatoitu sinkkiä (sinkkibis-

glysinaatti). Se on jalostettu muotoon, jota todella kannattaa imeskellä mahdollisimman hitaasti. Useasti päivässä imeskeltynä tabletti täyttää oivasti akuuttiin sinkintarpeen vaatimukset. Sen sijaan pitkäkestoisia ja laaja-alaisia terveyshyötyjä haluttaessa piparmintulla maustetun ksylitolitabletin voi niellä kokonaisena tai nopeasti rouskuteluna. Annostelu: tehokuurina 1 tabletti 3 kertaa päivässä enintään 7 päivän ajan tai säännöllisessä käytössä 1 tabletti päivässä.

AKUUTTIIN TARPEeseen

bertil's imeskeltävä sinkkiasetaatti 10 mg

Imeskelytabletin aktiiviaine on tehokas sinkkiasetaatti. Miedosti mustaherukalta

maistuva ksylitolitabletti on tarkoitettu yksinomaan akuuttiin tarpeeseen. Sinkkiasetaatti imeytyy melko heikosti verenkiertoon, eikä se olekaan paras valinta sinkin laaja-alaisia, pitkäkestoisia terveyshyötyjä haluavalle. Sinkkiasetaatin erityinen hyödyllisyys perustuu sen ominaisuuteen ionisoitua suussa imeskeltäessä. Vastustuskykyä tukevan potkun voi aistia ihan konkreettisesti suun takaosassa lievästä poltteen tunteesta. Tabletin hidas imeskely tehostaa sinkin vaikutusta. Imeskele 1 tabletti 8 kertaa päivässä enintään 7 päivän tehokuurina. ●

Juha Sihvonen

FM Elintarvikekemia
tuotepäällikkö
bertil's health oy

Sinkki on tärkeä immuuni- järjestelmälle ja iholle



Tarvitsetko keinoja napostelun hillitsemiseksi? Mulperipuunlehtiute edesauttaa tasapainottamaan elimistön hiilihydraattiaineenvaihduntaa ja kromi auttaa ylläpitämään normaalia verensokeritasapainoa.

LUONNOLLINEN SOKERISIEPPARI

Tutkijat ovat löytäneet mulperipuunlehtiuteesta luonnollisen entsyymin, joka auttaa kehomme sokeriaineenvaihduntaa. Entsyymiin sitoutuneet sokerit vähentävät verenkiertoon päätyvää energiaa luonnollisella tavalla. DNJ-entsyymi toimii sitomalla hiilihydraattimolekyyliä itseensä, vähentäen näin verenkiertoon päätyvää energiaa. Entsyymiin sitoutuneet sokerimolekyylit kulkevat ruoansulatuselimistön läpi imeytymättä. Mulperipuunlehtiute on luonnollinen tapa saada aikaan painonpudotusta.

AUTTAA PUDOTTAMAAN PAINOA

Italiassa tehtiin painonhallintaan keskittynyt tutkimus mulperipuunlehtiuteen tehosta. Tutkimus kesti 90 päivää ja sen aikana osallistujat oli jaettu kahteen ryhmään. Ensimmäinen ryhmä oli yksinkertaisella vähäkalorisella ruokavaliolla. Toinen ryhmä sai vähäkalorisen ruokavalion lisäksi mulperipuunlehtiutetta sisältävää ravintolisää (Mulberry™).

Tulokset olivat kiinnostavat. 90 päivän tutkimusjakson jälkeen mulperipuunlehtiutetta ravintolisänä saanut ryhmä oli pudottanut painoa huomattavasti enemmän kuin vain vähäkalorisella ruokavaliolla ollut ryhmä.

Mulberry on maailman myydyin mulperipuun lehteä sisältävä ravintolisä. Ota yksi tabletti ennen jokaista pääateriaa ja vähennät kehosi käyttöön tulevaa energiaa luonnollisesti. Mulberry-valmistetta myydään kahdessa pakkauskokoissa: 60 tabletin pakkaus riittää kolmeksi viikoksi, 120 tabletin pakkaus riittää kuudeksi viikoksi. ●

Nanna Moilanen
New Nordic Oy

MULBERRY™

- valkoisen mulperipuun lehtiä ja kromia.
- ruokailun jälkeisen verensokerin hallintaan.
- auttaa normaalin verensokeritasapainon hallinnassa.
- vähentää hiilihydraatteja.
- tukee painonhallintaa.



ASIAKKAAMME KERTO VAT

"Olen huomannut hyödyt jo ensimmäisen kuukauden aikana. Ruokailu jälkeen on mukavampi olo. Painokin on lähtenyt oikeaan suuntaan. Olen suositellut tuotetta jumpparyhmänsä ja heiltäkin olen kuullut hyvää palautetta."

Erkki
Suomi

"Luin Mulberrystä lehdestä. Minulla on ollut ongelmia verensokerin kanssa, joten aloin ottaatabletteja saman tien. Olen käyttänyt Mulberryä nyt kaksi vuotta enkä voi enää kuvitellaakaan olevani ilman sitä. Verensokerini on tasaisempi, ja painoni on pudonnut huomattavasti tablettien aloittamisen jälkeen. Olen suositellut Mulberryä useille ystäväilleni, jotka ovat saaneet sen avulla yhtä hyviä tuloksia kuin minä."

Elenor C.
USA

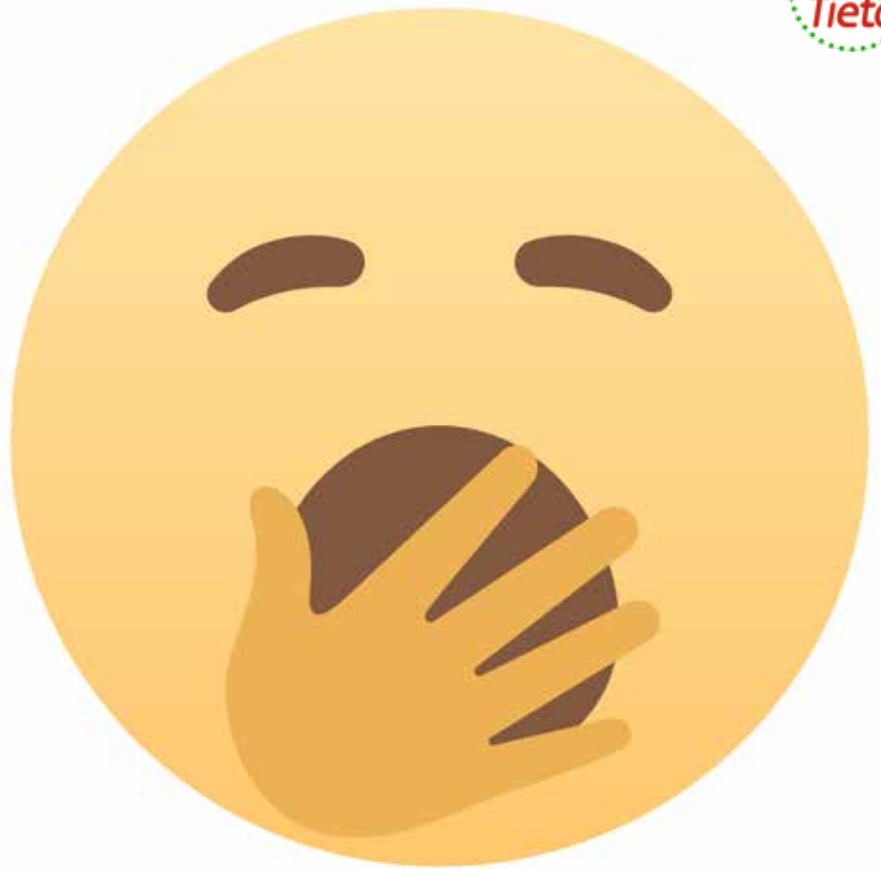
Laktoferriini on maidon luonnollinen ainesosa, joka eristetään maidosta erityisen erotusteknologian avulla. Laktoferriini säätelee solunsisäistä rautatasapainoa ehkäisten ylimääräisen raudan kertymistä soluihin ja auttaa rautaa jakautumaan oikein elimistössä. Laktoferriinista voi olla hyötyä myös vastustuskyvylle ja iho-ongelmiin, sillä se ylläpitää kehon luontaisia puolustusmekanismeja.

RAUDANPUUTE VÄSYTTÄÄ

Raudanpuute ilmenee väsymyksenä, päänsärkynä, huimauksena, yleisenä huonokuntoisuutena, vastustuskyvyn alenemisena, kalpeutena, ärtyneisyytenä ja masentuneisuutena. Nykyään hemoglobiinia parempana raudanpuutteen mittarina pidetään plasman ferritiiniä (S-ferrit). Se on raudan ja apoferritiinin muodostama raudan imeytymis- ja varastoitumismuoto, jonka pitoisuus voi osoittaa raudanpuutteen jo ennen kuin hemoglobiiniarvo alkaa laskea. Onkin siis mahdollista kärsiä raudanpuutteesta, vaikka hemoglobiini olisikin viiterajoissa.

FERRITIINIARVOJEN TUEKSI RAUDAN IMEYTYMISTÄ EDISTÄMÄÄN

Laktoferriini on maidon luonnollinen ainesosa, joka eristetään maidosta erityisen erotusteknologian avulla. Laktoferriini muistuttaa hyvin paljon yleisempää raudankuljetusproteiinia transferriniä, mutta laktoferriini pystyy toimimaan elimistössä paljon happamammissa olosuhteissa. Laktoferriini ei ole herkkä ruoansulatuskanavan entsyymeille tai happamuudelle, joten



Vitatabs® *Laktoferriini + C* ferritiiniarvoille ja vastustuskyvylle

se sietää myös vatsahapot. Ohutsuolessa on aktiivinen kuljetin laktoferriinille.

Laktoferriini sitoo rautaa itseensä jo suolistossa. Sillä on oma reseptori suolistossa, jota kautta se imeytyy. Imeytyessään se vie raudan mukanaan. Laktoferriini säätelee solunsisäistä rautatasapainoa ehkäisten ylimääräisen raudan kertymistä soluihin. Laktoferriinin sitoessa rautaa, vapaata rautaa löytyy verenkierrosta vähemmän, mikä on toivottavaa vapaan raudan toimiessa elimistölle vahingollisena happiradikaalina. Laktoferriini auttaa rautaa jakautumaan oikein elimistössä ja siitä saattaa olla hyötyä henkilöille, joilla on varastoraudan vajausta tai joilla rautaa on liikaa.

RAVITSEMUKSELLINEN TUKI VASTUSTUSKYVYLLE JA IHO-ONGELMIIN

Laktoferriinista voi olla hyötyä myös vastustuskyvylle ja iho-ongelmiin, sillä se ylläpitää kehon luontaisia puolustusmekanismeja sitomalla vapaata rautaa. Se ravitsee ihoa sisältäpäin ja sopii siten erittäin hyvin ongelmaille edistämään ihon hyvinvointia. Laktoferriini on ravitsemuksellinen apu sekä

nuorten että aikuisten finneihin ja muihin ihon epäpuhtauksiin, ihon punoitukseen ja rasvoittumiseen. ●

Hankintatukku Oy

VITATABS® LAKTOFERRIINI + C – VUODEN 2023 TERVEYSTUOTE

Suomen Terveystuotekauppiaiden Liitto valitsi Vitatabs® Laktoferriini + C:n vuoden 2023 terveystuotesarjan voittajaksi. Liitto on valinnut vuodesta 1987 lähtien terveystuotealan parhaita tuotteita. Tänä vuonna terveystuotealan ammattilaista koostuva raati valitsi voittajan. Vitatabs® Laktoferriini + C:n valinnan kriteerit olivat:

- takana on tutkimustietoa ja onnistunutta tuotekehitystä.
- laaja positiivinen kuluttajapalaute.
- tuote on terveystuotealan tavoitteiden ja hengen mukainen; se soveltuu itsehoitotuotteeksi terveydestään huolehtivalle kuluttajalle.
- tuote on laadukas ja luotettava.

Vitatabs® Laktoferriini + C-ravintolisä sisältää maidosta prosessoitua laktoferriiniä, joka on valmistettu hellävaraisella uuttamismenettelmällä matalassa lämpötilassa. Patentoitu valmistusmenetelmä säilyttää ja takaa laktoferriinin puhtauden, luonnollisen ja vahingoittumattoman rakenteen sekä biologisen aktiivisuuden. Vuorokausiannos 1 kapseli sisältää laktoferriiniä 177 mg ja raudan imeytymistä edistävää C-vitamiinia 80 mg. Koska tuote sisältää maitoproteiinia, se ei sovi maitoallergikoille, mutta matalan laktoosipitoisuutensa (0,02 mg) vuoksi se sopii useimmille laktoosista vatsaoireita saaville. Vitatabs® Laktoferriini + C-ravintolisää voidaan käyttää myös yhdessä rautavalmisteiden kanssa. Kapselit valmistetaan ja pakataan Hankintatukku Oy:n lääke-tehtaassa Karkkilassa.

Kaikilla kehon soluilla on "viimeisen käyttöpäivä". Nutrients-tiedelehdessä julkaistun tutkimuksen mukaan solujen elinkaarta on kuitenkin mahdollista pidentää.

Telomeerit ovat kromosomin DNA-juosteen päitä suojaavia rakenteita. Solun jakautuessa telomeerit lyhenevät, ja telomeerin kuluessa loppuun DNA-juoste purkautuu ja solu kuolee. Tutkimuksessa tarkasteltiin telomeerien pituutta. Menetelmä on tunnustettu ja yleisesti käytetty, kun selvitetään, kuinka kauan kestää ennen kuin solu tuhoutuu.

HAPETTUMISSTRESSI JA TULEHDUS

"Ihmiset altistuvat kiihtyvälle ikääntymiselle, jossa solujen hapettumisstressi ja lisääntynyt tulehdus nopeuttavat ikääntymistä, varsinkin jos seleeni- ja ubikinonitasot ovat alhaiset. Lisäämällä seleenin ja ubikinonin riittävää saantia ravintolisillä, ikääntymisprosessia on mahdollista hidastaa" sanoo tutkimuksen johtava tutkija, professori ja kardiologi Urban Alehagen Ruotsin Linköpingin yliopistollisesta sairaalasta.

Tutkimus toteutettiin analysoimalla verinäytteitä, joita oltiin otettu osana KiSel-10-tutkimusta. Tutkimuksen verinäytteitä oli otettu säännöllisin väliajoin viiden vuoden ajan 443 tutkimuksen osallistujalta. Kun Kisel-10-tutkimus julkaistiin vuonna 2013, tutkijat olivat analysoineet järjestelmällisesti yli 50 000 verinäytettä selvittääkseen, kuinka seleeni ja ubikinoni vaikuttavat kehoon solutasolla.

Tutkimuksessa hyödynnettiin kahta tutkimusryhmää: Toiselle tutkimusryhmälle annettiin viiden vuoden ajan päivittäin seleeniä ja ubikinonia, kun taas toiselle annettiin vastaavia lumevalmisteita. Tutkimusryhmiin solujen telomeerien pituuksissa oli nähtävissä selkeä ero.

Seleeniä ja ubikinonia saaneiden henkilöiden solujen telomeerit olivat pidempiä kuin lumevalmisteita saaneiden koehenkilöiden. Toisin sanoen seleeni ja ubikinoni olivat siirtäneet solujen "viimeistä käyttöpäivää" kauemmaksi, jolla voi olla merkittävä vaikutus ihmisen ikääntymisprosessiin.

SELEENI JA UBIKINONI PIDENTÄVÄT TELOMEEREJÄ

Tutkimuksen tulosten perusteella seleenin ja ubikinonin yhdistelmä näyttää pystyvän suojaamaan telomeerejä ja hidastamaan solujakautumisessa aiheutuvaa kulumista.

Tutkimukseen valitut seleeni- ja ubikinonivalmisteet ovat tanskalaisen Pharma Nordin tuotekehityksen tulosta ja molempien valmistusmenetelmät on patentoitu.



Tutkimustuloksia ei näin ollen voi yleistää koskemaan mitä tahansa seleeni- tai ubikinonivalmistetta.

Seleenivalmiste SelenoPrecise 100 µg:n jokainen tabletti sisältää 100 µg hyvin dokumentoitua ja patentoitua SelenoPrecise®-seleenihivaa, joka sisältää L-seleenimeitioniinia ja yli 20 erilaista orgaanista seleeniyhdistettä. Hiiva on inaktivoitu kuumen- tamalla ennen kuin raaka-aine siirretään tuotantoyksikköön tabletoitavaksi. Valmisteen seleenillä on dokumentoitu lähes 89 %:n imeytyminen.

Ubikinoni Bio-Qinon® Q10 100 mg on 100 % luonnollista ubikinonia, koentsyymi Q10:ntä. Sen raaka-aine on identtistä kehon itse tuottaman ubikinonin kanssa, eikä sisällä synteettisiä cis-isomeerejä. Yli neljännesvuosisadan kestäneen tuotekehityksen tuloksena on ainutlaatuinen valmistusmenetelmä on patentoitu. Koostumuksensa ansiosta valmisteen ominaisuudet on dokumentoitu yli 100 tieteellisessä tutkimuksessa ja kansainvälinen ubikinonin tutkijoiden järjestö (ICQA) on valinnut sen vertailuvalmisteeksi.

Tutkijat kertovat miksi päätyivät nimenomaan näihin seleeni- ja ubikinonivalmisteisiin: "Koska kummatkin valmisteet on valmistettu lääketehtaassa farmaseuttisten laatuvaatimusten mukaisesti, niissä ei ole eräkohtaisia vaihteluita, niiden

erinomainen imeytyminen on dokumentoitu ja niitä on jo aiemmin käytetty lukuisissa tieteellisissä tutkimuksissa."

Suomessa orgaaninen seleeni SelenoPrecise 100 µg tabletteina ja luonnollinen Bio-Qinon Q10 100 mg kapseleina ovat luokiteltu ravintolisiksi, joten saatavuus ammatitaitoisista terveyskaupoista on hyvä.

BIOLOGISTEN MUUTOSTEN TORJUMINEN

Perusteellisen tutkimustyön tuloksena KiSel-10-tutkimuksesta on onnistuttu tuottamaan yli 20 seurantatutkimusta, joissa on tarkastelu erilaisia biomarkkereita. Biomarkkerien avulla on tutkittu, kuinka valitut seleeni ja ubikinoni torjuvat biologisia muutoksia, jotka normaalisti tapahtuvat luonnollisena osana ikääntymisprosessia.

Uudessa tutkimuksessa keskityttiin tutkimaan telomeerien pituutta. Kuten kaikissa aiemmissa tutkimuksissa, tutkijat ovat osoittaneet, että seleenin ja ubikinonin yhdistelmä toimii yhtenä tekijänä tukemaan ikääntyviä ihmisiä säilyttämään terveytensä ja elämänlaatunsa. ●

Lähteet:
Opstad, T., et al. Selenium and Coenzyme Q10 Intervention Prevents Telomere Attrition..., Nutrients, Aug 2022.
Alehagen U, et al. Cardiovascular mortality and N-terminal-proBNP reduced after combined selenium and coenzyme Q10..., Int J Cardiol. 2012. www.pharmanord.fi

Frantsila YRTTITILA

Hyvinvointia käsityönä *Hämeenkyröstä*

TERVA & PIHKASALVA

Salva koostuu hellävaraisesta määrästä tehoaineita ja tunnistettavan tervaisasta tuoksusta. Käytä salvaa rauhoittamaan ja suojaamaan ärtynyttä ja kutisevaa ihoa sekä pehmittämään kovettumia. Sopii koko vartalolle.



Syksyn
ykköstuote

TEEPUUSALVA

Teepuusalvan antimikrobinen teho vaikuttaa paikallisesti kasvojen, käsiin ja vartalon epäpuhtauksiin. Salvassa yhdistyy eteerisen öljyn sekä propolisin antimikrobinen vaikutus ja heinäratamon hoitava teho. Teepuusalva on perinteistä eteeristä öljyä helpokäyttöisempi – sipaise iholle aina tarpeen tullen. Sopii niin aikuisille kuin teineillekin.

Uutuus



11 YRTIN SALVA

Ihoa tehokkaasti hoitava koko perheen monitoimituote, joka on ollut yksi Frantsilan rakastetuimpia tuotteita jo 40 vuoden ajan. Tuote on Frantsilan perustajan Virpi Raipala-Cormierin kehittämä ja on saanut vuosien aikana lempiniemen ihmesalva – niin moniin ihon ongelmiin se tuo helpotusta. Salvan teho perustuu 11 ihoa elvyttävän ja rauhoittavan yrtin yhteisvaikutukseen – mukana on muun muassa niittyhumalaa, heinäratamoa ja siiankärsämoa. Kasvien tehoaineet uudistavat ja tasapainottavat ihoa. Sopii koko vartalolle, aina atoopikon herkästä ihosta rohtuneisiin huuliin.

Todellinen
klassikko



Pihka on arvokas luonnon aarteemme, jota on hyödynnetty perinnekäytössä monella tapaa historiamme aikana.

**IHON TERVEYTTÄ
TUKEVA JA TULEHDUKSIA
LIEVITTÄVÄ**



Kuusen pihkaa on käytetty purukumina, hoitona ihotulehduksissa, hammassäryssä, höyryhengityksessä ja käyttötavaroissa esimerkiksi puuastioiden tiivistämiseen ja maatalouskoneiden remmien luistonestoaineena. Nykyisin pihkaa käytetään pääasiassa kosmetiikassa, purukumeissa, liuottimissa, lakoissa, malleissa, painomusteissa, saippuoissa ja hajuvessissä.

Havupuista, kuten kuusesta ja männystä, eristetty pihka sisältää runsaasti bioaktiivisia yhdisteitä. Pihkan tuoksu tulee sen sisältämistä eteerisistä öljyistä, jotka koostuvat pääasiassa monoterpeeneistä ja hartsihapoista. Hartsille allergiset henkilöt voivat saada pihkasta iho-oireita. Tieteellisesti on osoitettu, että pihkan ainesosilla on voimakas antimikrobinen vaikutus ja ne edistävät haavan paranemista. Pihka tarjoaa mahdollisuuden hoitaa ihmisiä ja eläimiä.

Terveyskaupan valikoimista pihkaa löytyy pääasiassa hoitavana luonnonkosmetiik-

Monitaituri pihka on vuoden *2023* *rohdos-* *kasvi*

kana erilaisista voiteista. Lisäksi pihkaa on käytetty suitsukkeissa ja tislattuna eteerisenä öljynä (frankinsensi). On hyvä muistaa, että pihkan kerääminen luonnosta ei kuulu jokamiehen oikeuksiin, vaan se on mahdollista ainoastaan maanomistajan luvalla.

Pihkan luonnollinen alkuperä ja tutkittu lääketieteellinen vaikutus tekevät pihkasta hyvän esimerkin modernin fytoterapian eli



kasvilääkinnän tarjoamista hoitomuodoista. Rohdoskasvivalinnalla Suomen Terveystuotekauppiain Liitto haluaa korostaa perinteisten luonnonkasvien käytön arvoa ja muistuttaa kasvilääkinnän laajasta historiallisesta käytöstä läpi ihmiskunnan historian. ●

Mika Rönkkö

Suomen Terveystuotekauppiain Liitto

Syömästämme ravinnosta pitäisi saada kaikki tarvittavat ravintoaineet, kuten energiaa sisältävät hiilihydraatit, rasvat ja proteiinit, välttämättömät rasva- ja aminohapot, vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita sekä kuitua. Pitkälti saammekin näitä päivittäisestä ravinnostamme. Haasteenamme on tehdä hyviä valintoja. Ohjeita on tarjolla ravitsemussuositusten muodossa ruokapyramidien ja lautasmallein avulla. Meille jää vain tehtäväksi noudattaa suosituksia. Teemme näin?

Saamme keskimäärin riittävästi ja usein liiankin paljon energiaa hiilihydraateista, rasvoista ja proteiineista. Itsestään selvä ei ole välttämättömien rasvahappojen kuten kalan öljystä saatavat EPA ja DHA rasvahapot tai kasviöljyistä saatava linoleenihappo. Aminohappojen kasvissyöjiltä vaaditaan perehtymistä aiheeseen.

Vitamiinien, kivennäis- ja hivenaineiden saanti väestötasolla vaikuttaa suhteellisen hyvältä, entä yksilötasolla? Se tiedetään, että haasteita on riittävän D-vitamiinin, folaatin, raudan ja osin kalsiumin saannin suhteen. Tilanne edellyttää siis toimenpiteitä. Nämä ravintoaineet ovat elimistömme toiminnolle välttämättömiä, siksi niiden saanti pitää varmistaa perehtymällä näiden lähteiden lisäämiseen ruokavalioon tai turvautua ravintolisiin.

Kasvien, vihannesten, marjojen ja hedelmien saannin pitää olla puolikiloa päivässä. Tässä määrässä on haastetta monilla. Jokaisen tulisi joskus punnita talousvaa'alla miten paljon puoli kilo edellä mainittuja tarkoittaa lautasella.

Kasvikset, vihannekset, marjat ja hedelmät ovat hyviä vitamiinien, kivennäis- ja hivenaineiden lähteitä, jos saanti jää suositusten alle, vajetta alkaa kertyä useamman vitamiinin, kivennäis- ja hivenaineen osalta. Pitkään kestänyt vaje ei voi olla vaikuttamatta kielteisesti hyvinvointiimme ja terveyteemme. Entä jos emme saa tarpeeksi?

Esimerkkejä ravintoaineiden roolista kehoissamme:

- Folaatti, B1-, B2-, B3-, B6- B12-vitamiinit auttavat vähentämään väsymystä ja uupumusta.
- D-vitamiini, seleeni, sinkki edistävät immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.
- C- vitamiini, biotiini, rauta, magnesium, kupari edistävät normaalia energia-aineenvaihduntaa.
- Useat B-vitamiinit, magnesium, kupari edistävät hermoston normaalia toimintaa.

- Sinkki ja A-vitamiini edistävät ihon pysymistä normaalina.

Monivitamiinivalmisteet sisältävät yleensä kaikki tarvittavat vitamiinit ja joitain kivennäis- ja hivenaineita. Näillä valmisteilla on helppo täydentää ruokavaliota, jos epäilee riittämätöntä saantia ravinnostaan.

ERINOMAINEN E-VITAMIINI

E-vitamiini kuuluu ihmiselle välttämättömiin ravintoaineisiin. E-vitamiini on monipuolinen ja tehokas kehon suoja-aine. Se edistää solujen suojaamista hapettumisstressiltä. E-vitamiini liitetään usein immuunijärjestelmään, verisuoniterveyteen, hedelmällisyyteen ja kauneuteen.

Ravinnossa parhaita E-vitamiinin lähteitä ovat siemenet sekä vehnänalkioöljy. Myös pähkinät ja mantelit ovat hyviä E-vitamiinin lähteitä. Maksaa lukuun ottamatta eläinkunnan tuotteet sisältävät niukasti E-vita-

miinia. Luonnossa esiintyy kahdeksan aktiivista E-vitamiiniksi luokiteltua yhdistettä; neljä tokoferolia ja neljä tokotrienolia. Erityisesti tokotrienolien terveysvaikutukset ovat viime vuosina kiinnostaneet tutkijoita, koska ne ovat osin jopa tehokkaampia vaikutuksiltaan kuin tokoferolit.

KAUNEUTTA JA HEDELMÄLLISYYTTÄ

E-vitamiini tunnetaan kauneusvitamiinina, koska se liittyy ihosolujen kosteudensäilyttämiskykyyn ja hapensaantiin. Antioksidanttina se suojaa ihon rasvayhdisteitä hapettumisstressiltä eli kansan kielellä härskiintymiseltä ja vaikuttaa ihon pinta-verenkiertoon. Ihovaikutusten johdosta E-vitamiinia käytetäänkin paljon kosmetiikassa, mutta erityisesti sen sisäinen käyttö edistää ihon hehkyyttä ja kauneutta. E-vitamiinia kutsutaan myös lisääntymis-

Ravintolisien rooli ruokavalion täydentäjänä

Mg

Zn

Fe

M

C

Se

vitamiiniksi. Sen täsmällistä vaikutusmekanismia ei tunneta, mutta tiedetään, että se vaikuttaa sukuhormoneihin ja sitä kautta hedelmällisyyteen, sekä myös PMS-oireisiin, kuukautis- ja vaihdevuosisivaihoihin. Vaihdevuosi-ikäisillä E-vitamiinia saatetaan käyttää hikoilun yhteydessä.

SUORITUSKYKYÄ JA SUOJAA KEHOLLE

E-vitamiinin hapettumisstressin suojausvaikutus liitetään myös ennenaikaisen vanhenemisen, koska se aktivoi soluvälitteistä immuunijärjestelmää. Verisuonten hyvinvoinnista E-vitamiini huolehtii hyvän HDL-kolesterolin osuudesta kehossa. E-vitamiini osallistuu verenkiertoon pienimmissäkin hiussuonissa, ja siksi E-vitamiini kannattaa muistaa myös erektio-ongelmien yhteydessä. ●

Timo Kosonen

ENERGIAA SUPER ALFALIPOIINISTA

Tarvitsetko arkeesi virtaa? Alfalipoiinihappo eli alfalipoiini sopii kaikille hektisen ja kuormittavan elämänrytmin rasittamille sekä erityisesti urheilijoille ja ikääntyville. Alfalipoiinihappo auttaa selviytymään arjen kiireistä, kun on paljon tehtävää ja muistettavaa.

Urheilu ja energia

Alfalipoiinihappo on erityisen hyödyllinen urheilijoille. Alfalipoiini on elimistölle täysin luonnollinen keino lisätä energisyyttä. Sitä tarvitaan energianlähteenä toimivan ATP:n muodostumiseen. ATP (adenosiinitrifosfaatti) on soluihin varastoitua "polttoainetta", josta vapautuu tarpeen mukaan nopeasti energiaa. Kaikki tekijät, jotka osallistuvat ATP-energian tuotantoprosesseihin ovat elintärkeitä. Alfalipoiinin riittävä määrä on tärkeä edellytys maksimaalisen energiatason ylläpitämiseen.

Ikä ja energia

Iän myötä ihmiskehon energiaa tuottavien soluelinten määrä alenee ja niiden aktiivisuus pienenee. Tämän seurauksena solutoiminta hidastuu ja energian tuotanto vähenee. Alfalipoiinihaponkin tuotanto laskee iän myötä.

Saanko hyödyn tablettista?

Alfalipoiini imeytyy helposti ruoansulatuskanavasta. Se on sekä rasva että vesiliukoinen, jonka ansiosta se toimii sekä solun ulko että sisäpuolella, ja

siirtyy jopa aivoihin. Yli puolet aivojen painosta on rasvaa, joka on herkkää hapettumaan eli härskiintymään. Alfalipoiini kykenee läpäisemään myös ns. veriaivoesteen, mikä mahdollistaa sen tärkeän toiminnan myös aivoissa. Alfalipoiini sopii kaikille aikuisille ja on vegaaninen.

Mistä saan alfalipoiinia?

Vitamiinin kaltaista alfalipoiinihappoa saa ruoasta hyvin niukasti, pääasiassa vihreistä kasviksista ja punaisesta lihasta. Elimistö muodostaa vähän myös itse alfalipoiinia, mutta vain kaikin välttämättömiin toimintoihin. Harmillisesti silloin, kun alfalipoiinin tarve olisi suurin, sen sisäsyntyinen määrä on hyvin pieni ja juuri ikääntyessä alfalipoiinia tarvittaisiin energia-aineenvaihdunnan tueksi. Alfalipoiinia on myös ravintolisien muodossa. Alfalipoiinia suositellaan käytettäväksi joko kuuriluonteisesti, kun elämäntilanne on kovin hektinen tai jatkuvaan käyttöön, kun tilanne sitä vaatii.

Arvostettu alfalipoiini

Alfalipoiinin käyttö ravintolisänä on viime vuosina tullut yhä suosittumaksi, eikä aiheetta, sillä se on hyvin monipuolinen, eräänlainen vitamiinin ja rasvahapon välimuoto. Alfalipoiinihappoa on tutkittu paljon ja mitä enemmän uusia tutkimuksia julkaistaan, sitä monipuolisemmaksi ja vahvemmaksi sen rooli hyvinvoinnin tukena osoittautuu. Ota alfalipoiini jokapäiväiseksi kumppaniksesi.

Happi ja auringonvalo, luonnossa oleilu itsessään, sekä sopiva fyysinen rasitus ovat meille kaikille hyväksi ja erityisesti nykyään, kun monen elämään kuuluu paljon istumista ja paikallaan oloa niin töissä kuin vapaa-aikanakin. Tietokoneen, TV:n ja kännykän vetovoima tekevät liian usein tehtävänsä – ja toisaalta ruumiillisesti raskas työ voi olla liian yksipuolisesti kehoa ja niveliä rasittavaa.

LIIKUNTA ELVYTTÄÄ KEHON TOIMINTOJA JA PIRISTÄÄ

Kun lisäämme liikuntaa, elimistön toiminnallisuus ja kunto saavat tilaisuuden parantua. Yleiskunto ja jaksaminen kohenevat ja painonhallinta helpottuu. Mielikin on iloisempi.

Liikunnan piristävä vaikutus perustuu verenkierron tehostumiseen ja siten kudosten hapenkäytön ja aineenvaihdunnan sekä energian tuotannon paranemiseen. Liikunnan tulisi olla monipuolista, eikä se saisi kuormittaa kehoa yksipuolisesti tai liiallisesti. Myös venyttely kannattaa muistaa, jotta keho pysyy joustavana.

NIVELET KAIPAAVAT LIKETTÄ, MUTTA SOPIVASTI

Liikunta parantaa myös nivelten liikkuvuutta ja vahvistaa niveliä tukevia lihaksia. Se auttaa myös niveliä voitelevaa ja ravitsevaa nivelnestettä liikkumaan paremmin. Nivelrusto on elävää kudosta, joka uusiutuu koko ajan, ja niinpä liikunta säilyttää ja jopa lisää nivelruston terveyttä ja paksuutta.

Liikunnassa kannattaa kuitenkin noudata kohtuutta, sillä kova treenaaminen ja riskialttiit lajit voivat rasittaa liikaa ja altistaa erilaisille urheiluvammoille. Nivelille riskialttiita lajeja ovat esimerkiksi palloilulajit, laskettelu, lumilautailu ja skeittaus. Myös kuormittavat työasennot voivat olla nivelvaivojen syynä.

NIVELTERVEYTTÄ EDISTÄVÄN LIIKUNNAN OLISI HYVÄ SISÄLTÄÄ SEURAAVIA ELEMENTTEJÄ:

Liikkuvuusharjoittelua nivelille ja lihasvenytyksiä

- Esimerkiksi jooga voisi olla tähän sopiva laji.

Lihaskuntoharjoittelua

- Vaikkapa kuntosalilla.

Yleiskuntoharjoittelua

- Sauvakävelyä, pyöräilyä, vesivoimistelua ja -juoksua sekä hiihtoa.

Jos nivelongelmia jo on, kannattaa edetä vähitellen kehoaan kuunnellen. Kuuloste-



Liikettä niveliin! *Piristy ja vetreydy* liikunnasta!

lemalla kehoasi löydät itsellesi parhaiten sopivat liikunnan muodot.

NIVELET TARVITSEVAT MYÖS RAKENNUSAINEITA

Nivelrustot ovat elävää kudosta, joka pystyy uusiutumaan. Nivelrustossa ei kuitenkaan ole verisuonia, joten se saa tarvitsemansa hapen ja ravintoaineet nivelnesteestä. Nivelnesteeseen kautta poistuvat myös hiili-dioksidi ja muut aineenvaihdunnan jätteet. Nivelneste voitelee samalla nivelpintoja vähentäen kitkaa sekä vaimentaa iskuja.

Nivelten kunnon kannalta silläkin on siis merkitystä, mitä syömme. Kaiken perustana on monipuolinen, riittävästi proteiineja ja hyviä rasvoja sekä kasviksia, marjoja ja hedelmiä sisältävä ruoka, jossa on tarpeeksi välttämättömiä suojaravintoaineita.

Kondroitiinisulfaatti on yksi nivelruston tärkeimmistä rakennusaineista, jota keho myös itse valmistaa rustosoluissa. Glukosamiini puolestaan on ravitsevan ja voitelevan nivelnesteeseen osa. MSM on solujen toimintaan osallistuva rikkiyhdiste. C-vitamiini puolestaan edistää normaalia kollageenin muodostumista rustojen normaalia toimintaa varten. Se myös edistää solujen suojaamista hapettumisstressiltä. Kupari edistää sidekudosten pysymistä normaalina

ja niin ikään solujen suojaamista hapettumisstressiltä. Näiden lisäksi NivelTeho sisältää myös inkivääriuutetta, joka auttaa ylläpitämään nivelten liikkuvuutta. ●

Kirsi Paananen
Terveystoimittaja

- Glukosamiini on nivelnesteeseen osa. Nivelneste voitelee nivelpintoja ja ravitsee nivelrustoa.
- Kondroitiinisulfaatti on yksi nivelruston tärkeimmistä rakennusaineista, jota keho myös itse valmistaa rustosoluissa.
- Inkivääri auttaa ylläpitämään nivelten liikkuvuutta.
- MSM on solujen toimintaan osallistuva rikkiyhdiste.
- C-vitamiini edistää normaalia kollageenin muodostumista rustojen ja luuston normaalia toimintaa varten.
- Kupari edistää sidekudosten pysymistä normaaleina.

Terveyskaistan kotimainen NivelTeho sisältää kaikkia näitä aktiivisaineita. NivelTeholla on tuhansia tyytyväisiä käyttäjiä niin kuntoilijoiden, urheilijoiden kuin ikääntyvienkin keskuudessa.
Reipasta ja liikunnallista syksyä sinulle!

Nivelreumaa sairastavan Suvin suolisto ärtyi biologisista reumalääkkeistä, eikä helpotusta joka aamuiseen ripuliin tuntunut löytyvän. Vatsa rauhoittui parissa viikossa hänen alkaessaan nauttia Karin Havupuu-uutejuomaa.

63-vuotiasta Suvia vaivasivat pitkään reumalääkityksestä johtuvat vatsakivut, joiden vuoksi syöminen oli rajoittunutta. "Aivan sama, mitä aamulla suustani alas nielin, sain melkein heti juosta vessaan. Välillä saatoinkin olla pari päivää ilman ripulia, ja ehdin monesti ilahtua, kunnes vatsani taas ärtyi ja vessaan juoksut palasivat." Terveitä elämäntapoja ja terveellistä ruokavaliota vaaliva Suvi oli jo kokeillut kaikki keinot. "Ei auttanut ruokavaliota, kahvin poisjättäminen, ei syömisjärjestyksen vaihtaminen, ei mitkään luontais-tuotteet, joita kaikkia olen testannut useiden vuosien ajan."

Suvi törmäsi Karin Havupuu-uutejuomaan TerveysSummit -ohjelmaa ja somea seurattessaan. Muiden hyvistä kokemuksista innostuneena Suvi päätti ottaa juoman kuukaudeksi testiin. "Parin kolmen viikon sisällä käytön aloittamisesta loppuivat aamuripuloinnit ja olo koheni muutenkin." Jatkaessaan juoman käyttöä hän huomasi pikkuhiljaa pystyvänsä taas syömään vapaammin ilman vatsakipuja tai turvotusta. Suvi nauttii yhden desilitran Karin Havupuu-uutejuomaa päivittäin. Hän vinkkaa kokeilemaan juomaa sitruunamehuun, kuumaan veteen ja hunajaan sekoitettuna, tai lisäämään sitä smoothien joukkoon.



Suvi pystyy nyt kävelemään pidempiäkin lenkkejä. Kuvassa hän on Cabo Roigissa Orihuela Costan maisemissa Espanjassa.

Männystä valmistettu juoma kohensi Suvin yleiskuntoa

Suvi on huomannut havupuu-uutejuoman tukevan hänen terveyttään myös reuman kanssa kamppailussa. Suville on laitettu käsiin useita tekoniveleitä ja leikkauksista toipuminen oli ennen kivuliasta. Viimeisimmässä leikkauksessa hänellä laitettiin rystysiin uudet tekonivelet ja yllätyksekseen Suvi huomasi, etteivät säryt enää vaivanneet häntä ensimmäisen vuorokauden jälkeen leikkauksesta. Myös leikkaushaava parani nopeammin. Lääkärikin ihmetteli hänen pikaista toipumistaan. "En pelkää enää tulevia leikkauksia. Koen, että havupuu-uutejuoma toimii minulla reumalääkityksen tukena ja ehkäisee ja vähentää sen sivuvaikutuksia. Pystyn liikkumaan enemmän ilman kipuja ja jaksan kävellä pidempiä matkoja, vaikka

reuma on vaivannut myös jaloissa. Havupuu-uutejuoman rauhoittaessa suolistoa ravintoaineet imeytyvät paremmin, mikä taas auttaa koko kehoni voinnissa."

Espanjassa puolet vuodesta asuva Suvi on huomannut muutoksia myös ihonsa ja hiustensa hyvinvoinnissa. "En käytä enää mitään ihovoiteita, rasvoja tai aurinkosuojaa. Ihon kosteus ja hyvinvointi tulee sisältäpäin. Olen niin kiitollinen ja onnellinen, että aloitin juoman kokeilun. Olen saanut siitä niin moneen asiaan tukea, etten luovu siitä koskaan." ●

Rose Bander
Ravintorengas Oy

YRITYSESITTELY

Alkuperäisen 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.



Suvi nauttii Karin Havupuu-uutejuomaa sellaisenaan sekä smoothien joukossa.

Viime kesänä auringon ultra-violetti säteilyn vaikutuksesta iholta syntyneen tärkeimmän D-vitamiinin, D3-vitamiinin, varastot on pian käytetty loppuun. Mistä voi saada täydennystä?

D-vitamiini osallistuu hyvin moneen prosessiin kehossa. Se edistää kalsiumin ja fosforin imeytymistä, huolehtii veren kalsiumtasosta, vaikuttaa luuston ja hampaiden terveyteen, osallistuu solujen jakautumisprosessiin. Lukuisista vaikutuksista kenties ajankohtaisin on immuunijärjestelmän toiminnan edistäminen.

D-vitamiinia ei ole helppoa saada riittävästi ravinnosta. Luonnollista D3-vitamiinia on elintarvikkeista vain kalassa. Vain harvasta kasvikunnan tuotteesta saa D3-vitamiinia.

Vaikka Suomessa lisätään D3-vitamiinia maitovalmisteisiin ja ravintorastoihin, määrä ei ole suuren suuri. Esim. nestemäisiin 1 dl:aan maitovalmisteita lisätään D3-vitamiinia vain 1-2 mcg, eikä luomuvaimisteisiin lisätä mitään.

SAMAT SAANTISUOSITUKSET POHJOLASSA JA ETELÄN AURINKORANNOILLA

Suomalaiset saantisuositukset D-vitamiinin osalta ovat matalat. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) kartoituksen mukaan yli viidenneksellä aikuisista kalsidiolin veripitoisuus alitti puuterajan, vaikka suomalaisten keskimääräiset D-vitamiinin varastomuodon kalsidiolin pitoisuudet ylittivät D-vitamiinin puuterajan. Viimeaikaiset tutkimukset viittaavat siihen, että D-vitamiinia tarvittaisiin saantisuosituksiin nähden kymmenkertainen määrä, jotta siitä olisi hyötyä vastustuskyvylle.

Huomion arvoista on myös se, että D-vitamiinin saantisuositus on sama suomalaiselle ja espanjalaiselle, vaikka auringonvaloa saadaan Euroopan vastakkaisilla laidoilla täysin eri määrä, etenkin talvikuukausina.

TARVITSENKO D-VITAMIINITANKKAUSTA?

D-vitamiiniannoksen määrittämiseksi olisi tärkeä ensin mitata veren kalsidioli, jonka perusteella huomioidaan yksilöllinen tarve. Kalsidiolin veripitoisuus mittaa D-vitamiinin saannin riittävyyttä.

On yleistä, että D-vitamiinilisää tarvitaan ainakin syyskuusta maaliskuun loppuun asti. Lisäksi jos kehossa on paljon rasvakerrosta, tulisi käyttää isompia annoksia D-vitamiinia, sillä se varastoituu rasvaan ja jotta pitäisi riittää myös kehon toimintoihin.



D-vitamiini boostaa vastustuskykyä

LAATU RATKAISEE

Kannattaa lisäksi katsoa, minkälaisen valmiste valitsee. Koska D-vitamiini on rasvaliukoinen, kuivat tabletit kannattaa jättää hyllyyn. Parhaiten D3-vitamiini imeytyy, kun se on liuotettu oliiviöljyyn. Hyvälaatuisen oliiviöljy saadaan oliiveista kylmäpuristamalla. Kapselit on helppo niellä tai pureskella, kun valitsee pienen helmen kokoisen Pearls kapselin. D-Pearls -tuotepiheestä voi valita itselleen sopivan vahvuuden. Vegaaneille on vastikään kehitetty D-Pearls

Phyto, jonka D3-vitamiini saadaan merilevästä, joka on liuotettu kylmäpuristetun oliiviöljyyn. Kapselin kuori on Pharma Nordin oman tuotekehityksen tulosta ja valmistetaan paikallisista kasviksista. ●

Katja Saarikoski
Pharma Nord Oy

Lähteet:
Komission asetus (EU) Nr. 432/2012
Moan, J., D-vitamiiniluento 22.1.2016
Paakkari, I., Duodecim Terveystietokirjasto, 26.11.2016
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Terveystietokirjasto, 29.4.2012

BIOMED

Fermentoitu

PUOLUKKASUUHUHDE

Puolukkasuuhuuhde suun mikrobien tasapainottamiseen. Lisäaineeton ja pastöroitu suuuhuuhde on valmistettu pitkä-aikaisella fermentoinnilla suomalaisesta puolukka- täysmehutiivisteestä, josta on poistettu luontaisia sokereita. Sopii kaikenikäisille, erityisesti karieksesta tai kuivasta suusta kärsiville.

Candida-hiivasientien ja Streptococcus mutans -bakteerien kasvua

Vähentää kariesriskiä, ientulehdusta ja plakin määrää

Helpottaa kuivan suun ongelmaa merkittävästi

Tutkittu ja turvallinen. Hammaslääkärin kehittämä.



Pärjäätkö ilman?

KultaOmega-3 on vahva ja laadukas kalaöljyravintolisä, joka **edistää normaalia verenpainetta*** sekä **suoja sydän- ja verisuoniterveyttä** monella tavalla. Se tukee sydämen normaalia toimintaa sekä veren triglyseridiarvojen pysymistä normaalina. Kalaöljyn omega-3-rasvahapot, EPA ja DHA, tukevat myös **aivotointa ja näköä**.

KultaOmega-3
Vahva kalaöljy
60 kaps. nyt
**TUTUSTUMIS-
TARJOUKSESSA**
myymälöissä!

**AIVOT
SYDÄN
VERENPAINET*
SILMÄT**

**Vahva
Kirkas
Hyvälaatuinen
Raikas maku**



 **Terveyskaista**
Tie hyvään oloon

Tutustumistarjouksen ja muut Terveyskaistan tuotteet löydät TerveysTieto-myyrmälöistä.



*DHA ja EPA edistävät verenpainetta normaaliin 3 g päivittäisellä annostuksella (5 kapselilla). DHA:n ja EPA:n yhdistetty saanti ei saa kuitenkaan ylittää 5 g päivässä.

ASTELE OSTOKSILLE JA SAAT HYÖDYLLISET NEUVOT KAUPAN PÄÄLLE!

ESPOO
Ulpukka Terveyskauppa &
Hoitola
Tegelshagen 2LT3
puh. 0400 195 691

**Ulpukka Terveyskauppa &
Hoitola**
Sinikalliontie 1
(K-Supermarket Mankkaa)
puh. 040 482 3338

FORSSA
Terveyskauppa Helokki
Tapulikuja 6
(Prisma-keskus)
puh. 03 435 5545

**TerveysTieto-
myymälät:**

HELSINKI
Luontaistuotekeskus
Käpylääntie 8
puh. 09 792 090

**Terveyskauppa
TerveysMajakka / HälsoFyren**
Ruoholahdenranta 1
puh. 044 980 5830

PUR Hyvinvointikauppa
Urho Kekkosen katu 8
puh. 029 340 0261

PIETARSAARI
Terveysaitta / Hälsoboden
Kanavapuuistikko 16
puh. 06 723 6824

SEINÄJOKI
Terveyskauppa &
Hoitola Kaunosoppi
Suupohjantie 57
(Ideapark)
puh. 050 355 190

YLÖJÄRVI
Terveyskauppa Misteli
Elotie 1
(Kauppakeskus Elo)
puh. 010 423 5772



**Tue
paikallista
yrittäjää!**



www.terveystieto.fi