

Lehden tepsivillä
vinkeillä *lisäbuustia*
liikkujille ja virtaa
voimattomille!

**Ravitse sisäinen sankarisi –
meiltä räätälöidyt
ratkaisut hyvinvointisi
tueksi!**

TARJOUKSET VOIMASSA
25.3.2023 ASTI.
TERVETULOAA TUTUSTUMAAN
TARJOUKSIIN JA VALIKOIMIIN!

Kerttu Rissanen vahvistaa hiuksiaan tehokkaalla ravintolisällä

Evonia® hiusten tehoravinne tuo kasvuvoimaa hiuksille ja hiusjuurille

Näyttelijä **Kerttu Rissanen** pitää pitkistä hiuksistaan tarkkaa huolta, jotta hänen vaalennetut hiuksensa pysyisivät mahdollisimman hyvässä kunnossa.

“Vaalennan hiuksiani säännöllisesti, joten hiukset vaativat extra huolenpitoa. Vaalennus kuitenkin rasittaa aina hiusta, vaikka minulla onkin hyvä kampaaja. Pitkät hiukset vaativat hoitamista, mutta ovat ne sen arvoiset”, Kerttu sanoo.

Kerttu haluaisi voimistaa omien hiustensa kasvua. Hänen hiuksensa ovat luonnostaan ohuet ja katkeilevat herkästi.

“Minulla on tukkaa tosi paljon, mutta itse hius on aika ohutta. Olisi tosi kiva nähdä, jos hius kasvaisi vahvempana jo juuresta lähtien”, Kerttu kertoo.

Monipuolinen ravintolisä tukee hiusten kasvua

Evonia® ravintolisä otetaan kerran päivässä, ja yksi kapseli kerrallaan riittää. Ravintolisiin perehtynyt Kerttu oli yllätynyt Evonian monipuolisesta yhdistelmästä hiusten kasvuun vaikuttavista ravintoaineista.

“Evonia on tosi helppo ottaa aamulla muiden vitamiinien kanssa. Tykkään panostaa laadukkaisiin ravintolisiin, joten on tosi kiva nähdä millaisia tuloksia näen, kun olen käyttänyt Evoniaa pidemmän aikaa”, Kerttu sanoo.



- Evonia® Hiusten tehoravinne -ravintolisä sisältää vahvojen hiusten rakentumiseen tarvittavia ravintoaineita, joiden avulla hiussolut muodostuvat mahdollisimman laadukkaiksi ja säilyttävät elinvoimansa pitkään.
- Sisältää hiusjuuren ja hiusten kasvuun tärkeitä ravintoaineita oikeassa suhteessa.
- Pitää yllä hiusjuuren verenkiertoa ja ravinnonsaantia, hiusten kasvuvoimaa ja hyvää rakennetta.
- Evonia® Hiusten tehoravinne sisältää pellavan (*Linum usitatissimum*) ja Camelinan (*Camelina sativa*) lisäksi sarviapilan (*Trigonella foenum graecum L.*) siemenöljyä. Biotiini ja niasiini edistävät ihon pysymistä normaalina myös päänahassa.
- Pantoteenihappo mm. edistää steroidihormonien synteesiä ja aineenvaihduntaa, millä on merkitystä hiustenlähdon torjunnassa.
- Sinkki edistää hiusten pysymistä normaaleina sekä rasvahappo- ja proteiiniaineenvaihduntaa.

Tutustu tuotteeseen:



Evonia®
Hiusten tehoravinne



Hyödyllisiä hyvinvointivinkkejä asiantuntijoiltamme

- 2 Kasvuvoimaa hiuksille ja hiusjuurille
- 4 Verenpaine kuriin ja sydän kiittää
- 5 Varmista raudan imeytyminen
- 6 Tepsiviä vinkkejä nivelten parhaaksi
- 7 Vuoden 2023 Liikkujan tuote
- 8 Vuoden 2023 Terveystuote ja Superruoka
- 9 Vuoden 2023 Hoitotuote
- 10 Luuliemen TOP 5 käyttötarkoitusta
- 11 Luonnollista tukea vaihdevuosien kuivuusongelmiin
- 12 Kollageenibuusteri tekee hyvää iholle ja nivelille
- 13 Nauti keväästä – hengitä helpommin
- 14 Gelée Royale – luonnon oma aarreaitta
- 15 Suolistobakteerit terveyden asialla

Vuoden 2023 terveystuotealan voittajatuotteet valittu

Suomen Terveystuotekauppiaiden Liitto on valinnut jo vuodesta 1987 parhaat terveystuotealan tuotteet. Useat voittajatuotteet ovat edelleen menestystuotteina markkinoilla, ja osasta on tullut alan klassikoita. Terveyskaupan ammattilaiset valitsivat vuoden 2023 terveystuotteen, vuoden superruokan, vuoden hoitotuotteen ja vuoden liikkujan tuotteen.

Vuoden parhaat tuotteet on valittu seuraavin kriteerein:

- 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.

Vuoden 2023 terveystuotealan voittajat sarjoittain ovat

Vuoden Terveystuote:

Vitatabs® Laktoferriini + C (Hankintatukku Oy)

Vuoden SuperRuoka:

Molkosan® Fruit (A. Vogel Oy)

Vuoden Hoitotuote:

Regen&Dol® CBD -voide (Aboa Medica Oy)

Vuoden Liikkujan tuote:

Welltex®- suojat, tuet ja teippi (Back on Track Oy)

Onneksi olkoon kaikille voittajille! Kiitos kuuluu myös sille suurelle määrälle kuluttajia, jotka ovat löytäneet nämäkin terveyskaupan tuotteet osaksi terveytensä ylläpitämistä. ●

Mika Rönkkö
toiminnanjohtaja
Suomen Terveystuotekauppiaiden Liitto

Lisätietoa voittaja-
tuotteista s. 7-9!

Asiakaslehti 2/2023

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

Ulkoasu Joni Myyryläinen / Aste Helsinki Oy

Lehden kuvat: tuotevalmistajat, GettyImages, Unsplash.com

TERTIE02_23



Painopaikka UPC Vaasa

Kalaöljyn omega-3-rasvahappojen, EPA:n ja DHA:n, suotuisa vaikutus verenpaineeseen on tutkimusten mukaan erityisen merkittävää niillä, joilla on jo korkea verenpaine.

KultaOmega-3 on vahva ja laadukas kalaöljyravintolisä, jonka yksi kapseli sisältää 400 mg E-EPA-rasvahappoa ja 300 mg E-DHA-rasvahappoa. Suositellulla annostuksella 1–5 kapselia päivässä on merkittävät terveyshyödyt, mukaan lukien verenpaineen pysyminen normaalina. KultaOmega-3 suojaa sydän- ja verisuoniterveyttä monella tavalla. Se tukee sydämen normaalia toimintaa sekä veren triglyseridiarvojen pysymistä normaalina samalla, kun se edistää normaalia verenpainetta.

EPA:n ja DHA:n sydäntä suojaavien vaikutusten arvellaan perustuvan niiden monipuoliseen positiiviseen vaikutukseen sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöihin, kuten sykkeeseen ja sykevälivaihteluun, verihuutaleiden aggregaatioon, endoteelin (verisuonen sisäpinnan) toimintaan ja matala-asteiseen tulehdukseen, veren rasva-arvojen ja verenpaineen lisäksi.

Lisäksi EPA:n ja DHA:n tiedetään tukevan aivotoimintaa ja näköä. Kalaöljyn omega-3-rasvahapoilla ei siis ole haitallisia sivuvaikutuksia, vaan monia hyödyllisiä oheisvaikutuksia, jotka voivat kohentaa terveydentilaa yleisemminkin – elintapojen kuntoon laittamisen ohella.

EPA:N JA DHA:N SUOTUISA VAIKUTUS VERENPAINEESEEN ON TUNNUSTETTU YLEISESTI

EPA:n ja DHA:n suotuisa vaikutus verenpaineeseen lienee vähän heikommin tunnettu, vaikka yleisemmin tiedetäänkin kalaöljyn sydäntä ja verenkiertoelimestä suojaavasta vaikutuksesta. Kuitenkin EU:ssa näiden rasvahappojen vaikutus verenpaineeseen on tunnustettu jo vuonna 2009, jolloin niille hyväksyttiin terveysväitelmä, jota saa käyttää kalaöljytuotteiden markkinoinnissa.



Onko verenpaineesi koholla?

Hienoa on myös, että Lääkäriseura Duodecimin virallisissa Käypä hoito -suosituksissakin kalaöljyn omega-3-rasvahapot jo tiedetään mainita verenpaineen hoitokeinona.

SUOMESSA NOIN PUOLELLA 30 VUOTTA TÄYTTÄNEISTÄ ON KORKEA VERENPAIN

Kun kriteereinä pidetään raja-arvoja 140 mmHg ja 90 mmHg tai lääkettä, noin puolella 30 vuotta täyttäneistä suomalaisista on korkea verenpaine. Noin miljoona suomalaista käyttää verenpainelääkkeitä, mutta heistä vain noin 40 %:lla verenpaine laskee tavoitteen tasolle. Korkea verenpaine on siis hyvin yleinen ja lääkähoidoin hankalasti hoidettava ongelma, erityisesti keski-ikäisillä ja sitä vanhemmilla.

Verenpainetta hoidetaan, koska vuosien mittaan se rasittaa valtimoita ja sydäntä. Seurauksena valtimot kovettuvat ja ahtautuvat, mikä lisää sydäninfarktin ja aivohalvauksen riskiä. Näiden vakavien sairauksien riski kasvaa jyrkästi, jos henkilöllä on korkea verenpaineen lisäksi veren rasva-arvot koholla, hän tupakoi tai jos hänellä on diabetes.

KOHONNUT VERENPAIN

Kohonnut verenpaine on ennen kaikkea elintapasairaus, vaikka osalla se voi johtua perinnöllisestä taipumuksesta

tai muusta sairaudesta. Tupakointi, lihavuus, liikunnan vähäinen määrä, alkoholin runsas kulutus, tulehduskipulääkkeiden (esim. ibuprofeenin tai naprokseenin) runsas käyttö, hormonivalmisteiden (esim. ehkäisytablettien tai vaihdevuosisien hormonihoidot) käyttö, stressi ja liiallinen suolan tai lakritsituotteiden käyttö voivat nostaa verenpainetta. Hyvä uutinen on kuitenkin se, että näihin tekijöihin voi itse vaikuttaa – ja mitä aikaisemmassa vaiheessa sen parempi.

On hyvä muistaa, että verenpainelääkkeet eivät paranna itse verenpainetauti ja sen juurisyytä, vaikka onnistuisivatkin alentamaan verenpainetta. Alentaessaan verenpainetta ne kuitenkin auttavat vähentämään korkean verenpaineen aiheuttamien vakavien lisäsairauksien vaaraa. Jos siitä huolimatta elintapoihin liittyvät juurisyyt verenpainetaudille ovat edelleen olemassa, jatkavat ne muidenkin elintapasairauksien synnyttämistä, joten niihin olisi viisasta tarttua joka tapauksessa.

VALITSE VAHVA JA HYVÄLAATUINEN KULTAOMEGA-3

Kalaöljyravintolisäksi kannattaa valita vahva, laadukas ja puhdas Terveyskaisen KultaOmega-3-kalaöljyvalmiste. Sen laadun ja puhtauden huomaat sen kirkkaasta väristä sekä raikkaasta mausta. Sen huippupitoisuudet takaavat tehokkaat terveyshyödyt 1–5 kapselilla päivässä, myös hyödyn verenpaineelle. ●

Kirsi Paananen

Painaako pohjaton väsymys? Rauta on ihmiselle välttämätön hivenaine, jonka puutteesta voi tunnetusti seurata väsymystä ja voimattomuutta. Usein ongelman taustalla on huonolle tolalle päässyt ruokavalio. Raudan imeytyminen voi kuitenkin olla yllättävän haastavaa, vaikka rautaa ravinnosta saataisiinkin.

RAUTAVAJAUKSEN SYNTYMISELLE MONIA SYITÄ

Rauta on monella tavalla kytköksissä jaksamiseen, ja väsymys onkin yksi tyypillisimmistä raudanpuutteen oireista. Se voi oireilla myös huimauksena, vastustuskyvyn alenemisena ja keskittymiskyvyn häiriöinä. Raudan puute voi johtua monesta syystä. Joskus saanti jää vähäiseksi (rajoitetut ruokavaliot, suoliston ongelmat ja imeytymishäiriöt). Joskus taas kulutus on normaalia suurempaa (runsaat kuukautiset, ehkäisykierukka, raskaus, imetys, kova fyysinen tai henkinen rasitus).

RAUTA IMEYTYY RAVINNOSTA VAIHTELEVASTI

Monipuolinen sekaruokavalio kattaa yleensä raudantarpeen. Parhaiten imeytyvät lähteet ovat eläinperäisiä; liha, kala ja sisäelimet. Kasvikunnan rautalähteiden (mm. pähkinät, palkokasvit) ongelmana on heikko imeytyvyys, josta voi seurata ongelmia kasvispainotteisesti syöville ja vegaaneille. Raudan imeytyminen ei ole itsestään selvyyttä, vaikka sitä olisikin ravinnossa tarjolla. Nykytiedon mukaan yllättävän vähäinen määrä, vain n. 10 %, ravinnon raudasta imeytyy elimistöön. Imeytymistä häiritsevät monet tekijät; ainakin runsas kahvin, teen ja kolajuomien käyttö. Ravinnossa on onneksi myös tekijöitä, kuten C- ja B-vitamiinit, jotka parantavat raudan imeytymistä. Niitä kannattaakin nauttia yhdessä rautapitoisten ruokien kanssa.

RAUTAVALMISTEIDENKIN IMEYTYMISESSÄ ON EROJA

Rauta-arvoja korjataan tehokkaimmin rautaravintolisillä. Raudan imeytymi-



Näin varmistat *raudan* imeytymisen

nen on kuitenkin ravintolisistäkin haastavaa, ja monet niistä voivat aiheuttaa vatsavaivoja, jotka johtuvat usein juuri puutteellisesta imeytymisestä. Moni joutuu kokeilemaan useita valmisteita eikä omalle vatsalle sopivaa aina ole helppo löytää. Sen sijaan suihkemuotoista ravintolisää käytettäessä vatsavaivat voidaan unohtaa. Nordic Health'in suihkeista rauta imeytyy suun limakalvolta suoraan verenkiertoon eikä päädy ruuansulatuselimistöön. Nordic Health'in rautasuihkeissa yhdistyy muitakin etuja. Tuotteiden sisältämät rauta(III)natrium-EDTA ja ferriammoniumsitraatti eivät lisää elimistön antioksidanttista stressiä, jonka lisääntymistä on havaittu varsinkin paljon eläinperäistä rautaa syöville. Lisäksi näiden rautamuotojen on havaittu olevan erinomaisesti elimistön hyödynnettävissä jo pienemmilläkin annosmäärillä.

VATSAVAIVATON JA HELPPO TAPA – SOPII KAIKILLE

Perinteisiä rautavalmisteita nautittaessa on huomioitava useita seikkoja, kuten vuorokaudenaika, ja vältettävä yhdistämisestä valmisteeseen tiettyjä muita ravintoaineita. Suihkemuotoisen rautavalmisteen voi sen sijaan nauttia milloin tahansa eivätkä maitotuotteet, kahvi tai lääkkeet häiritse imeytymistä. Suihke onkin erinomainen ratkaisu, kun etsitään helppoa ja tehokasta tapaa nauttia rautalisää. Samalla varmistetaan raudan optimaalinen imeytymisen vatsaa ja suolistoa rasittamatta. Nordic Health -rautasuihkeita on saatavilla kahta vahvuutta, 5 mg ja 10 mg, ja ne ovat gluteenittomia, laktoosittomia, lisäaineettomia ja vegaanisia. Ne sopivat käytettäväksi myös raskauden ja imetyksen aikana. ●

Johanna Ronkainen
tuoteasiantuntija
bertil's health oy

Eletty elämä jättää jälkensä myös niveliin. Onneksi niin kankeisiin polviin, jäykkiin niveliin ja vaillinaisiksi jääviin liikeratoihin on saatavilla tehokasta apua.

Peräti puoli miljoonaa suomalaista kärsii erilaisista nivelvaivoista ja jopa 6 % kaikista työkyvyttömyyseläkkeistä johtuu niveliin liittyvistä ongelmista. Onneksi niveltensä terveyteen pystyy vaikuttamaan.

NIVELTEN YKKÖS- APURIT OVAT LIIKUNTA, TERVEELLINEN RUOKAVALIO JA CURAMIN

Liikunta lisää aineenvaihduntaa nivelissä ja vahvistaa nivelen ympärillä olevia ja niitä tukevia lihaksia. Liikunta myös suojaa ja vahvistaa rustoa, joka liittyy nivelet toisiinsa. Liikkumattomuus puolestaan pehmentää rustoa tehden sen herkemmäksi vaurioitumiselle. Vanha viisaus pätee myös niveltaivoihin: liike on lääke.

Myös ruokavalinnoilla voi vaikuttaa merkittävästi niveltensä hyvinvointiin.

Esimerkiksi valkoinen sokeri ylläpitää kehossa tulehdusta, jonka vuoksi se on haitaksi myös nivelille. Myös vehnässä oleva gluteeni voi pahentaa nivelvaivoja.

Nivelvaivojen välttämiseksi esimerkiksi sokerit, punainen liha ja gluteenia sisältävistä viljoista ainakin vehnä kannattaa karsia ruokavaliossaan minimiin. Runsaasti värikkäitä kasviksia ja marjoja sisältä, antioksidanttirikas ruokavalio tekee eettävää myös nivelille. Myös hyvät rasvat ovat tärkeitä; niveliään kannattaa "voidella" sisäisesti nauttimalla laadukkaita kala-, hampuu- ja camelinaöljyjä. Silläkin on merkitystä miten evänsä puputtaa: aterioistaan kannattaa nauttia kiitolisena, kiireettömästi ja hyvillä mielin. Myös ruoan huolellinen pureskelu ja kuitujen saannista huolehtiminen auttavat ruoansulatustamme, jonka toimivuudella on yhteyksiä myös nivelterveyteen.

Lempeän liikunnan ja terveellisen ruokavalion lisäksi myös ravintolisistä voi olla yllättävän suurta apua.



Tepsiviä vinkkejä nivelten parhaaksi

TUTKIMUS TODISTAA: 90 % CURAMINIA TESTANNEISTA SAA SIITÄ APUA NIVELILLEEN

Elämänlaatua heikentäviin nivelvaivoihin on onneksi saatavilla tehokasta apua; kolmena peräkkäisenä vuotena (2020, 2021 ja 2022) USAn parhaana nivelvalmisteena palkittu curaMIN niittää mainetta myös Suomessa. Eikä mikään ihme: tutkimuksen (Molecular Medicine Reports 8: 1542-1538/2013) mukaan peräti 90 % curaMINia testanneista saa siitä apua nivelilleen.

Yli 30 palkintoa Yhdysvalloissa pokanneella curaMINilla on maailmanlaajuisesti jo. miljoonia tyytyväisiä käyttäjiä. Helsinkiläinen, 57-vuotias Mimi on yksi heistä:

– Olen käyttänyt curaMiNiä muutama kuukauden ja ilahtunut sen tuomista vaikutuksista niveliin, Mimi kertoo ja jatkaa: – curaMINin ansiosta olen niveltäni liikkuvuus on parantunut sekä "rutina" vähentynyt. Myös polvissa on tapahtunut samoja parannuksia kuin olkanivelissä.

Mimin nivelet voivat nyt hyvin, koska curaMINin sisältämä, maailman dokumentoiduin BCM95-kurkumiiniuute auttaa suojaamaan niveliä ja tukemaan normaalia nivelterveyttä ja koska Bospure-boswelliauute tukee nivelten liikkuvuutta ja mukavuutta. Harmonia curaMINin teho perustuu näiden kahden tutkitun uutteen ainutlaatuisen yhteisvaikutukseen.

Suositeltavaa on ottaa yksi curaMIN-kapseli aamuin illon, jolloin ravintolisän vaikuttavat aineet toimivat nivelten hyväksi koko vuorokauden ajan.

Kyseessä ei todellakaan ole mikään humpuukituote: laajasti palkitun curaMINin tehoaineilla on tehty peräti 80 modernia kliinistä kaksoissokkotutkimusta, jotka on julkaistu riippumattomissa tiedejulkaisuissa. Nämä tutkimukset todistavat curaMINin tehon nivelterveyden edistäjänä. ●

Johanna Koskinen



Back on Track Oy:n Welltex®-kankaaseen perustuvat suojat, tuet ja terapeuttinen teippi on valittu vuoden 2023 Liikkujan tuotteeksi. Welltex® on ruotsalaisen lääkärin kehittämä terapeuttinen hyvinvointikangas, jossa hyödynnetään kehon omaa lämmöntuotantoa, tutkimustietoa ja modernia tekstiiliteknologiaa ainutlaatuisella tavalla. Back on Track Welltex®-kankaasta valmistettuja tuotteita on käytetty jo yli 20 vuotta lääkkeettömän kivunhoidon apumuotona.

Welltex® kankaaseen on sulautettu luonnollisia mineraalipartikkeleita, jotka ovat hienonnettu jauheeksi ja sekoitettu kankaiden perusmateriaalin kierteisiin. Mineraalit sitovat kehon lämpöä ja muuttavat sen infrapuna-energiaksi, joka heijastuu takaisin ihoon, niveliin ja lihaksiin. Infrapunasäteily on tunnettu energiamuoto, jota käytetään lisäämään hyvinvointia, lievittämään hermopinteitä ja jolla on suotuisa vaikutus erityisesti lihaksille ja nivelille. Welltex®-kankaan terapeuttisten ominaisuuksien avulla kudoksiin takaisin heijastuva lämpö auttaa tukemaan kudosten verenkiertoa ja vähentämään lihasjännitystä, mikä voi auttaa



Suojien ja tukien lisäksi voittoisaan sarjaan kuuluu myös terapeuttinen Welltex®-teippi. Toisin kuin perinteistä kinesioteeppiä, Welltex®-teippiä ei tarvitse käyttää erityisten teippausohjeiden mukaan, vaan sen voi laittaa suoraan kipukohdan päälle.

Welltex® -suojat, -tuet ja -teippi

(BACK ON TRACK OY)

myös vammojen ja rasituksen palautumisprosessissa.

Ainutlaatuisen ja terapeuttisen Welltex®-kankaan käyttötarkoitukset ovat monipuoliset ja Welltex®-kangasta voidaan hyödyntää terapeuttisena tekstiilinä lähes rajattomasti. Hoito-ominaisuuksiensa vuoksi se on optimaalinen materiaali vaatteissa ja tuotteissa, joiden käyttö liittyy lihasten, nivelten ja

kudosten hoitamiseen ja huoltamiseen. Esimerkiksi niveliä tukevissa ja kehoa suojaavissa vaatteissa, kuten selkä-, kyynärä-, ranne-, polvi-, sääri- ja nilkkatuissa. Suojien ja tukien lisäksi voittoisaan sarjaan kuuluu myös terapeuttinen Welltex®-teippi. Toisin kuin perinteistä kinesioteeppiä, Welltex®-teippiä ei tarvitse käyttää erityisten teippausohjeiden mukaan, vaan sen voi laittaa suoraan kipukohdan päälle.

Back on Track työskentelee Suomessa tiiviisti useiden terveydenhuollon ammattilaisten kanssa. Tuotteet ovat olleet vuosia käytössä loistavin palauttein tunnetuissa hoitolaitoksissa Suomessa ja hoitoalan ammattilaiset ovat aktiivisesti mukana kehittämässä uusia Welltex®-tuotteita. Welltex®-tuotteiden erinomainen toimivuus ihmisillä on johtanut siihen, että Welltex®-kankaasta valmistettuja terapeuttisia suojia ja tukia on kehitetty myös eläinten hyvinvointiin mm. lemmikkieläimille ja kilpahevosille.

Liikkuva, aktiivinen ja urheileva kuluttaja löytää Welltex®-tuotteet asian-tuntevan opastuksen avulla esimerkiksi terveyskaupasta. ●

UUODEN URHEILUVALMISTE / UUODEN LIKKUJAN TUOTE

2008	Sport-Carnosin
2009	Diasporal Magnesium
2010	Tonalin CLA
2011	Mivitotal flex
2012	Ulkoiset magnesium- suihkeet
2013	EnergyWay
2014	Reform lecithin -lesitiinirae
2015	OptiMSM-sarja
2016	pH-balance PASCOE-emäsjauhe
2017	Argimax arginiinivalmiste
2018	Jaksamisjuoma
2023	Welltex-tuet ja kipeuteippi

Bio-Vita Oy
Harmonia Life Oy
Polar Pharma Oy
Vitacom Pharma Oy
(nyk. Midsona Oy)
Nordic Health Sprays Oy
(nyk. bertil's health oy)
Biomed Oy
Valioravinto Oy
(nyk. bertil's health oy)
Puhdistamo
Real Foods Oy
Bringwell Finland Oy
(nyk. HCA Health
Concept Oy
Hankintatukku Oy
Masajo Oy
Back on Track Oy



VITATABS® LAKTOFERRIINI + C (HANKINTATUKKU OY)

Terveyskaupan ammattilaiset ovat valinneet vuoden 2023 terveystuotesarjan voittajaksi Hankintatukku Oy:n Vitatabs® Laktoferriini + C -ravintolisän. Voittajatuotteen vaikutus perustuu maidon luonnolliseen ainesosaan, laktoferriiniin. Laktoferriini auttaa rautaa jakautumaan oikein elimistössä ja siitä saattaa olla hyötyä



henkilöille, joilla on varastoraudan vajausta tai joilla rautaa on liikaa. Vitatabs® Laktoferriini+C on vatsaystävällinen ja sopii lähes kaikille. ●

UUODEN TERVEYSTUOTTEET

1987 Echinaforce
auringonhattu-uute
A. Vogel Oy
1988 Carmolis yrttiuute
Valioravinto Oy
(nyk. bertil's health oy)
1989 Piimax-C piivalmiste
Hankintatukku Oy
1990 Efamol helokkiöljy
Suomen Rohdos
(nyk. Midsona Oy)
1991 Bio Strath hiivavalmiste
Reformi-Keskus
(nyk. A. Vogel Oy)
1992 Imedeen kalaproteiinipuriste
Larste-Yhtiöt
1993 Zell Oxygen hiivavalmiste
Fenno Natura Oy
1994 Kingo Vital neidonhiuspuu
Valioravinto Oy
(nyk. bertil's health oy)
1995 Viviscal kalaproteiinipuriste
Orendo Oy
1996 Colon Clear
suolistonpuhdistusjauhe
LB Product Oy (nyk. Midsona Oy)
1997 Lactibiane
maitohappobakteerit
Suomen Bioteekki Oy
1998 Kyolic valkosipulivalmiste
Valioravinto Oy
(nyk. bertil's health oy)
1999 Floradix Kräuterblutsaft
Reformi-Keskus
(nyk. Midsona Oy)
2000 Omega 7 tyrniöljykapseli
Valioravinto Oy
(nyk. bertil's health oy)
2001 Colon tonic
(nyk. MethodDrain Detox)
Fenno Natura Oy
(nyk. Harmonia Life Oy)
2002 Fosfoser Memory
Hankintatukku Oy
2003 Mivitotal Plus
Fitline Oy (nyk. Midsona Oy)

2004 Bio-Carnosin
(nyk. Carnosin forte)
Bio-Vita Oy (nyk. Midsona Oy)
2005 Hainrusto-vihersimpukka
Suomen Bioteekki Oy
2006 Tonalin
Polar Pharma Oy
2007 Eye-q (nyk. Equazen®)
Harmonia Life Oy
2008 Probiootti Plus
(nyk. BalanticPro Plus)
Suomen Bioteekki Oy
2009 Teho D Plus
Suomen Bioteekki Oy
2010 Karpalact
Valioravinto Oy
(nyk. bertil's health oy)
2011 Iho-Omega
Valioravinto Oy
(nyk. bertil's health oy)
2012 Serrapeptasi 100.000
Natura Media Oy
2013 Regulat
Harmonia Life Oy
2014 Bio-Qinon Q10 Gold
Pharma Nord Oy
2015 NivelTeho
Terveyskaista Oy
2016 Omega7-eye
Valioravinto Oy
(nyk. bertil's health oy)
2017 Probiootti comp
Suomen Bioteekki Oy
2018 NivelActive
Valioravinto Oy
(nyk. bertil's health oy)
2019 Vahva Kurkumiini
Biomed Oy
2020 Luuliemijauhe
Biomed Oy
2021 Karin Havupuu-uutejuoma
Ravintorengas Oy
2022 Vida NAC 650 mg + seleeni
Leader Foods Oy
2023 Vitatabs® Laktoferriini + C
Hankintatukku Oy

MOLKOSAN® FRUIT (A. VOGEL OY)

A. Vogel Oy:n Molkosan® Fruit on valittu vuoden 2023 superruoksi. Vogelien hedelmäinen Molkosan® Fruit on koko perheelle sopiva hyvänmakuinen päivittäin nautittava juoma, jolla on monipuolisia terveyttä edistäviä vaikutuksia. Molkosan® on valmistettu maitohappokäytetystä herasta sekä musta-aroniasta ja granaattimennamehusta. Juoman kalsium edistää ruoansulatusentsyymien normaalia toimintaa. ●

UUODEN SUPERRUOKA

1994 Provamel-soijamaito
Fenno Natura Oy
(nyk. Ekolo Oy)
1995 Kylmäpuristettu
Pellavansiemenöljy
Valioravinto Oy
(nyk. bertil's health oy)
1996 Vehnäorasmehu
Biomed Oy
1997 Reform lesitiinirae
Valioravinto Oy
(nyk. bertil's health oy)
1998 Femisoja Plus
Oriola Oy Reformi-Keskus
1999 Apteekkarin
omenaviini-etikka
Valioravinto Oy
(nyk. bertil's health oy)
2000 Tosi Hyvä Soijaruoka-aines
Fenno Natura Oy
2001 Pellax pellavarouhe
Valioravinto Oy
(nyk. bertil's health oy)
2002 Luomu, vihreä tee
Fenno Natura Oy
2003 Havupuu-uutejuoma
Fenno Natura Oy
(nyk. Ravintorengas Oy)
2004 Valmarin
Valmarin Oy
2005 Teholaxa (nyk. Fructolax)
Fenno Natura Oy
(nyk. Harmonia Life Oy)
2006 Linomix
Biomed Oy



2007 Molkosan Vitality
A. Vogel Oy

2008 Luomu aloe vera juoma
Fenno Natura Oy

2009 Pascoe-emäsjauhe
Vitacom Pharma Oy
(nyk. Bringwell Finland Oy)

2010 Karin Havupuu-uutejuoma
Ravintorengas Oy

2011 Aurinkovoima
Frantsilan Luomuyrttitila Ky

2012 Linum Plus
Valoravinto Oy
(nyk. bertil's health oy)

2013 Pakuri-Instant
Puhdistamo Real Foods Oy

2014 Green-kapseli
Biomed Oy

2015 Strath
A. Vogel Oy

2016 Actiwhew
Biomed Oy

2017 Sunwic IBS -juomajauhe
Valoravinto Oy
(nyk. bertil's health oy)

2018 MikroVeda Life
HCA Health Concept Oy

2019 Kombucha
Puhdistamo Real Foods Oy

2020 Rikas Oluthiivahiutaleet
bertil's health oy

2021 Rikas Ahiflower-öljy
bertil's health oy

2022 Rikas Camelinaöljy
bertil's health oy

2023 Molkosan Fruit
(A. Vogel Oy)



REGEN&DOL® -VOIDE (ABOA MEDICA OY)

Vuoden hoitotuotteeksi valittu Regen&Dol® CBD -voide on uuden aikakauden innovatiivinen hoitotuote. Sen vaikutus perustuu hampun (*Cannabis sativa*) siemenistä saatavaan kannabidioliin (CBD) ja vaniljakasvista saataviin vanilloideihin, jotka vaikuttavat hoidettavan kohdan kannabinoidi- ja vanilloidireseptorien kautta. Regen&Dol® CBD-voide ei sisällä kannabiskasvin huumaavaa vaikutusta aiheuttavia ainesosia. Regen&Dol® CBD-voide on hyvin imeytyvä ja sen lämmittävä vaikutus lisää nopeasti mukavuuden tunnetta lihaksissa ja nivelissä. ●

UUODEN HOITOTUOTE

1998 Vivida 24 h hoitovoide
Orendo Oy

1999 Elokuu-sarja
Suomen Bioteekki Oy

2000 Eximin-Curcuma
Amada ihovoide

2001 Relaxant hoitogeeli
Detria Oy

2002 Arbutin
Detria Oy

2003 Relaxant jalkavoide
Detria Oy

2004 Omega7 tyrni-ternivoide
Valoravinto Oy

2005 Super Glandin
Oriola Oy Reformi-Keskus

2006 Atrogel
A. Vogel Oy

2007 Acomax-hiustenhoitosarja
M. Aimo Oy

2008 Zona ihonhoitotuotteet
Valoravinto Oy

2009 Lemminkäisen äidin
Terva-pihkasalva

2010 Baba de Caracol
etanaseerumivoide

2011 Baba de Caracol
etanaseerumivoide

2012 Evonia-sarja
Hankintatukku Oy

2013 Ojan isännän
muistolinimentti

2014 Skingain
Med-Eq Oy

2015 Aloe Fresh -hammasgeeli
+ bambuhammasharj.

2016 Kehäkukkavoide
Frantsilan Luomuyrttitila Oy

2017 Ihonhoidon ihmesieni
Konjac Sponge

2018 Silmätipat
A. Vogel Oy

2019 Eteeriset öljyt
Frantsilan Luomuyrttitila Oy

2020 Skingain seerumi
Immitec Sverige Ab

2021 Copper inside kuparimaski
Immitec Sverige Ab

2022 Moi Forest-metsäpöly
-voidesarja

2023 Regen&Dol -voide
Aboa Medica Oy

2011 Baba de Caracol
etanaseerumivoidesarja

2012 Evonia-sarja
Hankintatukku Oy

2013 Ojan isännän
muistolinimentti

2014 Skingain
Med-Eq Oy

2015 Aloe Fresh -hammasgeeli
+ bambuhammasharj.

2016 Kehäkukkavoide
Frantsilan Luomuyrttitila Oy

2017 Ihonhoidon ihmesieni
Konjac Sponge

2018 Silmätipat
A. Vogel Oy

2019 Eteeriset öljyt
Frantsilan Luomuyrttitila Oy

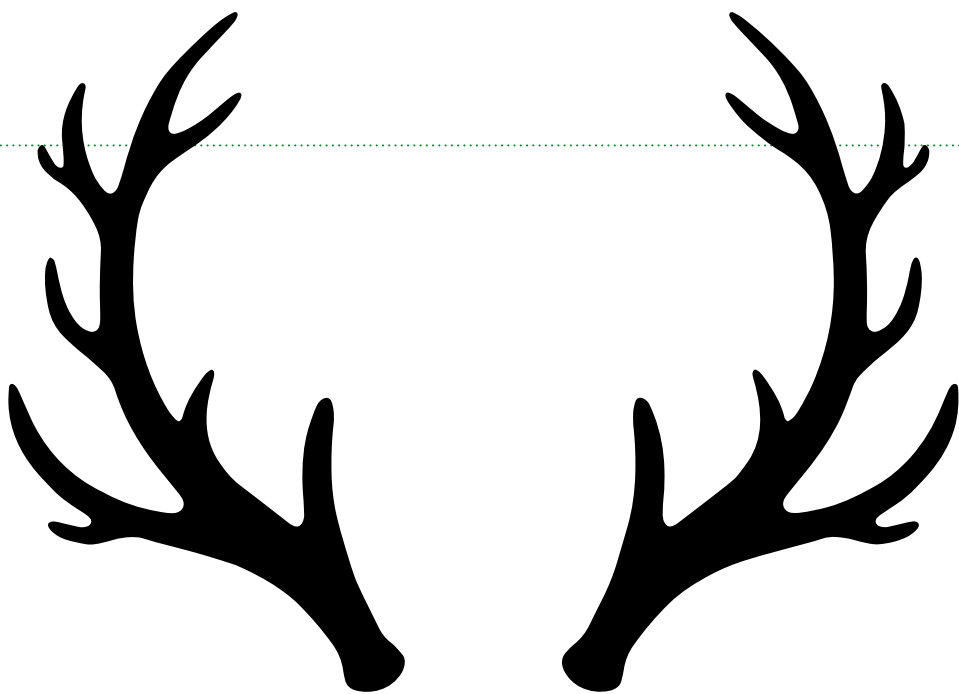
2020 Skingain seerumi
Immitec Sverige Ab

2021 Copper inside kuparimaski
Immitec Sverige Ab

2022 Moi Forest-metsäpöly
-voidesarja

2023 Regen&Dol -voide
Aboa Medica Oy

Luuliemi omaa pitkän käyttöhistorian, joka ylittää jopa yli 2 500 vuoden taakse. Siihen aikaan luista haudutettua lientä käytettiin lääkinällisesti. Sillä huomattiin olevan positiivisia vaikutuksia mm. vilustumisen ja astman hoidossa. Ensimmäiset merkit lääkinnällisestä käytöstä löytyvätkin Kiinasta, jossa sitä käytettiin immunitettia kohottamaan mutta erityisesti suoliston ja munuaisten kuntoa parantamaan. Mitä luuliemi on, ja mitä se sisältää? Miksi tätä ikiaikaisen vanhaa juomaa on alettu taas käyttää?



Noitajuoma vai *voimajuoma*

EKOLOGINEN LUULIEMI

Nykypäivänä ravinnoksi käytettävistä eläimistä syödään pääasiassa pelkkä luustolihas. Hyödynnettäviä osia on kuitenkin valtavasti enemmän. Esimerkiksi luiden hyödyntäminen on paitsi ympäristöystävällistä, tuotantotehokasta, myös terveydelle edullista. Luuliemessä raaka-aineella on iso merkitys. Luun tulee olla laadukas ja paras mahdollinen, eläimistä, joita ei lääkittä vahvoilla antibiooteilla tai muilla lääkkeillä. Tähän tarkoitukseen ihanteellisin on mahdollisimman villin eläimen, eli riistan tai poron luu. Siksi suomalainen poron luuliemi ihaistuttaa eri puolilla maailmaa.

LUULIEMEN TOP 5 KÄYTTÖ-TARKOITUSTA

1. Runsaasti ravintoaineita

Luuliemi sisältää kaikki ravinteet, jotka itse luu sisältää. Ravinteikas luuliemi on arvokas ravintolisä, sillä keitetessä luista irtoaa erityisesti suoliston, nivelten, luuston, ihon ja hius-ten hyvinvointia lisääviä ravintoaineita kuten kollageenia, aminohappoja sekä mineraaleja, mm. magnesiumia, kalsiumia, kaliumia, rautaa, fosforia ym.

2. Vahvempi suolisto on vahvempi vastustuskyky

Terveellä suolistolla on kokonaisvaltaisen vaikutus kehoon, myös immuunijärjestelmään. Esimerkiksi vuotava suoli lisää tulehdustilaa, kun vahingoittunut

suolisto päästää haitallisia aineita elimistöön. Kollageeni, gelatiini sekä aminohapot proliini, glutamiini ja arginiini auttavat suolistoa eheytyään ja näin ollen parantamaan vastustuskykyä.

3. Vahva iho, hiukset ja kynnet

Gelatiini ja kollageeni pitävät ihon, hiukset ja kynnet terveenä ja elinvoimavana. Kollageeni on sidekudoksen proteiini, jonka valmistuskyky ihmiskehossa heikkenee iän myötä. Luuliemellä voi pitää "rypyt-pois hoitokureja". Kollageeni valmisteita käytetään nykyään paljon ihon vahvistamiseen.

4. Nivelille vahvuutta ja voimaa

Gelatiini on myös nivelten rakennusainetta. Se auttaa pitämään nivelemme joustavina. Gelatiinin lisäksi luuliemi on myös hyvä kondroitiinisulfaatin, glukosamiinin ja kollageenin luonnollinen lähde. Liemeen liuenneina ne imeytyvät helposti elimistön käyttöön. Monet isoisistämme ja äideistämme muistaa kuinka luulientä keitettiin, jos oli nivelvaivoja tai luunmurtumia.

5. Luustolle

Lujan luuston rakentaminen ei edellytä välttämättä minkään maitotuotteen käyttöä, vaikka näin meitä usein opastetaan. Elimistö ei pysyt hyödyntämään yhdellä kertaa suurta määrää kalsiumia, joka on vain yksi luuston rakenteessa mukana olevista tekijöistä. Luuliemi

tekee hyvää kaikille elimistön kudoksille, luusto mukaan lukien. Noin kolmannes luusta muodostuu kollageenista. Luuliemi sisältää sen lisäksi muita luustolle tärkeitä ravinteita helposti imeytyvässä muodossa.

Suomalainen poron luuliemijauhe valittiin yleisöäänin vuoden 2020 terveystuotteeksi. Biomed on valmistanut laadukkaan luuliemien, jota saa helpokäyttöisenä jauheena ja nyt myös kurkumiinilla, inkiväärillä ja ripauksella chiliä maustettuna jauheena. Luulientä voi lisätä päivittäin kylmiin ja kuumiin juomiin tai ruokiin. Lataa ilmainen luuliemiopas osoitteesta <https://biomed.fi/opas/luuliemesta-apua-moneen/> ●

Birgit Stenroos
Fyttonomi

LÄMMIN LUULIEMIJUOMA

2 luo- ja luuydinuutejääpalaa tai
2 tl luuliemijauhetta
2 dl kuumaa vettä
1 valkosipulinkynsi murskattuna
n. 1 tl raastettua inkivääriä
1/2 tl kurkumaa
mustapippuria
sitruunamehua
merisuolaa
(kotimaista hunajaa)

Kiehauta vesi. Lisää mausteet, luuja luuydinuutejääpalat tai luuliemijauhe isoon mukiin ja kaada kuuma vesi päälle. Sekoita. Lisää halutesasi kotimaista hunajaa.

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 rakastavat Omega7™ -sarjaa. Sarjan tyypillisin tyytyväinen käyttäjä onkin 50+ nainen, joka on todennut sen parantaneen elämänlaatua jo 3–4 viikon säännöllisen käytön myötä.

Luonnollista tukea *vaihdevuosien* kuivuusongelmiin

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 hiipuessa ravinnon merkitys limakalvojen ja ihon rakentajana korostuu. Tällöin on yhä tärkeämpää, että ravinnosta saadaan riittävästi tähän rakentumiseen 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 kiistattomat, mutta se ei sovi kaikille. Kaikki eivät myöskään halua sitä käyttää. Lisäksi limakalvojen ongelmat palaavat usein takaisin hormonihoidon loputtua, joten vaikutukset eivät ole pitkäkestoisia. Omega7™-tuotteita on käytetty hyvin tuloksin limakalvojen itsehoitoon jo yli 25 vuoden ajan. Niiden sisältämän SBA24®-kaksoistyrniöljyn 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 epämuksuvia kuivuusongelmia koko kehossa. SBA24®-kaksoistyrniöljy eroaa muista

markkinoilla olevista tyrniöljyistä siinä, että se sisältää tyrnimarjan hedelmälihasta saatavan öljyn lisäksi myös marjan siementen öljyä. Omega7™-tuotteilla saa käyttöönsä suurimman hyödyn kaikista tyrnin sisältämistä arvokkaista limakalvojen ja ihon rakennusaineista – rasvahapoista, kasvisteroleista, antioksidanteista ja beetakaroteenista muodostuvasta A-vitamiinista.

OMEGA7™ ON KASVANUT KÄYTTÄJIENSÄ RAKASTA- MAKSI TUOTEPERHEEKSI

Omega7™-kaksoistyrniöljykapselien ja nestemäisen öljyn lisäksi tuoteperhe sisältää erityisesti silmien tarpeisiin suunnitellut zeaksantiinia ja luteiinia sisältävät Omega7™ Eye -kapselit ja Omega7™ Eye -silmäsuihkeen, jotka lievittävät kuivasilmäisyyden oireita pitkäkestoisesti. Uusin tulokas perheessä on Omega7™ Skin, joka sisältää kaksoistyrniöljyn lisäksi erityisesti kuivaa ihoa ravitsevaa mustaherukansiemenöljyä. ●

Johanna Ronkainen
tuoteasiantuntija
bertil's health oy

Tarkista aina kollageeni-tuotteesi raaka-aineen alkuperä, näin varmistat tuotteen laadun. Käyt- täessäsi Skingainia, tiedät valinneesi laadukkaan ja vastuullisesti tuotetun val- misteen. Skingainin laatu selittyy sen sisältämien tunnettujen eurooppalais- ten raaka-ainetoimittajien (Peptan® ja Abyss®) laaduk- kaista 1 ja 2 tyypin hydroli- soiduista kollageeneista.

KAKSI KOLLAGEENITYYPPIÄ

Tyypin 1 kollageeni on nautan nahasta valmistettu kollageeni, jota meillä on mm. ihossa. Naudasta valmistetun kol- lageenin sisältämien aminohappojen lukumäärä ja järjestys vastaa parhaiten ihmisen aminohappojen määrää ja jär- jestystä.

Tyypin 2 kollageeni valmistetaan vil- jellyistä kalalajeista. Ihmisellä tyypin 2 kollageenia esiintyy mm. jänteissä ja nivelsiteissä.

SKINGAIN SISÄLTÄÄ MOLEMPIA IHOILLE VÄLTÄMÄTTÖMIÄ KOLLAGEENITYYPPEJÄ

Skingain on ainoa markkinoilla oleva valmiste, mikä sisältää 1 tyypin kolla- geenin lisäksi myös tyypin 2 kollagee- nia. Tämä auttaa sekä ihoa että niveliä ylläpitämään terveyttä, ulkonäköä ja toimivuutta. Tämä patentoitu yhdistel- mätuote sisältää myös hyaluronihap- poa, joka parantaa ihon kosteutta ja C-vitamiinia, joka edistää ihon ja nivel- ten normaalia kollageenin muodostu- mista.

SKINGAININ VAIKUTUS ELIMISTÖSSÄ

Elimistöön tullut hydrolysoitu kolla- geeni antaa elimistölle viestin, että kehon omaa kollageenin tuotantoa on lisättävä. Elimistö myös käyttää hyd- rolysoitua kollageenin aminohappoja molempien kollageenityyppien raken- nusosina. Tämä nuorentaa ihoa ja uudistaa niveliä.

Tutkimukset osoittavat kollageeni- peptidien parantavan ihon kimmoi- suutta ja kiinteyttä. Lisätutkimuksien

*Helena Ahti-Hallberg
on luottanut kollageeni-
buusterin hyvää
tekeviin vaikutuksiin
jo lähes 10 vuotta.*



Laatua ihollesi

mukaan ne voivat myös lisätä sideku- doksen tiheyttä ja verinahan säikeiden paksuutta sekä parantaa ihon mekaa- nista vahvuutta lisäämällä sen proteei- nia.

Hydrolysoitua kollageenin saanti lisää kollageeni- ja elastiinisäikeiden muodostusta sekä voimistaa sideku- doksen solujen, kollageenin ja hyaluro- nihapon synteysiä elimistössä.

IHON UUDISTUMINEN EDELLYTTÄÄ RAVINTOAINELTAA

Viime vuosien aikana kollageenin ja muiden ihon rakennusaineiden saa- minen ravintolisien muodossa on osoittautunut tehokkaaksi tavaksi tor-

jua ihon ennenaikaista vanhenemista ja rappeutumista. Tästä aiheesta on julkaistu useita kliinisiä tutkimuksia. Norjassa tehdyn kliinisen tutkimuksen tulosten mukaan hydrolysoitua kolla- geenia ja C-vitamiinia sisältävä Skin- gain voi parantaa ihon ikääntymisen tekijöitä naisilla.

On myös pystytty osoittamaan, että hydrolysoituun kollageeniin yhdistetty C-vitamiini ja muut ravintoaineet pys- tyvän vähentämään ihon pigmentaa- tiota, koska kollageenisynteesin lisäksi nämä säätelevät melaniinisynteesiä ja tällä tavoin vähentävät maksaläiskien muodostumista. ●

Jarmo Hörkkö

Kevään siitepölykausi on alkanut harvinaisen aikaisin, sillä pähkinä ja leppä ovat aloittaneet kukintansa Keski-Euroopassa ja näiden puiden siitepölyä kantautuu eteläisten ilmavirtausten mukana jo Suomeen. Allergiaongelmiin voi hakea helpotusta myös terveystuotteen avulla.

Allergisen nuhan aiheuttajia ovat pääasiassa tuulipölytteisten kasvien siitepölyt ja tästä allergeenityyppistä kärsii jopa 20 % suomalaisista. Alkukesästä oireita aiheuttavat lehtipuut, keskikesällä heinäkasvit ja kesän lopulla yleensä pujo. Koivun ja heinien siitepöly ovat kaikkein yleisimpiä allergian aiheuttajia, ja osa siitepölyallergisista kärsii myös ruoka-aineallergioista. Koivun siitepölyn osalta on Turun yliopistotiedotteen mukaan odotettavissa, että vuoden 2022 heikon kukinnan jälkeen tänä vuonna kukinta olisi runsaampi.

Siitepölyallergiasta johtuva oireilu loppuu yleensä siitepölykauden päättyessä. Ensisijaisesti oireilua on hengitysteissä ja allergia saattaa aiheuttaa vuotavaa nuhaa, aivastelua, nenän kutinaa ja tukkoisuutta, yskänärsytystä ja astmaoireita. Silmissä allergia aiheuttaa muun muassa silmien ärsytystä, punoitusta, kutinaa, kirvelyä ja kyynelten vuotoa. Oireena voi usein olla myös voimakas väsymys ja uupumus.

PYCNOGENOL® AUTTAA ELIMISTÖÄ PUOLUSTAUTUMAAN

Allergian aiheuttamia haittoja voi torjua luonnon omalla antioksidantilla, Pycnogenolilla. Se on luonnon bioflavonoideja sisältävä rannikkomännyn kuoriuute, mikä hillitsee histamiinin purkaantumista ja tätä kautta myös allergisia tuntemuksia.

PYCNOGENOL® ON ERINOMAINEN RAVITSEMUKSELLINEN TUKI SIITEPÖLYAIKANA

Allergiakauteen voi varautua suojamalla elimistöä Pycnogenolilla hyvissä ajoin ja jo kolmen vuorokauden käytön jälkeen elimistön antioksidantit ovat

ylläpitotasolla. Pycnogenol® myös lisää keuhkojen hengityskapasiteettia ja helpottaa näin astmaatikon oloa. Astmatikoilla tuotteen on havaittu laskevan veren tulehduksen välittäjäaineiden määrää.

MIKÄ ON PYCNOGENOL®?

Pycnogenol® on rannikkomännyn kuoriuute, jota valmistetaan Ranskan eteläosassa viljellystä rannikkomännystä saatavasta männynkuoresta. Yhden Pycnogenol-kilon valmistamiseen tarvitaan tuhat kiloa kuivaa rannikkomännyn kaarnaa, joka saadaan paikallisen sahateollisuuden sivutuotteena.

Pycnogenol® rannikkomännyn kuoriuute sisältää vakioitun määrän bioflavonoideja, mm. proantosyaaneja, jotka ovat tehokkaita antioksidantteja.

Lähes sadassa maassa ympäri maailmaa myytävää ainutlaatuisen vahvaa luonnon kasviantioksidanttia on tutkittu laajalti. Pycnogenol® on eräs vahvimista antioksidanteista. Se on yksi maailman tutkituimpia ravintolisä

yli 40 vuoden ajan ja sen turvallisuutta on selvitetty laajoin kliinisin kokein. Sillä on todettu olevan lukuisia elimistölle suotuisia vaikutuksia myös mm. verenkierrolle.

Pycnogenol® normalisoi immuunijärjestelmän reaktioita ja estää histamiinin purkaantumista tehokkaasti ja siten helpottaa oloa siitepölyaikana. Monet käyttäjistä nauttivat Pycnogenolia ympäri vuoden, mutta tuote toimii hyvin myös lyhytaikaisena kuurina käytettynä.

Tanskalaisen ravintolisävalmistajan lääketehdas Pharma Nordin tuote Bio-Pycnogenol® sisältää 40 mg Pycnogenolia per tabletti. Sopiva ylläpitoannos on 1 mg Bio-Pycnogenolia henkilön painokiloa kohden vuorokaudessa. Pycnogenolin vaikutusta voi nopeuttaa ja tehostaa pureskelemalla tabletit niiden nielemisen sijasta, koska näin osa vaikuttavista ainesosista imeytyy jo suun limakalvolta. ●

Jarmo Hörkkö

• EFSA ID nr. 2476, 2477, 3678



Nauti keväästä – *hengitä helpommin*

Gelée Royale eli kuningatarhyytelö on elintärkeä ravintoaine kuningatarmehiläiselle. Mehiläiskuningattaret eivät automaattisesti synny kuningattariksi, vaan ne kasvatetaan ravitsemalla naaras-mehiläisiä kuningatarhyytelöllä. Ilman tätä erikoista ravintoa mehiläiskuningattaria ei kehittyisi.

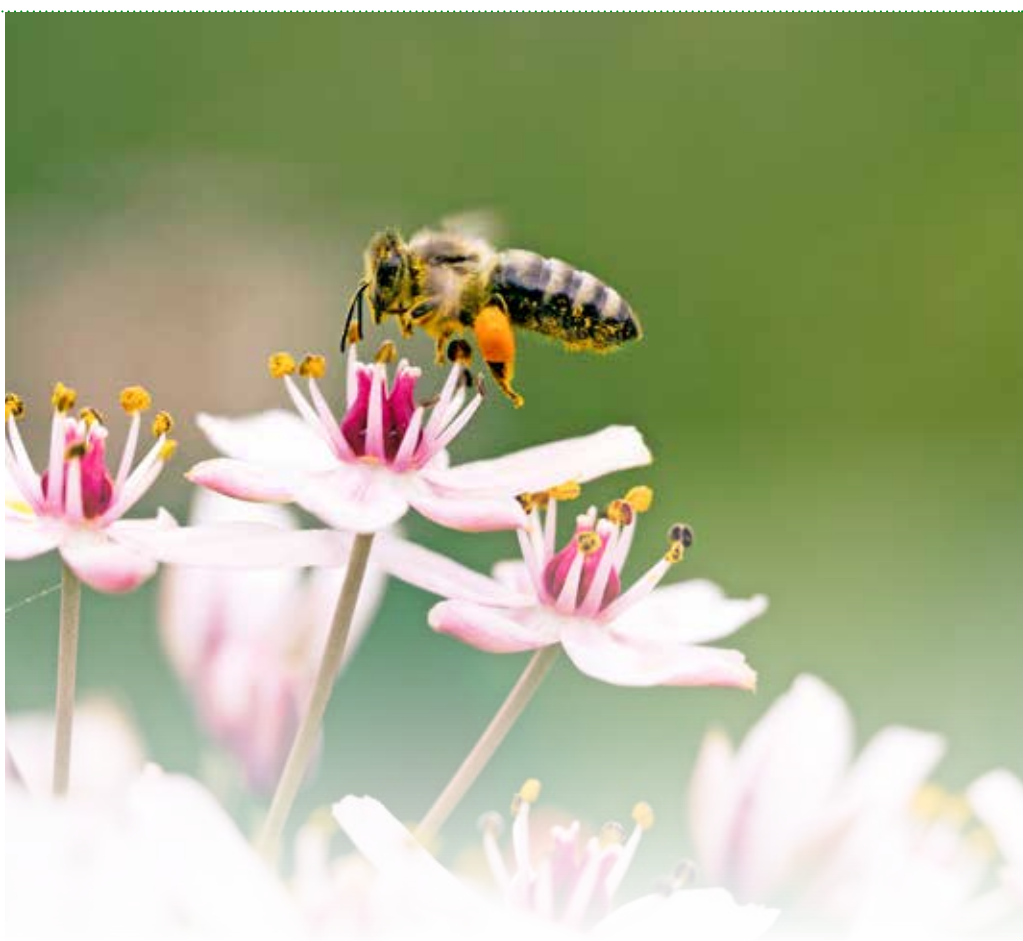
Kuningatarhyytelö on erittäin ravintorikasta, kermamaista ja maidonväristä nestettä, jota hoitajamehiläiset erittävät hypofaryngalisista rauhasistaan. Mehiläiskuningattaret elävät yksinomaan tämän erityisravinnon avulla, mistä johtuu niiden uskomaton hedelmällisyys ja pitkäikäisyys.

GELÉE ROYALE TEKEE KUNINGATTARESTA PITKÄIKÄISEN

Mehiläiskuningattaret syntyvät täsmälleen samoista munista kuin työmehiläiset. Ainoan eron muodostaa se, että kuningattariksi valittuja naarastoukkia ravitaan vain ja ainoastaan kuningatarhyytelöllä, muiden toukkien saadessa ravinnokseen tavallista hunajaa. Kuningatar on ruokinnan ansiosta tavallisesti 42% suurempi kuin työmehiläiset ja ehkä eniten hämmästyttää se, että mehiläiskuningattaren elämä on 40–50 kertaa pidempi kuin työmehiläisten, vaikka ne munivat yli kaksi kertaa oman painonsa verran munia joka päivä. Kuningatarmehiläisen hedelmällisyys, energisyys, koko ja pitkäikäisyys ovat osoitus kuningatarhyytelön hämmästyttävistä vaikutuksista.

TÄYNNÄ VITAMIINEJA, AMINOHAPPOJA JA HIVENAINET

Kuningatarhyytelö on aarreaitta, joka on täynnä ravintoaineita ja energiaa. 12–13% siitä on proteiineja, 12–15% hiilihydraatteja ja 5–6% lipidejä, jotka ovat soluille tärkeitä rasvahappoja. Kuningatarhyytelö sisältää myös koko vitamiinien spektrin. Siinä on runsaasti bioaktiivisia B-vitamiineja, erityisesti pantoteenihappoa ja mineraaleja,



Gelée Royale – **luonnon superfood**

kuten kalsiumia, kuparia, rautaa, kaliumia, piitä ja rikkiä. Se sisältää myös steroleja ja gonadotropiineja eli hormonaalisesti vaikuttavia aineita sekä fosfatidyylikoliinia ja asetyylikoliinia, joita tarvitaan hermoviestien välittämiseen aivo ja hermosolujen välillä.

Myös kuningatarhyytelön aminohapposisältö on merkittävä. Sen aminohapot ovat oikeassa muodossa ihmisiä ja eläimiä ajatellen. Se sisältää vähintään 17 eri aminohappoa, joista kahdeksan on välttämättömiä ihmiselle sekä lisäksi viisi muuta samansukuista, mutta tunnistamatonta aineyhdistettä. Aspariinihappoa, joka on tärkeä kudosten kasvuun ja uudistumiselle on kuningatarhyytelössä keskimäärin 16,1% koko proteiinipitoisuudesta. Se sisältää myös gammaglobuliinia, erästä proteiinia, jolla on tärkeä tehtävä immuunijärjestelmän toiminnassa.

Puolet kuningatarhyytelön rasvahapoista on 10-hydroksi-2-dekanoinihappoa (10-HDA). Tämä rasvahappo on

mukana solujen uudistumis-, säätely- ja immuunijärjestelmissä. 10-HDA muodostaa 2–15% kuningatarhyytelön kokonaispainosta, sisältäen myös merkittäviä määriä feromoneja, kollageenin prekursoreja sekä muita tunnistettuja ja tunnistamattomia aktiiviaineita.

GELÉE ROYALE SOPII KAIKENIKÄISILLE

Kuningatarhyytelö sisältää monimutkaisia yhdisteitä, jotka tekevät siitä adaptogeenisen. Tämä tarkoittaa sitä, että se pystyy toimimaan kaikenikäisillä eikä se muuta hormonaalista iäkehitystä, vaan sen sijaan normalisoi ja tukee elimistön omia toimintoja ja saa kehon toimimaan moitteettomammin. Gelée Royale on kaikille ja kaikenikäisille, sekä miehille että naisille, sopiva ravintolisä. Tämä mehiläisten "superfood" on noussut yhdeksi halutuimmaksi tuotteeksi Euroopassa sekä muualla maailmassa. ●

Tapani Lahti

BIOTEEKKI
BALANTICPRO®

SUOLISTO- BAKTEERIT TERVEYDEN ASIALLA



www.bioteekki.fi
@suomenbioteekki

Tutut ja tutkitut maitohappobakteerit

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 kolesterolituottoa. Ravinto vaikuttaa oleellisesti suoliston bakteeristoon. Runsaasti kasviksia ja kokojyväviljaa sisältävä ruokavalio pitää hyvät bakteerit

tyytyväisinä. Toisaalta prosessoitu, vahvasti käsitelty ravinto voi osaltaan köyhdyttää mikrobistomme monimuotoisuutta.

Ravinnon lisäksi suoliston mikrobiston laatuun ja määrään vaikuttavat monet muut tekijät. On helppoa ymmärtää, että elinympäristömme vaikuttaa myös suolistomme mikrobistoon. Tutkimuksissa on havaittu, että liian hygieeninen ympäristö ei olekaan terveytemme kannalta paras. Sopiva vuorovaikutus luonnon (metsän) kanssa on meille hyväksi. Jatkuva liiallinen stressi, oli se sitten henkistä tai fyysistä, vaikuttaa epäedullisesti siihen, millaisia mikrobeja ruoansulatuskanavassamme elää. Toistuvat antibioottikuurit tappavat ja heikentävät taudin aiheuttajien ohella, valitettavasti myös meille edullisia mikrobeja.

Maitohappobakteerit päivittäisenä kumppanina

Maitohappobakteerit on hyvä pitää päivittäisenä kumppanina tai ainakin kuuriluontoisena kaverina. Näitä meille luonnollisia bakteereita löytyy esimerkiksi hapatetuista elintarvikkeista kuten hapankaalista ja maitotuotteista. Näiden lisäksi voi mikrobistoamme tukea maitohappobakteeriravintolisällä. Kun valitsee itselleen sopivaa maitohappobakteerilisää, on hyvä miettiä hetki ennen kuin ryntää ostamaan mitä tahansa markkinoilla olevaa tuotetta. Palvelevasta myymälästä saat neuvoa ja apua juuri sinun tarpeisiisi.





Helli talven kurittamaa ihoa

SkinMood Konjac -sienet syväpuhdistavat ja kuorivat hellästi ihon pinnalta kuolleita ihosoluja samalla kosteuttaen ja raviten ihoa.

Pesun jälkeen ihonhoitotuotteet imeytyvät paremmin ja hoitavat tehokkaammin talven rasittamaa ja kuivattamaa ihoa.

Luonnonkosmetiikkavalikoimistamme löytyy pesunsienien kaveriksi sopivat hoitotuotteet ja hyödylliset ihonhoitovinkit annamme sinulle kaupan päälle. ●

Terveystieto- myymälät:

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

HELSINKI

Luontaistuotekeskus
Käpyläntie 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
Kanavapuistikko 16
puh. 06 723 6824

SEINÄJOKI

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

YLÖJÄRVI

Terveyskauppa Misteli
Mikkolantie 2
puh. 010 423 5771

Terveyskauppa Misteli

Elotie 1
(Kauppakeskus Elo)
puh. 010 423 5772



www.terveystieto.fi



BioPro- myymälät:

BioPro Espoo Lippulaiva

Kauppakeskus Lippulaiva
Espoonlahdenkatu 8
040 510 0064

BioPro Hyvinkää Willa

Kauppakeskus Willa
Torikatu 7
040 184 8227

BioPro Kangasala

Prismakeskus
Mäkirinteentie 10
040 553 3039

BioPro Lempäälä Ideapark

Ideaparkinkatu 4
040 809 4447

BioPro Rauma

Savilankatu 2
02 822 1077

BioPro Tampere Kaleva

Prismakeskus
Sammonkatu 75
040 553 3014

BioPro Tampere

Koivistonkylä
Prismakeskus
Lempääläntie 21
050 338 6126

BioPro Tampere Koskikeskus

Hatanpään valtatie 1
Keskusaukio 1. krs
050 533 0880

BioPro Tampere Lielähti

Lielähtikeskus
Antti Possin kuja 1
044 753 5000

BioPro Tuusula

S-Market
Hyryläntie 6
040 730 5012

BioPro Valkeakoski

Koskikara
Valtakatu 9-11
040 674 7287

BioPro Vitaminna Kajaani

Prismakeskus
Veturitie 1
08 612 1390

Meiltä räätälöidyt ratkaisut
hyvinvointisi tueksi!



www.biopro.fi