

Haluaisitko olla
energisempi?

Ennakoi
tuleva
siitepöly-
kausi!

Kaipaatko
apuja
muistin
tukemiseen?

Virkisty
vinkeillämme!

Useilla Suomen eläimillä on kesä- ja talviturkki. Vaikka ihmisellä ei ole tällaista suojakeinoja, monien iho reagoi kuitenkin aivan eri lailla kesään kuin talveen. Eläimet suojautuvat talvella kylmää vastaan, mutta meidän ihomme pitäisi voida suojautua sekä kylmää että liiallista lämpöä vastaan talvellakin.



Etanaseerumi – talvi-ihon pelastus

Kuinka ihanalta tuntuukaan tulla ulkoa kylmästä ja viimasta oman kodin lämpöön! Ongelma ihoa ajatellen on kuitenkin sisäilman kuivuus.

Talvi-ilma Suomessa on lähes aina kuivaa, ja se selittää kuivan sisäilmakin, sehän muodostuu ulkoilmasta. Lisäksi, ilma lämpenee sisälle tullessaan, jolloin sen suhteellinen kosteus vielä laskee. Kun -20°C -asteinen ulkoilma lämpenee $+20^{\circ}\text{C}$ -asteen sisäilmaksi, sen suhteellinen kosteus on enää noin viisi prosenttia. Suositeltava sisäilman suhteellinen kosteus on 30–40 prosenttia.

KUIVA ILMA HAITALLISTA IHOILLE

Ongelma korostuu, jos on jo muutenkin kuiva iho. Talvella se voi tuntua paperinohuelta ja haavoittuvalta pienestäkin ärsytyksestä. Iän myötä nämä ongelmat vielä lisääntyvät. Ihomme rakenteesta johtuen neste tai lisätty rasva ei helposti mene ihokudoksiin ulkopuolelta. Ratkaisu olisi, että saisimme ihoa ruokkivat ja kosteuttavat ravinteet ihon syviin kudoksiin ja ihosoluihin, jotta iho alkaisi taas uudistumaan.

APUA ETANASEERUMISTA

Monet ovat löytäneet avuksi Baba de Caracol -tuotesarjan hoitovoiteet ja geelit, jotka perustuvat *Helix aspersa* Müller -tarhakotilon erittämään seerumiin. Mihin sen teho perustuu?

KOKEMUSPERÄISTÄ JA TUTKIMUKSIIN PERUSTUVAA TIETOA

Etanaseerumin historia sai alkunsa noin neljäkymmentä vuotta sitten Chilessä, missä kasvatettiin tarhakotiloita syötäväksi. Maataloustöissä kädet

joutuvat koetukselle, mutta kotiloiden parissa työskentelevät työntekijät huomasivat pienten ihon vammojen parantuvan miltei saman tein ja käsien tulevan päivä päivältä pehmeämmäksi ja sileämmäksi. Tätä tietenkin ihmeteltiin, kunnes seikasta kiinnostuivat myös tutkijat.

Yliopistotutkimukset osoittavat, että *Helix aspersa* Müller -tarhakotilon erittämä seerumi sisältää luonnostaan samoja aineita kuin ihmisen iho. Siinä on myös entsyymejä, jotka saavat ihon uudistumisprosessit käynnistymään uudelleen.

BABA DE CARACOL – ALKUPERÄINEN KLASSIKKO

Kymmennettuhannet suomalaiset ovat tähän mennessä saaneet kokea, että Baba de Caracol -voiteet ja geelit todella uudistavat ihoa. Kun tuotesarjan kehittäjä ja valmistaja Natura Media Oy julkaisi sarjan klassikon, Baba de Caracol Regenerating Cream -voiteen, Suomen Terveystuotekauppiaiden Liitto valitsi sen vuoden hoitotuotteeksi kaksi vuotta peräkkäin viime vuosikymmenen alkupuolella.

Baba de Caracol -tuotteet auttavat suojaamaan ihoa kuivan sisäilman aiheuttamalta ongelmalta. Ne myös edistävät haavojen nopeaa paranemista, häivyttävät arpia, ryppyjä ja maksaläiskä sekä korjaavat aknen aiheuttamia arpia ja parantavat ihotulehduksia. Esi-

merkiksi iän myötä monille ilmestyvät ruskeat läiskät vaalenevat ja pysyvät poissa.

Baba de Caracol -voiteita hankkineet ovat ihastuneet niihin heti ensi kosketuksesta lähtien. Käyttäjät ovat ihastelleet niiden uskomattoman nopeaa tehoa esimerkiksi ihon tummien raskaus- ja venymisarprien ja selluliittivaurioiden korjaamisessa.

ENTÄ ETANAT?

Ihmiskunta on yhä enemmän tietoinen toimintamme vaikutuksista luontoon, eläimiin ja ympäristöömme. Mitä sitten tapahtuu etanoille?

Voit hyvin omintunnon käyttää Baba de Caracol -tuotteita. Tarhakotiloista saatava seerumi on osoittautunut varsinaiseksi ihmeaineeksi, joten se on tavattoman arvokasta. Siksi seerumia lypsetään varovaisesti käsin kotiloita vahingoittamatta, ja sen jälkeen etanat pääsevät takaisin omiin oloihinsa odottamaan seuraavaa lypsyä. Ne saavat elää pitkän elämän hyvässä hoidossa. ●

Tatu Leppänen
Natura Media Oy



Baba de Caracol -voiteen teho perustuu ihon omaa uusiutumisprosessia aktivoivaan etanaseerumiin sekä luonnollisiin aktiivisaineisiin, kuten kollageeniin ja koentsyymi Q10:n.

Hyödyllisiä hyvinvointivinkkejä asiantuntijoiltamme

- 2 Etanaseerumi – oiva apu oikuttelevalle iholle
- 4 Luontaisia keinoja ylläpitää testosteronitasoja
- 5 Boostia B12-vitamiinista
- 6 Ongelmana huono ääreisverenkierto?
- 7 Nauti keväästä – hengitä helpommin
- 8 Merja Kihlströmin muutosprosessi stressin vähentämiseksi
- 9 Valmistaudu allergiakauteen limakalvoja vahvistamalla
- 10 Haluaisitko olla energisempi versio itsestäsi?
- 11 Hyvinvoivat nivelet – arjen pelastaja
- 12 Esittelyssä terveystuotealan voittajatuotteet 2022
- 13 Suoliston hyvinvointi välittyy koko kehoon
- 14 Aira Samulin on käyttänyt ravintolisiä jo yli 50 vuotta

Kuparimaski on hygieeninen, hajuton ja mukava käyttää!



Nyt taas saatavilla kaksi mallia:

- Kirurginen tyyppi IIR-kuparimaski on 3-kerroksinen (CE merkitty, luokka 1).
- FFP2 NR -kuparimaski on 5-kerroksinen (CE2163).

Arvosta terveyttäsi ja vaadi ammattitaitoa asioidessasi terveyskaupassa

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

TERVEYSTIETO-MYYMÄLÄT TARJOAVAT SINULLE OSAAMISTA

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

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

TERVEYSTUOTEALAN KOULUTUS JA VALVONTA

Vain koulutettu henkilö voi olla pätevä suosittamaan terapeuttisia, terveyteen vaikuttavia tuotteita.

Siksi on kaukaa viisasta asioida kotimaisessa erikoisliikkeessä. Ulkomailla toimivissa verkkokaupoissa, posti- ja suoramyyntissä vastuu on helppo väistää. Nykymuotoista terveystuotealan ammatillista koulutusta koordinoi Suomen Terveystuotekauppiain Liiton koulutus- ja viestintäyrittäjä TAIMI-koulutus. Ammatillinen koulutus valmistaa terveystuoteneuvojaksi (aikaisemmin luontaistuoteneuvoja) ja Helsingin yliopiston kanssa toteutettava täydennyskoulutus fytonomiksi. Suomen Terveystuotekauppiain Liitto valvoo myös yhdessä Suomen viranomaisten kanssa myymälöiden tuotteiden laillisuutta, alkuperää, ainesisältöä ja -vahvuuksia.

TerveysTieto-myymälän oven voit avata luottavaisin mielin!

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

Lehden kuvat: tuotevalmistajat, GettyImages, Unsplash.com

Asiakaslehti 2/2022

Julkaisija OSK TerveysTieto
terveystieto@terveystieto.fi
www.terveystieto.fi
Ulkoasu Joni Myyryläinen /
Aste Helsinki Oy



Testosteroni on tärkeä hormoni sekä miehille että naisille. Naisilla sen tuotanto on huomattavasti vähäisempää. Testosteroni ei vaikuta vain seksuaalisuuteen.



Luontaisia keinoja ylläpitää testosteronitasoja

Testosteronin vaikutus on iso tuki- ja liikuntaelimiin kuten lihasten voimaan ja kasvuun. Se on tärkeä tekijä myös luun koostumukseen. Tämä näkyy osteoporoosiriskin lisääntymisessä sekä andropaussin että menopaussin jälkeen. Se vaikuttaa myös luuytimeen ja siellä esimerkiksi punasolujen tuotantoon. Ihossa testosteroni vaikuttaa karvojen kasvuun ja tukee myös kollageenin tuotantoa. Aivoissa varsinkin miehillä testosteronin määrällä on vaikutusta seksuaalisuuteen, yleiseen hyvinvointiin, kognitioon ja muistiin jopa Alzheimerin taudin riskiin. Eturauhasen kautta se vaikuttaa sperman tuotantoon sekä myös erektioon muun verenkierron vaikutuksen kautta.

Miehillä sen tuotanto alkaa vähentyä 30 ikävuoden jälkeen. Tämä voi ilmetä lihassmassan häviämisenä, libidon pienemisenä, usein masennuksena sekä vyötärön alueen rasvakerroksen lisääntymisenä.

TESTOSTERONIA VÄHENTÄÄ

Testosteronia vähentävät pääasiassa stressihormoni kortisoli, aromataasi-entsyymi sekä hiljaista tulehdusta lisäävä elämäntapa, jossa ns. länsimainen dieetti ja liikkumattomuus ovat tavanomaisia. Aromataasi-entsyymiä on estrogeenia tuottavissa soluissa kuten munasarjat, kivekset, lisämunuaiset sekä aivot ja erityisesti vyötärön alueen rasvakudokset. Aromataasi muuttaa testosteronin estrogeeniksi. Varsinkin pitkittyessään stressihormoni vaikuttaa testosteronin tuotantoon ja lisää aromataasin aktiivisuutta ja edelleen lisäävät testosteronin muuntumista estrogeeniksi. Hiljainen tulehdus ja lisääntynyt insuliinin ja stressihormonin tuotanto vaikuttaa testosteronitasoihin. Kannattaa siis välttää sokeri- ja gluteenipitoisia aineita, prosessoituja öljyjä, uppopaistettuja ja pitkälle prosessoituja ruokia sekä tehotuotettua lihaa, maitotuotteita,

muita makeita ruokia ja juomia, jotka lisäävät hiljaista tulehdusta.

Testosteronituotantoa häiritsevät myöskin jotkut ympäristömyrkyt sekä keinotekoiset ksenoestrogenit, jotka ovat estrogeenia matkivia aineita. Erilaiset kosmeettiset aineet ja myös monet lääkkeet sisältävät paljon näitä synteettisiä estrogeeneja. Ympäristömyrkyjen välttämiseksi on hyvä suosia mahdollisimman puhtaita luomutuotteita.

TESTOSTERONIN MÄÄRÄÄ TUKEVAT JA LISÄÄVÄT TEKIJÄT

Testosteroni kuuluu steroidihormoneihin eli sen perusrakennusaineena on kolesteroli. Tärkeitä aineita testosteronin tasojen ylläpitämiseen ovat hyvät rasvat. Näitä ovat esimerkiksi oliiviöljy, rasvaiset kalat, avokado, omega-6:sta GLA, omega-3, pähkinät, siemenet pieninä määrinä, kookosöljy ja voi. Muita aineita ovat esim. luomuliha sekä riista ja luomukananmunat.

Sekä testosteronin että estrogeenin aineenvaihdunnan kannalta on tärkeää, että saamme sen koko ketjun toimimaan mahdollisimman hyvin. Ruokavaliossa on hyvä olla paljon kasviksia ja kuituja. Varsinkin ristikukka-set kasvit eli kaalikasvit ja sipulikasvit ovat tärkeitä. Erityisen tehokkaita ovat niiden idut ja versot. Testosteronin aineenvaihdunnan kannalta ovat tärkeitä sinkki, magnesium, B- C- ja D-vitamiinit ja erityisesti folaatti sekä tummanvihreät kasvikset. Tulehdusta hillitsevässä dieetissä on paljon anti-

oksidantteja/fytokemikaaleja; voimakkaan värisiä vihanneksia ja kasviksia, vihreää teetä, inkivääriä, kurkumaa ja monipuolisesti yrttejä. Myös suoliston kunnolla on merkitystä. Tärkeää on, että testosteroniaineenvaihdunta toimii mahdollisimman hyvin eikä ole ummetusta, jolloin käytetty hormonit pääsevät hyvin poistumaan elimistöstä. Suoliston mikrobiomilla on iso merkitys myös hormoniaineenvaihdunnassa ja sen vuoksi maitohapatetut kasvikset, prebiootit ja probiootit ovat tärkeitä. Testosteronituotantoa voi tehostaa myöskin patkäpaastolla, pitämällä reiluja 12–14 tunnin taukoja / vrk.

MUITA LUONTAISIA KEINOJA YLLÄPITÄÄ TESTOSTERONITASOJA

Hyvät stressinhallintakeinot, joista riittävät yöunet ehkä tärkeimpänä. Syvät hengitykset ja muut vagus- eli kiertäjähermon aktivaatiokeinot auttavat. Joskus on apua adaptogeenista kuten ruusujuuri ja ashwagandha.

Liikunta lisää testosteronituotantoa. Isojen lihasryhmien harjoittaminen ja lyhyet tehokkaat harjoitteluaikat ovat tehokkaimpia. Palautumisesta on myös pidettävä huolta. Myös matalampi-tehoinen harjoittelu (esim. kävely) parantaa testosteronin tuotantoa. Se parantaa verenkiertoa ja lymfakiertoa, kudosten hapensaantia, vähentää stressiä ja jännitystä kehosta, parantaa mielialaa ja aivojen ajattelukykyä. ●

Maili Lepola

IFMCP, CGP, CFSP

Oletko huomannut, että kiireessä muisti alkaa pätkiä? Tuntuu kuin virta lopuisi aivoista, eivätkä ne suorittaisi kaikkia annettuja tehtäviä. Tunne on tuttu paineen alla puurtaville opiskelijoille, mutta moni kokee hajamielisuuden lisääntyvän keski-ikäen kiireissä ja edelleen ikääntymisen myötä. Muistia ja aivoja voi onneksi ravita nerokkaasti valituilla ravintoaineilla. bertil's B12-vitamiini + Folaatti on fiksusti mietitty apu muistin tukemiseen.

AKTIIVISESSA MUODOSSA OLEVA B12-VITAMIINI TOIMII HETI

Ikäihmisille suositellaan jo varsin yleisesti B12-vitamiinilisää, koska B12-vitamiinin puutos on selkeästi yhdistetty muistia heikentäviin ongelmiin. Suosituksia olisi kuitenkin hyvä tämentää parhaaseen B12-vitamiinin muotoon, metyylikobalamiiniin.

Monen "muistitabletin" valmistuksessa käytetään edelleen synteettistä B12-vitamiinin muotoa, syanokobalamiinia. Terveen ja nuoren ihmisen aineenvaihdunta pystyy muokkaamaan sen monen vaiheen jälkeen aivojen hyödyntämään metyylikobalamiini muotoon. Ikääntynyt, mutta myös hyvin stressaantunut yksilö onnistuu työssä paljon heikommin. Vahvankin B12-vitamiinilisän hyöty voi jäädä kokonaan saamatta. Päässä oleva lamppu ei syty.

Saatavilla on onneksi myös luonnollista, heti aktiivisessa metyylikobalamiini -muodossa olevaa B12-vitamiinia. Sitä valmistetaan bakteerien avulla. Tuotanto tapahtuu hallituissa olosuhteissa hyvin energia- ja kustannustehokkaasti. Parhaan ja aktiivisen B12-vitamiinin ei tarvitse olla huikean kallista.

PARAS HYÖTY B12-VITAMIINISTA YHDESSÄ FOLAATIN KANSSA

B9-vitamiini eli foolihappo on B12-vitamiinin hyvä kaveri. Molemmat vitamiinit ovat tärkeitä muistille, hermostolle ja elimistömme yleiselle vireystilalle.

Yhteistä on myös se, että synteettisen foolihapon työstäminen aivojen hyödyntämäksi, aktiiviseksi folaatiksi on pitkä ja altis rajoitteille. Muokkaus hidastuu ja hyötysuhde hiipuu iän sekä äärimmäisen stressin myötä. Eritäin hyvin imeytyvää ja heti toimivaa, luonnollista folaattia tuotetaan samalla tavoin bakteerien avulla.

VALITTAVANA APPELSIININ MAKUINEN IMESKELY-TABLETTI TAI KÄTEVÄ SUUSUIHKE

bertil's B12-vitamiini + Folaatti -tabletti valmistetaan bertil's healthin omalla reseptillä omassa tehtaassa. Appelsiinin makuisten ksylitolitablettien

aktiiviaineet ovat luonnollisestikin nopeasti ja parhaiten hyödynnettävissä muodoissa. 1 tabl. päiväannos sisältää 1,0 mg B12-vitamiinia ja 250 mcg folaattia. Pieni tabletti on kiva imeskellä suussa.

bertil's healthin valikoimissa on vaihtoehtona myös Nordic Health Boost B12-vitamiinisuusuihke. 4 suihkauksen päiväannos sisältää 1,2 mg B12-vitamiinia ja 40 mcg kromia. Aprikkoosin makuinen suusuihke on saanut paljon kehuja. Molemmat tuotteet sopivat vegaaneille. ●

Juha Sihvonon
FM Elintarvikekemia
Tuotepäällikkö
bertil's health oy

Monet huomaavat ikääntyessään, että muisti ei toimi yhtä hyvin kuin ennen, keskittymisen voi olla vaikeampaa ja näössä sekä kuulossa olisi toivomisen varaa. Tempel Plus on tuote, joka sisältää Ginkgo biloba- ja Bacopa monnieri -kasveja, jotka edistävät normaalia verenkiertoa ja ovat hyväksi ikääntymiseen liittyvissä ongelmissa. Talviaikaan hyvästä ääreisverenkierrasta on toki hyötyä kaikille.



Normaali verenkierto hyödyttää meitä monin tavoin sekä fyysisesti että henkisesti. Kun pienet verisuonet toimivat, kädet ja jalat, silmät ja korvat sekä aivot saavat riittävästi happea ja ravintoaineita. Normaali verenkierto on paras tapa mm. ylläpitää hyvää muistia, keskittymiskykyä ja kykyä oppia myös iän myötä.

MITEN TEMPEL PLUS -RAVINTOLISÄN KASVIT VOIVAT OLLA SINULLE HYVÄKSI?

Tempel Plus koostuu valikoiduista ravintoaineista sekä Ginkgo biloba- ja Bacopa monnieri -kasveista, jotka vilkastuttavat mm. ääreisverenkiertoa ja ylläpitävät keskittymiskykyä ja muistia. Tempel Plus -ravintolisässä yhdistyvät Ginkgo biloban eli neidonhiuspuun ja Bacopa monnieri -kasvien voimat. Neidonhiuspuu-uutetta saadaan Ginkgo biloba -nimisestä puusta. Neidonhiuspuun lehdistä valmistettu uute sisältää paljon antioksidanttisia flavonoideja, ginkgolideja sekä bilobalideja, jotka vaikuttavat etenkin verenkiertoon ja mikroverenkiertoon. Bacopa monnieri on suosittu ja paljon käytetty ayurvedayrtti jo muinaisessa Intiassa.

Ginkgo biloba ja Bacopa monnieri mikroverenkiertoon ja hyvään muistiin

Sekä Ginkgo biloban että Bacopa monnieren tärkeimpiä ominaisuuksia on vilkastuttaa verenkiertoa pienissä verisuonissa. Aivojen verenkierto on tärkeää, jotta voimme oppia uusia asioita ja muistaa vanhoja. Molemmat kasvit voivat auttaa ylläpitämään näitä tärkeitä kykyjä. Myös näkö- ja kuuloaistimme ovat riippuvaisia verenkiertojärjestelmästä. Toimiva verenkierto yllä-

pitää hyvää näköä ja kuuloa sekä hyvää henkistä tasapainoa.

Kokeile Tempel Plus, jos koet seuraavia ongelmia:

- Väsymys
- Keskittymisvaikeudet
- Unohtelu
- Ongelmia korvissa ja näössä
- Kylmät kädet ja jalat ●

Mezina Oy

TEMPEL PLUS SISÄLTÄÄ:

Ginkgo biloba

Edistää verenkiertoa pienissä verisuonissa muun muassa käsissä, jaloissa, silmissä, korvissa ja aivoissa.

Bacopa monnieri

Auttaa ylläpitämään hyvää keskittymiskykyä ja muistia ikääntyvillä ihmisillä sekä auttaa torjumaan ja vähentämään jännitystiloja.

B-ryhmän vitamiineja

B12, B6, biotiini ja niasiini. Ikääntyville varsinkin tärkeä B12-vitamiini edistää:

- Normaalia energia-aineenvaihduntaa.
- Hermoston normaalia toimintaa.
- Normaaleja psykologisia toimintoja.
- Normaalia veren punasolujen muodostumista.
- Vähentämään väsymystä ja uupumusta.

Tuotteesta voivat hyötyä kaikki, jotka ikääntyessään tuntevat keskittymiskyvyn kaikkiaan ja kokevat lievää muistamattomuutta. Sekä Ginkgo biloba että Bacopa monnieri vilkastuttavat mikroverenkiertoa, joka on tärkeää esimerkiksi hyvälle näkökyvylle, kuulolle sekä kyvylle muistaa ja oppia. Tempel Plus soveltuu myös nuoremmille, sillä sitä voidaan käyttää esimerkiksi stressaavissa tilanteissa, kuten tenttiin valmistautuessa tai tilanteissa, jotka vaativat hyvää oppimis- ja keskittymiskykyä.

Kevään ensimmäiset aurin-
gon säteet ovat allergisel-
le ihmiselle merkki lähes-
tyvästä siitepölykaudesta,
mutta miten voimme vält-
tää aivastuksia, vuotavia
silmiä ja tukkoista nuhaa?
Keväästä kesään ja jopa
syksyyn kestäväan allergia-
kauteen on mahdollista va-
rautua etukäteen. Aptee-
kin tarjoaman avun lisäksi
allergiaongelmiin voi hakea
helpotusta myös terveys-
kaupan tuotteista.



Nauti kevästä – hengitä helpommin

Allergisen nuhan aiheuttajia
ovat pääasiassa tuulipölyteis-
ten kasvien siitepölyt ja tästä
allergiatyypistä kärsii 10–20 % suoma-
laisista. Alkukesästä oireita aiheutta-
vat lehtipuut, keskikesällä heinäkasvit
ja kesän lopulla yleensä pujo. Koivun
ja heinien siitepöly ovat kaikkein ylei-
simpiä allergian aiheuttajia ja osa
siitepölyallergisista kärsii myös ruoka-
aineallergioista.

Siitepölyallergiasta johtuva oireilu lop-
puu yleensä siitepölykauden päättyessä.
Ensisijaisesti oireilua on hengitysteissä
ja allergia saattaa aiheuttaa vuotavaa
nuhaa, aivastelua, nenän kutinaa ja
tukkoisuutta, yskänärsytystä ja astma-
oireita. 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 tor-
jua luonnon omalla antioksidantilla,
Pycnogenolilla. Se on luonnon bio-
flavonoideja sisältävä rannikkomän-
nyn kuoriuute, mikä hillitsee histami-
nin purkautumista ja tätä kautta myös
allergisia tuntemuksia.

PYCNOGENOL® ON ERINOMAINEN RAVITSEMUKSELLINEN TUKI SIITEPÖLYAIKANA

Allergiakauteen voi varautua suojaa-
malla elimistöä Pycnogenolilla hyvissä

ajoin ja jo kolmen vuorokauden käytön
jälkeen elimistön antioksidantit ovat
ylläpitotasolla. Pycnogenol® myös lisää
keuhkojen* hengityskapasiteettia ja hel-
pottaa näin astmaatikon oloa. Astmaa-
tikoilla tuotteen on havaittu laskevan
veren tulehduksen välittäjäaineiden
määrää.

MIKÄ ON PYCNOGENOL®?

Pycnogenol® on rannikkomännyn kuori-
uute, jota valmistetaan Ranskan etelä-
osassa viljellystä rannikkomännystä
saatavasta männynkuoresta. Yhden Pyc-
nogenol-kilon valmistamiseen tarvitaan
tuhat kiloa kuivaa rannikkomännyn
kaarnaa, joka saadaan paikallisen saha-
teollisuuden sivutuotteena.

Pycnogenol® rannikkomännyn kuori-
uute sisältää vakiodun määrän bio-
flavonoideja, mm. proantosyaaneja,
jotka ovat tehokkaita antioksidantteja.

Lähes sadassa maassa ympäri maa-
ilmaa myytävää ainutlaatuisen vahvaa
luonnon kasviantioksidanttia on tut-
kittu laajalti. Pycnogenol® on eräs vah-
vimista antioksidanteista. Se on yksi
maailman tutkituimpia ravintolisä jo

yli 40 vuoden ajan ja sen turvallisuut-
ta on selvitetty laajoin klinisin kokein.
Sillä on todettu olevan lukuisia elimis-
tölle suotuisia vaikutuksia myös mm.
verenkierrolle**.

Pycnogenol® normalisoi immuuni-
järjestelmän reaktioita ja estää hista-
miinin purkaantumista tehokkaasti ja
siten helpottaa oloa siitepölyaikana.
Monet käyttäjistä nauttivat Pycnogeno-
lia ympäri vuoden, mutta tuote toimii
hyvin myös lyhytaikaisena kuurina käy-
tettynä.

Tanskalaisen ravintolisä valmistava-
van lääketehdas Pharma Nordin tuote
Bio-Pycnogenol® sisältää 40 mg Pycno-
genolia per tabletti. Sopiva ylläpito-
annos on 1 mg Bio-Pycnogenolia henki-
lön painokiloa kohden vuorokaudessa.
Pycnogenolin vaikutusta voi nopeut-
taa ja tehostaa pureskelemalla tabletit
niiden nielemisen sijasta, koska näin
osa vaikuttavista ainesosista imeytyy jo
suun limakalvolta. ●

Jarmo Hörkkö

*EFSA ID nr. 2476
**EFSA ID nr. 2477

Jokaisella ihmisellä on elämässään hetkiä, jolloin hän tuntee itsensä stressaantuneeksi. Syitä stressille löytyy niin työstä kuin arjestaan eikä stressillä ole ylä- tai alaikäraja. Kevyt stressi saattaa motivoida meitä eteenpäin, mutta kohonneena se vaikuttaa kokonaisvaltaisesti haastan koko hyvinvoinnin.



Seksuaaliterapeutti Marja Kihlström laittoi työelämänsä remonttiin vähentääkseen stressiä

HARMONIA KSM66 -RAVINTOLISÄ STRESSIN- HALLINNAN TUEKSI

Erityistason seksuaaliterapeutti (NACS), kirjailija, luennoitsija ja Puhu Muru -sosiaalisen median vaikuttaja Marja Kihlström aloitti syksyllä kokonaisvaltaisen työelämänsä muutosprojektin vähentääkseen stressin määrää. Hän opetteli business coachin avulla, kuinka töitä voi tehdä vähemmän, mutta kuitenkin tuottoisasti. Entisenä koripalloilijana Kihlströmillä oli taipumus urheilla täysillä. Nyt hän on opetellut treenaamaan rauhallisempaan tahtiin. Stressin vuoksi kipeytyntä selkäänsä hän paransi fysioterapeutin avulla. Samoin hän on opetellut syömään paremmin.

Muutoksen tueksi hän otti myös Harmonia KSM66 -ravintolisän.

– Stressi voi aiheuttaa jatkuvan oravanpyörän: mielihyvää etsiessään sitä saattaa syödä epäterveellisesti, liikkua vähemmän, nukkua huonosti. Tästä saattaa seurata se, että paino alkaa nousta, voi huonosti ja stressaantuu entisestään, kun omakuva ei enää miellytä.

Harmonia KSM66 auttaa edistämään niin henkistä tasapainoa, jaksamista ja toimintakykyä kuin nukahtamista ja unenlaatuakin.

– Stressi aiheutti sen, että unenlaatu heikkeni ja heräilin aamuyöllä. Univajetta helposti lähtee korvaamaan liian energiapitoisella ravinnolla. Energiavajeessa myös tulee kiukuteltua. Kihlström huomasi kuitenkin, että yhdessä elämäntapojen muutosten ja Harmonia KSM66 -ravintolisän avulla unen laatu parani.

– Nukahtaminen oli helpompaa ja uni syvempää. Yöheräily väheni.

Laadukkaampien yönunien myötä on helpompaa lähteä madaltamaan stressitasojakin.

Julkaisussa esitetyt terveysväitteet perustuvat valmisteen sisältämän ashwagandha-uutteen Euroopan elintarviketurvallisuusviraston rekisteröimiin terveysväitteisiin; ashwagandhan juuriuute edistää stressinsietokykyä, auttaa ylläpitämään fyysistä ja psyykkistä suorituskkyä, edistää emotionaalista tasapainoa, tukee nukahtamista, edistää rentoutumista sekä tukee palautumista ja jaksamista. ●

Harmonia Life Oy

KUN UNI ON TODELLINEN ONGELMASI

UUTUUS Harmonia niDRA korjaa uniongelmiä juurisyitä. niDRAn sisältämät tehoaineet tukevat rentoutumista¹ ja helpottavat nukahtamista². niDRAn avulla saavutat syvemmän rentoutumisen sekä rauhallisuuden ja siten paremman unen.

niDRA:

- Ei aiheuta riippuvuutta
- Ei sekoita luonnollista unirytmia
- Ei aiheuta aamutokkuraisuutta tai kätttyisyyttä
- Ei heikennä elimistön omaa melatoniinin tuotantoa

¹Sahramiuute (Affron®) edistää rentoutumista, emotionaalista tasapainoa ja positiivista mielialaa.
²Ashwagandha-uute (KSM66®) helpottaa nukahtamista. (Euroopan elintarviketurvallisuusviraston rekisteröimät terveysväitteet).

Kevät ja kesän odotus kutkuttavat mieltä hämärän talven jälkeen. Valitettavan monella kutkutus ei ole vain mieliala, vaan aiheuttaa todellista allergista aivastelua ja silmien kutinaa, polttelua sekä vuotamista. Yhtä lailla katupölykauden aikana hiekan tunne silmissä on todellinen; ei vain oire kuivasilmäisyydestä. Katu- ja siitepölykauden pahimpia kiusoja vastaan voi puolustautua silmien ja hengitysteiden limakalvoja vahvistamalla – luonnollisesti tyrniöljyllä.

LIMAKALVOT SUOJAAVAT PÖLYILTÄ JA PÖPÖILTÄ SEKÄ PITÄVÄT PAIKAT LIUKKAINA

Limakalvot muodostavat elintärkeän fyysisen suojan mm. silmissä, suussa, hengitysteissä, ruuansulatuskanavassa, virtsateissä ja intiimialueilla. Liukkaat ja ehjät limakalvot saavat taudinaiheuttajien otteet lipsumaan ja pysymään meistä loitolla. Intiimialueiden kosteat limakalvot ovat lisäksi tärkeä osa nautinnollista seksielämää. Mikäpä sen mukavampaa, jos keväinen kutkuttava mieli saa myös romantiikan leiskumaan!

Ehjät limakalvot auttavat suojaamaan silmiä ja ylempiä hengitysteitä siitepölyiltä. Vahvatkaan limakalvot eivät toki poista fysiologista yliherkkyyttä siitepölyjä vastaan. Ero on kuitenkin käytännössä huomattava, jos siitepölykauden kohtaa jo valmiiksi silmien ja hengitysteiden limakalvot ärtyneinä ja riekaleina. Silmien vetistäminen ja nenän jatkuva niistäminen rasittavat entisestään ärtyneitä limakalvoja.

TYRNIÖLJY ON TUTKITUSTI TÄYDELLISTÄ TÄSMÄRAVINTOA LIMAKALVOILLE

Tyrniöljyn terveysvaikutuksia on hyödynnetty Kiinassa tuhansien vuosien ajan. Nykyisin öljyn nauttimiselle on myös vahvat tieteelliset perusteet. Tyrniöljy sisältää useita limakalvoille tärkeitä ravintoaineita; laajan kirjon hyviä rasvahappoja sekä kasvisteroleita, karo-tenoideja ja E-vitamiiniaktiivisia toko-

feroleja. Parasta limakalvojen täsmäravintoa on ns. kaksoistyrniöljy. Öljy, joka sisältää tasapainoisessa suhteessa sekä tyrnin hedelmälihaöljyä että siemenöljyä ja siten kaikki em. luonnolliset tehoaineet.

Tyrniöljyn terveyshyödyt limakalvoille perustellaan virallisesti sen beetakaroteenista muodostuvan A-vitamiinin kautta. Kaikkein korkealaatuisimman tyrniöljyn hyödyt ovat kuitenkin paljon sitä mutkikkaampia ja monipuolisempia.

TIETEELLISESTI TUTKITTU VAIKUTUS LIMAKALVOJEN HYVINVOINTIIN

Tuotekohtaisten kliinisten tutkimusten mukaan vakioitu SBA24-kaksoistyrniöljy auttaa ylläpitämään monipuolisesti koko kehon limakalvoja. Tutkituimpia kohteita ovat olleet intiimialueet* ja silmät**. SBA24-tyrniöljyn on lisäksi todettu vähentävän mm. silmien tulehdusta ja ärsytystä. Tämä ilahduttaa tyrniöljyn käyttäjiä siksi, että allergiset oireet perustuvat pohjimmiltaan yliherkkyyden aiheuttamiin tulehdusreaktioihin. Keväinen tyrniöljykuuri auttaa siis taistelussa siitepölyjen rasituksia vastaan kahdella eri keinolla!

Valmistaudu allergiakauteen limakalvoja vahvistamalla

MAAILMAN TUTKITUIN TYRNIÖLJYVALMISTE – OMEGA7-KAKSOISTYRNIÖLJYKAPSELIT 25 VUOTTA

bertil's health oy:n Omega7-kaksoistyrniöljykapselit sisältävät kliinisesti tutkittua SBA24-kaksoistyrniöljyä. Suomessa valmistetun vakioitun öljyn koostumus on vuodesta toiseen sama. Vuotuiset vaihtelut tyrnimarjojen kasvulosuhteissa eivät siten heijastu lopputuotteeseen eivätkä käyttäjän kokemiin terveyshyötyihin. Ainoastaan luomuviljelyistä ja villeistä tyrneistä valmistettu öljy on myös ehdottoman puhdasta, eikä sisällä kasvintorjunta-ainejäämiä. 100 % kasviperäiset kapselit sopivat vegaaneille sekä raskauden ja imetyksen aikaan käyttöön. Tuote on ollut suomalaisten ilona jo 25 vuoden ajan. ●

Juha Sihvonon
FM Elintarvikekemia
Tuotepäällikkö
bertil's health oy

*) Larmo P. et al. Effects of sea buckthorn oil intake on vaginal atrophy in postmenopausal women. *Maternity*. 2014, 78: 316–321

**) Larmo P. et al. Oral sea buckthorn oil attenuates tear film osmolarity and symptoms in individuals with dry eye. *Journal of Nutrition* 2010; 140(8):1462–8.



Haluaisitko olla **energisempi** **versio** itsestäsi?

Moni kaipaa lisää virtaa ja parempaa jaksamista, mutta tuntuu ettei oikein mikään auta. Strath on hyvä ja helppo ratkaisu silloin, kun olo on väsynyt. Se on huikea ravinnekimara hyvin imeytyvässä muodossa: saat nopeasti virkeyttä. Strath myös tehokkaasti edesauttaa muiden ravinteiden imeytymistä.

Arki voi olla hektistä ja kuormittavaa, jolloin jaksamisesta ja palautumisesta on tärkeää pitää huolta. Terveellinen ravinto tukee hyvinvointia ja jaksamista, mutta välttämättä se ei aina riitä.

Ainutlaatuinen Strath on luonnonmukainen tuote, joka toimii katalysaattorin tavoin – se auttaa elimistöäsi hyödyntämään ruoasta juuri niitä ravintoaineita, joita kehosi tarvitsee. Strath paitsi piristää, myös tukee elimistön homeostaasia eli tasapainotilaa.

Strathia voi käyttää säännöllisesti tai vaikka vain kuurina. Tuotteen valmistusprosessi on kehitetty ja patentoitu jo vuonna 1961. Strath on elimistöä vahvistava superfoodien edelläkävijä ja valittiinkin Suomen Terveystuotekaup-

piaiden Liiton toimesta vuoden super-ruoaksi vuonna 2015.

Parhaimman hyödyn Strathista talvikaan saat yhdistämällä sen käyttöön punahattukuurin. Strath ja Echinaforce** yhdessä vahvistavat vastustuskykyä. Mikäli flunssa pääsee yllättämään, Echinaforce lyhentää sairausaikaa.

KOLME FAKTAA – ASIAANTUNTIJA VASTAA

Fytonomi, diplomiterteapeutti Aija Alhonen tuntee Strathin peräti 30 vuoden takaa ja suosittelee sitä edelleen lapsista vanhuksiin.

1. MITEN NOPEASTI VAIKUTUKSEN VOI HUOMATA?

– Ensimmäinen ja tuntuvin hyöty on vireystilan paraneminen, jonka huomaa yleensä viikossa tai kahdessa, joskus nopeamminkin. Suosittelem vähintään 3–4 viikon kuuria, jolloin piristävän vaikutuksen lisäksi huomaa jo muitakin merkittäviä etuja. Tuotetta voi toki käyttää pitkiäkin ajanjaksoja ilman yliannostuksen vaaraa.

2. MIHIN PIRISTÄVÄ VAIKUTUS PERUSTUU?

– Strath sisältää peräti 61 erilaista elimistölle tärkeää ravintoainetta, joista 11 on vitamiineja, 20 aminohappoja, 19 hiven- ja kivennäisainetta sekä 11 muuta vitaaliainetta. Se imeytyy

kaikille ja kuljettaa ravintoaineet sinne, missä niitä tarvitaan. Strath auttaa myös syödyn ruoan ja muista lähteistä olevia ravinteita imeytymään. Tällaista toista vastaavaa aktivaattoria ei ole olemassa. Imeytyvyys on kaikkein tärkein asia etenkin silloin, jos suolisto on huonossa kunnossa.

Salaisuus on ainutlaatuisessa ja patentoidussa valmistusprosessissa, jossa ravintohiivaa ravitaan kymmenillä eri kasveilla. Lopputuloksena saadaan ravinteikas hiivaplasmolysaatti, jossa ei ole lainkaan eläviä hiivasoluja jäljellä – vain arvokkaat ravinteet hyvin imeytyvässä ja täysin luonnollisessa muodossa. Strath ei aiheuta eikä vaikuta hiivasyndroomaan.


3. KENELLE SUOSITTELISIT STRATHIA?

– Tuote on turvallinen, joten sitä voi suositella kaikille. Ruuhkavuosiin kiireisille vanhemmille, lapsille, kasvaville nuorille, odottaville ja imettäville äideille ja senioreille. Strath on mitä paras tuote myös vanhusten vireys-, ja ravitsemustilan parantamiseksi: se on täysin luonnollinen, turvallinen ja helppokäyttöinen. ●

A. Vogel Oy

Tutkimuslähteet:

**M. Jawad, R. Schoop, A. Suter, P. Klein, and R. Eccles: Safety and Efficacy Profile of Echinacea purpurea to Prevent Common Cold Episodes: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial (Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine Volume 2012, Article ID 841315)



Suosikki jo
15
vuotta!

HYVINVOIVAT NIVELET - ARJEN PELASTAJA!

- “ Huipputuote, joka antaa liikkuvuutta polviin ja muihin niveliin. Todellakin toimii, ikinä en aio lopettaa käyttöä!
- “ Olin pitkään kärsinyt nivelkulumista ja jäykkyydestä. Käytän nyt kolmatta pakkausta NivelTehoa, ja aion jatkaa. Liikkumiskykyni parani vähitellen ja olen huomannut säännöllisen käytön hyödyn.
- “ Olen käyttänyt pitkään NivelTehoa, minulla nivelrikkoa polvissa ja sormissa. En tiedä, miten tulisin toimeen ilman! Auttaa, jotta voi liikkua ilman kipua!
- “ Nimensä veroinen tuote! Olen käyttänyt NivelTehoa monta vuotta ja nivelet toimivat hyvin!

NIVELET
LUUSTO
LIHAKSET

6
teho-
ainetta



**Nyt myymälässä
kampanjapakkaus
120 + 60 kapselia
KAUPAN PÄÄLLE!**





Vuoden 2022 terveystuotealan voittajatuotteet

Suomen Terveystuotekauppiaiden Liitto on valinnut jo vuodesta 1987 parhaat terveystuotealan tuotteet. Useat voittajatuotteet ovat edelleen menestystuotteina markkinoilla, ja osasta on tullut alan klassikoita.

Tuotteet valitaan 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 2022 TERVEYSTUOTE Vida NAC 650 mg + seleeni (Leader Foods Oy)

Tuotteen vaikutus perustuu N-asetyyli-L-kysteiiniin (NAC) ja seleenin fysiologisiin vaikutuksiin. N-asetyyli-kysteiini muuttuu elimistössä kysteiiniksi. Kysteiini aminohappo on rakennosa elimistön glutationille, jolla on antioksidanttivaikutuksia kehon soluissa. N-asetyylikysteiinin avulla voidaan lisätä myös maksan kysteiini- ja glutationimäärää. Kysteiini ja glutationi osallistuvat maksassa tapahtuvaan detoksifikaatioon. Orgaaninen seleeni puolestaan edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.

VUODEN 2022 SUPERRUOKA Rikas Camelinaöljy (bertil's health oy)

Rikas Camelinaöljy on Suomessa viljellyn camelina-kasvin siemenistä hellävaraisesti puristettu kasviöljy. Se sisältää erityisen runsaasti omega-3-rasvahappoihin kuuluvaa alfa-linoleenihappoa. Camelinaöljyssä on pellavaöljyä neutraalimpi maku ja se sopii käytettäväksi kasviöljynä ruoanlaitossa kaikkien muuhun, mutta ei paistamiseen. Camelinaöljy sopii käytännössä kaikille laadukkaasta ja terveellisestä kasviöljystä pitävälle. Omega-3:n lähteeksi myös kala-allergikoille ja vegaaneille.

Camelinaöljyn terveysvaikutuksia on tutkittu kliinisesti Suomessa. Foodfilesin ja Kansanterveyslaitoksen toteuttamassa tutkimuksessa Camelinaöljyä käyttäneellä ryhmällä alfa-linoleenihapon osuus veren rasvahapoista oli merkittävästi suurempi kuin rypsi- ja oliiviöljyä käyttäneessä ryhmässä. Camelinaöljylisän vaikutus veren LDL-kolesteroli-

arvoihin oli lisäksi edullisempi kuin rypsi- ja oliiviöljylisillä. Camelinaöljystä voidaan esittää Euroopan Komission hyväksymä terveysväite, jossa kerrotaan, että 2 g päiväannos alfa-linoleenihappoa (ALA) ylläpitää normaalia kolesterolia.

VUODEN 2022 HOITOTUOTE Moi Forest -metsäpölyvoidesarja (Forest Pharmacy Oy)

Uusi suomalainen tutkimusinnovaatio on tarjonnut Moi Forest -metsäpölyvoidesarjan myötä täysin uudenlaisen lähestymistavan ihonhoitoon ja nousut lyhyessä ajassa hoitavan luonnonkosmetiikan tähdeksi.

Suomalainen startup-yritys Moi Forest kehitti maailman ensimmäiset voidepohjaiset tuotteet, jotka perustuvat Helsingin yliopiston ja Tampereen yliopiston ADELE-tutkimushankkeen havaintoihin ns. metsäpölyn myönteisistä vaikutuksista immuunisysteemiimme. Moi Forest -tuotteiden sisältämä Reconnecting Nature™ -mikrobiuute vahvistaa ihon kautta elimistön normaalia vastustuskykyä. ●

Mika Rönkkö
toiminnanjohtaja
Suomen Terveystuote-
kauppiaiden Liitto ry

VUODEN TERVEYSTUOTTEET KAUTTA AIKAIN

1987	Echinaforce auringonhattu-uute	A. Vogel Oy
1988	Carmolis yrttiuute	Oy Valioravinto Ab (nyk. bertil's health)
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 neidonhiuspuupuriste	Oy Valioravinto Ab (nyk. bertil's health)
1995	Viviscal kalaproteiinipuriste	Orendo Oy
1996	Colon Clear suolistonpuhdistusjauhe	LB Product Oy (nyk. Midsona Oy)
1997	Lactibiane maitohappobakteerit	Suomen Bioteekki Oy
1998	Kyolic / valkosipulivalmiste	Oy Valioravinto Ab (nyk. bertil's health)
1999	Floradix Kräuterblutsaft	Reformi-Keskus (nyk. Midsona Oy)
2000	Omega 7 tyrniöljykapseli	Oy Valioravinto Ab (nyk. bertil's health)
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	Oy Valioravinto Ab (nyk. bertil's health)
2011	Iho-Omega	Oy Valioravinto Ab (nyk. bertil's health)
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	Oy Valioravinto Ab (nyk. bertil's health)
2017	Probiootti comp (nyk. BalanticPro Comp)	Suomen Bioteekki Oy
2018	NivelActive	Oy Valioravinto Ab (nyk. bertil's health)
2019	Vahva kurkumiini	Biomed Oy
2020	Luuliemijauhe	Biomed Oy
2021	Karin Havupuu-uutejuoma	Ravintorengas Oy
2022	Vida NAC 650 mg + seleeni	Leader Foods Oy



PROBIOOTTI
on nyt
BALANTICPRO®



NUORILLE JA AIKUISILLE
YKSILÖLLISIIN TARPEISIIN

LASTEN OMAT MAITOHAPPOBAKTEERIVALMISTEET



BALANTICPRO®

TUTUT JA TUTKITUT MAITOHAPPOBAKTEERIT KOKO PERHEELLE

Suoliston hyvinvointi välittyy koko kehoon ja säteilee terveenä hehkuna myös ulospäin. Suoliston hyvien bakteereiden toimintaa voi tukea yksilöllisellä terveellisellä ruokavaliolla. Monelle myös maitohappobakteereiden käyttö on osa jokapäiväistä rutiinia. Bioteekin BalanticPro on suosittu ja laadukas Suomessa suunniteltu maitohappobakteerisarja suomalaisten käyttöön. Sarjasta löytyvät sopivat tuotteet kaiken ikäisille.

- Bioteekin BalanticPro Plus**
Suomalaisten suosikki jo yli 20 vuotta! BalanticPro Plus -kapseli sisältää neljä tutkittua maitohappobakteerikantaa ja näiden kasvun apuaineita. Monipuolinen tuote sisältää myös mannoosia ja inuliinia. BalanticPro Plus on loistava yleistuote jokapäiväiseen käyttöön.
- Bioteekin BalanticPro Comp**
BalanticPro Comp -kapseli on kehitetty yhteistyössä Suomen johtavien probioottiasiantuntijoiden kanssa. Vahva ja monipuolinen Comp sisältää neljä tutkittua maitohappobakteerikantaa, glutamiiniaminohappoa ja biotiinia, joka on tärkeää suolen limakalvon hyvinvoinnille. Tuote sopii jokapäiväiseen käyttöön, myös vaativimpiin tilanteisiin.

- Bioteekin BalanticPro Immuno**
Kun vastustuskyky on koetuksella! BalanticPro Immuno -kapseli sisältää neljän tutkitun maitohappobakteerikannan lisäksi 20 µg D-vitamiinia sekä 80 mg C-vitamiinia ylläpitämään vastustuskykyä. Sopii kuuriluontoisesti, mutta myös jatkuvaan käyttöön.
- Bioteekin BalanticPro Baby**
Perheen pienimpien oma maitohappobakteeri. BalanticPro Baby -tipa sisältää vauvan suolistolle sopivaa *Bifidobacterium* BB-12® bakteeria. Tuotetta voi käyttää jo vastasyntyneille. BalanticPro Baby + D sisältää myös päivittäisen annoksen (10 µg) D-vitamiinia.
- Bioteekin BalanticPro Junior**
BalanticPro Junior on mansikanmakuinen purutabletti, joka sisältää kaksi paljon tutkittua maitohappobakteerikantaa sekä C-vitamiinia. Tuote sopii leikki-ikäisille ja sitä vanhemmille, myös aikuisille.

Maitohappobakteerit päivittäisiksi kumppaneiksi tai kuuriluontoiseksi kaveriksi esim. antibioottikuurien aikana.



@suomenbioteekki

www.bioteekki.fi

Aira Samulin: Minä käytän Fosfoser® Memorya ja suosittelelen sinullekin!

Koko kansan Aira Samulin täytti helmikuussa 95 vuotta. Aira on ehtinyt tehdä elämänsä aikana vaikka mitä. Hän on toiminut yrittäjänä vaatealalla, vetänyt omaa tanssikoulua ja tehnyt paljon etenkin nuorten tanssiharrastuksen hyväksi.

– Musiikki, liike ja mieliala kun yhdistyvät, niin se on terapeuttista, toteaa Aira.

Aira on käyttänyt ravintolisiä jo yli 50 vuoden ajan. Hänen suosikkituotteisiinsa lukeutuvat Fosfoser® Memory -muistikapselit. Niiden sisältämät soijafosfolipidit virkistävät muistia sekä lisäävät keskittymiskykyä ja vireyttä sekä kohottavat mielialaa.

Aira on ollut mukana kaikissa Tanssii tähtien kanssa -ohjelmissa. Viime marraskuussa hän osallistui myös TV1:n Elämäni biisi -ohjelmaan. Aira saa edelleen runsaasti luento- ja muita esiintymispyyntöjä ja ottaa vastaan ryhmiä Hyrsylän Mutkassa. Airaa ihailevat niin iäkkäämmät kuin nuoremmatkin.

VIREYTTÄ AIVOILLE FOSFOSER® MEMORY -KAPSELEISTA

Aira Samulin on käyttänyt ravintolisiä yli 50 vuoden ajan. Suomalaisen ravintolisävalmistajan Hankintatukun tuotteisiin hän alkoi tutustua lähemmin 2010-luvulla. Nykyään hän käyttää niistä jo useita, kuten eri vitamiini- ja kivennäisainevalmisteita, Omega-3-kapseleita ja niveltuotteita. Sekä tietysti Fosfoser® Memory -fosfatidylseriini-kapseleita.

– Fosfoser® Memory -fosfatidylseriini-kapselit ovat minulle erityisen mieluisia. Käytän niitä päivittäin, Aira kertoo. Kun minun tarvitsee olla erityisen skarppi jossain tilaisuudessa, otan useamman kapselin. Annostus on 1–3 kapselia päivässä.

– Aivojaan kannattaa ravita. Suosittelelen Fosfoser® Memory -kapseleita kaikille muistin, keskittymiskyvyn ja vireyden lisäämiseksi.

Fosfoser® Memory -kapselit sisältävät vaikuttavina aineina fosfatidylseriiniä ja muita fosfolipidejä, jotka ovat soijasta peräisin. Nämä tärkeät fosfolipidit esiintyvät aivojen solukalvojen rakenteissa ja myös ohjaavat hermoimpulsien kulkua aivoissa. Fosfoser® Memory -kapseleita suositellaan erityisesti ikääntyville, mutta myös opiskelijoille sekä muille keskittymistä vaativaa työtä tekeville.





Fosfoser® Memory -kapselit virkistävät muistia, lisäävät keskittymiskykyä ja vireyttä sekä kohottavat mielialaa.

FERROFORTE B® + C NESTEMÄINEN RAUTAVALMISTE ON LEMPEÄ VATSALLE

– Rauta on tärkeä ravintoaine kaiken ikäisille. Muistan kuinka jo ennen sotia lääkäri määräsi äidilleni vahvaa rautalisää, kun äitini kärsi anemiasta synnytyttyään viiden vuoden aikana viisi lasta. Muistan, että äidin vatsa ei tahatonut kestää rautaa ja tuli vatsavaivoja. Sen vuoksi onkin hyvä, että nykyään on vatsalle lempeämpiä vaihtoehtoja, kuten nestemäinen Ferroforte B®+C rauta-vitamiinivalmiste. Se on hyvänmakuinen ja sitä on helppo käyttää, kertoo Aira.

Ferroforte B®+C sisältää rautaa hyvin imeytyvässä orgaanisessa sitraattimuodossa, mustaherukkamehua, rautapitoisia yrttejä, B-vitamiineja, mm. foolihappoa, sekä raudan imeytymistä edistävää C-vitamiinia. Vuorokausiannos 15 ml sisältää rautaa 18 mg. Se sopii kaikille, jotka tarvitsevat lisää-

rautaa, mm. raskaana oleville ja imetäville äideille, murrosikäisille, laihduttajille, urheilijoille ja kuntoilijoille, kasvissyöjille, väsyneille ja toipilaille, epäsäännöllisesti ja yksipuolisesti aterioiville sekä huonosti aterioiville, esim. vanhuksille. Avattu pullo säilyy jääkaapissa 2 kuukautta.

VITATABS® LAKTOFERRIINI + C – UUTUUS FERRITIINIARVOJEN TUEKSI

Nykyään hemoglobiinia parempana raudanpuutteen mittarina pidetään plasman ferritiiniä (S-ferrit). Se on raudan ja apoferritiinin muodostama raudan imeytymis- ja varastoitumismuoto, jonka pitoisuus voi osoittaa raudanpuutteen jo ennen kuin hemoglobiiniarvo alkaa laskea. Onkin siis mahdollista kärsiä raudanpuutteesta, vaikka hemoglobiini olisikin viiterajoissa.

Laktoferriini on maidon luonnollinen ainesosa, joka eristetään maidosta erityisen erotusteknologian avulla. Laktoferriini muistuttaa hyvin paljon yleisempää raudankuljetusproteiinia transferriniä, mutta laktoferriini pystyy

toimimaan elimistössä paljon happamammassa olosuhteissa. Laktoferriini ei ole herkkä ruoansulatuskanavan entsyymeille tai happamuudelle, joten se sietää myös vatsahapot.

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

Vitatabs® Laktoferriini + C -kapselit sisältävät laktoferriiniä 177 mg ja raudan imeytymistä edistävää C-vitamiinia 80 mg. Yksi kapseli päivässä riittää, ja tuotetta voidaan käyttää myös yhdessä rautavalmisteen kanssa. ●

www.hankintatukku.fi

Väitämme, että D-vitamiinin virallinen
saantisuositus 10 µg päivässä on

Iian vähän!

Lukuisat tutkimukset sekä kansainväliset asiantuntijat ovat kanssamme
samaa mieltä, että D-vitamiinia tulisi nauttia 50-100 µg päivässä.
Jos et usko, käy mittauttamassa oma D-vitamiinitasosi!



Turvalliset D-vitamiinin
saannin ylärajat ovat
**1-11 vuotiailla 50 µg ja
yli 11- vuotiailla 100 µg**
päivässä.

150 µg:n vahvuutta
suositellaan henkilöille,
jotka tietävät oman
D-vitamiinitasonsa.

 **Terveyskaista**
Tie hyvään oloon

Meiltä räätälöidyt ratkaisut hyvinvointisi tueksi

ESPOO	Terveyskauppa & Hoitola Ulpukka Tegelhagen 2LT3	0400 195 691	PIETARSAARI	Terveysaitta / Hälsoboden Kanavapuistikko 16	06 723 6824
	Terveystieto Mankkaa Sinikalliontie 1 (K-Supermarket Mankkaa)	040 482 3338	SEINÄJOKI	Terveyskauppa & Hoitola Kaunosoppi Ideapark, Suupohjantie 57	050 355 1901
FORSSA	Terveyskauppa Helokki Tapulikuja 6, Prisma-keskus	03 435 5545		Kristiinan kauppa Ostoskulma, Puskantie 13	044 235 0493
HELSINKI	Luontaistuotekeskus Käpyläntie 8	09 792 090	SIPOO	Luontaishelmi, Amiraalintie 2 (Söderkullan S-Marketilla)	040 686 4055
	PUR Hyvinvointikauppa Urho Kekkosen katu 8	029 3400 261	YLÖJÄRVI	Terveyskauppa Misteli Mikkolantie 2	010 423 5771
HYVINKÄÄ	Baldrian Hämeenkatu 13-17	019 439 627		Terveyskauppa Misteli Kauppakeskus Elo, Elotie 1	010 423 5772
LOIMAA	Luontaistuote Minttu Kauppalankatu 9-11	02 762 2105			

www.terveystieto.fi



*Tue
paikallista
yrittäjää!*

*Kiitos,
kun asioit
meillä!*

