

TerveysTieto



7/2020

**Meillä
paketoidaan
lahjat, jotka
ilahduttavat
saajaansa**

**Tue
paikallista
nyt!**



TARJOUKSET VOIMASSA **24.12.2020** ASTI.

TERVETULOA TUTUSTUMAAN TERVEYSTIETO-MYYMÄLÄSI TARJOUKSIIN JA VALIKOIMIIN!

Oletko väsynyt ja saamaton? Onko viireytesi pohjalukemissa? Talven pimeydessä moni kokee arjessa jaksamisen vaikeaksi. Työ- ja opiskelukiireet aiheuttavat stressiä ja väsymystä ja saattavat vaikuttaa myös keskittymiskykyyn ja muistiin. Luonnon monipuolinen adaptogeeninen kasvi ruusujuuri tuo vireyttä, voimaa sekä henkistä ja fyysistä suorituskykyä työssäkäyville, opiskelijoille, stressaantuneille, urheilijoille ja ikääntyville.

RUUSUJUURI TUO VALOA ELÄMÄÄN

RUUSUJUUREN ADAPTOGEENISET VAIKUTUKSET

Ruusujuuri (*Rhodiola rosea*) on monivuotinen rohdosyrttikasvi, joka kasvaa luonnonvaraisena viileillä alueilla Skandinavian ja Venäjän pohjoisosissa sekä Alpeilla. Ruusujuurta myös viljellään rohdoskäyttöön.

Ruusujuuri lisää kehon kykyä sopeutua ulkoisiin rasitustekijöihin hyvin monipuolisesti. Se lukeutuukin yhdessä ginsengin ja schisandran kanssa adaptogeeneihin, joiden vaikutukset on tunnistettu maailmanlaajuisesti. Koska ruusujuuri menestyy arktisilla vyöhykkeillä, se on saanut nimityksen ”Arctic root” ja sitä kutsutaan myös ”Pohjolan ginsengiksi”.

Ruusujuuren merkitystä ihmisen terveydelle on tutkittu jo 1930-luvulta lähtien. 1960-luvulla entisessä Neuvostoliitossa kosmonautit käyttivät ruusujuurta lisäämään rasituksen sietoa vaativissa avaruusolosuhteissa. Kasvin on todettu edistävän keskittymistä ja tarkkaavaisuutta sekä ylläpitävän kestävyyttä fyysisessä ponnistuksessa. Ruusujuuri antaa virkeyttä, voimaa ja kuntoa sekä toimii soluja suojaavana antioksidanttina – ruusujuuri on siis varsin vaikuttava adaptogeeninen rohdos.

RUUSUJUURESTA VIREYTTÄ, VOIMAA JA PAREMPI MIELI

Ruusujuuri soveltuu erityisesti niille, joilla on taipumus reagoida herkästi ympäristön rasittavuuteen. Ruusujuuriute lisää fyysistä ja psyykkistä kestävyyttä. Se torjuu tunneperäistä stressiä sekä ylläpitää hyvää mielialaa. Tutkimukset ovat osoittaneet, että ruusujuuri lisää aivojen serotoniini- ja dopamiinipitoisuutta. Mielialan lasku on yhteydessä näiden välittäjäaineiden pitoisuuden laskuun.

Opiskelijat, ikääntyvät, stressaantuneet ja henkistä työtä tekevät hyötyvät ruusujuuren käytöstä, sillä se edistää keskittymistä ja tarkkaavaisuutta. Urheilusuorituksessa ja muussa fyysisessä työssä ruusujuuri antaa kestävyyttä ja nopeuttaa kehon palautumista fyysisestä ponnistuksesta. Ruusujuuri myös virkistää ja on vahva antioksidantti.

DYNAFORCE RUUSUJUURIUTE ANTAA KESTÄVYYTTÄ

Ruusujuuri on korjuukelpoinen vasta viidentenä kasvuvuotenaan, joten siihen on varastoitunut paljon voimaa luonnosta. Ruusujuuren juuresta valmistettava uute sisältää vaikuttavina aineina mm. salidrosidea, jonka usko-

taan vastaavan ruusujuuren alakulua ja tuskaisuutta lievittävästä vaikutuksesta ja vaikuttavan jopa voimakkaammin kuin rosaviinit. Rosaviinit on yhteisnimitys rosaviinille, rosariinille ja rosiinille. Yksi yksittäinen ainesosa on siis antanut nimen koko aineryhmälle. Rosaviinit ja salidrosideit ovat glykosideja eli niissä sokeriosa eli glykoni on liittynyt ei-sokeriosaan eli aglykoniin glykosidisidoksella. Ruusujuuri sisältää myös flavonoideja, monoterpeeneja, fenyylipropanoideja, triterpeeneja, fenolihappoa ja fenyylietanolin johdannaisia.

Vahvat Dynaforce Extra Strong -tabletit sekä nestemäinen Dynaforce-uute sisältävät standardoitua ruusujuuren juuriuutetta (*Rhodiola rosea*). Dynaforce Extra Strong -tablettien vuorokausiannos 1 tabletti sisältää 400 mg ruusujuuren juuriuutetta, jossa on 12 mg rosavineja ja 4 mg salidrosideja. Nestemäisen Dynaforce-uutteen vuorokausiannos 3 ml puolestaan sisältää rosavineja 13,5 mg ja salidrosideja 4,8 mg. Tuotteet valmistetaan Hankintatukku Oy:n lääketehtaassa Karkkilassa ja ne ovat laktoosittomia, hiivattomia, makeuttamattomia ja gluteenittomia ravintolisä eivätkä sisällä eläinperäisiä ainesosia. ●

Hyödyllisiä hyvinvointivinkkejä asiantuntijoiltamme

- 2 Lisää jaksamista kaamokseen
- 4 Kuparimaski suojaa myös käyttäjiänsä
- 4 Partatuotteet hoitavat myös ihoa
- 5 Magnesium on monessa mukana
- 6 Tutustu Suomessa valmistettuihin herkkuihin
- 7 Energialatausta tehokaksikosta
- 8 Rikasta ruokasi erityisvalmisteilla
- 9 Tyrniöljy avuksi väsyville silmille
- 10 Vinkkejä hemmottelu- ja hoitohetkiin
- 11 Aira Samulin käyttää ahkerasti ravintolisiä
- 12 Ravinnekimara vetämättömään oloon
- 13 Entsyymit ruoansulatuksen avuksi
- 14 Hyvän olon lahjavinkit
- 15 Helena Ahti-Hallberg luottaa kollageeniin

Jouluna saa hemmotella ja herkutella

Joulu lähestyy huimaa vauhtia ja vuosi 2020 alkaa olla paketissa. Tämä vuosi varmaankin jää muistimme sopukoihin vuotena, jolloin itsestään selvät asiat eivät enää olleetkaan itsestään selvyyksiä. Kuten terveytemme, vapaa liikkuminen ja ne kaikkein tärkeimmät ja rakkaimmat ihmiset, joiden kanssa jaamme elämän ilot ja surut. Meille terveystietolaisille välittäminen ja aito rinnalla kulkeminen arjessa ovat aina olleet toimintamme kulmakiviä ja erityisesti tänä vuonna.

Kiitos Sinulle, että olet luottanut meihin ja vuosien varrella karttuneeseen ammattitaitoomme. Sinä annat työllemme merkityksen ja sinua varten avaamme aamuisin myymälöidemme ovet. Olemme palveluksessasi, jotta voit hankkia itsellesi sopivat tuotteet terveytesi tueksi. Tänä jouluna lahjavalkoimamme ovat ihanammat kuin koskaan. Haetpa sitten hemmottelua tai herkuttelua, me TerveysTieto-myy-mälöissä autamme löytämään lahjat, joilla viestität huolenpi-toa ja rakkautta elämäsi avainhenkilöille.

Tervetuloa haistelemaan tunnelmaa ja nauttimaan joulun taiaista!

Terveisin Oma terveyskauppiaasi

P.S. Muistathan, että meiltä voi myös tilata tuotteet etu-käteen, jolloin voit rauhassa noutaa ostoksesi sinulle sopivana ajankohtana.

Vuoden 2021 terveystuotteen äänestys

Suomen Terveystuotekauppiaiden Liiton vuoden 2021 terveystuotteen pääsette valitsemaan jälleen te rakkaat asiakkaamme. Tule äänestämään suosikkiasi finalistituotteiden joukosta ja osallistut samalla upeiden tuotepalkintojen arvontaan. Äänestys alkaa joulukuun alkupuolella.

Lehden kuvat: tuotevalmistajat, Rodeo.fi, Gettyimages, Unsplash.com

Asiakaslehti 7/2020

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



4041 0948
 Painotuote



Painopaikka UPC Vaasa



KUPARIMASKI SUOJAA EKOLOGISESTI

Hengityssuojainten käyttö on yleisesti hyväksytty keino COVID-19 taudin torjunnassa. Maskien käytössä on kuitenkin omat haasteensa, sillä virus voi säilyä elinkelpoisena maskin pinnalla jopa useita päiviä. Kuparimaski on uusi, tutkittu ja ekologinen ratkaisu tähän ongelmaan.

Kertakäyttöisissä hengityssuojaimissa piilee taudin leviämisen vaara, mikäli niitä ei käsitellä oikein. – Vaikka tavalliset hengityssuojaimet ovat kertakäyttöisiä, kuluttajat saattavat käyttää niitä toistuvasti, eikä niitä aina hävitetä oikein. Maskeja kosketellaan useasti käytön, uudelleenikäytön ja hävittämisen yhteydessä, mikä voi lisätä infektiota- ja tartuntariskiä, Country Manager Mika Cederberg, Immitec Sverige Ab:stä sanoo.

TEHOKASTA SUOJAA KUPARIOKSIDIN VOIMALLA
Copper Inside -kuparimaski on täysin uusi innovaatio. Se on CE-hyväksytty, saksalaisen TÜV:n tarkastama, testaama ja hyväksymä sekä FDA hyväksytty itsestään desinfioituvasta hengityssuojaimesta, jota voi käyttää uudelleen ja uudelleen. Käytön jälkeen maskia ei tarvitse pestä, vaan sen voi jättää esim. pöydälle kuivumaan.

– Kuparionoksidin antiviraaliset ominaisuudet on jo pitkään tiedetty. Nebraskan yliopiston tutkimuksessa kuparionoksidilla päällystetyille maskeille siirrotettiin COVID-19 taudinaiheuttajana tunnettua SARS-CoV-2 virusta. Virus otettiin talteen näiltä maskeilta eri aikapisteissä välillä 1–60 min. Talteenotetut virukset määritettiin TCID50-virustitrausmenetelmällä ja infektoitiin isäntäsoluihin. Verrokkina oli tavallinen päällystämätön maski. Kaikissa aikapisteissä eli jo minuutin kuluttua talteenotetussa näytteessä ei ollut enää infektiokykyisiä viruksia, kun verrokki infektoi satoja tuhansia soluja biokemian tohtori Kristiina Ylihönkö sanoo. ●

Riikka Hollo

PARAS LAHJA PARTA- SUULLE



Partatuotteet auttavat pitämään sekä parran että kasvojen ihon kunnossa. Kaikki partatuotteet valmistetaan luontaisista aineksista suomalaisena työnä. Tuotteita voi käyttää myös pelkkään ihonhoitoon.

PARTAWAN PARTASAIPPUA

Hellii partaa ja ihoa. Himalajan vuorisuola, sheavoi ja luontaiset öljyt tekevät ihmeitä.

PARTAWA PARTAVAHAT

Öljypohjaiset partavahat hoitavat partaasi ja antavat siihen kevyttä pitoa sekä muotoiltavuutta. Sisältävät laadukkaita, 100 % luontaisia raaka-aineita kuten suomalaista mehiläisvahaa.

PARTAWA PARTAÖLJYT

Luonnonöljyistä ja E-vitamiinista valmistetut laadukkaat partaöljyt tuo kiiltoa, pumpulista pehmeyttä, tuhoavat kutinan ja vievät hilseilyn mennessään.

Yötön Yö saa tuoksunsa männystä, katajanmarjasta ja jasmiinista.

Puhdas Pohjola on hajusteeton. ●



PARTAWA

MIKSI COPPER INSIDE -KUPARIMASKI?

- **Tieteellinen näyttö.** Suojaa myös käyttäjää, ei ainoastaan ympärillä olevia.
- **Tehokas ja pitkäikäinen.** Kuparin teho ei laske käytön aikana, maski desinfioi itsensä kuparin ansiosta ja maskia voi käyttää niin kauan kuin se on ehjä. Se tulee siis paljon edullisemmaksi kuin kertakäyttöiset maskit.
- **Ympäristö kiittää.** Siinä ajassa kun on heittänyt kymmeniä ja kymmeniä maskeja roskiin, on käyttänyt ehkä vain yhden kuparimaskin.

- **Ei iho-ongelmia.** Kuparimaski on kolmikerroksinen. Uloimmassa ja myös sisimmässä kerroksessa on kuparia, joka tappaa myös muut ei toivotut bakteerit ihon pinnalta. Iho-ongelmat ovat lisääntyneet niillä, jotka käyttävät paljon tavallisia maskeja. Kuparimaskissa ei ole tätä ongelmaa. Maskin kupari ei ärsytä ihoa, ellei ole kupariallergiaa ja hengitykseen kuparia kulkeutuu maskista ainoastaan 1 / 100 000 osa turvajarasta, eli tämä ei ole ongelma.
- **CE-luokka 1,** lääkinnällinen laite. Tyyppi IIR, kirurginen suu-nenäsuojain, TÜV:n tarkastama, FDA hyväksytty.

Magnesium on yksi tärkeimmistä mineraaleistamme. Se on hyvin edullista ja turvallista käyttää kaikille muille paitsi munuaissairauksista kärsiville. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositus naisille on 280 ja miehille 350 mg/vrk.

Suurin osa magnesiumista on solun sisällä. Se on mukana yli 300:ssä kehon kemiallisessa reaktiossa. Magnesiumin pitoisuutta voidaan mitata parhaiten esim. punasoluista tai kokoverestä, mutta yleensä lisätarpeen kertoo parhaiten omat oireet. Toki jos on erilaisia kouristus- tai heikkoustoja, on verikoe tai vuorokausivirtsan tutkiminen myös tarpeen.

MIHIN MAGNESIUM VAIKUTTAA?

Magnesiumin tarpeesta kertoo tyypillisimmillään lihaskrampit, korkea verenpaine ja muut sydän- ja verisuoniongelmat, erilaiset uni-ongelmat sekä stressi ja masennus (mm. Kuopion yliopiston KIHDT tutkimus 2016). Toki oireiden takana voi olla muitakin puutoksia ja syitä. Suoliston kunto sekä nautitun magnesiumin muoto vaikuttavat myös imeytymiseen ja hyväksikäytettävyyteen. Magnesium on tärkeä hermoston, luuston ja lihasten toiminnan kannalta. Magnesium on mukana myös energiantuotannossa, sokeriaineenvaihdunnassa, hormonien aineenvaihdunnassa ja muidenkin mineraalien kuten kalsiumin, kaliumin sekä vitamiinien kuten D- ja K-vitamiinien aineenvaihdunnassa. Magnesiumilla on vaikutusta myös maksan ja suolen toimintaan. Monet saavat ummetukseen apua magnesiumista, mutta joillekin tietyt muodot voivat pehmittää ulostemassaa liikaakin aiheuttaen vatsan krampeja ja jopa ripulia. Kannattaa pitää huolta omasta magnesiumin saannistaan, jotta elämä on rennompaa ja aineenvaihdunta sujuu kaikinensa paremmin.

MISTÄ SAAMME MAGNESIUMIA?

Magnesiumia on monissa ruuissa, kuten kasviksissa, varsinkin vihreissä lehtivihanneksissa, täysjyväviljoissa, sisäelimissä, lihassa, kalassa ja äyriäisissä sekä jonkin verran myös maitotuotteissa. Parhaita ravintolähteitä ovat kuitenkin pinaatti, erilaiset siemenet kuten kurpitsan,

auringonkukan, seesamin, chian, hampun ja pellavan siemenet, joita voit vaikka sirotella salaattiisi. Kaakao ja varsinkin tumma suklaa ovat hyviä lähteitä. Jopa kahvista saamme magnesiumia. Manteleissa on monien muiden hyvien ravinteiden kuten proteiinin ja E-vitamiinin lisäksi hyvin magnesiumia. Hedelmistä banaani on hyvä magnesiumin lähde. Saamme n. 32 mg magnesiumia yhdestä banaanista. Myös avokado saattaa yllättää magnesiumimäärällään – keskikokoisessa avokadossa on n. 55 mg magnesiumia.

MAGNESIUMIN ERI MUODOT

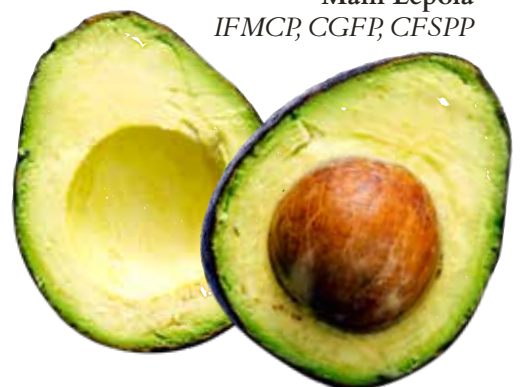
Isolle osalle ihmisistä magnesiumia ei imeydy riittävästi ruokavaliosta, vaan tarvitsemme täydennystä ravintolisistä. Magnesiumia on saatavana monessa eri muodossa ja kannattaakin miettiä mikä muoto on itselle tarpeen ja sopivin. Edullisimpia ovat luontaisesti esiintyvät kloridit ja oksidit. Magnesiumin muodoista oksidi ja joillakin myös sitraatti saa aikaan turhankin löysää ulostetta ja kannattaa valita joku muu muoto, jos ei kärsi ummetuksesta.

Magnesiummalaatin on todettu auttavan lihasten aineenvaihduntaa, helpottavan lihaskrampeja ja päänsärkyä. Joitakin malaattimuotoja kuitenkin piristää ja silloin se kannattaa ottaa aamulla. Magnesiumglysinaatti helpottaa stressiä, ahdistusta, ärtyneisyyttä, unihäiriöitä ja auttaa rauhoittumaan sekä rentoutumaan.

Joillakin glysinaatti saattaa ärsyttää, jos valmisteen ottaa tyhjään vatsaan eli helpottaa, kun sen ottaa ruuan yhteydessä. Magnesiumtauraatin sekä -orotaatin on todettu tukevan sydämen terveyttä. Magnesiummalaatin on todettu lisäävän energiantuotantoa, kestävyyttä ja samalla se suojelee sydäntä, hermoja ja muita kudoksia. Harvinaisempi treonaattimuoto on monelle tehokas lisä erilaisissa neurologisissa oireissa myös migreenissä. On hyvä muistaa, että rautavalmisteita ja magnesiumia ei tule ottaa yhtä aikaa. Magnesiumtasojen nousuun auttaa myös D- ja E-vitamiini.

Jos suun kautta otettavat valmisteet aiheuttavat haasteita, on tarjolla myös ihon kautta otettavia muotoja. Joillekin nopean avun lihaskrampeihin tuovat erilaiset magnesiumöljyt, -suihkut ja -geelit. Ja mikä sen rentouttavampaa kuin magnesiumjalkakylvyt rankan ja stressaavan päivän jälkeen. ●

Maija Lepola
IFMCP, CGFP, CFSP



MAGNESIUMISTA N MONEKSI

**Valikoimat vaihtelevat
myymälöittäin!**

MAISTA MAUKKAAT MAUT – **NAUTI JA IHASTU**

Suojärven Suklaatilalta
käsityönä valmistetut suklaat

NAVETTATONTUN TALVIHERKUT TUMMA- TAI MAITOSUKLAA KARDEMUMMA

Maistuvat suklaalohkot ovat Suklaati-
lan navettatonttujen Sikke Simasuun
ja Viljo Vinhajalan lemppareita. Kar-
demumma antaa suklaalle lämpimän ja
täyteläisen makean maun. Sikke tykkää
enemmän punaisessa pussissa tulevista
maitosuklaalohkoista, ja Viljon mielit-
tyjä ovat tummat kardemummasuklaa-
lohkot.

VILJO VINHAJALAN JOULUSUKLAA

Viljo on ylpeä nimeään
kantavasta mustikka-puolukka
suklaasta, jonka raikas maku on
vastustamaton. Tämän voimalla
jouluaskareet sujuvat käden käänteessä.

SIKEN JA VILJON PAAHDETTU VALKOSUKLAA

Paahdettu valkosuklaa henkii talvista
raikkautta ja sopii mainiosti joulunajan
lahjanyytteihin. Maku on valloittanut
monen suklaanystävän sydämen.

Lämmittäviä makunautintoja

LAPIN MARIA LUOMUGLÖGIT

Ihastu mausteisen lumoaviin luomuglögeihin, joissa
maistuvat aidot maut ja pohjoisen taika.

Kerkkäglögi saa voimansa pohjoisen vehreistä
kuusenkerkistä. Täyteläinen inkivääriglögi lämmit-
tää talvi-iltoina ja sopii erityisen hyvin juhlahetkiin.

Dammenbergin allergiavapaat suklaat

Dammenbergin suomalainen suklaatehdas tarjoaa suklaanautinnon
niillekin, jotka eivät ole aiemmin voineet syödä suklaata. Kaik-
ki suklaat ovat 100-prosenttisesti pähkinättömiä, gluteenittomia,
kananmunattomia ja GMO-vapaita.

PIPARI MAITOSUKLAALEVY, SOIJATON

Nauti lämpimän glögin kanssa tai
sulata joulupiparien päälle ja nam!

MAIDOTON KONVEHTI- LAJITELMA, VEGAANI

Raikkaat maut: sitruuna,
appelsiini, passion ja mansik-
ka vievät kielen mennessään!

SUKLAA TRYFFELI LAJITELMA

Valmistetaan käsityönä, valikoiduis-
ta raaka-aineista, jotka maustetaan
aidolla mansikalla,
vaniljalla ja toffeella.
Kermaisen kuohkea
rakenne on suussa
sulavan herkullinen!

LUOMU, REILUN KAUPAN MINTTU TUMMASUKLAANAPPI

Maidottomat suklaanapit
valmistetaan parhaista
suklaan raaka-aineista
ilman lisä- tai säilöntä-
aineita. Lumoudu täyte-
läisen maun valtaan!

Vastustamaton uutuus

FOODININ HERKUTELLA -RAAKASUKLAALEVITE

Herkutella on todellinen hy-
vän mielen herkku laadukkaine
raaka-aineineen. Vegaaninen
levite ei sisällä lainkaan valkoista sokeria
tai palmuöljyä ja sopii esimerkiksi keto-
geenistä ruokavaliota noudattaville.

Herkutella-hasselpähkinä-raakasuk-
laalevite sopii niin aamiaispöytään lei-
vän päälle kuin jälkiruokienkin valmis-
tukseen. Mahdollisuudet leivonnassa
ovat suorastaan loputtomat, ja pähki-
näinen suklaalevite sopii makunsa puo-
lesta niin makeiden ja täyteläisten kuin
raikkaiden ja hedelmäistenkin jälkiruo-
kien yhteyteen.

Jatkuva väsymys ja uupuneisuus, joka vaivaa usein etenkin kiireistä elämää viettäviä 30–40-vuotiaita, voi johtua solujen epätuottoisasta toiminnasta.

Väsymyksen ajatellaan usein olevan ongelma, johon ainoa ratkaisu on elintapojen kohentaminen, kuten unen määrän lisääminen ja arjen rauhoittaminen. Nämä muutokset eivät kuitenkaan ole aina kovin helppoja toteuttaa, kun elämä haastaa sekä työelämässä että vapaa-ajalla. Joskus käy myös niin, ettei väsymys poistu riittävästi nukkumalla ja rauhallista kotiaikaa viettämällä, vaan vaivaa jatkuvasti.

Jos voimat eivät tunnu palaavan lepäämällä, väsymys saattaa juontaa juurensa solutasolle asti. Soluissa työskentelevät väsymättä mitokondriot, solujen pienet voimalaitokset. Ellei näissä voimalaitoksissa riittä virtaa, vaikuttaa se väistämättä koko ihmisen yleisvireeseen.

SOLUJEN VOIMANPESÄT

Jokaisessa solussa on yksi tai useampia mitokondrioita. Mitokondrioiden lukumäärä riippuu solun energiantarpeesta. Esimerkiksi yhdessä sydänlihassolussa saattaa olla tuhansia mitokondrioita mahdollistamassa sydämen väsymättömän pumppausvoiman.

Mitokondrio muuttaa hiilihydraatin, rasvan ja proteiinin energiaksi monivaiheisella biokemiallisella menetelmällä. Jos mitokondrio ei toimi oikein, ei soluakaan saa energiaa. Mikäli solujen energia-aineenvaihdunta ei toimi oikein, se voi johtaa uupuneeseen yleisoloon tai esimerkiksi kohtuuttomaan uupumukseen ja huonoon palautumiseen urheilusuoritusten jälkeen. Myös sairauksista

TEHOPARI

Bio-Qinon Q10 on ravintolisä, joka sisältää korkealaatuista koentsyymi Q10:tä ja B2-vitamiinia, joka tukee normaalia solujen energia-aineenvaihduntaa ja auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta.

SelenoPrecise sisältää orgaanista seleenihiivaa ja on erityisen hyvin imeytyvä. 88,7 prosenttia sen sisältämästä seleenistä imeytyy elimistön hyödynnettäväksi. Seleeni tukee kilpirauhasen normaalia toimintaa ja immuunijärjestelmää.



VÄSYMYS VOI JUONTAA JUURENSA SOLUTASOLLE

ja leikkauksista toipuminen voi tällaisessa tapauksessa olla normaalia hitaampaa.

VÄLTÄMÄTÖN KOENTSYMI Q10

Lisää virtaa voi tuoda koentsyymi Q10, eli ubikinoni, joka on vitamiinin kaltainen yhdiste. Se on välttämätön aine mitokondrioiden energianmuodostuksessa, ja siten myös elintärkeä yhdiste koko elimistön energia-aineenvaihdunnalle.

Ihmisen maksa tuottaa ubikinonia, mutta sen tuotanto on huipussaan jo 20 ikävuoden tienoilla ja alkaa sen jälkeen hidastua. Liian vähäinen oma tuotanto voi johtaa riittämättömään ubikinonin määrään elimistössä. Myös stressi, sairastelu ja eräiden lääkeaineiden, kuten statiinien, käyttö alentavat elimistön ubikinonitasoja. Jos ubikinonia ei ole solujen käytettävissä tarpeeksi, se havaitaan usein ensimmäiseksi väsymyksenä, heikkoutena ja lihaskipuina.

Maksan ubikinonituotannon lisäksi elimistö saa ubikinonia myös ravinnosta. Ravinto sisältää kuitenkin ubikinonia niin vähäisiä määriä, että alhaisten ubikinonitasojen palauttamiseen käytännöllisin ja helpoin tapa on hyvin imeytyvän ubikinonivalmisteen käyttö.

TUTKITTU TEHOPARI

Tutkijat ovat viime vuosina kiinnostuneet seleenin ja ubikinonin yhteiskäytön hyödyistä, sillä niiden on todettu toimivan elimistössä tehokaksikkona. Seleeni on elimistölle välttämätön hivenaine ja tärkeä mm. immuuteetille. Yli 25 elimistön entsyymiä tarvitsee seleeniä pystyäkseen toimimaan eri tehtävissään.

Esimerkiksi ruotsalaisessa KiSel-10-tutkimuksessa (Alehagen ym. 2012) tut-

kittiin ubikinonin ja seleenin käytön pitkäaikaisvaikutuksia. Tutkimuksessa verrattiin ubikinonia ja seleeniä käyttäneen verrokkiryhmän osanottajien terveydentilaa. Ryhmien välillä havaittiin merkittävä ero terveydessä ja hyvinvoinnissa. Ero oli edelleen nähtävissä 12 vuotta ensimmäisen tutkimuksen päättymisen jälkeen, kun osallistuneita tutkittiin uudelleen (Alehagen ym. 2018).

KiSel-10:ssä käytettiin tutkimusvalmisteina Pharma Nordin Bio-Qinon Active Q10 Gold 100 mg -ubikinonivalmistetta ja SelenoPrecise -seleeni-valmistetta. Tutkijat valitsivat nämä valmisteet, sillä niiden hyvää laatua ja imeytyvyyttä on dokumentoitu jo lukuisissa aiemmissa tutkimuksissa. ●

Päivi Hakamäki
FM, farmaseutti

Lähteet:

Alehagen U, et al. Cardiovascular mortality and N-terminal-proBNP reduced after combined selenium and coenzyme Q10 supplementation: A 5-year prospective randomized double-blind placebo-controlled trial among elderly Swedish citizens. *Int J Cardiol.* 2012.

Alehagen U, Aaseth J, Alexander J, Johansson P. (2018). Still reduced cardiovascular mortality 12 years after supplementation with selenium and coenzyme Q10 for four years: A validation of previous 10-year follow-up results of a prospective randomized double-blind placebo-controlled trial in elderly. *PLoS One.* 2018 Apr 11;13(4):e0193120

Bio-Qinon ja SelenoPrecise ovat laajassa käytössä sellaisilla ihmisillä, jotka toivovat säilyttävänsä energiatasonsa normaaleina luonnollisella tavalla. Normaali energiataso auttaa suoriutumaan päivittäisistä askeleista. Näin on mahdollista nauttia aktiivisesta elämästä.

Rikas soijalesitiinirae on monen kuntosaliharrastajan suosikkiravinne. Lesitiinin ns. fosfolipideihin lukeutuva koliini kuljettaa kehon rasvoja lihaksiin, jossa ne käytetään energian lähteenä. Koliinilla on tärkeä merkitys myös aivojen hyvinvoinnille sekä lihastemme liikkeiden tarkalle koordinaatiolle.

SOIJALESITIINI AVUKSI RASVANPOLTTOON

maksalle ja muistille

PUHTIA RASVA- AINEENVAIHDUNTAAN JA MAKSAN TOIMINTAAN

Soijalesitiinin sisältämän koliinin rasvojen kuljetus elimistössä on hyväksi toki muillekin kuin fitness-harrastajille. Koliini mm. kuljettaa rasvaa pois maksasta ja tasapainottaa maksan normaalia toimintaa. Monen tärkeä tehtävän ohella maksa neutraloi elimistömme haitta-aineita ja osallistuu kolesterolin säätelyyn. Lesitiinilisää voikin suositella kaikille kolesterolia ja muita rasva-arvoja tarkkaileville.

LIHASTEN HALLINTAAN JA HYVÄKSI SYDÄMELLE

Soijalesitiinin fosfolipidejä ja koliinia tarvitaan sellaisenaan, mutta myös rakennusaineeksi kehomme tärkeimmälle hermoimpulssien välittäjäaineelle, asetylikoliinille. Liikunta, keskittymistä ja muistia vaativa työ ja opiskelu vaativat vilkkaasti sekä täsmällisesti toimivia hermoja.

Lesitiinilisä on hyväksi kasvu- ja opiskelukaikisille, jolloin fosfolipidien tarve on suurinta. Fosfolipidien tarve ei kuitenkaan katoa iän myötä. Ne ovat

välttämättömiä rakennneosia kaikkien solujen solukalvoilla, kuten ihan pienimpien verisuonten joustavilla pinnoilla. Koliini tukee sydämen ja verenkierron hyvinvointia pitämällä myös epäedulliset homokysteiinitasot kurissa.

MAISTUVA, HELPPOKÄYTTÖINEN RIKAS SOIJALESITIINIRAE

bertil's healthin aito ja alkuperäinen Rikas Reform Lecithin soijalesitiinirae on helppo ja maistuva käyttää. 100 % kasviperäinen tuote ei sisällä geenimuunneltua soijaa. ●

Oluthiiva on yksi perinteisimmistä voimavaroista. Aikanaan oluthiivaa kerättiin talteen sananmukaisesti oluen valmistuksen sivutuotteena syntyneestä sakasta. Nykyisin oluthiivaa tai ravintohiivaa valmistetaan varta vasten proteiini- ja B-vitamiinirikkaaksi Superfoodiksi. Perinteisin ja tiettävästi myös maukain ja runsain on bertil's healthin Rikas Oluthiivahiutale.

RIKAS OLUTHIIVA- HIUTALEISTA POTKUA ARKEEN

**kuntoilijoille, vegaaneille
ja kaikille muillekin**

LISÄVIRTAA, PIRTEYTTÄ JA KESKITTYMISKYKYÄ RUNSAISTA B-VITAMIINEISTA

Rikas Oluthiivahiutaleita nautitaan luonnollisten B-vitamiinien saannin täydentämiseen. Hiutaleet sisältävät kahdeksaa eri B-vitamiinia; B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₇ ja B₁₂ sekä foolihappoa. B-vitamiinit edistävät mm. energia-ainenvaihduntaa ja ylläpitävät hermoston normaaliin toimintaa. Ei olekaan

ihme, että moni hiivahiutaleiden käyttäjä on kokenut, kuinka pirteys ja energisyys ovat lisääntyneet ja keskittymisen terävöitynyt arkisen aherruksen keskellä.

VEGAANISTA PROTEIINIA JA VEGAANEILLE TÄRKEÄÄ B₁₂-VITAMIINIA

Rikas Oluthiivahiutaleet ovat erityisen oiva vegaaneille tärkeän B₁₂-vitamiini-

nin lähde. Hiivahiutaleita nauttiessa saa myös korkealaatuista vegaanista proteiinia ja elintärkeää sinkkiä. Maukkaat hiutaleet maistuvat smoothien joukossa, puuron tai salaatin päällä tai vaikka sellaisenaan suuhun lusikoituna. ●

Juha Sihvonon
tuotepäällikkö
bertil's health oy



Hiekan tunne, polttelu ja silmien vuotaminen ovat tyypillisiä kuivasilmäisyyden oireita. Silmät kuivuvat naisilla vaikeavuosien myötä. Kiusa ei silti aina johdu iästä eikä sukupuolesta. Ongelma on tuttu myös nuorille piilolinssien käyttäjille, näyttöpäätetyötä tekeville ja hämärässä autoileville.

TYRNIÖLJY ON TUTKITUSTI TÄYDELLISTÄ TÄSMÄRAVINTOA SILMIEN LIMAKALVOILLE

Tyrniöljyn käytölle on vahvat tieteelliset perusteet. Tutkimusten mukaan tyrniöljy sisältää limakalvoille tärkeitä ravintoaineita; hyviä rasvahappoja, kasvisteroleita, beetakaroteenia ja E-vitamiiniaktiivisia tokoferoleja. Tutkitusti parhaan hyödyn saa ns. kaksoistyrniöljystä. Se sisältää tasapainoisessa suhteessa sekä tyrnin hedelmälihaöljyä että siemenöljyä ja siten kaikki em. luonnolliset tehoaineet.

AVUKSI LASERLEIKKAUKSEN KUIVATTAMILLE SILMILLE

Silmien taittovirheleikkaukset ovat nykyisin yleisiä rutiinitoimenpiteitä. Operaatio vapauttaa monet silmälaseista, mutta aiheuttaa tilapäisesti silmien kuivuutta. Ilmiö on normaali ja kosteus palautuu pääsääntöisesti muutaman kuukauden kuluessa.

Tyrniöljyistä on hyväksi koettu apu limakalvojen hyvinvoinnin tukemiseen. Kaksoistyrniöljykuuri kannattaa aloittaa 1–2 kk ennen ja jatkaa käyttöä vähintään 2 kk ajan leikkauksen jälkeen. Moni kuitenkin tykäästy öljyisyyden pidemmäksi aikaa, kun huomaa sen hellivän kaikkia muitakin kehon limakalvoja.

KIUSANA LUKIESSA RASITTUVAT JA VÄSYVÄT SILMÄT?

Näön heikkeneminen ja silmien väsyminen lukiessa ovat limakalvojen haurastumisen ohella luonnollisia ikääntymisilmiöitä. Luteiini ja zeaksantiini ovat silmän tarvitsemia luonnollisia aineosia. Ne muodostavat ohuen kerroksen silmän pohjan verkkokalvon pinnalla. Runsaiten niitä on silmän tarkan näkemisen keskuksessa, makulassa. Luteiinin ja zeaksantiinin määrä silmässä vähenee

TYRNIÖLJY AVUKSI VÄSYVILLE SILMILLE

Omega7-Eye
-kapseleiden
tueksi akuuttiin
tarpeeseen Omega7-
Eye Silmäsuihke!

iän myötä. Käytännössä se ilmenee tarkan näkemisen heikkenemisenä etenkin hämärässä ja kiireisen päivän jälkeen. Silmän tarvitsemien ravintoaineiden saanti ravinnosta korostuu erityisesti yli 50 vuoden iässä.

OMEGA7-EYE; TÄSMÄRAVINTO- AINEET SILMIEN LIMAKALVOILLE JA NÄKÖKYVYLLE

Omega7-Eye on ainutlaatuinen yhdistelmä tutkittua SBA24-kaksoistyrniöljyä sekä samettikukan luteiinia ja zeaksantiinia. Kehomme valmistaa tyrniöljyn beetakaroteenista A-vitamiinia, joka ylläpitää limakalvojen hyvinvointia ja edistää näön pysymistä normaalina. Suomalaisen SBA24-kaksoistyrniöljyn vaikutuk-

set silmän limakalvojen kosteuteen on osoitettu tieteellisessä tutkimuksessa*.

NOPEA APU OMEGA7-EYE SILMÄSUIHKEESTA

Omega7-Eye -kapseleiden tueksi sopii akuuttiin tarpeeseen kehitetty silmäsuihke. Suihkeen tehoaineet, tyrniöljy ja natriumhyaluronaatti, kosteuttavat silmää vahvistamalla kyynelnestettä ja parantamalla sen vedensitomiskykyä. Suljetulle silmäluomelle suihkautettava neste rauhoittaa, hoitaa ja kosteuttaa myös silmänympärysihoa. Kliinisesti tutkittu** suomalainen Omega7-Eye Silmäsuihke ei sisällä säilöntäaineita eikä alkoholia. Se sopii hyvin herkille silmille sekä käytettäväksi yhdessä piilolinssien ja silmämeikin kanssa. ●

Juha Sihvonon FM
Tuotepäällikkö
bertil's health oy

*) 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.

**) Larmo P. et al. Effects of a sea buckthorn oil spray emulsion on dry eye. Congress of the European Society of Ophthalmology (SOE), Barcelona, Spain. 10-13 June 2017; FP-OCS-082



**Valikoimat vaihtelevat
myymälöittäin!**

NAUTINNOLLIISIIN HEMMOTTELU- JA HOITOHETKIIN

Kasvojen ja vartalon
kuivakuppaukseen

SKINMOOD®IMUKUPPISARJA

Ikiaikainen kiinalaisen lääketieteen hoitomuoto – kuivakuppaus – on noussut suureen suosioon. Neljällä kupilla voit hoitaa koko kehon päästä varpaisiin ja tulosta syntyy.

Kasvoilla imukuppihieronta lifttaa, häivyttää juonteita, laskee silmäpusseja ja vaalentaa silmäalusia. Vartalolla se rentouttaa ja lievittää lihaskipuja laukaisemalla lihasjännityksiä ja kireyksiä.

Nopeaa, helppoa ja tehokasta!



Frantsilan öljyt
imukuppihierontaan



RUUSU KASVOÖLJY

Kosteuttava ja elvyttävä luomuöljy tekee ihon samettisen pehmeäksi.

HELLÄ AROMA PERUSÖLJY

Erittäin ravitseva ja tuoksuton öljyseos sopii herkällekin iholle.



Joulusaunaan

MÄNTYTERVA JA HUNAJA

Suomalaisessa kansanparannuksessa tervalla on ollut merkittävä rooli kautta aikojen. Se hoitaa tehokkaasti ihoa, ja myös tieteellisesti on todistettu sen ihon hilseilyä ja jopa psoriasista hoitava vaikutus. Sopii myös päänahan hoitoon.

SAUNAVOIDE – HILLA & HUNAJA

Hunajan puhdistavaa vaikutusta täydentää antiseptinen propolisuute. Kevyesti hierottaessa hienojakoiseksi jauhetut lakansiemenet kuorivat ihoa hellävaraisesti. Soveltuu käytettäväksi ilman saunaa kasvojen puhdistuslotionin tapaan.

Anna saunavoiteiden vaikuttaa samalla, kun nautit löylyistä – hunajahoidon jälkeen olo on levollinen ja iho sametinpehmeä! Sauna Arctica –saunahunajavoiteiden etu muihin saunahunajiin ja tavalliseen hunajaan verrattuna on mm. helppokäyttöisyys ja siisteys – kokeile ja ylläty!



Kruunaa löylyhetki

EUCALYPTUS VIHTA

Miedosti tuoksuva eukalyptusvihta ilahduttaa oikein käytettynä saajaansa useamman kerran ajan.



AIRA SAMULIN: MINÄ MUISTAN, JA KÄYTÄN FOSFOSER® MEMORYA!

– Minulla kun on ikää jo sen verran, että minulle on muodostunut muistoja ja minä muistan, kertoo Aira. Ilon ja tanssin lähettiläs, taiteilija-yrittäjä Aira Samulin on 93-vuotias ja edelleen hyvin nuorekas, energinen ja toimelias. Hirsylän Mutka on hänelle rakas paikka, jossa yhdistyvät lapsuuden muistot, keräilyharrastus, hyväntekeväisyys ja matkailualan yrittäjäys.

TANSSIA JA POSITIIVISTA ELÄMÄNASENNETTA

Tanssi on ollut aina tärkeä osa Airan elämää. Tanssiuransa lisäksi hänet tunnetaan positiivisesta elämänsentees-taan, hyvän ilmapiirin edistämisestä sekä tekemästään mielenterveys- ja vanhustyöstä. Vuoden alussa Aira valittiin Vuoden Eevaksi 2020 Eeva-lehden perinteisessä lukijäänestyksessä, joka järjestettiin jo 44. kerran. Lokakuussa hänelle ojennettiin leikkimielinen Suomen ehdoton diskokuningatar -palkinto MTV3-kanavan suositussa Tanssii Tähtien Kanssa -ohjelmassa. Palkinto on kunnianosoitus Airan 13 vuoden ajan kestäneestä ahkerasta kannatuksesta tanssiohjelmaa kohtaan.

VIREYTTÄ AIVOILLE FOSFOSER® MEMORY MUISTIKAPSELEISTA

Aira on tutustunut viime vuosina Hankintatukun ravintolisiin ja käyttää niitä ahkerasti. Airan suosikkituotteisiin lukeutuvat Fosfoser® Memory muistikapselit. Kapselit sisältävät vaikuttavina aineina fosfolipidejä, jotka ovat soijasta peräisin. Kapselit on standardoitu fosfatidylseriinin ja fosfatidihapon osalta. Nämä tärkeät yhdisteet esiintyvät aivo-

jen solukalvojen rakenteissa ja myös ohjaavat hermoimpulssin kulkua aivoissa. Koska iän myötä elimistön oma tuotanto vähenee, erityisesti ikäihmisten on tärkeä saada näitä aivojen rakenneaineita ravintolisinä.

Fosfoser® Memory kapselit virkistävät muistia, lisäävät keskittymiskykyä ja vireyttä sekä kohottavat mielialaa. Kapsleita suositellaan erityisesti ikääntyville, mutta myös opiskelijoille ja henkilöille, jotka tekevät runsaasti keskittymistä vaativaa työtä.

KAIKKI KAHDEKSAN B-VITAMIINIA LUONNOLLISSA JA AKTIIVISESSA MUODOSSA

– B-vitamiineilla on monta tärkeää tehtävää kropassa, Aira tietää.

B-vitamiineja tarvitaan mm. energian tuottamiseen sekä hermoston ja sydämen normaaliin toimintaan. Ne edistävät punasolujen muodostumista ja ovat hyväksi hiuksille, iholle, näölle ja limakalvoille. B-vitamiinit auttavat myös

vähentämään väsymystä ja uupumusta mm. ylläpitämällä normaalia raudan aineenvaihduntaa. Ne suojaavat soluja hapetusstressiltä ja ylläpitävät normaalia henkistä suorituskykyä sekä osallistuvat hormonitoiminnan säätelyyn.

– Vitatabs® Active B Natural -tableteista saa kaikki kahdeksan B-vitamiinia luonnollisessa muodossa, siksi se on yksi suosikkituotteistani, Aira kertoo. Hieman pähkinäisen makuiset tabletit sisältävät luomukvinoasta valmistettua Panmol® B-Complex -uutetta, jossa B-vitamiinit ovat orgaanisessa aktiivimuodossa koentsyymeihin sitoutuneina. Luonnolliset vitamiinit imeytyvät elimistöön synteettisiä paremmin, niiden pitoisuudet nousevat korkeammiksi ja ne ovat pitkävaikutteisempia. Luonnollisilla vitamiineilla on lisäksi laajemmat vaikutukset kuin synteettisillä muodoilla. Elimistön ei myöskään tarvitse käyttää ravintoaineita ja energiaa vitamiinien aktivoimiseen.

– Tärkeä tuote, jota käytän joka päivä ja suosittelen kaikille muillekin!

Aira käyttää useita muitakin ravintolisiä. Katso YouTube/Hankintatukku mitä ravintolisiä Aira käyttää ja mitä hän niistä kertoo. ●

Pirjo Toivokoski
Hankintatukku Oy

Fosfatidylseriini on myös keski-ikäisille ja nuorille hyödyllinen ravintoaine.

Iltojen pimentyessä moni tuntee olonsa väsyneeksi ja vetämättömäksi. Lisäpuhtia tarjoaa superfoodien edelläkävijä Strath, jota on valmistettu Sveitsissä jo lähes 60 vuotta.



David ja Fred Pestalozzi.

YRTTIROHDOISTA ALKUUN

Strathin tarina sai alkunsa, kun luontaislääkintään perehtynyt biokemisti Strathmeyer ja yrttirohdoista kiinnostunut kauppias Pestalozzi kohtasivat. Strathmeyer oli kehittänyt hiivasta ja tarkkaan valikoiduista yrteistä hyvinvointia tukevan valmisteen, jolle etsi asiakkaita. Pestalozzi innostui tuotteesta, kokeili sitä itse ja vakuuttui sen tehosta. Niinpä Pestalozzi perusti vuonna 1961 yrityksen ja ryhtyi valmistamaan Strathmeyerin ohjeella yrttiiiivavalmistetta, joka sai nimekseen Bio-Strath. ”Tähtien eliksiiri” ponnahti suursuosiotaan 60-luvun lopulla, kun monet sitä käyttävät huippu-urheilijat vanhoivat sen nimeen. Loppu onkin historiaa, ja nykyään Strathia myydään yli 50 maassa. Yritys on pysynyt suvussa ja nykyään sitä johtaa Fred Pestalozzin poika David.

STRATH-VALMISTE ON KLASSIKKO

Edelleen Strathia valmistetaan Sveitsissä laadukkaista yrteistä saman alkuperäisen ohjeen mukaisesti.

Strath on täysin luonnonmukainen tuote. Se auttaa syödyn ruoan ravintoai-

RAVINNEKIMARA PUHTIPOMMIKSI VETÄMÄTTÖMÄÄN OLOON

neita imeytymään. Imeytyvyys on tärkein asia silloin, jos suoliston on huonossa kunnossa. ”Strath sisältää 61 erilaista elimistölle tärkeää ravintoainetta: 11 vitamiinia, 19 kivennäisainetta, 20 amino-

happoa ja 11 elimistön rakennusainetta – se imeytyy kaikkialle ja kuljettaa ravintoaineet sinne, missä niitä tarvitaan”, kertoo David Pestalozzi. ●

A. Vogel Oy

LISÄPUHTIA LUONNOLLISESTI

Suomessa tuote valittiin vuoden 2015 superfoodiksi Terveystuotekauppiaiden liiton toimesta. Strathin ravintoaineet ovat siis luonnollisissa, hyvin imeytyvässä muodossa ilman keinotekoisia lisäaineita tai säilöntäaineita. Yleensä jo 3–4 viikon kuuri riittää antamaan tarpeellista lisäpuhtia. Strathin

sisältämät ravinteet vahvistavat ja tasapainottavat kehoasi, kun olet väsynyt, stressaantunut ja kaipaat jaksamista arkeen. Strath sopii koko perheelle, raskaana oleville ja imettäville naisille, urheilijoille, opiskelijoille, vanhuksille. Vegaanien ja keliakikkojen kannattaa valita tablettimuodossa oleva tuote, sillä nestemäinen Strath sisältää hunajaa ja ohramallasta.

Helppokäyttöinen analyysi, jossa verinäyte otetaan itse sormenpäältä. Näytteen annetaan kuivua ja se lähetetään postissa suomalaiseen laboratorioon analysoitavaksi.

UUTUUS!

RASVAHAPPO-ANALYYSI



OVH 139€

MIKÄ ON RASVAHAPPOANALYYSI?

Rasvahappoanalyyseissä mitataan 20 tärkeää rasvahappoa, joiden määrä ja keskinäinen tasapaino on elimistön kokonais-terveydelle merkittävää. Rasvahappojen tasapainolla on merkitystä tulehduksellisissa ja monissa muissa sairauksissa. Kun

elimistön eri rasvahappojen pitoisuudet tunnetaan, voidaan ravitsemuksella korjata mahdolliset epätasapainotilat.

Omega-rasvahapot ovat terveyteen merkittävästi vaikuttavia rasvoja, joiden osuus ravinnossa on usein liian pieni. Testillä tutkitaan laboratoriossa niiden määrää ja suhteet elimistössä. ●

RASVAHAPOT VAIKUTTAVAT MM.

- Rasva- ja sokeriaineenvaihduntaan
- Matala-asteiseen tulehdukseen
- Aivojen hyvinvointiin
- Lihaksiston kuntoon
- Ihon ja limakalvojen terveyteen



Tervevatsaiset eivät aina ymmärrä, että joku saa ihan oikeasti vaivoja tavallisesta ruoasta, jota itse syövät ilman ongelmia. Mutta tosiasia on, että yhä kasvava joukko ihmisiä, kärsii ongelmallisista maha-suolikanavan vaivoista, joihin on vaikea löytää helppoa apua.

RUOANSULATUKSEN AVUKSI

Epämääräiset vatsakivut, äkillinen ulostamistarve, varhaisen täyttymisen tunne syödessä, turvotus, ripuli, ummetus, närästys, röyhtäily, pahoinvointi, ilmavaivat.

Ongelman aiheuttaja vaikuttaa asianomaisesta usein mystiseltä. Yleensä odotetaan, että jokin epäsopeva ruoka-aine oireilee heti mahassa, mutta näin ei ole kuin harvoin. Usein oireet ilmenevät vasta pitkän aikaa syömisen jälkeen, kun ruoka on jo pitkällä suolistossa. Siksi oireita on vaikea yhdistää aikaisempina päivinä syötyyn ruokaan, jota enää ei oikein edes muistakaan.

MAHAVAIVAT EIVÄT OLE ELIMISTÖN NORMAALIA TOIMINTAA

Voisi olla helppoa olettaa, että tällaiset vaivat kuuluvat vatsan normaaliin toimintaan, jonka kanssa vaan on eletävä. Terve vatsa ei kuitenkaan viestittele kivuliailla nälkäoireilla tai turpoa syödessä. Se ei myöskään työnnä happojaan ruokatorveen, muodosta ylen määrin kaasua eikä aiheuta kouristuksia, ripulia tai ummetusta.

EDELITYS TOIMIVALLE RUOANSULATUKSELLE

Mahalaukussa pitää olla sopivat olosuhteet syödyn ruoan pilkkoutumiselle, jotta se voi häiriöttä jatkaa tietään suolistoomme. Tähän tarvitaan tarpeeksi suo-

lahappoa ja entsyymejä. Tätä edesauttaa luonnollisesti sopiva ruokavalio ja ravintolisinä nautittavat entsyymivalmisteet.

Entsyymit ovat elimistölle välttämättömiä mutkikkaita proteiinimolekyyliä, jotka muuttavat ruoan ainesosat elimistölle käyttökelpoiseen muotoon. Tutkimukset osoittavat, että jopa 90 prosentilla ihmisistä, jotka ovat yliherkkiä joillekin ruoan ainesosille, on liian vähän entsyymejä. Ruoka-aineallergiat ja intoleranssit kehittyvät siis yleensä ihmisille, joiden elimistö ei tuota tarpeeksi ruoan hajottamiseksi tarvittavia entsyymejä. Entsyymien vähäisyyden vuoksi elimistöltä jää myös monet ruoan vitamiinit ja hivenaineet hyväksikäyttämättä. Lisäksi, jos paljon pilkkoutumattomia ruokamolekyyliä pääsee suolenseinämän läpi verenkiertoon ja imusuonistoon, ne aktivoivat immuunipuolustusta lisäämään paikallisreaktioita. Ikävä noidankehä on valmis, koska nuo reaktiot puolestaan ruokkivat haitallisia bakteereita, jotka lisääntyessään voivat aiheuttaa ongelmia.

ENTSYYMIT TODELLA AUTTAVAT

Riippumatta siitä mikä on syy heikkoon entsyymiaktiivisuuteen, entsyymien nauttiminen ravintolisänä on usein tehokas keino vähentää maha-suolikanavan toiminnallisia häiriöitä ja ehkäistä niiden kehittymistä. ●

Tatu Leppänen
Natura Media Oy

Monizym® ruoansulatusentsyymi-valmisteissa on kasvipärisiä entsyymejä, joita ruoansulatusjärjestelmässä kuuluu olla luonnostaan. Voidaan käyttää normaalin ruokailun yhteydessä, tarpeen mukaan. Entsyymit säilyvät toimintakykyisenä ruoansulatuskanavan eri pH-alueilla (pH 3–9), ja kestävät kehon lämpöä tuhoutumattomana. Tuotteiden vaikuttavat aineet ovat amylaasi, maltaasi, proteaasi, invertaasi, lipaasi, bromelaiini, laktaasi, papaiini (X10), hemisellulaasi, alfa-galak-tosidaasi, sellulaasi, fytaasi (Plus) ja ananasjauhe (Plus).

Entsyymit pilkkovat ravintoaineita ruoansulatusjärjestelmän eri osissa, joiden pH vaihtelee luonnostaan suuresti. Monizym-kapseleiden teho säilyy pH-alueella 3–9, joten se ei heikkene mahahappojen vaikutuksesta.

Monizym® X10 Enzymes on vahvempi tuoteversio, jossa on kymmenkertainen pitoisuus kutakin ruoansulatusentsyymiä. Plus versiossa taas on enemmän alfa-galak-tosidaasia, joka pilkkoo hitaasti pilkkoutuvia, pitkäketjuisia hiilihydraatteja (esim. kasvikset, pavut, viljat ja pähkinät). Tämä on monien käyttäjien, esimerkiksi vegaaneiden toivoma koostumus. **Monizym® Plus** entsyymit sisältävät myös puhdasta ananasjauhetta ja fytaasia.

Kasvikapseleissa. Riittoisat 60 kpl:n pakkaukset kilpailukykyiseen hintaan!

Valikoimat vaihtelevat
myymälöittäin!

HYVÄN OOLON LAHJAVINKKIT

Tunnelmaa
tuoksuilla



BULBA KUMPU

Puhtaan valkoinen Kumpu toimii myös tunnelmallisena valona.

BULBA KUPU

Täydellä säiliöllä Bulba Aroma Diffuuseri toimii 6–8 tuntia ja sammuu itseksensä säiliön ollessa tyhjä.



Lahjaideoita
Frantsilalta

LÄMPÖÄ JA RENTOUTUSTA

Paras ystävä -hoitopakkaus
Helppokäyttöinen hoitopakkaus sopii lämpimänä rentouttamaan ja helpottamaan hartia-, niska-, lihas- ja nivelalueita sekä alaselkää. Pakkausta voidaan käyttää myös kylmänä.



KIPUPISTEITÄ RENTOUTTAVA

Ojan isännän muistolinimentti
Vanhan ajan rasvaton linimentti, joka imeytyy hyvin ihoon eikä tahraa, sopii mainiosti hartioille, niskalle ja selkälueen rentouttamiseen.



HOITAVA

Luonnon käsidesi
Monipuolinen seos kotimaisia luomuyrttiuutoksia, jotka tuhoavat tehokkaasti taudinaiheuttajia. 50 ml spraypullo kulkee kätevästi mukana.



Löydä suosikkisi
eteerisistä öljyistä

VIRKISTÄÄ JA RENTOUTTAA

Eukalyptus

Nauti eukalyptuksen virkistävästä ja hengitystä avaavista tuoksu- vivahteista. Lievittää hengitysoireita ja tukkoisuutta. Öljy toimii myös antiseptisena aineena; se desinfioi ja raikastaa tehokkaasti huoneilmaa.



VOIMISTAA JA TUKEE RUOANSULATUSTA

Kardemumma

Kardemummaöljystä voi olla apua ylipainituksen oireiden ja henkisen väsymyksen lievittämiseen. Lisää myös aistikuutta ja seksuaalista halukkuutta.



HERMOSTUNEISUUTEEN JA AUTTAA KESKITTYMÄÄN

Piparminttu

Piparminttua käytetään pahoinvointiin, vatsa- ja ilmavaivoihin, kuukautiskramppeihin ja päänsärkyyn. Piparminttu myös vilkastuttaa miellyttävästi verenkiertoa. Hoida väsyneitä jalkoja ihanalla jalkakylvyllä.



SENSUELLI JA RAUHOITTAVA

Patsuli

Patsuliöljy vahvistaa ja sen on uskottu ehkäisevän tautien leviämistä. Antiseptisena öljy tasapainottaa rasvaista ja akneen taipuvaista ihoa. Tunnetaan myös nesteitä poistavan ja ruokahalua vähentävän vaikutuksensa takia.



Kiireisen syksyn jälkeen Tanssii Tähtien Kanssa -ohjelman tuomarina tunnettu Helena Anti-Hallberg odottaa jo joulun aikaa, jolloin hän voi rentoutua ja nauttia sydäntalven rauhasta ja joulun tunnelmasta. Helenan joulunviettoon on yleensä kuulunut lomamatka etelän lämpöön, mutta siihen ei tänä talvena ole mahdollisuutta. Sen sijaan tuleva joulu vietetään kiireettömästi, nauttien jouluruuista, leipomisesta, kirjoista ja reippaasta ulkoilusta koiran kanssa.

Helenan mielestä vaikeista ajoista huolimatta elämästä täytyy nauttia ja elämästä on otettava irti kaikki, elämää ei saa laittaa narikkaan. Positiivisia asioita on aina pyrittävä pitämään mielessä ja on syytä muistaa, että nykytilanne on vain välivaihe ja uusi, parempi normaali odottaa meitä kaikkia. Luonnollisesti Helenan elämän täyttää tanssi ja kaikki mielekäs liikkuminen, mikä tekee hänet onnelliseksi.

JOULUN JÄLKEEN EDESSÄ VILKAS KEVÄT

Tuleva kevät tulee olemaan todella kiireinen, koska Tanssii Tähtien Kanssa -kiertue käynnistyy maaliskuussa ja kiertueeseen sisältyy 21 esiintymistä eri puolella Suomea. Kiertueen toteuttamiseen liittyy tiettyjä erityisjärjestelyitä yleisön turvallisuuden varmistamiseksi, mutta kuluneen vuoden kokemus järjestelyistä tekee suunnittelemisen paljon helpommaksi. Kiertue tuo paljon iloa ja positiivista mielialaa kaikille suomalaisille tulevan kevään aikana.

Helena on viime aikoina kiinnittänyt erityistä huomiota terveyteensä ja ruokavalioonsa ja on hyvin tyytyväinen olemukseensa. Hänen hoikkuutensa on selkeästi huomioitu ja henkilökohtaisesti hän on hämmästyynyt ihmisten kommenteista liittyen hänen ihonsa ulkonäköön. Sen on kerrottu nykyään olevan erityisen hehkettä ja yhdeksi merkittäväksi tekijäksi Helena nimeää käyttämänsä Skingain-tuotteet. Hän käyttää säännöllisesti sisäisesti Skingain-kollageenia ja sen ulkoisena tukena Skingain Seerumia. Molemmilla tuotteilla on niillä tehtyjen



HELENA VALMISTAA LÄMPIMÄN JOULUN

kliinisten tutkimusten mukaan voimakas vaikutus ihon kollageenin rakenteeseen sekä ihon terveyteen ja siksi nämä kaksi tuotetta tukevat toistensa vaikutusta.

SKINGAIN SISÄLTÄÄ MOLEMPIA IHOILLE VÄLTÄMÄTTÖMIÄ KOLLAGEENITYYPPEJÄ

Skingain on ainoa markkinoilla oleva valmiste, mikä sisältää 1 tyypin kollageenin lisäksi myös tyypin 2 kollageenia. Tämä auttaa sekä ihoa että niveliä ylläpitämään terveyttä, ulkonäköä ja toimivuutta. Tämä patentoitu yhdistelmätuote sisältää myös hyaluronihappoa, joka parantaa ihon kosteutta ja C-vitamiinia, joka edistää ihon ja nivelten normaalia kollageenin muodostumista.

SEERUMIN KORKEALAATUISET RAAKA-AINEET

Skingain Seerumi on ihoa uudistava ja kohottava seerumi kaikille ihotyypeille, myös herkälle iholle. Tuotteen on to-

dettu parantavan ihon kosteutta jopa 140 %, kohottavan kasvoja 28 % ja vähentävän juonteita 48 %. Ihon uudistuminen oli 80 % ja parantunut ihon pehmeys 88 %. Skingain Seerumi sisältää useita erittäin korkealaatuisia ja tutkittuja vaikuttavia aineita.

Jarmo Hörkkö

JOULUN LAHJAVINKKI

Helena on erittäin vakuuttunut Skingain-tuotteiden vaikutuksesta ihoon ja siksi hän antaakin hyvän neuvon miehille, jotka pohtivat sopivaa joululahjaa vaimolle, tyttöystävälle, äidille tai tyttärelle. Joululahjapaketti, josta löytyy sekä Skingain-kollageeni että Skingain Seerumi on varmasti arvostettu lahja talvella. Nämä kaksi tuotetta valmistavat naisen ihon kohtaamaan kevään ja kesän entistä heikämpänä, neuvo Helena. ●

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

liian vähän!

Lukuisat tutkimukset sekä kansainväliset asiantuntijat ovat kanssamme
samaa mieltä, että D-vitamiinia tulisi nauttia 50-100 µg päivässä.

Jos et usko käy mittaauttamassa oma D-vitamiini tasosi!

Tiesitkö?

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

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

**SUOMEN
VAHVIN
150 µg**

**SÄÄSTÖ-
KOOT**

Terveyskaista
Tie hyvään oloon

www.terveyskaista.fi

Terveytesi asiantuntijat

www.terveystieto.fi

| | | | | | |
|------------------|--|--------------|--------------------|---|--------------|
| ESPOO | Terveyskauppa & Hoitola Ulpukka Tegelhagen 2LT3 | 0400 195 691 | KERAVA | Kamomilla Kauppakaari 1 | 09 242 6040 |
| FORSSA | Terveyskauppa Helokki Tapulikuja 6, Prisma-keskus | 03 435 5545 | LAPUA | Kristiinan Kauppa Kauppakatu 6 | 050 432 9344 |
| HEINOLA | Luonnontähti Hyvinvointi- ja Ekokauppa, Kauppakatu 10 | 044 515 3366 | LOIMAA | Luontaistuote Minttu Kauppalankatu 9-11 | 02 762 2105 |
| HELSINKI | Luontaistuotekeskus Käpyläntie 8 | 09 792 090 | MÄNTSÄLÄ | Kamomilla Sälinkääntie 2 | 019 687 1499 |
| | PUR Hyvinvointikauppa Kamppi Urho Kekkosen katu 8 | 029 3400 261 | PIETARSAARI | Terveysaitta / Hälsoboden Kanavapuistikko 16 | 06 723 6824 |
| | PUR Farmasia Hakaniemi Hämeentie 7 | 029 3400 254 | SEINÄJOKI | Terveyskauppa & Hoitola Kaunosoppi Ideapark, Suupohjantie 57 | 050 355 1901 |
| HYVINKÄÄ | Baldrian Hämeenkatu 13-17 | 019 439 627 | | Lakeuden Terveyslähde Ostoskulma, Puskantie 13 | 044 362 1003 |
| JÄRVENPÄÄ | Kamomilla Sibeliuksenkatu 19 | 09 271 0560 | SIPOO | Luontaishelmi, Amiraalintie 2 (Söderkullan S-Marketilla) | 040 686 4055 |
| KANGASALA | Kangasalan Luontaistuote Keskusaukio 2 | 03 377 0476 | YLÖJÄRVI | Terveyskauppa Misteli Mikkolantie 2 | 010 423 5771 |
| KARKKILA | Terveyskauppa iisoppi Mäntylänkatu 1 | 044 569 3560 | | Terveyskauppa Misteli Kauppakeskus Elo, Elotie 1 | 010 423 5772 |

