

TerveysTieto



5/19

Asiantuntija auttaa sinua tuotevalinnoissa

**Myymälöissämme
tuotteita
koko perheen
hyvinvointiin**



Lehden tarjoukset voimassa 28.9.2019 asti.

Tervetuloa tutustumaan TerveysTieto-myyväläsi tarjouksiin ja valikoimiin!



Kyolic® Immune – Paras yhdistelmä vastustuskyvylle

*Maailman tutkituin valkosipuli +
7 vahvaa suoja-ainetta*

Valkosipuli tunnetaan vastustuskykyä vahvistavista vaikutuksista. Kyolicissa luomuviljeltyjen valkosipulien luonnolliset tehoaineet ovat moninkertaisesti alkuperäistä vahvempia. Ylivertaisen tehokkuuden lisäksi se on myös markkinoiden ainoa jälkihajuton ja vatsaystävällinen valkosipuli-valmiste.

Kyolicin salaisuus on erityisesti ns. kylmäkypsytyksessä. 20 kk kestävä kypsyamisprosessin tuloksena syntyy ainutlaatuinen Aged Garlic Extract™ (AGE) -uute. Sen tehoaineina ovat S-allyylikysteini sekä kymmenet valkosipulista luonnollisesti kehittyneet tehoaineet.

Terveysvaikutuksista yli 750 tieteellistä julkaisua

Kyolic on maailman tutkituin valkosipuli-ravintolisä. AGE-uutteen kliiniset tutkimukset ovat kohdistuneet mm. elimistön vastustuskykyyn, tilapäisen stressin hallintaan sekä sydämen ja verenkierron hyvinvointiin.

Turvallinen luonnontuote tehostaa vastustuskykyä elimistön omien mekanismien kautta. AGE lisää tutkitusti elimistön omien puolustussolujen määrää ja aktiivisuutta.

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

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

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

Erilaiset oliivinlehti- ja oreganouutteet ovat vastaavalla tavalla tunnettuja Välimeren maissa. Oreganon lehtiä on hyödynnetty Hippokrateen ajoista lähtien mm. hengitysteiden

hyvinvoinnin, vastustuskyvyn ja ruuansulatuksen edistämiseen. Oliivinlehdet sisältävät runsaasti ns. polyfenolisia yhdisteitä, joiden tehtävänä on suojata kasvia voimakkaan auringonpaisteen rasituksilta. Oliivin luonnollisten suoja-aineiden on todettu hyödyttävän myös ihmisen hyvinvointia.

Akuuttiin tarpeeseen ja säännölliseen käyttöön

Kyolic Immune sopii kaikille vastustuskyvyn tukemista tarvitseville; koulu- ja työikäisille, työssä puurtaville ja senioreille. Tuotetta suositellaan akuuttiin tarpeeseen, mutta se soveltuu myös säännölliseen, vastustuskykyä tukevaan käyttöön. Säännöllisestä käytöstä hyötyvät erityisesti aktiiviturheilijat ja seniorit. 100% kasviperäinen tuote sopii myös vegaaneille. ♥



ASIAANTUNTIJOILTA INFOA SEURAAVISTA AIHEISTA:

- s.2** Uutuus vastustuskyvyn tueksi
- s.4** Ruoki aivojasi rasvalla
- s.5** Mikä on väsymyksen ja uupumuksen ero?
- s.6** Serrapeptaasia nilkkavaivaan
- s.7** Tasaisen verensokerin hoikentava vaikutus
- s.8** Kysymyksiä vatsan happojen vaikutuksista vointiimme
- s.9** Kankeutta ja arkuutta nivelissä?
- s.10** Solumineraalit tukemaan maksan hyvinvointia
- s.11** Mikä on ubikinoni?
- s.12** Täistä eroon hellävaraisesti ja tehokkaasti
- s.12** Vinkkejä mattojen ja pyykkien puhdistukseen
- s.13** Maarianohdake auttaa maksaa jaksamaan
- s.14** Kollageeni on tärkeä ihon ja nivelten hyvinvoinnille
- s.15** Gua sha ja ruusuöljy saavat ihosi hehkumaan

Osallistu arvontaan s.15

Jokaisessa myymälässä arvotaan
Kängen-reppu jossa Omega7-tuotteita!



Meillä ei palvele robotti kellon ympäri.
Olemme aitoja ihmisiä Sinua varten.

Kuulemme usein työssämme lauseen:

"Kiitos jälleen avusta ja hyvistä neuvoista!" Tämä on tietenkin työmme tarkoitus ja juuri siksi olemme olemassa. Kouluttaudumme jatkuvasti ja pidämme ammattitaitoamme yllä, jotta osaamme asiamme ja tunnemme tuotteemme. Ammatillisen koulutuksen lisäksi mikään ei korvaa asiakkailta saatua kokemusperäistä tietoa ja palautetta. Se on ammattitaitomme kulmakivi ja tekee meistä alamme huippuosaajia. Tosi asia kuitenkin on, että maailma muuttuu ja myös osaavaa erikoiskauppaa koetellaan. Sen ennustetaan olevan jossain määrin "häviävä luonnonvara".

Oman paikkakuntasi yritykset kuten me Terveystieto-yrittäjät työllistämme omien yrityksiemme työntekijöiden lisäksi myös paljon muita kuten tavarantavalmistajia, logistiikkaa ja erilaisia sidosryhmiä. Me suomalaiset yrittäjät maksamme verot omalle kaupungille. Kotimaisten yritysten maksamilla verorahoilla on merkitystä, kun koulutetaan lapset, hoidetaan sairaudet, valvotaan järjestystä ja huolehditaan yhteiskunnan palveluiden tuottamisesta. Yksityisyrittäjä ei katoa taivaan (netin) tuuliin jos herää lisäkysymyksiä tai tulee tarve reklamoida. Erikoiskauppiat henkilökuntineen ovat asialleen omistautuneita superammattilaisia. Me Terveystieto-kauppiat rakastamme työtämme ja hartain toiveemme on, että saamme tehdä sitä jatkossakin sinun terveytesi ja hyvinvointisi tueksi.

Pallo on nyt sinulla! Mieti miten valitset ja mistä ostat.

Olemme olemassa hyvine neuvoinemme vain, jos sinä niin päätät.

Tarja Toivonen

yksityisyrittäjä, fytonomi

Terveyskauppa Misteli

Osaamista 30 vuoden kokemuksella

Ruoki aivojasi rasvalla

Aiemmin luultiin, että hermosolut eivät uusiudu. Nykyään kuitenkin tiedetään, että hyvä ravitsemus takaa hermosolujen uusiutumisen koko eliniän. Ravinnolla ja erityisesti ravinnon rasvoilla on tärkeä merkitys aivoterveydelle, onhan aivoista noin 60% rasvaa. Aivojen hermosolut muodostuvat pääasiassa rasvayhdisteistä eli neurolipideistä.



Verisuonten, hermosolujen ja välittäjäaineiden avulla aivojen eri osat pitävät vilkkaasti yhteyttä toisiinsa ja kaikkialle elimistöön. Aivotoininnan tehokkuus ja viestinkulun sujuvuus riippuvat hermosolujen ja erityisesti niiden solukalvojen rakenteista ja varsinkin rasva-koostumuksesta.

Ravinnolla on suuri merkitys aivoterveydelle, koska hermosolut sekä viestiä vievät aivojen välittäjäaineet muodostuvat ravintokiteistä. Ajattelu, muistaminen, oppiminen, luovuus, liikkeiden hallinta sekä tasapaino edellyttävät, että aivoilla on käytettävissä sopivasti tarvittavia ravintoaineita, kuten rasvahappoja, proteiineja, vitamiineja, kivennäisaineita.

Koska ylipaino on nykyään suuri ongelma, meidät on opetettu karttamaan rasvaa. Ilman rasvaa ei kuitenkaan synny elämää eikä aivotointia. Rasvat toimivat ihmisellä energianlähteenä, mutta vielä tärkeämpi tehtävä sillä on toimia solukalvojen rakennusaineena ja solujen viestinviejien lähtöaineena.

Neurolipidit- aivojen ja hermoston ravintoa

Neurolipidejä voidaan eristää mm. kasveista, kananmunan keltuaisesta sekä nisäkkäiden hermokudoksista. Neurolipidien koostumus vaihtelee sen mukaan, mistä ne ovat peräisin.

Eläinperäisestä raaka-aineesta eristetyt lipidit vastaavat parhaiten ihmisolujen lipidikoostumusta.

Biomed on valmistanut suomalaisia eläinperäisiä neurolipidivalmisteita jo lähes 40 vuoden ajan. Neurolipiditutkijoiden mielestä eläinlesitiinissä on käytössä olevista valmisteista ”parhaimmat rakennusaineet”. Nisäkkäiden hermokudoksesta uutetut neurolipidit kulkeutuvat muuttumattomina ihmisen ohutsuolen limakalvojen lävitse vereen ja edelleen veriaivo -esteeseen läpi korjaamaan ja uudistamaan solukalvorakenteita. Eläinlesitiinin ainesosat ovat luonnollista rakennusainetta kaikkien solujen solukalvoille. Erityisen tärkeitä ne ovat aivojen ja hermoston ravintoaineina.

Vahva monipuolinen muistikapseli

Vahvassa Neuroglandin Forte kapselissa yhdistyvät eläin-, sekä kasvikunnan hyvät rasvahapot ja lipidit:

Neurolipidit

Neuroglandin Forte sisältää runsaasti eläinkunnan fosfolipidejä. Ne vastaavat parhaiten ihmisten fosfolipidiprofilia. Fosfatidyyliiseriini (fosfoseriini). Ihmisen ikääntyessä aivosolut alkavat menettää fosfolipidejä mm. fosfoseriiniä, mikä on yksi viidestä solukalvoissa esiintyvistä rasva-aineesta. Useiden tutkimusten mukaan fosfoseriini paransi

numero-, nimi- ja kasvomuistia sekä muuta lähimuistia ja lisäsi myös oivaltamis- sekä oppimiskykyä. Se lisäsi myös ikääntyvien ihmisten henkistä vireyttä. Neuroglandin Forte sisältää fosfatidyyliiseriiniä joka on peräisin soijasta.

Resveratrol

Resveratrol on yksi rypäleiden voimakkaimmista terveyttä edistävästä polyfenoleista joka läpäisee veri-aivoesteeseen. Resveratrol luetaan hermostoa säästävään yhdisteisiin (neuroprotektiivinen) ja se on herättänyt mielenkiintoa mm. muistisairauksien ehkäisyn kannalta.

Luonnollinen E-vitamiini

E-vitamiini toimii elimistössä antioksidanttina. Se suojelee kehon soluja hapetusstressiltä ja rasvahappoja vapaiden radikaalien hyökkäyksiltä. Tutkimuksissa on huomattu, että riittävä E-vitamiinin saanti saattaa pienentää riskiä sairastua mm. verenkierron sairauksiin.

Pellavansiemenöljy

Pellavansiemenöljy on kaikista kasviöljyistä paras alfa-linoleenihapon lähde. Alfa-linoleenihappo ja linoli-happo ovat tärkeitä solukalvojen rakennusaineita, jotka vaikuttavat suotuisasti verenkiertoelimistöön. ❤️

Mikä on väsymyksen ja uupumuksen ero?

Robuvit® torjuu tehokkaasti uupumusta

Tilapäinen väsymys voi johtua monesta eri syystä. Pitkäaikainen henkinen tai fyysinen stressi, vähäinen uni, huono ruokavalio ja hivenaineiden puutos, ruoansulatushäiriöt ja liikunnan puute aiheuttavat väsymystä. Myös eri sairaudet ja niihin käytettävät lääkkeet voivat aiheuttaa väsymystä.

Väsymys voi kuitenkin muuttua uupumukseksi ja silloin siihen on suhtauduttava vakavasti. Uupumus on kroonistunut pitkään jatkunut väsymystila, mitä ei voida helpottaa nukkumisella tai muulla levolla. Uni on levotonta ja katkonaista ja uupumus häiritsee normaalia elämää. Päivittäisten rutiinien hoitaminen ei onnistu ja pienikin rasitus aiheuttaa voimakkaan elimistön lamaantumisen. Lähimuisti ja keskittyminen heikentyvät ja tyyppillinen oire on ”aivosumu”, mikä tekee esim. opiskelun tai työhön keskittymisen mahdottomaksi.

Elimistömme energialaitokset eivät toimi

Jokaisessa solussamme on sadoittain tai tuhansittain mitokondrioita, pienempiä voimalaitoksia, jotka tuottavat energiaa elimistön tarpeisiin. Eniten mitokondrioita on sydänlihaksen soluissa ja hyvin runsaasti isojen lihasten soluissa. Mitokondriot tuottavat adenosiinitrifosfaattia (ATP), jota solut käyttävät polttoaineenaan elimistön erilaisissa energiasaavutuksissa. Näiden mitokondrioiden toiminnan heikentyminen on syynä elimistömme uupumiseen ja myös olennainen tekijä

kaikissa rappeutumissairauksissa. Mitokondrioiden toiminnan ylläpitäminen ja energian tuotannon tehostaminen on tärkeintä uupumuksen välttämiseksi.

Ainutlaatuinen Robuvit® tehostaa mitokondrioiden toimintaa

Tammen puuosa sisältää roburiineja, joita ei löydy mistään muualta. Ne itse asiassa löydettiin tutkittaessa viinejä ja väkeviä alkoholijuomia, joita oli kypsytetty tammitynnyreissä, ja joihin roburiineja oli liennut pitkäaikaisen säilytyksen aikana. Robuvit® on patentoitu ja standardoitu uute, joka valmistetaan ranskalaisen tammen puuosasta ja sisältää vakioidun määrän roburiineja sekä muita flavonoideja. Robuvitilla tehdyt ja julkaistut 19 tutkimusta ovat osoittaneet, että tammesta saatavilla yhdisteillä on monia terveysvaikutuksia mm. kroonisen väsymysoireyhtymän ja posttraumaattisen stressireaktion yhteydessä.

Roburiinit tukevat solujen toimintaa elvyttämällä uudestaan mitokondrioita sekä poistamalla vaurioituneita mitokondrioita. Ne toimivat myös voimakaina antioksidantteina sekä tehostavat maksan toimintaa. Robuvitin valmistaja Horphag Research Ltd on käyttänyt hyväkseen vuosikymmenten kokemustaan kuuluisan Pycnogenolin uutotekniikasta kehittäessään Robuvit®-uutetta. Uute on standardoitu 40%:n roburiinipitoisuuteen eikä markkinoilla ole muita vastaavia tuotteita.

Luonnollinen Robuvit®-uute valmistetaan ranskalaisen tammen puuosasta ja tammet kasvavat tarkasti valvotuissa olosuhteissa Ranskan keskylängön alu-

eella, missä ei käytetä lannoitteita, kasvinsuojeluaineita eikä tuholaismyrkkyjä. Uutteen valmistusprosessi perustuu veteen ilman liuottimia ja tuloksena on puhdas ja turvallinen tuote.

Miten Robuvit® toimii?

Robuvit® tehostaa toimintaa solujen ribosomeissa, joissa solujen proteiinien synteesi tapahtuu. Ribosomit valmistavat kaikki elimistön proteiinit; lihasproteiinin, kollageenin, entsyymit ja vasta-aineet. Robuvit®-uutteessa olevat ellagitanniinit muuntuvat elagiseksi hapoksi, joka metaboloituu urolitiineiksi. Urolitiinit puolestaan edesauttavat vanhojen tai viallisten mitokondrioiden tuhoamista eli mitofagiaa soluissa sekä nopeuttavat uusien mitokondrioiden tuotantoa. ♥

Vitacell® Robuvit® -yhdistelmävalmiste

- Suomalaisen lääkeyhtiön Hankintatukku Oy:n valmistama Vitacell® Robuvit®-ravintolisä sisältää patentoitua ja standardoitua Robuvit®-tammen puu-uutetta sekä lisäksi B12-vitamiinia hyvin imeytyvässä metyylikobalamiini-muodossa.
- Stressitilanteissa ja ikääntyessä kehon metyylikobalamiinin tuotanto elimistössä heikkenee ja sen tarvetta lisäävät mm. fyysinen rasitus, stressi, ravinnon imeytymishäiriöt, yksipuolinen ravinto, runsas alkoholinkäyttö ja epäsäännölliset elämäntavat.



www.hankintatukku.fi

Serrapeptaasia nilkkavaivaan

Espoolainen Mirja Kiri on työskennellyt vuosia liikealalla. Nyt jo yli 70-vuotias Mirja on koulutautunut fytonomiksi ja toimii edelleen luontaistuotealalla, muun muassa messuesittelijänä. Tämä sopiikin Mirjalle erinomaisesti, pirtsakampaa seitsenkymppistä saa hakea. Lääkkeitäkään hän ei syö kuin verenpaineeseen, joka pysyy sen avulla mukavasti kurissa. Mirja on aina arvostanut luontoa ja luonnollisuutta. Hän on hyvin virkeä ja osallistuu monenlaiseen hyödylliseen toimintaan. Nytkin Mirjalla on kaupungin palsta, jossa hän viljelee muun muassa eri perunalajikkeita.

- Se on mukavaa, vie ajatukset pois kielteisistä asioista ja antaa vielä lisäksi sopivasti liikuntaakin, Mirja kertoo iloisena.

Perusterveydestään huolimatta ihan ilman vaivoja Mirjakaan ei ole selviytynyt. Vuosien seisomatyöt ovat vaatineet veronsa ja kärsijänä ovat alaraajat, varsinkin nilkat. Pahin tilanne ilmestyi ihan odottamatta ja pahimmalla mahdollisella hetkellä.

Mirja kertoo tilanteesta.

- Olin espanjanmatkalla ja meitä oli bussilastillinen menossa hienoon linnaan lounaalle. Kun piti poistua bussiasta en päässyt minnekään, edes vieressä istunut rouva ei saanut minua ylös penkistä. Avuksi tuli kaksi ronskia miestä, jotka auttoivat minut ravintolaan. Loppumatka oli täysin pilalla, sillä nilkka oli reippaasti turvoksissa, ei kestänyt astumista ja särki ilkeästi. Olihan nilkka oirehtinut aiemminkin, mutta nyt se äityi todella pahaksi. Suomessa menin sitten heti terveyskeskukseen, nilkka kuvattiin ja siinä todettiin nivelrikko. Vaikken ole mitenkään erityisen lääkevastainen halusin kokeilla vaivan hoitoa, ainakin ensiksi luontaisilla keinoilla.

Mirja tutki aihetta ja päätti kokeilla serrapeptaasia. Loppukesästä 2016 hän aloitti vahvalla annostuksella ja markkinoiden vahvalla tuotteella, joka tarcoitti 200 000 yksikköä serrapeptaasia kolmesti päivässä. Parin kuukauden päästä vaiva alkoi helpottaa, ja siinä vaiheessa hän siirtyi yhteen 120 000 yksikön kapseliin päivässä. Tällä annostuksella hän jatkoi pitkään, ja se on pitänytkin nilkan täysin oireettomana. Lyhyetkin paussit tässä kostautuvat kuitenkin nopeasti.

Mirja kertoo.

- Serrat pääsivät kerran loppumaan kesken intensiivistä messurupeamaa. Tuntuu hassulta näin jälkeen päin, että tosiaankin esittelin asiakkaille serrapeptaasia, mutta omat serrat lopuivat jokunen päivä ennen messuja. Olin siis vain ihan muutaman vuorokauden ilman niitä. Ensimmäiset päivät menivät ihan kivasti, mutta viimeisenä messupäivänä nilkka alkoi olla taas tosi kipeä. Toki messuilla rasituskin oli huipussaan, joten ei se nilkkavaivaa ainakaan vähentänyt, mutta messujen jälkeen sain taas serrapeptaasia ja vaiva oli poissa ennen kuin viikko oli edes kulunut loppuun.

Mirjan ei ole tarvinnut käydä lääkärissä nivelrikkonsa kanssa. Työssään Mirja on kuullut monenlaisia myönteisiä käyttäjäkertomuksia eri luonnonaineista, mutta selkeästi eniten kiittäviä kommentteja kuulee juuri serrapeptaasin käyttäjiltä.

Annetaan Mirjan kertoa yhdestä tapauksesta.

- Juttelin kerran yhden minua nuoremman rouvan kanssa liikkeessä, jossa olin silloin töissä. Ilmeni, että hän oli tullut ostamaan serra. Rouvalla oli



ollut monia kystia rinnoissa. Koska hän oli kuullut joitain juttuja serrapeptaasista niin hän oli kysynyt gynekologilta, kannattaisikohan sitä kokeilla. Tämä varoitteli semmoisesta puoskaroinnista ja piti serraan ihan täytenä humpuukina. Onneksi sitten tämä fiksu rouva oli kuitenkin kysynyt toiseltakin lääkäriltä asiasta. Ihme kyllä tällä lääkärillä oli täysin päinvastainen käsitys serrasta, hän ihan suositteli sitä. Loistava, avarakatseinen lääkäri, olisipa sellaisia enemmänkin. Kas, kun rouva kertoi minulle, että kun hän noudatti neuvoa ja alkoi käyttämään serra, niin kaikki kystat hävisivät. Arvaat varmaan, että rouva käyttää serra yhä tänäkin päivänä.

Omasta serrapeptaasin käytöstään Mirja kertoo, että hän ottaa sitä yleensä aamulla ensimmäiseksi, siis ennen aamupalaa. Tietenkin jos jostain syystä iskee aamukiire hän ottaa sen sitten päivällä.

- En voi mitään yleispätevää neuvoa antaa serran kokeilijoille, kun jokainen ihmiskeho on oma yksilönsä ja reagoi myös eri luonnonaineisiin yksilöllisesti. Omat kokemukseni siitä ovat erinomaisia ja samanlaisia kommentteja saan kuulla jatkuvasti muilta käyttäjiltä, sanoo Mirja lopuksi. ♥

Nanna Moilanen
New Nordic Oy

TASAISEN VERENSOKERIN HOIKENTAVA VAIKUTUS

Sokerinkulutuksen yhteys elimistön rasvan lisääntymiseen on hyvin tunnettu. Sokeripitoinen ruokavalio lisää insuliinin eritystä, ja insuliini varastoi rasvaa. Tämä johtaa lihomiseen.

Viimeaikainen italialainen tutkimus sokerien imeytymistä estävästä ravintolisästä osoitti selkeää painonlaskua. Ravintolisän nimi oli Mulberry, ja sen aiheuttama painonpudotus oli huomattava jo lyhyessä ajassa. Koehenkilöiden paino putosi kolme

kertaa enemmän kuin verrokkiryhmän, joka oli tiukalla ruokavaliolla mutta ilman Mulberry-ravintolisää. Lisäksi koehenkilöiden verensokeriarvot parantivat Mulberry-ravintolisän ansiosta. Painonpudotus selittyy sillä, että Mulberry sisältää luontaista mulperipuun lehtiä, joka vähentää ravinnosta saatujen sokerien imeytymistä vereen. Kun kaikki sokeri ei pääse imeytymään verenkiertoon, verensokeri tasapainottuu ja paino alkaa laskea. ❤️

New Nordicin Mulberry on maailman myydyin mulperipuun lehteä sisältävä ravintolisä. Ota yksi tabletti ennen jokaista ateriaa. Tee jotain verensokerisi hyväksi, niin tunnet pian eron.

Mulberry muutti elämäni



MALLIKUVA

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

Rakastan tätä tuotetta!”

Elenor C., Miami, Florida, USA

Mulberry™

- Tukee painonhallintaa
- Ruokailun jälkeisen verensokerin hallintaan
- Auttaa normaalin verensokeritasapainon ylläpidossa
- Sis. valkoisen mulperipuun lehteä ja kromia
- Vähentää Imeytyviä hiilihydraatteja



Kysymyksiä vatsan happojen määrän vaikutuksista vointiimme

Olemme saaneet kysymyksiä koskien liukahappoisuudesta, hapottomasta mahasta, turvotuksesta, ilmavaivoista, happosalpaajien käytöstä sekä mitä voimme itse tehdä asiassa. Tässä osassa keskitytään ruuansulatuskanavan alkupäähän.



Vatsavaivat hyvin yleisiä

Monella on erilaisia ongelmia liittyen vatsan toimintaan. Yli 300 000 suomalaista käyttää happosalpaajia melko säännöllisesti. Kuitenkin liukahappoisuus sekä hapoton maha saattavat oireilla hyvin saman tyyppisesti aiheuttaen närästyksen tunnetta, ylävatsavaivoja ja turvotusta.

Vatsan hapot ja mahalaukun happamuus ovat tärkeitä suoliston toiminnan ja oikeanlaisen ruuansulatuksen kannalta. Toki ruuansulatus alkaa jo suussa ja siksi on tärkeää pureskella ruoka kunnolla ja mielen rauhoittaminen, jotta syljen erityis ja muu ruuansulatukselle tärkeät toiminnot aktivoituvat. Vatsahapot ikään kuin marinoivat ruuan, jotta ruuansulatusentsyymit ja sappihapot pääsevät paremmin toimimaan. Hapoilla on myös iso merkitys tietynlaisena desinfioijana eli se tuhoaa ruuan mukana tulevia haitallisia bakteereja ja sieniä, jotta ne eivät pääsisivät aiheuttamaan ongelmia suolistossa ja edelleen kehossa.

Hapoton maha ja liukahappoisuus

Merkkinä hapottomasta mahasta on esim. ruuan huono sulaminen ja täysi olo ruuan jälkeen sekä sulamattomia partikkeleita ulosteessa. Vatsaa turvottaa ja ilmavaivat lisääntyvät varsinkin melko pian ruokailun jälkeen. Myös bakteerien liikakasvun riskit kasvavat, mutta ruokavaliolla on siihen lisäksi iso merkitys.

Liukahappoisessa mahassa vatsahapot saattavat ärsyttää ruokatorvea ja aiheuttaa muutenkin polttavaa tunnetta ylävatsalle. Monesti tämä oireilee, kun syödään iso ateria lähellä nukkumaan menoa. On hyvä kuitenkin muistaa, että vastaavia oireita voi syntyä myös sopimattomien ruoka-aineiden nauttimisen jälkeen. Apuja voivat kuitenkin tuoda ärsyttävien

vien ruoka-aineiden välttäminen, piigeeilalmisteet, ruuansulatusentsyymit sekä esim. sinkkikarnosiini. Toki tulee varmistaa lääkäriltä asia, eikä kyse ei ole muusta ongelmasta. Jos käytetään pitkään happosalpaajia, ne aiheuttavat usein B12-vitamiinin, folaatin ja muiden vitamiinien ja sekä kalsiumin, raudan, sinkin ja muidenkin ravintoaineiden imeytymishäiriöitä ja sen seurauksena niiden puutetta.

Miten hoidan hapotonta mahaa?

Varsinkin jos sinulla on hapoton maha, on tärkeää pureskella kunnolla ja aloittaa ruokailu jollain kirpeällä esim. tuoreella kasviksella, että ruuansulatus aktivoituu koko alueella. Ruuansulatusentsyymit auttavat ja niitä on tarjolla monenlaisia yhdistelmiä. Niiden lisäksi apuja voivat tuoda ruokaetikat, betaiinihydrokloridi sekä häränsappi. Jos on lisäksi turvotusta ja ilmavaivoja, voi olla apua piparminttuöljystä ja ikivanhasta konstista pureskella esim. kuminaa ruokailun jälkeen.

Ruokavalion merkitys

Jos ongelmat ovat jatkuneet pitkään, kannattaa tarkastella omaa ruokavaliota ja elämäntapoja. Stressi, unen ja liikunnan puute, liika kiire ruokailussa ja runsas alkoholinkäyttö pahentavat oireita. Monet lääkkeet sekä ympäristömyrkyt voivat lisäksi pahentaa oireita. Meillä on myös geneettistä vaihtelua siinä, miten herkkä suolistomme on ulkoisille tekijöille. Tyypillisiä ärsyttäviä ruokia ovat käristetyt, paistetut ja voimakkaasti maustetut ruuat. Useimmat saavat apua, jos jättävät joksikin aikaa pois ainakin vehnän ja sokerin. Myös maitotuotteiden tauottaminen auttaa monia. Kun tilanne on

rauhottunut, voi kokeilla kuinka paljon ja kuinka usein niitä kestää. Monet saavat apua myös FODMAP ruokavaliosta. Siinä jätetään pois helposti fermentoituvia hiilihydraatteja ja sokerialkoholeja. FODMAP listoja löytää helposti netistä.

Jos mahalaukun ongelmat ovat jatkuneet pitkään, voi tarvita myös ohutsuolen pinnan kuntouttamista ruokavaliokorjauksen lisäksi. Tärkeä apu on D-vitamiinin ja sinkin lisäksi L-glutamiini. Monet ovat hyötynet myös sinkkikarnosiinista ja muista inflammatoita vähentävistä aineista kuten kurkumiinista.

Kannattaa kiinnittää huomiota myös kuitujen määrään, jotta pidemmällä suolistossa olevat hyvät suolistobakteerit saavat oikeaa ravintoa. Hyviä prebiootteja ovat esim. purjo, parsia ja banaani. Kuitulisien käyttö kannattaa aloittaa maltillisesti. Lempein lisä on psyllium ja pilkottu guarpaju ja muita hyviä kuitulisiä ovat esim. hampuu- ja pellavansiemenrouhe sekä chian siemenet. Joskus tarvitaan myös probiootteja. Esim. S.Boulardiista voi olla maitohappobakteerien lisäksi hyötyä, mutta niidenkin kanssa voi olla hapottoman mahan kanssa alkuun haasteita. On hyvä muistaa suoliston hyviä bakteereja, joilla on tärkeä merkitys ruuansulatuksen lisäksi myös erilaisten vitamiinien ja muiden aineiden kuten lyhytketjuisten rasvahappojen tuottamisen kannalta.

Jo Hippokrates on sanonut, että kaikki sairaudet alkavat suolistosta. Kun mahalaukku on hapan, niin olo ei ole niin hapan ja kun koko suolisto ja sen mikrobisto on kunnossa, niin sinulla on hyvät edellytykset terveyteen. ♥

**Nuorille
salitreenaajille ja
sauvakäveleville
senioreille**



Liikettä niveliin uskomattoman nopeasti ja vastuullisesti

Nivelet kuluvat iän myötä. Sormien ja polvien oikuttelu ei silti kiusaa ainoastaan senioreja. Nivelten notkeus on koetuksella myös nuorilla aktiiviliikkujiilla kuten salihirvuilla ja jalkapalloilijoilla. NivelActive, vuoden 2018 Terveystuote, tarjoaa markkinoiden nopeimman ja eettisesti vahvan tuen kaikenikäisten nivelten hyvinvointiin.

Monen nuoren himoliikkuajan treeni-ohjelma karkaa usein liiankin rankaksi. Ylimoitettu treeni kangistaa lihasten ohella myös niveliä. Nivelten kankeus ja arkuus ei johdu silloin kulumisesta, vaan nivelten poikkeuksellisesta rasitustilasta. Koettujen oireiden syyt ovat silti samat kuin nivelrikossa; nivelen tulehdustila, kolotus ja edelleen turvotuksen aiheuttama kankeus.

Kliinisesti tutkittu: puhdas, turvallinen ja toimiva NEM®

Natural Eggshell Membrane NEM® on maailman tutkituin kanamunan membraaniuute. Se sisältää kananmunan kuoren alla olevan nahkean kalvon

nivelille tärkeät ravintoaineet. Upeinta uutteenä on toimivuus. Kliinisten tutkimusten mukaan vaikutus niveliin on selvästi perinteisiä kondroitiinisulfaatti- ja glukosamini -valmisteita nopeampi*. NEM®:iä voi käyttää turvallisesti mielin sekä tilapäiseen että pitkäaikaiseen tarpeeseen. Uutteen tärkeitä laatuomaisuuksia ovat lisäksi puhtaus ja raaka-aineen jäljitettävyyden.

Käyttäjät kiittävät nopeaa tehoa ja vastuullisuutta

Valioravinnon asiantuntijoiden kehittäminen ja valmistama NivelActive on ainoa ravintolisä maailmassa, jossa NEM® on yhdistetty Boswellia serratan ja pirunkynnen kanssa. Em. kasviuutteet ovat suosittuja Keski-Euroopassa, jossa niitä käytetään laajasti perinteisinä kasviruokavalmisteina.

NivelActiven sisältämä mangaani edistää sidekudoksen normaalia muodostumista nivelissä. Käyttäjät kehuvat NivelActivea ensimmäiseksi nopeavaikeutukseksi niveltuotteeksi. Teho huomataan usein jo reilun viikon käytön myötä.

NivelActivea otetaan 2 tablettia päivässä. Tuote sopii kala- ja äyriäisallergikoille. ♥

Muista myös NivelActive Kipugeeli!

- NivelActive Kipugeeli on yrttipohjainen hoitogeeli rasittuneille nivelille ja lihaksille. Sillä on ensin viilentävä ja sitten pitkään lämmittävä vaikutus.
- NivelActive Kipugeeli sisältää eteerisiä öljyjä 11 rohdoskasvista sekä metyyli-salisylaattia ja kamferia. Kokonaisuus vilkastuttaa verenkiertoa kipualueella, rentouttaa lihasjännitystä sekä lievittää tulehdusta ja kipua. Sopii mm. rasittuneille nivelille, tenniskyyrännäpöille, hiirikädelle, rasittuneille lihaksille, nyrjähdysiin ja revähdyksiin.



Lisätietoja
tuotteesta:
valioravinto.fi

*Tutkimusviite: Danesch et al. NEM brand eggshell membrane effective in the treatment of pain associated with knee and hip osteoarthritis; Results from a six center, Open label German clinical study, J. Arthritis 2014; 3(3).

Solumineraalit® tukemaan maksan hyvinvointia ja vahvistumista

Saksalainen lääkäri Dr. Schüssler kehitti biokemian hoitomuotonsa ja sen 12 solusuolaa vuonna 1874. Toin vuonna 2005 hoitomuodon Suomeen nimellä Solumineraalit®. Solumineraalien® vaikutusalue on suun limakalvo, jonka kautta ne siirtyvät verenkiertoon ja sieltä suoraan solujen sisään. Ne vaikuttavat solumuistiin, solun aineenvaihduntaan, solun sisäiseen mineraalivarastoon ja sen puutostilojen korjaamiseen.

Maksan "puhdistukseen" & vahvistukseen suosittelen sulfaattikuuria, jolloin nautit kuurina kolmea Solumineraalia®, joiden kivennäisainehierteiden yhdistelmässä toinen osa on rikkiä. Rikillä on tunnetusti kehoa puhdistava vaikutus. Rikki vilkastuttaa solun sisällä mitokondrioiden aineenvaihduntaa. Rikkimolekyylit sitovat itseensä kehossa olevaa kuonaa ja myrkkyyä ja tehostavat niiden poistumista kehosta.

Solumineraali® sulfaatti-kuurin pituus on 10-14 päivää. Kuurin aikana käyvät vain numeroita 6, 10, 12 ja tarvittaessa ensiapuun nro 3 rautafosfaattia:

- **aamupäivisin nro 12**
kalsiumsulfaatti 5-10 tbl
kiehautettuun veteen, kulauksittain
- **iltapäivisin nro 10**
natriumsulfaatti 5-10 tbl
kiehautettuun veteen, kulauksittain
- **iltais nro 6**
kaliumsulfaatti 5-10 tbl
kiehautettuun veteen, kulauksittain

Ennen nukkumaanmenoa voit hieroa Solumineraali® -voidetta nro 6 maksan alueelle ja asettaa sen päälle lämminvesipullon, kuuman speltti- tai kirsikankiviyynyn lisäämään voiteen vaikutusta. Paikallishoito ulkoisesti tukee sisäistä hoitoa ja tehostaa maksan hyvinvointia yön aikana (klo 01-03).

Solumineraali® nro 6 kaliumsulfaatti

- ♦ positiivinen vaikutus maksalle - myös sydämelle, haimalle ja pernalle, etenkin yön aikana
- ♦ kuljettaa happimolekyyliä solutasolle
- ♦ aktivoi solun aineenvaihduntaa

Solumineraali® nro 10 natriumsulfaatti

- ♦ positiivinen vaikutus maksan toimintaan, mm. alkoholin ja sokerin rasituksesta
- ♦ tehostaa sappinesteen muodostusta
- ♦ sitoo itseensä ylimääräisiä nesteitä ja poistaa niitä luonnollista tietä hikenä ja virtsana
- ♦ edesauttaa nesteiden mukana poistumaan kehosta myrkkyyä ja kuonaa
- ♦ edesauttaa puhdistamaan ja tyhjentämään suolistoa

Solumineraali® nro 12 kalsiumsulfaatti

- ♦ auttaa vilkastuttamaan aineenvaihduntaa
- ♦ tukee kaiken "kroonisen", vanhan ja kapseloituneen purkamista
- ♦ auttaa hajottaa kehossa olevia "märkäpesäkkeitä"
- ♦ auttaa puhdistamaan limakalvoja
- ♦ auttaa suojaamaan mahalaukun limakalvoa happojen syövyttävältä vaikutukselta

Suosittelen tehostamaan Solumineraali® -tablettien vaikutusta paikallisesti vastaavilla Solumineraali® -voiteilla, joita voit voidella iholle maksan alueella tai jalkapohjissa maksan vyöhykepisteen kohdalle.

Vaihtoehtoksi ulkoiseen hoitoon suosittelen myös jalkakylpyä: Liuota tilkkaan kiehautettua vettä Solumineraalit® 6, 10, 12 kutakin 5 tabl. Käytä mahdollisimman neutraalia astiaa. Veden tulee olla asteen verran lämpimämpää kuin kehon lämpötila eli n. 38°, ja sen tulee peittää nilkat. Optimaalinen aika jalkakylvyille on n. 30min. Jos vesi jäähtyy, voit lisätä sekaan kuuma vettä.

"Maksanpuhdistuskuurin" aikana tulisi juoda runsaasti nesteitä; esim. AlpenMolke™ maitohera kuuma vihanes-yrttijuoma, jolla on myös kehoa puhdistava vaikutus tai vitalisoitu, ionisoitu, emäksinen vesi, joka on kevyttä, pienimolekyylistä ja pääsee vaivatta myös solutasolle. Voit suodattaa puhtaan "lähdevetesi" H₂gO® -laitteella hetkessä, kotona, töissä ja matkalla. ♥

Lue lisää Solumineraalit®
tuotteesta ja sen
vaikutuksista
solumineraali.com



Mikä on ubikinoni?

Ubikinoni on välttämätön vitamiinin kaltainen koentsyymi, jota elimistömme tuottaa maksassa. Sen tuotanto on korkeimmillaan 25-vuotiaana ja vähenee voimakkaasti iän myötä. Sitä tarvitaan kaikkialla elimistössä, etenkin sydämen ja lihasten energia-aineenvaihdunnassa. Se ylläpitää solujen voimalaitosten, mitokondrioiden, toimintaa. Ubikinoni toimii voimakkaana rasvaliukoisena antioksidanttina ja suojaa soluja hapettumiselta. Elimistön oma synteesi muuntaa ubikinonin imeytyvään muotoon ubikinoliksi.

Ubikinonin valmistusmenetelmät

Ubikinoni löydettiin 50-luvulla ja 60-luvulla sitä alettiin testata sairauksien hoidossa. Sen valmistuksessa voidaan käyttää kolmea eri menetelmää: hiivasta fermentoimalla, sokerista käyttämällä tai mm. tupakkateollisuuden jätteistä kemiallisen synteesin avulla. Japanilainen yritys Kaneka kehitti vuonna 1974 hiivan fermentointiprosessin, millä pystyttiin tuottamaan suuria määriä puhdasta ubikinonia, mikä oli täysin identtinen ihmisen elimistön oman ubikinonin kanssa. Kanekan valmistama ubikinoni ei sisällä vieraita cis-isomeerejä, toisin kuin kemiallisella synteesillä valmistetut tuotteet.

Ubikinonin imeytyminen ja hyväksikäyttö

Ubikinoni on rasvaliukoinen aine ja siksi sen imeytyminen vaatii pakkaamisen öljykapseliin. Se on myös herkkä hapettumaan ja siksi se tablettina imeytyy heikommin. Ubikinonikapselin nauttimisen jälkeen elimistössä käynnistyy synteesi, joka muuttaa ubikinonin imeytyvään muotoon ubikinoliksi ja ensimmäinen imeytymispiikki on n. kuuden-seitsemän tunnin kuluttua. Kapseli on paras nauttia aamulla

tai aamupäivällä. Iltapäivällä tai illalla otettu kapseli saattaa helposti häiritä yöunta, koska ubikinonilla on energisoiva ja piristävä vaikutus.

Ubikinonin imeytymisen tehostaminen

Seleeni on tärkeää terveydellemme ja elimistömme toimintoja ohjaa 25 eri selenoentsyymiä. Yksi niistä tehostaa ubikinonin muuntumista imeytyvään muotoon. Siksi on suositeltavaa käyttää myös hyvää luontaista seleeniravintolisää yhdessä ubikinonin kanssa tehokkaan imeytymisen varmistamiseksi.

Tanskalainen lääketehdas Pharma Nord on edelläkävijä hyvin imeytyvän ubikinonivalmisteen kehittämisessä. Yritys käyttää raaka-aineenaan Kanekan valmistamaa ubikinonia, mutta Pharma Nord on patentoinut valmistusmenetelmän, jolla ubikinonikide edelleen muokataan hiutaleen kaltaiseksi, jolla on ubikinonikidettä valtavasti suurempi pinta-ala. Samalla vaadittavaa lämpötilaa ubikinonin liukenemiseksi kapselin öljyyn on saatu laskettua kehon lämpötilan tasoon. Nämä kaksi asiaa tekevät Pharma Nordin ubikinonivalmisteesta ehdottomasti parhaiten imeytyvän ja siksi se on hyväksytty kansainväliseksi vertailuvalmisteeksi tutkittaessa eri ubikinonituotteita.

Ravintolisä – lääke?

Ubikinonin tultua markkinoille 70-luvulla, se määritettiin lääkkeeksi. Esimerkiksi Suomessa ubikinoni oli reseptilääke vuoteen 1993 asti, käytötarkoituksena ”sydämen heikkous”. Myöhemmin ubikinoni vapautettiin Suomessa lääkesäätelystä ja siitä tuli ravintolisä. Ubikinoni on edelleen lääke useissa maissa, esim. Euroopassa Pharma Nordin valmistama Bio-Qinon on käsikauppalääke Tanskassa ja reseptilääke Unkarissa. Pharma Nord on

lääketehdas ja samaa ubikinonivalmistetta myydään sekä lääkkeenä että ravintolisänä, kunkin maan lainsäädännöstä riippuen. Japanissa ubikinoni on aina ollut lääkevalmiste.

Ubikinoni on tärkeä

Ubikinoni on elämälle välttämätön vitamiinin kaltainen yhdiste, monipuolinen, tehokas ja turvallinen ravintolisä. Se ehkäisee mm. vanhenemiseen liittyvää rappeutumista, kolesterolin haponnuttumista, verensokerin ja verenpaineen nousua. Se tuottaa energiaa sydämelle ja aivoille, joita se suojaa rappeutumiselta. Diabeetikon, sydän- ja verenpainepotilaan, syöpäpotilaan, ikääntyneen ja statiineja käyttävän ihmisen on syytä käyttää joka päivä ubikinonia. Se lievittää myös nivelrikkoa ja nivelreumaa sekä suojaa muistia ja kognitiivisiä toimintoja heikkenemiseltä. ♥

5 faktaa ubikinonista, koentsyymi Q10:stä

1. Ubikinoni Q10 on välttämätön aine kehon energiantuotantoprosessissa.
2. Terveillä ubikinoni Q10 muuntuu automaattisesti imeytyvään muotoon ubikinoliksi, jotta ravinnosta saatu energia voi muuttua soluissa energiaksi.
3. Elimistö tuottaa Q10:iä itsekin, mutta sen tuotanto alkaa vähetä n. 25 ikävuoden paikkeilla. Myös eräät sairaudet ja lääkkeaineet, kuten esim. kolesterolilääkkeet, stressi, migreeni sekä kova fyysinen treenaaminen voivat vähentää elimistön ubikinonivarastoja.
4. Elimistön Q10-varastoja voi täydentää korkealaatuksella ubikinonivalmisteella.
5. Q10:iä on saanut Suomessa ilman reseptiä 1990-luvulta lähtien.



VAHVAA VASTUSTUSKYKYÄ SYKSYYN

**NYT
25 %
ENEMMÄN**
100+25 kaps.*



*Kampanjapakkauksia saatavilla rajoitetun ajan



Valikoimat vaihtelevat
myymäläkohtaisesti

Anu Tuhkanen,
proviisori
Biopharma Finland Oy

EROON TÄISTÄ HELLÄVARAISESTI JA TEHOKKAASTI



Täi tarttuu ihmisestä toiseen yksinkertaisesti ”kävelemällä” päästä toiseen, sillä se on siivetön hyönteinen. Lapsia kannattaakin muistuttaa siitä, että täit voivat tarttua myös kammoista tai jopa korvakuulokkeista eli niitä ei pitäisi lainailla toisille. Täit eivät viihdy erossa ihmisistä, sillä ne voivat elää ilman veriateriaa vain noin vuorokauden. Ihmisen päätäit eivät myöskään tartu perheen lemmikkeihin, mutta myös ne saattavat toimia täiden ”väli-isäntinä”. Täi aiheuttaa iholla voimakasta kutinaa ja punoitusta. Tyypilliset kutinakohdat ovat ohimo, korvien taustat, takaraivo ja niska.

Rausch Lice Stop –täishampoo ei sisällä hyönteismyrkkyjä vaan sen tehoaineet ovat peräisin luonnosta: andiroba (pähkinä Amazonin viidakosta), kookos- ja rapsiöljy sekä kvassiapuuuute. Valmiste on kaksivaikutteinen. Se tukehduttaa aikuiset täit nopeasti ja tehokkaasti ja rikkoo tain munan eli saivareen kitiinikuoren, jolloin toukat kuolevat. Tuotteen vaikutus on mekaaninen, joten täiteivät voi tulla sille vastustuskykyisiksi.

Koska Lice Stopin tehoaineina ovat luonnolliset öljyt silikonien sijaan, se ei kirvele tai kuivata hiuspohjaa vaan päinvastoin lievittää tehokkaasti hiuspohjan kutinaa ja punoitusta. Lice Stop sopii aikuisille ja yli 2-vuotiaalle lapsille. Ei suositella raskaana oleville.



VINKKEJÄ MATTOJEN JA PYYKKIEN PUHDISTUKSEEN

Häikäisevän toimiva tahroihin

SAPPISAIPPUA

Helppokäyttöinen ja tehokas aine. Kynätahrat, muste, rasva, öljy, kura, veri ym. irtoavat valkoisista ja väriä päästämättömistä kuiduista. Kostuta saippua ja hankaa sillä tahraa, anna vaikuttaa ja huuhto. Ei vahingoita kuituja. **Hinta n. 4,-**



Kotisi raikastaa

IMUROIINTIPUUTERIT

Ripottele imurointipuutertia kuivalle raikastettavalle tekstiilille. Anna vaikuttaa vähintään 20 minuuttia tai vaikka yön yli. Imuroi puuteri pois ja nauti raikkaudesta sekä puhtaudesta. Sopii myös urheilu- ja muiden jalkineiden raikastukseen.

Hinta n. 12,-



Korkealuokkaisilla parfyymituoksulla tuoksutetut

PYYKKIETIKAT

Käytä huuhteluaineen sijaan. Raikastaa, pehmentää, kirkastaa värejä ja vähentää nukaantumista. Samalla poistaa pyykinpesukoneesta pesuainejäämien aiheuttaman pahan hajun. Soveltuu myös erinomaisesti urheilutekstiilien ja muiden raikastusta vaativien vaatteiden liotukseen.

Hinta n. 12,50





Maarianohdake auttaa maksaa jaksamaan

Maksalla on keskeinen merkitys aineenvaihdunnassa ja se on tärkeä muiden elinten, kuten aivojen, munuaisten ja lihasten toiminnalle. Maksa varastoi ja muokkaa ravintoaineita sekä hajottaa ja poistaa haitallisia aineita elimistöstä. **Maarianohdake** (*Silybum marianum*) on tunnettu maksarohtona, joka edistää maksan hyvinvointia, lisää sen suorituskykyä ja suojaa vaurioilta.

Elintärkeä maksa

Maksasolut tuottavat ja varastoivat sokeria, proteiineja, rasvoja ja kolesterolia ja osallistuvat lukuisten aineiden muokkaukseen ja niiden myrkyttömiksi muuntamiseen. Maksa valmistaa valtaosan ihmisen proteiineista ja rasvoista ja vastaa veren hyytymistekijöiden tuottamisesta sekä osallistuu monen hormonin tuotantoon ja säätelyyn. Maksa käsittelee ravintoaineita sekä varastoi ja muokkaa niitä elimistön tarpeita vastaaviksi. Aminohapot, vapaat rasvahapot, rasvaliukoiset vitamiinit ja glukoosi varastoituvat ja vapautuvat maksasta tarkkaan säädellysti.

Maksan osuus kolesterolitasapainon ja veren glukoosipitoisuuden säätelyssä on keskeinen. Maksassa tapahtuu pääosa kolesterolin aineenvaihdunnasta. Glukoosi on tärkein elimistön energian lähde ja maksa pystyy tuottamaan sitä varastorasvoista ja glycogeenistä pilkkomalla, mutta toisaalta se pystyy myös muuttamaan lyhytkestoisia sokeita varastomuotoon glycogeeniksi ja rasvoiksi sekä varastoimaan niitä elimistön kulloisenkin energiatasapainon mukaan.

Maksa erittää sapetta, jossa on ruuansulatuksen sekä rasvojen ja rasvaliukoisten vitamiinien imeytymisen kannalta monia tärkeitä aineita. Maksa huolehtii osaltaan ihmisen immuuniteetista, ja hajottaa haitallisia aineita kuten alkoholia, lääkeaineita ja elimistön itsensä tuottamia myrkyjä sekä poistaa niitä elimistöstä.

Maksan pahimmat viholliset

Ylipaino ja alkoholi vahingoittavat maksaa. Virukset voivat aiheuttaa maksasairauden ja myös väärin annostellut lääkkeet tai myrkylliset sienet voivat olla vaaraksi maksalle. Ylipaino on suurin yksittäinen insuliiniresistenssin ja kakkostyyppin diabeteksen riskitekijä. Ylipaino kerryttää rasvaa niin rasvakudokseen, lihaksiin kuin lopulta maksaankin aktivoiden matala-asteisen tulehduksen. Maksa ei suoriudu enää tehtävästään, veren sokeritasapainon säätely häiriintyy ja seurauksena on kakkostyyppin diabetes. Pienikin painon pudotus vähentää riskiä, samoin liikunnan lisääminen.

Alkoholi on tunnettu maksan vihollinen, samoin monet lääkeaineet, jotka maksan on käsiteltävä ennen niiden erittymistä pois elimistöstä. Alkoholin käytön vähentäminen tai lopettaminen ehkäisevät maksasairauksia. Lääkkeitä käytettäessä on aina noudatettava annostusohjetta ja metsässä on tärkeää poimia vain niitä sieniä, jotka varmasti tunnistaa syötäväksi.

Maarianohdake on maksan ystävä

Välimeren alueelta kotoisin oleva maarianohdake (*Silybum marianum*) kuuluu mykerökukkaisten kasvien

Asteraceae-heimoon. Sen kypsissä siemenissä ovat vaikuttavat ainesosat, joita kutsutaan yhteisnimellä silymariini. Maarianohdake on tunnettu jo yli 2000 vuoden ajan maksarohtona. Keskiajalla sitä on käytetty maidon eritystä lisäämään, mistä kasvin englanninkielinen nimi milk thistle on saanut alkunsa. Maarianohdakkeen vaikutukset yhdistetään kuitenkin pääasiassa maksaan ja sitä suositellaankin suojelemaan maksaa sekä tukemaan ja tehostamaan sen toimintaa.

Siementen sisältämä tehoaine silymariini suojaa maksaa monin tavoin, mm. alkoholin, lääkkeiden ja muiden haitallisten kemikaalien haitoilta. Silymariini lisää kehomme tärkeimmän antioksidantin, glutathionin määrää sekä stabiloi maksan solukalvoja minimoiden solutuhoja. Silymariini vilkastuttaa maksasolujen aineenvaihduntaa ja nopeuttaa vahingoittuneen maksan toimintakyvyn palautumista. Se vaikuttaa myös insuliiniresistenssiin tehostamalla maksasolujen insuliiniherkkyyttä. Huono ruokahalu ja väsymys saattavat johtua maksasta. Tällöin maarianohdakekuurista voi olla apua tukemaan maksan toimintaa.

Liverin®-tabletit sisältävät 200 mg maarianohdakeuutetta, josta 160 mg silymariinia. Annostus: 1 tabletti päivässä, suositellaan kahden kuukauden kuureina. Laktoositon, gluteeniton, hii-vaton ja makeuttamaton ravintolisä, ei sisällä eläinperäisiä ainesosia. Valmistettu Suomessa.

Suomen Terveystuotekauppiaiden liitto on valinnut maarianohdakkeen Vuoden 2017 Rohdoskasviksi. ♥

www.hankintatukku.fi

Kollageenin tutkittu teho – Skingain takaa laadun

Parhaat raaka-aineet varmistavat maun ja laadun

Skingainin teho ja hyvä maku perustuu sen sisältämien tunnetujen ja arvostettujen eurooppalaisten raaka-ainetoimittajien (Rousset/Peptan ja Abyss/Collyss) laadukaisiin 1. ja 2. tyypin hydrolysoituihin kollageeneihin. Ranskalainen Rousset on maailman johtava gelatiinin ja kollageenin valmistaja 30 vuoden kokemuksella ja sen valmistamasta Peptan-kollageenista on tehty lukuisia klinisiä tutkimuksia, jotka on julkaistu arvovaltaisissa lääketiedelehdissä.

Abyss Ingredients on ranskalaisen kalastajien omistama yritys, joka aloitti vuonna 2004 kalateollisuuden sivuvirtojen jalostamisen korkealaatuiseksi ravintolisäraaka-aineiksi. Yrityksen valmistamat Collyss- ja Cartidyss – kollageenityypit ovat 2-tyypin kollageenia, jota myös Skingain sisältää.

Tarkista aina kollageenituotteesi raaka-aineen alkuperä ja sillä tehdyt ja julkaistut tutkimukset, jotta varmistat tuotteen laadun. Tällä tavoin ja valitsemalla Skingain-tuotteen voit olla varma siitä, että olet valinnut laadukkaan ja vastuullisesti tuotetun valmisteen.

Kollageeni on tärkeää ihollemme

Kollageeni on välttämätöntä ihon hyvinvoinnille, sen kimmoisuudelle ja kosteustasapainolle. Suurin osa

nuoresta ja terveestä ihosta koostuu kollageenista. Ikääntymisen myötä elimistön kyky tuottaa kollageenia heikkenee, jolloin ihon kimmoisuus ja elinvoimaisuus vähenevät. Kollageenin tuotanto vähenee merkittävästi 25. ikävuoden jälkeen. Tämä aiheuttaa ihon ohenemista ja veltostumista. Ihoryppyjen määrä lisääntyy, ihon kiinteys ja kimmoisuus vähenevät ja sen kosteustasapaino heikkenee. Iho tulee myös alttiiksi tulehduksille ja sen pienet verisuonet katkeilevat.

Skingainin vaikutus elimistössä

Elimistöön tullut hydrolysoitu kollageeni antaa elimistölle viestin, että kehon omaa kollageenin tuotantoa on lisättävä. Elimistö myös käyttää hydrolysoitua kollageenin aminohappoja molempien kollageenityyppien rakennusosina. Hydrolysoitua kollageenin saanti lisää kollageeni- ja elastiinisäikeiden muodostusta sekä voimistaa sidekudoksen solujen, kollageenin ja hyaluronihapon synteesiä elimistössä.

Tutkimukset osoittavat kollageenipeptidien parantavan ihon kimmoisuutta ja kiinteyttä. Lisätutkimuksien mukaan ne voivat myös lisätä sidekudoksen tiheyttä ja verinahan säikeiden paksuutta sekä parantaa ihon mekaanista vahvuutta lisäämällä sen proteiinia.



Skingain on Helena Ahti-Hallbergin luottotuote.

Skingain sisältää molempia 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.

Skingainin aktiivinen tuotekehitys

Norjalaisen Immitecin Skingain-tuoteteperheeseen on viime aikoina tullut valikoimaa täydentäviä tuotteita, kuten Skingain Plus ja Skingain Seerumi. Skingain Plus on erityinen yhdistelmä kollageenia ja Pycnogenolia, joka vielä voimakkaammin tehostaa elimistön kollageenin ja hyaluronihapon muodostumista. Pycnogenolin ansiosta se myös parantaa ihon ja kudosten mikroverenkiertoa sekä tehokkaasti suojaa niitä hapettumiselta ja UV-säteilyn haitalliselta vaikutukselta.

Skingain Seerumi on ulkoisesti käytettävä ihonhoitovalmiste, joka sisältää laadukkaita ja tutkittuja ihoa elvyttäviä, ravitsevia ja kiinteyttäviä raaka-aineita. Näitä samoja ainesosia käytetään myös parhaimmissa markkinoilla olevissa kosmetiikkavalmisteissa. ❤️



UUTUUS Skingain Seerumi

VAIKUTTAVA AINE	VAIKUTUS
ARGATENSYL	• Argan-puun hedelmästä eristetty proteiini, tehokkaasti ja pitkäkestoisesti tasoittaa ryppyjä ja juonteita. Korostaa kasvojen muotoja ja antaa välittömän kasvoja kohottavan vaikutuksen, parantaa ihon joustavuutta ja kiinteyttä
FUCOGEL®	• Voimakas ja pitkäkestoinen ihon kosteus. Estää ihosolujen kuivumista ja suojaa ihoa haitallisilta sään vaikutuksilta
RIGIN™	• Tehostaa ihon kollageenin muodostumista ja ihon mikroverenkiertoa. Kosteuttaa ja näkyvästi uudistaa ihoa sekä torjuu sen vanhenemista. Parantaa ihon kiinteyttä ja joustavuutta.
HYALURONIHAPPO	• Tasoittaa heti juonteita ja ryppyjä, kosteuttaa ja pehmentää ihoa. Vähentää ryppyjä ja juonteita. Kiinteyttää ihoa ja tuo esiin kasvojen muotoa. Varmistaa välittömän ja pitkäkestoisen kasvojen kohotusvaikutuksen lisäämällä ihon kiinteyttä
REPAIR COMPLEX CLR™	• Suojaa ihoa ulkopuolisilta haitoilta ja UV-säteilyltä

Ihastuttava, helppo ja tehokas SkinMood® Gua sha -hoito kasvoille

Gua sha -hoito on perinteinen kiinalaisen lääketieteen menetelmä, joka on yhtä vanha kuin akupunktio. Guashausta kokeilleet ovat innoissaan kertoneet kokemuksistaan, ja tieto upeista tuloksista on levinnyt nopeasti. Kasvoilla käsittely rentouttaa kasvolihakset, silottaa pienet pintarypyt, laskee turvotusta ja lifttaa ihoa.

Gua shan nimeen vannovat varsinakin ne, jotka ovat huomanneet kasvojensa ilmeen piristyneen kummasti, kun silmäpussit ovat laskeneet, tummat silmänaluset vaalenneet, kulmalinjat kohonneet ja jopa kaksoisleuka on alkanut sulaa pois. On jopa puhuttu veitsetörmästä kasvojenkohotuksesta. Hoidon aikaansaama verenkierron ja nestekierron vilkastuminen tuo ravinteita ja happirikasta verta soluille virkistään solunmuodostusta. Hoito tehostaa myös voiteiden ja seerumien imeytymistä. Iho voi paremmin ja näyttää terveemmältä. Pyhitä päivittäin muutama minuutti guashaamiselle ja ihosi kiittää kauniina ja hehkeänä.

Käyttö on helppoa: iho puhdistetaan ja sille levitetään muutama tippa öljyä helpottamaan Gua shan liukumista iholla. Guashausta tapahtuu aina pitkällä ylös- ja ulospäin suuntautuvalla liikkeellä. Tee liikkeitä 3-5 krt. Aloita oikealta. Käsittele kasvoja hellän napakasti. Pitkillä rauhallisilla vedoilla rentoutat parhaiten sekä jännittyneet lihakset että laukkaavat ajatukset. Hyvä tapa saada mieli rauhoittumaan iltasella!

Verkosta löytyy paljon hyviä opasvideoita, joista voi katsoa tekniikan. Pakkauksessa mukana hoito-ohjeet. Voit myös tulostaa ne kotisivuiltani kuvineen kasvoille ja vartalolle. ♥



SkinMood® Gua sha Beauty Tool on valmistettu ruusukvartsista.

Frantsila

HERBFARM

TOIMII LOISTAVASTI
GUA SHAN KANSSA.

Suloisen

samettinen ja elvyttävä

RUUSU KASVOÖLJY

Aromaterapeuttinen luomuöljy tekee ihon pehmeäksi ja auttaa ihoa säilyttämään kosteutensa. Kasvoöljyn sisältämät luomulaatuiset jojoba-, aprikoosin kivi- ja manteliöljyt kosteuttavat ja tasapainoittavat ihon omaa öljytuotantoa. Juhannusrusun uutostoiminta ehkäisee rypyjä ja couperosaa alueiden kehittymistä. Aidot aromaterapeuttiset eteeriset öljyt elvyttävät ihokudoksen terveyttä toimintaa.



Omega7®

Omega7®-kaksoistyrniöljy on ihanteellinen ihon ja limakalvojen hyvinvointiin.



Osallistu arvontaan! Voita Kånken-reppu jossa Omega7®-tuotteita!

Nimi _____

Puhelin _____

Sähköposti _____

Yhteystietoja ei käytetä markkinointiin, tutustu tietosuojaselotteeseen osoitteessa www.valioravinto.fi

Palauta oheinen lipuke Terveystieto-myyrmälään 30.9. mennessä niin olet mukana arvonnassa! Voittajille ilmoitetaan henkilökohtaisesti.



- ♥ Ainutlaatuisen monipuoliset koostumukset
- ♥ Tutkitut toisiaan tukevat maitohappobakteerikannat
- ♥ Päivittäiseen käyttöön, myös kuuriluontoisesti

www.biotekin.fi

ESPOO	Terveyskauppa & Hoitola Ulpuikka, Tegelhagen 2LT3	0400 195 691
FORSSA	Terveyskauppa Helokki, Torikatu 10	03 435 5544
	Terveyskauppa Helokki, Tapulikuja 6, Prisma-keskus	03 435 5545
HEINOLA	Luonnontähti Hyvinvointi- ja Ekokauppa, Kaivokatu 3	03 715 3366
HELSINKI	Luontaistuotekeskus, Käpyläntie 8	09 792 090
	PUR Hyvinvointikauppa Kamppi, Urho Kekkosen katu 8	029 3400 261
	PUR Farmasia Hakaniemi, Hämeentie 7	029 3400 254
	Superfeel Health and Beauty Shop, Ruoholahdenranta 1 D	044 099 9905
HYVINKÄÄ	Baldrian, Hämeenkatu 13-17	019 439 627
ILMAJOKI	Kaunosoppi, OP:n liiketalo, Kauppatie 7	050 355 1901
JÄRVENPÄÄ	Kamomilla, Sibeliuksenkatu 19	09 271 0560
KANGASALA	Kangasalan Luontaistuote, Keskusaukio 2	03 377 0476
KARKKILA	Terveyskauppa iisoppi, Mäntylänkatu 1	09 225 8994
KERAVA	Kamomilla, Kauppakaari 1	09 242 6040
LOIMAA	Luontaistuote Minttu, Kauppalankatu 9-11	02 762 2105
MÄNTSÄLÄ	Kamomilla, Sälinkääntie 2	019 687 1499
PIETARSAARI	Terveysaitta / Hälsoboden, Kanavapuistikko 16	06 723 6824
YLÖJÄRVI	Terveyskauppa Misteli, Mikkolantie 2	010 423 5771
	Terveyskauppa Misteli, Kauppakeskus Elo, Elotie 1	010 423 5772