

*Terveystesi asiantuntijat*

**Oikutteleeko  
vatsa?**

**Vaivaako  
verenpaine?**

**Lue vinkit  
terveytesi  
tueksi!**

## VERENPAINE, ELINTAPAMUUTOKSET JA RAVINTOLISÄT

# Paineet hallintaan

Parhaimpia tapoja huolehtia sydämen ja verenkiertoelimistön hyvinvoinnista ovat terveellinen ruokavalio ja monipuolinen liikunta. Nämä ovat tärkeitä elintapatekijöitä, jotka auttavat pitämään verenpainemme kurissa. Käyttämällä ravintolisä elintapatekijöiden tueksi voimme saavuttaa terveellisen verenpaineen tason.

### Kohonneen verenpaineen yleisyys

Verenpaine nousee iän myötä ja sitä nostavat muutkin tekijät, kuten ylipaino, epäterveellinen ruokavalio, liika suola, vähäinen liikunta, tupakointi, liiallinen alkoholi ja stressi. Yli 700 000 suomalaista käyttää verenpainelääkkeitä. Korkea verenpaine vahingoittaa verisuonia, aiheuttaa vaurioita silmissä, munuaisissa ja muissa elimissä.

Ylipainoisilla esiintyy kohonnutta verenpainetta noin kaksi kertaa enemmän kuin normaalipainoisilla ja joka toisella lihavalla on kohonnut verenpaine. Liikunta on avainasemassa kohonneen verenpaineen ehkäisyssä ja hoidossa ja päivittäisissä toiminnoissa kannattaakin valita portaat hissin sijaan, korvata auto pyörällä sekä tehdä pihatöitä. Alkoholi vaikuttaa verenpaineeseen kohottavasti ja tupakointi moninkertaistaa kohonneen verenpai-

neen haittavaikutukset. Runsas suolan eli natriumin käyttö kohottaa verenpainetta ja suolan vaikutus verenpaineen kohoamiseen lisääntyy keski-ikä myötä. Äkillisessä stressissä elimistö alkaa tuottaa stressihormoneita, jotka käynnistävät ihmisen elimistön puolustusmekanismien. Jatkuva stressi pitää ihmistä hermostollisessa jännitystilassa ja sydänsairaus kehittyy pikku hiljaa vuosikymmenten kuluessa, jolloin stressi voi laukaista sairauden ja aiheuttaa infarktin.

### Paineet hallintaan

Ravintolisät yhdistettynä todellisiin elämäntapojen muutoksiin edistävät yhdessä verenpaineen pysymistä normaalina. Ainutlaatuinen synergistinen yhdistelmä ubikinonia, Pycnogenolia®, D-vitamiinia ja kaliumia tukevat tätä prosessia. ♥



Ainutlaatuinen konsepti

**BIO-PAINE™ + KALIUM:**

#### Pycnogenol®\*

- vilkastuttaa verenkiertoa.
- vähentää verisuonia supistavien tulehdusvälittäjäaineiden tuotantoa.
- edistää solujen suojaamista hapettumisvaurioilta.

#### Ubikinoni

- vähentää verisuonia supistavien stressihormonien vaikutusta.
- parantaa sydänlihaksen energia-aineenvaihduntaa ja vahvistaa sydänlihaksen pumppausvoimaa.
- toimii solujen "energia-laturina".

#### D-vitamiini

- vahvistaa lihastoimintaa. Sydän on tärkeä lihas.
- vähentää tulehdusvälittäjäaineiden tuotantoa.
- puute lisää tulehdusta elimistössä.

#### Kalium

- on tärkeä sydänlihaksen normaalille toiminnalle.
- poistaa ylimääräistä natriumia elimistöstä.
- edistää verenpaineen pysymistä normaalina.

Laihduttaminen, liikunta, terveellinen ruokavalio ja Bio-Paine™+Kalium – Paras tapa ylläpitää tervettä verenkiertoa ja verenpainetta!

\*EFSA ID nr. 2476, 3678





## Hyödylliset hyvinvointivinkit asiantuntijoiltamme:

- s. 2 Verenpaine - huolehdi synergia kuntoon
- s. 4 Ohjeita makeanhimon hallintaan
- s. 5 Jaksaa, jaksaa – arginiini ja urheilu
- s. 6 Tunnista ja tasapainoita raudanpuutos
- s. 7 Auta maksaasi jaksamaan
- s. 8 Tue lemmikkisi hyvinvointia
- s. 9 Vikkelä vatsa vai kova kumpu?
- s.10 Flunssa kolkuttelee?
- s.11 Toimintakykyä niveliin, mutta miten?
- s.12 Ketodieetti -sopiiko se kaikille?
- s. 14 Pömpö ja kupliva vatsa kuriin
- s. 15 Hyödyllisiä suoja-aineita vastustuskyvyillesi



## Rytmikästä vuotta 2020!

Pyörähdä  
TerveysTieto -myymälään  
niin etsitään juuri sinulle  
sopivat tuotteet.



## Trust me – I know what I'm doing

### Ammattitaito

Meille TerveysTieto -myymälöissä ammattitaito ei ole sanahelinää tai suuria mainoslauseita somemaaailman syövereissä. Me oikeasti tiedämme mitä teemme. Ylläpidämme ammattitaitoamme ja riennämme innolla koulutuksiin. Miksikö? Siksi, että sinulla olisi viimeisin tieto ja taito käytettävissäsi, kun asioit meillä. Ymmärrämme, että naapurin rouvan vinkit ovat auttaneet hänen kipeään polveensa, mutta me pyrimme löytämään juuri sinulle sopivimman tuotteen. Työmme olisikin helpoa, jos olisi yksi ihmeaine, mikä auttaa kaikilla kaikkeen. TerveysTieto -myymälöistä ostamasi tuotteet ovat tarkoin harkittuja vastuullisten yhteistyökumppaneidemme valmistamia tuotteita, joilla on usein takanaan laajaa tutkimustyötä.

### Vastuullisuus

Tieto tuo myös vastuullisuutta tekoihin ja lupauksiin. Edustamme alaa, jolla mediaseksikkyyttä riittää. Mikä onkaan kiinnostavampaa kuin TERVEYS? Kuka tahansa voi antaa ”asiantuntijalausunnon”, jonka todenperäisyyttä ja motiivia voi vaan arvailla. Miksikö? Koska nykymedia elää klikkauksista ja googlen hakukone rakastaa niitä. Tietotulvan ja kohu-uutisten keskellä kannattaa muistaa, että toimimme suomalaisia pelisääntöjä ja lakeja kunnioittaen. Terveyskaupan toimintaa säätelee yli 40 asetusta niin lääkelain kuin elintarvikeasetusten kautta. Emme elä villissä lännessä ja toimi miten sattuu, vaan tarkoin valvotulla ja säädellyllä toimialalla. Teemme työtä vastuullisesti ja sydämellämme, jotta sinä saisit elää mahdollisimman terveen ja onnellisen elämän. Elämäsi loppuun asti.

Asioidessasi meillä olet osaavissa käsissä.

### Tervetuloa jatkossakin TerveysTieto -myymälöihin vastuullisille ostoksille!

#### Tarja Toivonen

yrittäjä, fytonomi  
Terveyskauppa Misteli  
Osaamista 30 vuoden kokemuksella



EU Ecolabel: FI/028/004

## Asiakaslehti 1/2020

Julkaisija OSK TerveysTieto  
terveystieto@terveystieto.fi

[www.terveystieto.fi](http://www.terveystieto.fi)

Painopaikka Hansaprint  
TERTIE20\_01

Lehden kuvat: tuotevalmistajat ja Rodeo.fi



Kelasin on nyt Bertil's

# Makeanhimoa hillitsevää kromia ja monta muuta Bertil's -ravintolisää Pietarsaaresta

Oletko jo tutustunut Valioravinnon laajaan Bertil's -hivenaine- ja vitamiinisarjaan? Tuotesarjan nimi on monelle vielä uusi, mutta tuotteiden omalla valmistuksella, osaamisella ja korkealla laadulla on vuosikymmenien vankka kokemus.

Bertil's -ravintolisät valmistetaan pohjanmaalla, Oy Valioravinto Ab:n tehtaalla Pietarsaaresta. Apteekkari Bertil Pomoellin vuonna 1960 perustama yritys on Suomen vanhin terveystuotealan toimija. Kunnioituksena apteekkari Pomoellin osaamista ja arvoja kohtaan Valioravinto uudisti yli 30-vuotta tunnetun Kelasin -hivenainesarjan uuteen arvokkaaseen ulkoasuun. Aiemmin terveyskauppojen hyllyiltä tuttu Kelasin -hivenainesarja kantaa nyt nimeä Bertil's.

## "Miten voit tänään?"

Bertil Pomoell avasi apteekkinsa oven mihin tahansa kellonaikaan. Hän toivotti tulijan tervetulleeksi kysymällä aina: "Miten voit tänään?". Bertilille jokainen asiakas oli lämpimällä sydämellä palveltava ihminen. Tällaista oli asiakaspalvelu Kruunupyssä jo 1950-luvulla.

## "On helpompaa hoitaa terveyttä kuin sairautta"

Auttaminen oli Bertilille kutsumus. Hän halusi auttaa ihmisiä paitsi lääkitsemällä sairauksia, myös hoitamalla terveyttä. Keinoja Bertil löysi luonnosta, jonka hän ajatteli olevan apteekkeista suurin. Biologian, kasvitieteen ja farmasian tuntemus yhdistyivät terveystuotteissa, joita hän valmisti luonnosta raaka-aineista. Näin sai alkunsa tänä vuonna 60 vuotta täyttävä Oy Valioravinto Ab. Bertilin johtoajatuksia olivat: "On helpompaa hoitaa terveyttä kuin sairautta" ja "Syö oikein, elä terveemmin".

## Hivenaineet, vitamiinit ja yhdistelmävalmisteet yksilöllisiin tarpeisiin

Valioravinnon Bertil's -sarja sisältää 19 tuotetta; yksittäisiä hivenaineita, vitamiineja ja erityistarpeisiin huolella mietittyjä yhdistelmävalmisteita. Lähtökohdaksi kaikissa on aktiiviaineiden paras mahdollinen imeytyminen ja näin ollen parhaat terveyshyödyt käyttäjälle. Bertilin asettamien arvojen mukaisesti laadusta ja asiakkaan parhaasta ei tingitä. Nykytermein ilmaistuna: "Terveyttä ja hyvinvointia ei ole varaa halpuuttaa". ♥

**bertil's**  
Miten voit tänään?

Lisätietoja  
Valioravinnon  
Bertil's tuotteista:  
[www.bertil.fi](http://www.bertil.fi) ja  
[www.valioravinto.fi](http://www.valioravinto.fi)



## Bertilin kolme ohjetta makeanhimon hallintaan

Makeanhimo jää helposti päälle joulun herkuttelun myötä. On tärkeää tunnistaa himo ja ryhtyä henkiseen taisteluun sitä vastaan. Tässä lisäksi kolme vinkkiä makean napostelun hillitsemiseksi.

### 1. Riittävästi unta

Kerrotaan, että riittämättömällä unensaannilla ja ylipainolla on yhteys. Liian lyhyet tai katkonaiset unet saavat elimistön usein himoitsemaan rasvaisia ja sokeripitoisia herkuja. Muista nukkua hyvin.

### 2. Tasainen ateriaväli

Tasainen ateriaväli hillitsee makeanhimoa. Säännöllisellä syömisellä voi lisäsi torjua verensokerin laskemisesta johtuvaa ärtymystä sekä luontaista kehon stressitasoa nousua.

### 3. Kromia

Hivenaineiden ja vitamiinien riittävä saanti heijastuu kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Kromi on tärkeä hivenaine, joka tasapainottaa elimistömme sokeriaineenvaihduntaa ja insuliiniherkyyttä. Insuliiniherkyyden normalisointi on avainasemassa II-tyypin diabeteksen hallinnassa. Bertil's Kromi-tabletit sisältävät 50 mcg hyvin imeytävää kromipikolinaattia, jonka elimistömme hyödyntää tehokkaasti.



# Arginiini ja urheilu

Moni syksyllä liikuntaharrastuksen aloittanut törmää ongelmaan, jossa mukavasti alkanut liikuntaharrastus alkaa tuntua pakkopullalta muuttaman kuukauden jälkeen. Liikunta ei tunnukaan enää hyvältä, kehitystä ei tapahdu, palautuminen on hidasta ja flunssaoireet painavat päälle. Myös arkinen jaksaminen voi olla koetuksella. Tällöin kyse saattaa olla arginiinin puutteesta.

## Arginiini - tärkeä aminohappo

Arginiini on aminohappo, jota saadaan mm. lihasta, kalasta, riisistä, pähkinöistä ja viljoista. Elimistö tuottaa arginiinia maksassa ja munuaisissa, mutta maksan tuottama arginiini riittää hädin tuskin sen omiin tarpeisiin ja munuaisenkin tuotanto alkaa heiketä keski-ikäen kynnyksellä. Ravinnosta saatava arginiini on sitä paremmin hyödynnettävissä, mitä vähemmän samaan aikaan saadaan aminohappo lysiiniä. Tästä syystä kasviperäinen arginiini onkin paremmin hyödynnettävissä kuin lihasta saatava. Arginiinin positiiviset vaikutukset välittyvät sen tuottaman typpioksidin (NO) kautta. Typpioksidin säätelee monia elimistön toimintoja, kuten verenkiertoa, verenpainetta, verihiutaleiden toimintaa, energiatasoa ja immuunivastetta.

## Urheilija ei tervettä päivää näe

Fyysinen rasitus kuluttaa arginiinivaroja ja tämä saattaa olla mekanismi ”urheilija ei tervettä päivää näe” -sanonnan taustalla. Urheilijoiden toistuva sairastelu johtuu immuunivasteen heikkenemisestä, mikä taas saattaa johtua arginiinin puutteesta ja sen aiheuttamasta tappajasolujen vähenemisestä. Esim. maratonjuoksu altistaa tunnetusti hengitystieinfektioille. Arginiinin puutteesta saattaa myös olla kyse, mikäli liikkujan lihakset eivät kehity harjoituksesta huolimatta, vaan fyysinen suorituskyky jopa heikkenee ja lihakset tuntuvat voimattomilta. Myös henkinen stressi kuluttaa arginiinia. Stressaavassa tilanteessa lihakset alkavat kerätä rasvaa, koska elimistö valmistuu fyysiseen ponnistukseen. Koska stressi nykyään on lähinnä henkistä, jää lihaksiin lähetetty rasva kuitenkin usein käyttämättä, mutta liikunta yhdessä arginiinin kanssa polttaa sitä tehokkaasti. Mikäli liikuntaa harrastetaan enemmän kuin 5 tuntia viikossa, alkaa arginiinilisä jo olla tarpeen.

## Typpioksidin ja mitokondriot

Typpioksidin tuotannon heikkeneminen vähentää mitokondrioiden määrää elimistössä. Mitokondriot ovat solujen voimalaitoksia, joita löytyy lähes jokaisesta elimistön solusta. Niiden määrä riippuu kudoksen energiantarpeesta,

joten niitä löytyy runsaasti erityisesti lihaksista ja sydäimestä. Mitokondrioiden määrän väheneminen aiheuttaa mm. huonovointisuutta ja väsymystä.

## Liikunta ja arginiini

Liikunta ja arginiini lisäävät elimistön mitokondrioiden määrää. Lihaks- ja mitokondriomassan suhde ratkaisee, kuinka hyvä hapenottokyky henkilöllä on. Liikunta usein lisää painoa, sillä se lisää mitokondrioiden määrää ja niiden määrä saattaa muodostaa jopa 10 % terveen ihmisen painosta. Arginiini yhdessä liikunnan kanssa avaa hiussuonia edeltäviä pikkukuvaltimaita parantaen verenkiertoa ja estää rasvan kertymistä lihaksiin ja sisäelinten ympärille, joka on terveyden kannalta huonoin mahdollinen rasvan varastoitumispaikka.

## Arginiinin käyttö

Arginiini sopii niin aktiiviliikkuja kuin urheilijallekin. Se ei ole dopingaine, vaan sillä voidaan luontaisesti parantaa palautumista ja suorituskykyä, tehostaa immuunivastetta ja estää ylikuntoon joutumista. Arginiinia voi käyttää 1-10 g päivässä, suuremmilla annoksilla vähintään kahteen annokseen jaettuna. Nauttimalla arginiinia ravintolisänä voit tukea myös päivittäistä jaksamistasi. ♥

Lähde: Terveystietä arginiinista ja liikunnasta, Jyrki ja Hannele Penttinen 2015



# RAUDANPUUTOS – TUNNISTA OIREET JA TASAPAINOTA OIKEIN

Raudanpuutos puhuttaa! Väsymys, uupumus ja vastustuskyvyn heikkeneminen herättävät monia mittaauttamaan omat rautatasonsa. Erityisesti hedelmällisessä iässä olevilla naisilla ja vegaaneilla riski raudanpuutokseen on normaalia suurempi.

## Väsymys ja uupumus ovat raudanpuutoksen oireita

Rautaa tarvitaan hapen kuljetukseen elimistössä sekä punaisten verisolujen ja hemoglobiinin muodostumiseen. Lisäksi sillä on merkittävä rooli vastustuskyvyn ylläpidossa sekä solujen jakautumisprosessissa. Rautaa tarvitaan myös normaalien kognitiivisten toimintojen ylläpitoon ja se auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta. Raudanpuutoksen oireet näkyvätkin ensimmäiseksi näillä osa-alueilla. Tavallisimpia oireita ovat uupumus, väsymys, heikotus, ongelmat keskittymiskyvyssä sekä toistuvat infektiot ja flunssat. Oirekirjo voi usein olla hyvin monimuotoinen.

Vauvat, pikkulapset, nopeasti kasvavat nuoret, hedelmällisessä iässä ja raskaana olevat naiset, kasvissyöjät, vegaanit ja kestävyysurheilijat ovat raudanpuutoksen riskiryhmässä. Arviolta jopa 20 % hedelmällisessä iässä olevista naisista kärsii raudanpuutoksesta jossain vaiheessa elämänsä. Erityisesti vegaaniruokavaliota noudattavilla naisilla raudan riittävä saanti voi olla haasteellista, koska kasviksista saatava rauta ei imeydy yhtä tehokkaasti, kuin eläinperäinen hemirauta.

## Mittautta myös varastorauta

Puutosoireet voivat korostua entisestään silloin, kun raudanpuutos etenee anemiaksi. Pelkkä hemoglobiinin mitaus verestä on usein riittämätön raudanpuutoksen toteamiseksi. Varastoraudan puutos ja sen aiheuttamat



oireet voivat kuitenkin esiintyä hyvin kauan aikaa ilman anemiasia. Onkin suositeltavaa mittaauttaa myös seerumin ferritiini eli varastorauta ja transferriinin rautakylläisyys. Raudan puutoksen syy on hyvä selvittää muiden sairauksien, kuten keliakian, pois sulkemiseksi.

## C-vitamiini tehostaa imeytymistä

Eläinperäisestä ravinnosta saatava rauta imeytyy kasvien sisältämää rautaa merkittävästi paremmin. Myös ruuasta ja ravintolisistä saatava riittävä C-vitamiini parantaa raudan imeytymistä. Myös ruuanlaitossa käytettävän mustapippurin sisältämä piperiini tehostaa merkittävästi raudan imeytymistä. Rautapitoisen ruuan kanssa nautittu runsas kalsium esim. maitotuotteiden muodossa puolestaan sitoo rautaa ja estää sen imeytymistä. Kahvin ja teen nauttimista ruokailun yhteydessä kannattaa lisäksi välttää raudan imeytymisen tehostamiseksi.

## Valitse hyvin imeytyvä ja vatsaystävällinen rauta

On näyttöä siitä, että pieniäkin rauta-annoksia käytettäessä saadaan hyvä hoitovaste, jos rautavalmiste on hyvin imeytyvä. Parhaiten siedettyjä ja hyvin imeytyviä rautavalmisteita ovat orgaanisissa muodossa olevat

rautavalmisteet, kuten rauta-amino-happokelaatit. Laadukas ja suosittu Solgar® Gentle Iron -rautavalmiste sisältää 20 milligrammaa glysiini-amino-happoon sidottua rautaa, eikä se siksi tarvitse vatsahappoja imeytyäkseen. Tästä syystä valmiste ei myöskään yleensä aiheuta mahaärsytystä ja sopii myös niille, joilla vatsahappojen erityy on vähentynyt. Rautalisän käyttöä on syytä jatkaa niin kauan, että rautavarastot ovat täynnä. ❤️

## Muista nämä asiat raudasta

- C-vitamiini ja mustapippuri auttavat imeytymistä.
- Samaan aikaan nautitut maitotuotteet, kahvi ja tee haittaavat imeytymistä.
- Parhaiten imeytyvää hemirautaa saat eläinperäisestä ravinnosta.
- Bisglysinaattimuotoinen rautavalmiste imeytyy tehokkaasti eikä rasita vatsaa.

# Hälyttävästi rasvamaksaa Suomessa

Tavallisimpiin kansantauteihin Suomessa lukeutuvat sydän- ja verisuonitaudit, tyypin 2 diabetes, muistisairaudet, astma- ja allergiat. Myös maksan sairaudet ovat hälyttävästi lisääntyneet. Viidesosalla suomalaisista on alkoholista riippumaton rasvamaksa. Monesti näiden sairauksien taustalta löytyy hiljainen tulehdus. Lihavuuteen etenkin vyötärölihavuuteen liittyy rasvakudoksen tulehdustila.

## ”Sokerista selluliitiksi”

Maksa valmistaa triglyseridejä eli rasva-aineita joko ravinnon rasvoista tai sokeista eli hiilihydraateista tai elimistön omista rasvavarastoista esimerkiksi paaston aikana. Kun ihminen syö paljon hiilihydraatteja, enemmän kuin elimistö niitä tarvitsee energian muodostukseen, maksa muuntaa ylimääräisen sokerin ”varastosokeriksi”, josta taas maksa muodostaa rasvaa. Tämä sokeista muodostettu rasva on aina haitallista rasvaa, joka vähitellen pakkautuu vatsaan, reisiin ja vyötärölle, ja ihmisen lihoo. Hiljainen tulehdus pääsee kehittymään lihomisen seurauksena, kun ylisuureen rasvakudokseen kertyy tulehdussoluja. Pahinta on keskivartalolihavuus, jolloin vatsanseudun sisäelinten ympärille kertyvä rasva heikentää elimistön tärkeitä toimintoja. Tämä edistää myös rasvamaksan syntyä. Keskivartalolihavuuteen liittyy usein korkea verenpaine, kohonnut verensokeri ja kohonnut veren rasva-arvot.

## Maksaako vaivaa? Kuulostele elimistöäsi

Hiljainen tulehdus ei ole samanlainen tulehdus missä nousee kuume tai joka antaa muita kipusignaaleja, vaan se on nimensä mukaisesti ”hiljainen” eikä välttämättä tunnu milteään. Samoin on rasvamaksan laita, se ei suoranaisesti aiheuta kipua. Kohonnut verensokeri, jatkuva väsymys, ylivatsakivut,

suoliston turvotukset, kolesteroli, painonpudotuksen vaikeudet sekä aivosumu ja keskittymisvaikeudet voivat olla merkkejä, että maksa on ylikuormittunut ja voi pahoin.

## Automaaksaasi jaksamaan

Verensokeria nopeasti nostavia ruoka-aineita pitää erityisesti välttää eli jätä kaupan hyllylle; leipomotuotteet, valkojauhotuotteet, limut, mehut, sipsit ja karkit. Einesruuat ja punainen liha sekä perunat minimiin. Syö laadukasta, monipuolista ja värikästä ravintoa. Monissa ruoka-aineissa on luonnostaan antioksidantteja eli solujen ”hapettumisenestoaineita”. Näitä ovat mm. E-vitamiini, C-vitamiini, seleeni, sinkki, beetakaroteeni ja lykopeeni sekä flavonoidit. Ota käyttöön kaikenlaisia marjoja vähintään 2 dl päivässä. Lehtivihreällä kyllästetyt kasvikset, pinaatti, lehtikaali, parsakaali, vehnänoras sisältävät paljon E-vitamiinia. Artisokka on varsinaista maksansuoja ruokaa. Valkosipuli suojaa omalta osaltaan kolesterolilta ja verenpaineelta.

## Buustia ravintolisistä

Sekure Forte on ravintolisä, jossa kolmen tehokkaan aineen; kurkumiini Curcugreen uutteen, resveratrolin ja seleenin yhteisvaikutuksella pyritään hillitsemään elimistön hapetusstressiä.

## Kurkumiini

Kurkumiinilla on todettu hyödyllisiä terveysvaikutuksia mm. nivelille ja lihaksille, ruoansulatuskanavan ongelmiin, energian puutteeseen ja maksan hyvinvoinnille. Useat tutkimukset kertovat, että kurkumiinista voi olla apua myös ylipainon torjuntaan. Se ilmeisesti vähentää painonnousua tukahduttamalla rasvakudoksen kasvua.

## Resveratrol

Tutkimukset ovat olleet kiinnostuneet havainnoista, jossa kurkumiini ja resveratrol voi olla hyödyksi ylipainon aiheuttamissa tulehduksissa ja omalta osaltaan painonpudotuksessa. Resveratrol on useissa kasveissa esiintyvä fenoliyhdiste, jota on löydetty erityisesti punaisista rypäleistä sekä puolukoista ja karpaloista. Rypäleet tuottavat resveratrolia suojautuakseen sienitaudeilta. Resveratrol on yksi rypäleiden voimakkaimmista terveyttä edistävistä polyfenoleista, jonka sanotaan kumoavan runsaskalorisen ruokavalion aiheuttamia haittoja.

## Seleeni

Vaikka seleeniä lisätäänkin lannoitteisiin, on suomalaisten seleenin saanti ruuasta yhä maailman vähäisimpiä. Lisäksi ostamme yhä enemmän säilöttyjä ja puolivalmiita ruokia ja aineksia, mikä on omiaan vähentämään seleenin saantiamme. Seleeni on paitsi antioksidantti niin myös ihmiselle välttämätön hivenaine, joka lisää elimistön immuunipuolustusta, ylläpitää silmien, ihon ja hiuksien terveyttä, on hyväksi kilpirauhaselle sekä huolehtii maksan toiminnasta. ♥





# Lemmikkien hyvinvoinnin tukeminen

## Homeopatian ja ravintolisien avulla

Sääolosuhteiden vaihtelu tuo tullessaan tauteja. Rakkaat lemmikkimme saavat osansa ilmojen viilenemisen, sisätautiin lisäantymisen ja meidän kaksijalkaisten kiiressenkin elämänrytmin vaikutuksista. Unenpöpperöiset aamulenkit pimeässä ja väsyneet ”tule jo” pikapyrähdykset illan koleassakin pimeydessä ovat kaukana kesäkauden leppoista ”katsotaan vielä mitä tuolta löytyy” kävelytuokioista. Pohjoistuulen tuivertaessa muistamme useimmiten suojata itseämme sääolosuhteiden mukaisesti, mutta unohdamme autuaasti, että ei-pohjavillaiset nelijalkaiset ystävämme palelevat siinä missä mekin t-paidassa vastaavissa olosuhteissa.

Ei siis ihme, että eläinystävämme potevat flunssaa, virtsatie- ja vatsavaivoja, erilaisia korva-, silmä- ja iho-oireita. Vakavimmissa tapauksissa eläinlääkärin apu kuuluu ehdottomasti asiaan, mutta tilannetta ei tarvitse päästää niin pitkälle! Kotikonstein, ravitsevan ruokinnan ja ravintolisien sekä homeopaattisen tukihoitoavun avulla suurin osa ongelmista hoituu heti alkuunsa. Hyvälaatuiset suoliston toimintaa tukevat entsyymit ja probiootit ovat elinehto nopealle toipumiselle heti oireiden alkumetreiltä. Immuunipuolustusta voi tautikausina puolestaan vahvistaa mm. erilaisin vitamiinilisin – jolloin keholla ei ole tarvetta reagoida ympäristössä jylläviin ”tautipesäkkeisiin”. Näiden lisäksi laadukkaat omega3 rasvahapot ovat eläinten elintoiminnoille yhtä välttämättömiä kuin meille ihmisillekin. Akuuttitiloissa homeopaattinen tukihoito yhdistettynä ravintolisiin nopeuttaa paranemista ja vähentää siten antibioottien käytön tarvetta.



*Eläinhomeopatia, ravintolisät ja hyvä ravinto tukevat lemmikkien hyvinvointia.*

Ennaltaehkäisevä hoito, terveyden monipuolinen vaaliminen ja mahdollisimman varhainen epäkohtiin puuttuminen ovat avain hyvään elämään. Usein käynti esim. eläinhomeopaattilla, -osteopaattilla, akupunktiassa, jne. voi antaa uuden näkemyksen oman eläimen totuttuihin, kenties omituisiin käytösmalleihin, jotka mahdollisesti kielivät kivusta, stressistä, tms. Tämä on erityisen tärkeää, jos eläimelläsi on jonkin pitkittynyt sairaus tai säännöllisesti toistuvaa oireilua, olipa se oksentelua, rapsuttelua, kipuilua, ilmavaivoja, ontumista tai esim. autoimmuunisairaus. 🐾





# Hyvinvointilupauksena suolisto kuntoon

Vuodenvaihte on hyvä aika tehdä päätöksiä ja toimenpiteitä paremmalle tulevaisuudelle. Terveys on yksi tärkeimmistä mitä omistamme. Panostetaan siis terveyteen! Suoliston hyvinvoinnista on hyvä aloittaa: ruokavalio kuntoon ja suolistobakteeristo tasapainoon.

## Tavoitteena huomaamaton vatsa

Suolisto on herkkä elin ja se reagoi monenlaiseen, mm. itselle sopimattomaan ruokaan, kiireeseen, ympäristön muutokseen ja mielialaan. Toisella vatsa voi olla pinkeä kuin rantapallo ja toinen taas tuskailee, onko vatsa vikkellä vai harmittavan kovalla. Tilanne voi vaihdella päivittäin. Suolisto haluaa tasapainoa, ja siihen voi vaikuttaa monella tapaa. Tavoitteena on arki, jolloin ei tule edes ajatelleeksi vatsaa.

## Hyvää ruokaa yksilöllisesti

Suolisto rakastaa hellää hoivaa ja keskeisenä vaikuttajana on ravinto. Kaille sopivaa ruokavaliota ei ole olemassa, vaan sopivin ruoka on aina yksilöllistä. Useimmille sopii kasvispainotteen ruoka, jota täydennetään hyvillä proteiinin lähteillä ja hyvillä rasvoilla. Kasviksia käytetään monipuolisesti: erivärisiä sekä tuoreina että kypsennettyinä. Hyvälaatuista proteiinia saadaan mm. kalasta ja siipikarjanlihasta ja runsaasti proteiinia saadaan myös pähkinöistä, hapanmaitotuotteista

sekä herneistä ja pavuista. Rasvojenkin on hyvä käyttää erilaisia: juoksevia kasviöljyjä, rasvaista kalaa ja herkullisia pähkinöitä.

On tärkeää rauhoittua syömään ja muistaa pureskella. Yliherkkyyttä aiheuttavat ruoka-aineet karsitaan ruokavaliosta. Suoliston toiminnalle on tärkeää myös riittävä kuidunsaanti. Kuitua saadaan mm. täysjyväviljasta ja kasviksista, ja moni hyötyy kuitulisästä, esimerkiksi Bioteekin Elinvoima Kuidusta. Suolistolle on tärkeää myös riittävä nesteensaanti, liikunnan ja levon tasapaino sekä liian stressin välttäminen.

## Suolistobakteerit terveyden asialla

Suoliston erilaisilla bakteereilla on iso vastuu hyvinvointimme ylläpitämisessä. Ne ylläpitävät sopivaa bakteeriflooraa, jossa eivät pahat bakteerit ja hiivat pääse voitolle. Ne myös osallistuvat ruoansulatukseen ja tuottavat siinä ohessa ihmiselle tärkeitä ravintoaineita. Tällaisia ovat esimerkiksi lyhytketjuiset rasvahapot, jotka voivat ylläpitää

suolen limakalvon kuntoa ja tasapainottaa kehon kolesterolintuottoa.

Ravinto vaikuttaa oleellisesti suoliston bakteeristoon. Runsaasti kasviksia ja kokojyväviljaa sisältävä ruokavalio pitää hyvät bakteerit tyytyväisinä, kun taas keholle huonosti sopiva ruokavalio ja esimerkiksi paljon lihaa ja sokeria sisältävä ruoka voi lamaannuttaa hyvät bakteerit ja saada haitallisempia bakteereita valtaan.

## Probiootit päivittäisenä kumppanina

Suoliston hyvien bakteereiden toimintaa voi tukea terveellisen ruokavalion lisäksi tutkituilla maitohappobakteereilla, probiooteilla. Bioteekin Probiootti on terveystuotekauppojen suosittu maitohappobakteerisarja: laadukas Suomessa suunniteltu sarja suomalaisten käyttöön. Sarjasta löytyvät sopivat tuotteet kaiken ikäisille.

Aikuisille sopivat vahvat kapselimuotoiset valmisteet, kuten Probiootti comp ja plus. Probiootti plus sopii jokapäiväiseen käyttöön, Probiootti comp vaativimpiin tilanteisiin, koska se sisältää maitohappobakteereiden lisäksi glutamiini-aminohappoa sekä biotiinia, joka ylläpitää limakalvojen hyvinvointia. Perheen juniorit nauttivat hyvänmakuisista Probiootti junior purutableteista ja vauvoille on omat tippamuotoiset valmisteet. Probiootti baby + D3 -tipat sisältävät samassa valmisteessa sekä maitohappobakteerit että päivän D-vitamiiniannoksen, ja samaa valmistetta on saatavissa myös ilman D-vitamiinia.

## Hyvinvointilupaus

Suolisto on terveyden kehto. Suoliston kunto vaikuttaa koko kehon hyvinvointiin, ja jos suolisto voi huonosti, sen tuntee olossaan. Annetaan siksi itsellemme uudenvuoden aluksi hyvinvointilupaus: pidetään suolistosta parempaa huolta. Suoliston hyvinvointi välittyy koko kehoon ja säteilee terveenä hehkuna myös ulospäin. ♥

# LUONNOLLINEN PROPOLAID FLUNSSASARJA

## Talviajan avuksi


Tatu Leppänen  
Abo Medica Oy

Talvi on päällä, mutta ainakin osassa Suomea vuodenaika tuntuu muuttuneen. Luntakin saadaan, mutta usein keli on kosteaa, koleaa ja pimeää. Joululomat ovat ohi, samoin naperojen ihastus ja teinien vihaustus, reissut sukuloimaan. Ikävimpien vierailijoiden, pöpöjen, reissut ovat kuitenkin juuri nyt pahimmillaan. Vuodenaika tarjoaa ihanteelliset lisääntymismahdollisuudet niille, kun ihmiset kokoontuvat yhteen aleostoksille, joulunajan hauskanpidon jälkeen. Suuressa ihmisjoukossa kuka tahansa voi saada jonkun pahantahtoisen salamatkustajan muhimaan nenänsä limakalvoille. Seuraavina päivinä nenä jo vuotaa tai menee tukkoon. Kurkku karvastelee, on hiki ja sitten taas palelee ja ärsyttävä yskä valvottaa koko perhettä.

**T**ällaistahan se flunssa on. Miten siihen voi valmistautua, ja miten lievittää tätä kurjuutta?

### Superaineet

**Punahattu** (*Echinacea purpurea*) on varmaan tuttu rohdos useimmille. Sen juurista saadaan fenolijohdannaisia, jotka kiihdyttävät elimistön puolustusjärjestelmää valmistamaan valkosoluja, jotka taistelevat näitä taudinaiheuttajia vastaan.

**Propolis** on kittiä, jota mehiläinen valmistaa. Siinä on antiseptista ja puudutavaa galangiini-flavonoidia, joka pitää mehiläispesän bakteeri-, home- ja virusvapaana. Monet käyttävät propolista flunssan oireiden lievittämiseen.

**Fensatiiniyhdiste.** Espanjalaistutkijat havaitsivat yhdeksänkymmentäluvulla, että punahatun ja propoliksien teho sekä vaikutusnopeus lisääntyy huomattavasti, kun ne yhdistetään. Biologien mukaan fensatiiniksi nimetty yhdiste aktivoi elimistön omaa puolustusjärjestelmää jo muutamassa minuutissa.

Fensatiinista on kehitetty tuotesarja, joka sisältää erilaisia kylmään aikaan sopivia valmisteita. Tuotepähe on nimeltään Propolaid, ja siihen kuuluu fensatiinien lisäksi flunssaista oloa

helpottavia valmisteita. Näistä erityisen kiinnostava on käteviin annospusseihin pakattu NAC-flunssajuomajauhe. Fensatiinin tarkoitus on estää pöpöjä aktivoitumasta, mutta NAC-juoma helpottaa silloinkin, kun pöpö jo on päässyt aktivoitumaan kehossa.

### NAC-flunssajuoma

Flunssan ja tavallisempien vilustumistautien ikävimpiä oireita ovat kuiva yskä ja sitkeä lima, joka valuu tulehtuneista onteloista ja kuivuu hengitysteiden yläosaan. NAC-flunssajuoma sisältää propoliksien lisäksi limaa liuottavaa ja irrottavaa aminohappoa, N-asetyylikysteiniä (NAC). NAC on perinteinen, luonnossa esiintyvän aminohappokysteiniin johdos, joka oli 1900-luvun apteekkarien valmistaman yskänlääkkeen tärkeimpiä ainesosia. Jauheessa on myös kihokkia ja rilpiötä, kahta perinteistä hengitystiekasvia. Miellyttävän makuinen ja ihanasti lämmittävä juoma saadaan, kun jauhe sekoitetaan kuumaan veteen tai mehuun.

Parasta on, jos flunssan saa torjuttua ennen kuin se jo on pahasti päällä. Fensatiini toimii nopeasti, ja meidänkin kannattaa olla nopeita sen ottamisessa. Kun vaikkapa yöllä tuntuu jotain pientä

### PROPOLAID-SARJAN TUOTTEET

- NAC-juomajauhe annospusseissa helpottaa flunssaoireita ja tuskaista oloa.
- Fensatiini-kapselit ja -uute ovat täsmäaseet heti flunssaoireiden ilmaannuttua. Fensatiinia käytetään 1-2 viikon kuureina.
- Propolaid-tuotepäheeseen kuuluu monia muita flunssaista oloa helpottavia valmisteita sekä lapsille että aikuisille.

Kysy lisää TerveysTieto-myymästä.

Kaikkien valmisteiden perustana on vahva, standardoitu propolisuute, jossa on vähintään 12% galangiini-flavonoidia.

oiretta nielussa, kannattaa ottaa samantien fensatiinia kapseleina tai uutteenä. Saattaa olla, ettei aamulla olekaan kurkku punaisena vaan elimistö on saanut apua pöpön torjumiseen.

### Fensatiinikapselit ja alkoholiton fensatiiniuute

Sekä kapselit että uute tarjoavat optimaalisen päivittäisannoksen fensatiinia. Kapseleissa fensatiini on hienojakoisessa tiivistemuodossa, ja niissä on sen lisäksi kahta perinteistä vilustumistauteihin käytettyä kasvia, mesiangervoa ja valkopajua sekä C-vitamiinin luonnollista lähdeä acerolaa. Fensatiiniuute on pipetillä varustetussa pullossa, joten sitä on helppo annostella. Se on alkoholiton ja marjanmakuista, ja sopii siksi erinomaisesti myös lapsille, nelivuotiaista ylöspäin. Kapseleita tai uutetta aloitetaan ottamaan heti, kun ensimmäiset, pienetkin oireet flunssasta tuntuvat – vaikka keskellä yötä! Lääkekaapissa olisi siksi syytä pitää aina fensatiinia varalla. ❤



# Kokonaisvaltainen nivelpaketti

## Collagain + Trioflex + Revmatol

Norjalainen pitkän kokemuksen omaava ravintolisien luottotoimittaja Immitec on rakentanut kokonaisvaltaisen nivelpaketin, jossa niveliä hoidetaan sekä ulkoisesti, että sisäisesti erittäin tehokkaiden vaikuttavien aineiden ansiosta.

### Trioflex

Trioflexin vaikuttavien aineiden käytöllä pyritään normalisoimaan kehon tilaa, tavoitteena vähentää tulehdusta ja turvotusta nivelalueilla ja lihaksissa. Trioflex sisältää boswellia, mangaania, molybdeenia, inkivääriä, C-vitamiinia, D3-vitamiinia ja UC-II kollageenia. Perinteisesti Boswelliaa on käytetty ylläpitämään nivelten toimivuutta ja inkivääriä normalisoimaan hiusverenkiertoa.

UC-II kollageeni imeytyy suolistossa sykkyräsuolen alueella ja sen erityisen (denaturoimattoman) kollageenimolekyyliarakenteen ansiosta suolen puolustusjärjestelmä tunnistaa sen vaarattomaksi, eikä elimistö pyri hajottamaan sitä. Tätä prosessia, jolla pystytään suojaamaan ruston kollageeni, kutsutaan

oraalitoleranssiksi. Samanaikaisesti UC-II käynnistää elimistössä ruston kollageenin korjausmekanismien ja palauttaa immuunijärjestelmän tukemana nivelen normaalin toimintakyvyn.

### Collagain sisältää hydrolysoitua 1 ja 2 tyypin kollageenia

Hydrolysoitu kollageeni antaa elimistölle viestin, että kehon omaa kollageenin tuotantoa on lisättävä.

Hydrolysoitu kollageeni vaikuttaa niveleen kahdella tavalla: Se lisää kollageeni- ja elastiinisäikeiden muodostusta sekä voimistaa sidekudoksen solujen, kollageenin ja hyaluronihapon synteesiä elimistössä. Lisääntynyt hyaluronihappo tehostaa kehon vedensitomiskykyä, jolloin ruston kosteus paranee. Kollageeni myös lisää ruston ainesosien, kuten joustavuutta ja kosteutta antavan aggregaatin sekä 2 tyypin kollageenin omaa tuotantoa elimistössä. Näistä muodostuu lisää niveltä tukevaa kudosta.

Lisäkollageenin saanti myös hillitsee ruston rappeutumista ja lisää nivelkalvon paksuutta.

### Ulkoinen hoito tukee sisäistä hoitoa

**Revmatol** on niveliä viilentävä voide, joka laskee tulehdusta. Se auttaa vähentämään turvotusta ja kipua sekä parantaa verenkiertoa. Se sisältää yhdistelmän glukosamiinia, kondroitiinia, metyyli-sulfonyylimetaania ja yrttejä kuten kultapiiskua, sitruunan kuorta, pikkurautamyrttia ja Havaijin inkivääriä.

Revmatol lievittää kipua nopeasti ja tehokkaasti, viilentää kuumottavaa niveltä ja auttaa nivelruston elpymistä.

### Collagain, Trioflex ja Revmatol – hyvä perusta nivelterveyden ylläpitämiseksi

Nivelvaivoja on hyvin monentyyppisiä ja jokaisella niistä kärsivällä on erilainen tausta ja erilaisia oireita.

Terveystieto -myymälän asiantuntijan avustuksella voidaan valita oikeat tuotteet, jossa Collagain, Trioflex ja Revmatol nivelpaketti toimii tehokkaana perustana.



# Ketodieetti – sopiiko se kaikille?

Yksi tämän hetken kuumimmista dieeteistä on keto-dieetti eli ketogeeninen dieetti, mutta sopiiko se kaikille?

## Mistä ketogeenisessä dieetissä on kyse?

Siinä syödään runsaasti rasvaa ja niin vähän hiilihydraatteja, että keho muuttuu niin sanottuun ketogeeniseen tilaan ja alkaa muodostaa maksassa ja hiukan myös munuaisissa ketoneja, joita keho pystyy käyttämään kudoksissa energialähteenään glukoosin sijaan. Silloin kun ketoosi toimii hyvin, ruokavaliossa on sopivasti happoa tuottavia aineita ja riittävästi emäksisiä niitä tasapainottamaan. Yleensä tarvitaan vihreitä kasviravinteita, varsinkin vihanneksia ja muita kasviksia. Elektrolyyttejä kuten magnesiumia, kalsiumia, kaliumia ja natriumia kuluu paljon ja niitä on syytä lisätä tietoisesti ruokavalioon. Ketodieetti sisältää hyviä rasvoja sekä laadukkaita proteiinilähteitä. Yleisesti rasvan ja rasvattomien aineiden suhde on 4:1. Uusimpana trendinä on ns. karnivori-dieetti, jossa proteiinien määrä on iso ja lähteenä pääosin liha. Varsinainen ketodieetti ei ole mikään uusi asia vaan sitä on käytetty maailmalla jo 1940-luvulla varsinkin epilepsian hoidossa

## Ketoosin hyödyt

Ketoosi voi optimoida energiantuotannon mitokondrioiden toiminnan. Se vähentää hiljaista tulehdusta ja tasapainottaa verensokerin heilahteluja. Sen on todettu tutkimuksissa nopeuttavan erilaisista kirurgisista toimenpiteistä kuntoutumisessa. Kun keho on ketoosissa, se tuottaa ketoaineina mm. asetoasettaattia ja betahydroksybutyraattia. Näitä ketoaineita voidaan käyttää mitokondrioissa energiantuotantoon. Jos saatavilla on vielä riittävästi hyviä elektrolyyttejä eli ns. ketonisuoloja, ne auttavat energiantuotannon lisäksi vähentämään kudosisvaurioita sekä pienentämään matala-asteista tulehdusta. Nopeimmillaan ketogeeninen tila saavutetaan 3-5 päivän vesipaastolla tai vähentämällä hiilihydraatteja alle 12 grammaan päivässä ja proteiinit 0,8-1,2 grammaan painokiloa kohden. Tässä voi auttaa myös esim. keskipitkien rasvahappojen (C8-C10) kuten MCT-öljyn tai kapryylihapon nauttiminen. Kun ketoosi on saavutettu, voi hiilihydraattimäärä olla n. 50 g/pv jopa 60-80 g/pv. Yleinen ohje on energiasta noin 10 % kasviksista, 20 % proteiineista ja noin 70 % rasvoista. Joillakin ketoosiin pääsyyn menee kuitenkin viikkoja tai jopa pidempään.

@NORDICHEALTHSUOMI



## CBD suusuihke Tyynnytä mielesi

Tutkitusti  
ylivertaisesti imeytyvä  
CBD suusuihke.  
Raikas limen maku.

Uusi  
EKO-  
pakkaus



**NordicHealth™**

Lisätietoja: ma-pe klo 10-16, puh. 044 737 7137  
neuvonta@nordichealthsprays.fi  
Tutustu myös muihin uutuuksiin:  
www.nordichealthsprays.fi

**I'm  
green™**

Pakkaus valmistettu  
raakaruokosokerista



Patentoitu  
valmistus-  
menetelmä





### Ketoosin haasteet

Kaikille ketoosiin siirtyminen ei kuitenkaan käy helposti eikä kivuttomasti, sillä hiilihydraattien nopea vähentäminen voi saada aikaan epämieluisia oireita esim. ketoflunssan, jossa esiintyy päänsärkyä, pahoinvointia ja huimausta. Tämä saattaa olla myös merkinä kehon rasvakudoksista vapautuvista sinne "varastoituneista" toksineista. Ketoosi saa aikaan kehossa alkuun stressitilaa vastaavan tilan, johon keho reagoi tuottamalla myös haitallisia reaktioita, kunnes korjaavat järjestelmät aktivoituvat. Alkuun voi myös laboratorioarvoissa näkyä huononemista, kunnes kehon tasapainotus alkaa toimia ja keho tuottaa parantavia entsyymejä sekä muita korjausmekanismeja. Monet henkilöt kokevat tämän siirtymävaiheen liian haastavaksi ja palaavat vanhaan tuttuun ruokavalioon.

Jos kehossa on paljon toksineja, tai keho on muuten epätasapainossa, saattaa olla parempi ensin olla ns. eliminaatio-dieetillä, jossa vähennetään yleisiä yliherkkyyttä aiheuttavia aineita, jotta myös suolen pinta rauhoittuu. On hyvä välttää tai jättää kokonaan pois sokeri, maitotuotteet, vehnä/gluteeniviljat, alkoholi ja jopa kahvi, soija, maissi, histamiinia vapauttavat aineet sekä pähkinät ja koisokasvit. Niitä voi sitten ottaa takasin vähitellen ruokavalioon kehoa kuunnellen. Tärkeää on myös maksan ja koko detoksifikaation toimiminen, jotta

varsinkin rasvakudoksista ja mahdollisesti muualta kudoksista vapautuvat haitalliset aineet saadaan eliminoitua kehosta turvallisesti. Muutenkin tärkeät kuidut ovat tässäkin ruokavaliossa erittäin merkittävässä roolissa, jotta suoliston mikrobisto pääsee tekemään tärkeää tehtäväänsä. Jo aiemmin mainittujen elektrolyyttisuolojen lisäksi voi olla hyväksi huolehtia siitä, että suoliston bakteerit ovat tasapainossa. Varsinkin bifidobakteerit ovat tärkeitä. Ainahan voit kokeilla ketodieettiä 2-3 viikkoa ja katsoa miten kehosi reagoi.

### Ketodieetti ei kuitenkaan sovi kaikille

Kenties ketodieetti ei ole paras vaihtoehto, jos on ongelmia munuaisissa tai maksassa. Sen ei ole todettu olevan oikea myöskään hiivatulehduksissa. Samoin, jos henkilöllä on ns. Alzheimerin-tautigeeninäkin tunnettu ApoE4 geenivariaatio, ketodieetti ei välttämättä sovi, koska rasva-aineenvaihdunta toimii hiukan eri tavoin kuin muissa geenivariaatioissa.

Mielenkiintoista nähdä onko ketodieetti tullut jäädäkseen vai onko se vain pienen siihen perehtyneen ryhmän jonkin aikaa kestävä kokeilu. Ihmisiä ja elämäntilanteita on niin monenlaisia, että se mikä sopii erinomaisesti yhdelle voi olla kin liian haastava tai jopa haitallinen toiselle siinä elämäntilanteessa. ♥

## Elinvoimaa ja nuorekkuutta – Carnomax® 600 mg Extra Strong

### Vahva Carnomax® 600 mg Extra Strong

sisältää L-karnosiinia 600 mg ja E-vitamiinia 12 mg yhdessä tabletissa. Karnosiini on kahden aminohapon, alaniinin ja histidiinin muodostama dipeptidi. Vesiliukoinen karnosiini vaikuttaa monipuolisesti koko kehossa ja sen tiedetään toimivan yhdessä E-vitamiinin kanssa. E-vitamiini on tärkeä antioksidantti, joka suojaa soluja hapettumisstressiltä antaen elimistölle elinvoimaa ja nuorekkuutta.

Carnomax® 600 mg Extra Strong -ravintolisä tukee aktiivista elämäntapaa ja sopii erityisesti urheilijoille, kuntoilijoille ja ikääntyville. Tuote sopii jatkuvaan käyttöön.

**Annotus:** 1–2 tablettia päivässä.

Laktoositon, hiivaton, makeuttamaton ja gluteeniton ravintolisä. Ei sisällä eläinperäisiä ainesosia.

**Pakkaus:** 60 tablettia

### Vahva

#### monivaikutteinen karnosiini

- Mukana E-vitamiini suojaamaan elimistöä hapettumisstressiltä
- Urheilijoille
- Kuntoilijoille
- Ikääntyville



# Pömpöttääkö ja kupliiko maha?

**Olin suolistohiivan kiusaama!**

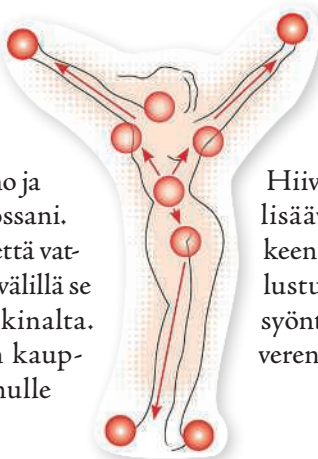
Kirsti ihmetteli usein pömpöttävää ja kuplivaa mahaansa. Mikään painonhallintadieetti tai ruokavalio ei tuntunut auttavan, kunnes Kirsti ymmärsi hiivan vaivaavan hänen ruoansulatuselimistöään.

**Onneksi Dida-tabletit toivat helpotuksen**

Kirsti tekee työtä yövuorossa. Tämä kostautui vatsan hyvinvoinnissa. Stressaava työ ja epäsäännöllinen ruokailu saivat hänen vatsansa oireilemaan. Hän päätti kokeilla Didaa. Dida ei ainoastaan ratkaissut oikuttelevaa vatsaa, vaan myös tasapainotti suoliston oireita. Tämän jälkeen painonpudotuskin onnistui.

**Didasta apua vatsavaivoihin**

Didan sisältämät luonnolliset aktiivaineet, kuten kaneli ja muut tehoyrtit, auttoivat Kirstiä yllättävän lyhyessä ajassa. "Olen kärsinyt pullottavasta mahasta niin kauan kuin muistan. Välillä vatsani turposi niin isoksi, että näytin siltä kuin olisin raskaana. Onneksi luontais-  
tuotekauppias keksi, että kyseessä voi olla häiriintynyt bakteeritasapaino ja hiivan liikakasvu suolistossani. En voinut kuvitellakaan, että vatsassani olisi hiivaa! Tosin välillä se tuntui kasvavalta taikinalta. Olen todella kiitollinen kauppiaille, joka ehdotti minulle Dida-tabletteja.



"Jo muutamassa viikossa tabletit auttoivat vaivaani, josta en luullut ikinä pääseväni eroon! Nyt en ole kahteen vuoteen kärsinyt vatsavaivoista."

**Hiiva elää suolistossa ja limakalvoilla**

Hiiva suolistossa aiheuttaa turvotusta ja kiusallisia oireita – myös ruoanhimoa! Jos hiiva pysyy kurissa terveiden bakteerien avulla, se ei aiheuta ongelmia. Elimistön bakteerikanta voi kuitenkin häiriintyä mm. stressin tai epäsäännöllisten ruokailutottumusten takia. Tällöin hiivasieni saa hyvät olosuhteet levitä, ja se kasvaa kuten hiiva pullataikinassa. Kun hiiva pääsee valloilleen, se aiheuttaa suolistooireita, turvotusta, ilmavaivoja ja makean himoa.

**Mikä vaikuttaa hiivan kasvuun?**

Hiivan kasvumahdollisuuksia lisäävät antibioottikuurin jälkeen heikentynyt immuunipuolustus, runsas hiilihydraattien syönti ja alkoholi. Myös korkea verensokeri aiheuttaa oireita.

**Mistä tiedät, että hiivaa on liikaa?**

Vatsan turvotus on tyyppinen oire erityisesti hiilihydraattipitoisten ruokien syönnin jälkeen. Jos himoitset esim. pastaruokia tai virvoitusjuomia, se voi olla merkki hiivan liikakasvusta. ♥



**DIDA-TABLETIT PITÄVÄT HIIVAN KURISSA**

Hiivan liikakasvu on mahdollista saada kuriin Dida-yrttiuutetablettien avulla. Dida-tabletit sisältävät mm. antibakteerisia luonnon tehoaineita, kuten kaneliöljyä, oliivinlehti-uutetta, piparminttuöljyä sekä 7:ää muuta vaikuttavaa aineosaa. Nämä tehoaineet "näännyttävät" hiivan nälkään ja helpottavat vatsaoireita. Didan käytön lisäksi suosittelemme välttämään nopeita hiilihydraatteja sisältäviä ruokia ja juomia.





# Paras yhdistelmä vastustuskyvylle;

## Maailman tutkituin valkosipuli + 7 vahvaa suoja-ainetta

Valkosipuli tunnetaan vastustuskykyä vahvistavista vaikutuksista. Kyolic on maailman tutkituin valkosipulivalmiste, jossa luomuviljeltyjen valkosipulien luonnolliset tehoaineet on muokattu moninkertaisesti alkuperäistä vahvemmiksi. Huiman tehon lisäksi se on silti myös markkinoiden ainoa jälkihajuton ja vatsaystävällinen valkosipuli.



**K**yolicin salaisuus on erityisesti ns. kylmäkypsytyksessä. 20 kk kestävä kypsyprosessin tuloksena syntyy ainutlaatuinen Aged Garlic Extract™ (AGE) -uute. Sen tehoaineina ovat S-allylylkysteini sekä kymmenet valkosipulista luonnollisesti kehittyneet tehoaineet.

### Terveysvaikutuksista yli 750 tieteellistä julkaisua

Kyolic on maailman tutkituin valkosipuli -ravintolisä. AGE -uutteen kliiniset tutkimukset ovat kohdistuneet mm. elimistön vastustuskykyyn, tilapäisen stressin hallintaan sekä sydämen ja verenkierron hyvinvointiin. Turvallinen luonnontuote tehostaa vastustuskykyä elimistön omien mekanismien kautta. AGE mm. lisää tutkitusti elimistön omien puolustussolujen määrää ja aktiivisuutta.

### Valkosipulin tukena siitake, maitake, reishi, pakuri...

Kyolic Immune on Kyolic -tuoteperheen täsmätuote vastustuskyvyn

edistämiseen. Se sisältää ainutlaatuisen yhdistelmän toisiaan tukevia luonnon tehoaineita. AGE:n tukena ovat korkealaatuiset C-vitamiini, oliivinlehti- ja oreganouute, siitakesieni sekä pakuri-, maitake- ja reishi -kääpäjauheet.

C-vitamiini on tuttu vastustuskykyä vahvistava pirteysvitamiini. Siitakesieni, maitake (koppelokääpä), reishi (lakkakääpä) ja pakurikääpä ovat mm. Kiinassa, Japanissa ja Venäjällä perinteisesti käytettyjä terveysvaikutteisia sieniä. Niiden taustalla on runsaasti tieteellistä näyttöä.

Oliivinlehti- ja oreganouutteet ovat vastaavalla tavalla tunnettuja ja tärkeä osa Välimeren maiden kansanperinnettä. Oreganon lehtiä on hyödynnetty Hippokrateen ajoista lähtien mm. hengitysteiden hyvinvoinnin, vastustuskyvyn ja ruunasulatuksen edistämiseen. Oliivinlehdet sisältävät runsaasti ns. polyfenolisia yhdisteitä, joiden tehtävänä on suojata kasvia voimakkaan auringonpaisteen rasituksilta. Oliivin luonnollisten suoja-aineiden on todettu tukevan myös ihmisen hyvinvointia.

### Akuuttiin tarpeeseen ja säännölliseen käyttöön

Kyolic Immune -kapseleita suositellaan vastustuskyvyn tukemista tarvitseville; koululaisille, työssä puurtaville ja senioreille. Tuotetta sopii akuuttiin, yllättäen tulleeeseen tarpeeseen, mutta myös säännölliseen, vastustuskykyä tukevaan käyttöön. Säännöllisestä käytöstä hyöttyvät erityisesti aktiivurheilijat ja seniorit. 100% kasviperäinen tuote sopii myös vegaaneille. ♥

Lisätietoja  
tuotteesta:  
**valioravinto.fi**

# Vahvista vastustuskykyäsi

- **C-vitamiini**  
Vähennä väsymystä ja vahvista vastustuskykyäsi. Pirstää pikaisesti.
- **D-vitamiini**  
Sisäinen ”aurinkovitamiini” taistelee taudinaiheuttajia vastaan.
- **Sinkki**  
Asetaatti-muodossa imeskeltävänä tai suihkeena heti flunssa ensioireisiin.

**Terveystieto – myymälöistä saat yksilölliset asiantuntijoiden neuvot.**

**Tervetuloa!**



ESPOO	Terveyskauppa & Hoitola Ulpukka Tegelhagen 2LT3	0400 195 691	KARKKILA	Terveyskauppa iisoppi Mäntylänkatu 1	09 225 8994
FORSSA	Terveyskauppa Helokki Torikatu 10	03 435 5544	KERAVALA	Kamomilla Kauppakaari 1	09 242 6040
	Terveyskauppa Helokki Tapulikuja 6, Prisma-keskus	03 435 5545	LAPUA	Kristiinan Kauppa Kauppakatu 6	050 432 9344
HEINOLA	Luonnontähti Hyvinvointi- ja Ekokauppa, Kaivokatu 3	03 715 3366	LOIMAA	Luontaistuote Minttu Kauppalankatu 9-11	02 762 2105
HELSINKI	Luontaistuotekeskus Käpyläntie 8	09 792 090	MÄNTSÄLÄ	Kamomilla Sälinkäntie 2	019 687 1499
	PUR Hyvinvointikauppa Kamppi Urho Kekkosen katu 8	029 3400 261	PIETARSAARI	Terveysaitta / Hälsoboden Kanavapuistikko 16	06 723 6824
	PUR Farmasia Hakaniemi Hämeentie 7	029 3400 254	SEINÄJOKI	Terveyskauppa & Hoitola Kaunosoppi Ideapark, Suupohjantie 57	050 3551901
HYVINKÄÄ	Baldrian Hämeenkatu 13-17	019 439 627		Lakeuden Terveyslähde Ostoskuuma, Puskantie 13	044 362 1003
JÄRVENPÄÄ	Kamomilla Sibeliuksenkatu 19	09 271 0560	SIPOO	Luontaishelmi, Amiraalintie 2 (Söderkullan S-Marketilla)	040 686 4055
KANGASALA	Kangasalan Luontaistuote Keskusaukio 2	03 377 0476	YLÖJÄRVI	Terveyskauppa Misteli Mikkolantie 2	010 423 5771
				Terveyskauppa Misteli Kauppakeskus Elo, Elotie 1	010 423 5772



*Terveystiesi asiantuntijat*



[www.terveystieto.fi](http://www.terveystieto.fi)