

Terveystieto



3
2023

Lue mitä
tarkoittaa
telomeerien
tuunaus!

*Hyvä olo
alkaa sisältä-
päin!*

Ravitse sisäinen
sankarisi – meiltä
räätälöidyt ratkaisut
hyvinvointisi tueksi!

Vatsan hyvinvointia ja hedelmäistä makua!

"Raikas,
kuin kesäinen
mansikkamehu!"

Vatsan hyvinvointi vaikuttaa koko arkeen. Vuoden 2023 superruoksi valittu Molkosan Fruit on hedelmäinen ja raikas, hyvänmakuinen juoma vatsan hyvinvoinnin tueksi. Tuote sopii koko perheelle ja sen marjaisa maku on myös pikkuväen mieleen!

HYVÄ OLO ALKAA SISÄLTÄPÄIN

Kiireinen arki ja stressi saattavat tuntua vatsassa asti. Aina arjen kiireille ei mahda mitään, mutta ruoansulatusta ja vatsavaivoja voi helpottaa ja tukea monella tavalla omassa päivittäisessä arjessa. Panosta monipuoliseen, laadukkaaseen ja herkulliseen ruokaan. Suosi ihania salaatteja, vihanneksia, marjoja ja hedelmiä. Muista myös pureskella ruoka hyvin. Pyri juomaan runsaasti vettä. Vatsan hyvinvointia voit tukea helposti myös käyttämällä Molkosan Fruitia – laita kätevästi veden sekaan ja nauti raikkaasta juomasta!

Molkosan Fruit on hapatettua ja tiivistettyä maitoheraa, josta maitoproteiini on poistettu suodattamalla. Se sisältää runsaasti L+ -maitohappoa. Raikas ja hedelmäinen juoma saa makunsa marja-aroniasta, granaattiomenasta sekä steviasta. Molkosan Fruitiin on lisätty kalsiumia, sillä se edistää ruoansulatusentsyymien normaalia toimintaa. Molkosan on laktoositon.

RAIKAS MAKU ON MONEN MIELEEN

"Tuntuu, että lapsetkin tykkäisivät tästä."
"Ihanan hedelmäinen, marjaisa, hyvä!"

Molkosan on tunnettu klassikkotuote, jonka moni muistaa vuosien takaakin. Asiakkaamme saivat maistaa Molkosan

Fruitia ja hyvä maku yllätti maistajatkin. Tuote on paitsi maistuva, myös helppokäyttöinen: sekoita 1,5 rkl (20 ml) Molkosan Fruitia lasilliseen kylmää vettä tai kivennäisvettä. Toimii hyvin myös smoothien seassa!

KOTOISIN SVEITSIN ALPEILTA

Molkosan valmistetaan tuoreesta, Alpeilla laiduntavien lehmien ja Sveitsin alkuperäiskarjan maidosta. Valmistuksessa maidosta poistetaan suodattamalla proteiini, hiilihydraatit ja rasva. Puhdas hera pastroidaan niin hellävaraisesti kuin mahdollista, jotta seuraavassa käymisprosessivaiheessa on mukana vain tarkoitukseen kehitetty, oma maitohappobakteeri (*Lactobacillus casei*). Tuloksena on kirkas, runsaasti L+ -maitohappoa sisältävä Molkosan.

NAUTI VATSAA HELLIVÄ MANSIKKAMOCKTAIL!

Kevään tullen maistuu jälleen raikkaat, puhtaat maut. Hedelmäinen Molkosan Fruit sopii myös ruoanlaittoon kastikkeeksi tai kätevästi smoothien sekaan. Se antaa herkullisesta ateriasta tai juomasta myös vatsaystävällisen. Tai laita nyt pakastimen mansikat hyötykäyttöön ennen uutta satoa ja testaa ihana mansikkamocktail! ●

Kukka Laakso



MANSIKKAMOCKTAIL

2 rkl hunajaa
2 rkl Molkosan Fruitia
2 limen mehu
½ l tuoreita mansikoita
2 dl jääpalaloja

Lasiin
2 limen lohkoa
4 vartta tuoretta minttua
2 dl jääpalaloja

Koristeluun
2 limeviipaletta
2 mansikkaa

Tee näin:

Laita kapeiden ja korkeiden juomalasiin pohjalle hunajaa ja Molkosan Fruitia. Purista kahden limen mehut tehosekoittimen kannuun ja mittaa joukkoon tuoreet mansikat ja jääpalat. Sekoita tasaiseksi. Laita juomalaseihin puristetut limen lohkot, mintun varret ja jääpalat. Kaada päälle mansikkaseos. Täytä lasi kivennäisvedellä ja sekoita pitkällä lusikalla. Koristele juomat limeviipailla ja mansikoilla. Nauti!

Hyödyllisiä hyvinvointivinkkejä asiantuntijoiltamme

- 2 Tasapainoista oloa raikkaalla hyvinvointijuomalla
- 4 Gluteenille herkän tulee huolehtia seleenin saannista
- 5 Nivelet tarvitsevat rakennusaineita
- 6 Ravitse ihosi sisäisesti kuluttavaa UV-säteilyä vastaan
- 7 Telomeerien tuunaus torjuu energiakriisiä
- 8 Ravintolisien rooli ruokavalion täydentäjänä
- 10 Vaihdevuosisoireet kuriin korjausliikkeillä
- 11 Karpalo naiselliseen hyvinvointiin
- 12 Välttämättömät entsyymit ruuansulatuksen tukena
- 13 Migreeniin voi saada helpotusta
- 14 PEA vaikuttaa stressin ja lihasvaivoihin
- 15 Vauhtia verenkiertoon nattokinaasilla

Alfred Vogel rohto- kasvivalmisteiden ja hyvin- voinnin edelläkävijä perusti ensimmäisen terveystuote- kauppansa jo 100 vuotta sitten

Tänä vuonna vietetään Vogelien 100-vuotisjuhlavuotta! Kaikkien tunteman yrityksen taustalla on sveitsiläinen Alfred Vogel (1902–1996), joka omisti elämänsä kasviterapian tutkimiseen ja rohdosvalmisteiden kehittämiseen. Hän perusti ensimmäisen terveystuotekauppansa vuonna 1923 ja oli edelläkävijä niin kasviterapian kuin arvojenkin osalta. Hän painotti luontoyhteyttä, harmoniaa sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia. Samoilta periaatteille rakentuu yrityksen filosofia sata vuotta myöhemminkin, kun perinteet kohtaavat modernin maailman: luonto ja hyvinvointi puhuttelevat ihmisiä nyt kenties enemmän kuin koskaan.

TUOREUS TAKAA VAIKUTUKSEN

Alfred Vogel teki ututteraa pioneerityötä ja kiersi maailmalla tutkimassa kasvien vaikutuksia. Hän ymmärsi, että kokonaisista, tuoreista kasveista saaduilla uutteilla on suurempi vaikutus kuin kuivatuilla kasveilla. Tuoreus on yhä edelleen Vogelien tärkeä periaate ja korkean laadun tae. Laatu tarkoittaa Vogelille myös luonnon kunnioittamista ja yritys on sitoutunut vastuulliseen toimintaan.

INTOHIMOSTA LUONTOON JA TIETEeseen

A.Vogel AG on Sveitsin suurin rohtokasvivalmisteiden valmistaja. Yritys on yksi maailman tärkeimmistä perinteisiin perustuvan, samalla modernin ja tieteeseen pohjautuvan kasviperäisen hoidon puolestapuhujista. Pitkän iän salaisuus on uniikit tuotteet, korkea laatu ja asiakkaiden luottamus. Kasvitutkimusta tehdään yhdessä yliopistojen kanssa ja tuotekehityksen laatustandardit ovat kansainvälisesti huippuluokkaa.

TASAPAINON JA LUONTOARVOJEN PUOLESTA

Alfred Vogelien ututteran työn lähtökohtana oli rakkaus luontoa kohtaan ja halu auttaa ihmisiä voimaan paremmin. Terveellinen, tasapainoinen elämäntapa sekä tieteeseen perustuvat ja tutkitut tuotteet toimivat tänäkin päivänä hyvän elämän lähteinä.

Varmasti saamme nauttia kasvien lumovoimasta seuraavatkin sata vuotta! ●

A. Vogel Suomi



Alfred Vogel ja
Toivo Rautavaara.



Asiakaslehti 3/2023

Julkaisija OSK Terveystieto
terveystieto@terveystieto.fi
www.terveystieto.fi

Ulkoasu Joni Myyriläinen / Aste Helsinki Oy

Lehden kuvat: tuotevalmistajat, GettyImages, Unsplash.com

TERTIE03_23



4041 0948
Painotuote

Painopaikka UPC Vaasa

Oletko keliakikko tai gluteeni-yliherkkä? Voi olla, että saat ravinnosta liian vähän välttämätöntä hivenainetta, seleeniä, joka ylläpitää immuunipuolustuksen ja kilpirauhasen normaalia toimintaa.

Seleenitasot voivat olla alhaiset niillä, joiden elimistö ei siedä viljoista saatavaa gluteenia. Suomessa jopa 2% väestöstä kärsii keliakiasta³. Gluteeni-yliherkkyydestä kärsivien määrä voi olla vielä suurempi. Heillä tärkeiden ravinto-aineiden imeytyminen voi häiriintyä, sillä gluteeni vaurioittaa ohutsuolta tai häiritsee sen normaalia toimintaa. Pitkäaikaisilla hivenaineiden puutostiloilla voi aina olla vakavia seurauksia, mutta seleenin puutteen seuraukset voivat olla erityisen kriittisiä, sillä seleeni tukee yli 25 seleenistä riippuvaisen proteiinin toimintaa. Nämä proteiinit ovat elintärkeitä ihmiskehon toiminnalle ja vastaavat mm immuunijärjestelmän ja ja kilpirauhasen toiminnoista.

KILPIRAUHANEN ON ERITYISEN HERKKÄ

Liian vähäinen seleenin saanti voi muodostua ongelmaksi erityisesti kilpirauhasen terveydelle, sillä kilpirauhasen normaali toiminta on seleenistä riippuvaista. Noin kolmannes koko elimistön seleenistä sijaitsee kilpirauhasen sisällä, missä se tukee mm. aineenvaihdunnalle ja antioksidanttien toiminnalle tärkeiden kilpirauhashormonien säätelyä.

SUOMEN MAAPERÄ ON SELEENIKÖYHÄÄ

Seleeni on elintärkeä hivenaine, jota ihminen saa nauttimansa ravinnon kautta. Ravinnon seleenipitoisuus ja sitä myötä seleenin päivittäinen saanti on riippuvaista maaperän seleenipitoisuudesta, joka vaihtelee alueittain. Suomessa maaperä on luonnostaan seleeniköyhää. Suomessa on valtion päätöksellä käytetty vuodesta 1984 lähtien seleenillä rikastettuja lannoitteita,

SELEENIPROTEIINIT VASTAAVAT MM. SEURAAVISTA ELIMISTÖN TOIMINNOISTA:

- Immuunipuolustus
- Kilpirauhasen toiminta
- Solujen suojaaminen hapettumistressiltä
- Siirtöiden muodostus
- Hiukset ja kynnet



Jos olet herkkä gluteenille, huolehdiathan seleenin saannistasi

mikä on parantanut suomalaisten seleenin saantia siinä määrin, että useimmat saavat riittävästi seleeniä terveellisestä ja täysipainoisesta ravinnosta⁴. Luomuelintarvikkeiden suosion nousu asettaa riittävän seleenin saannin kuitenkin monilla vaakalaudalle, sillä luomuviljelyssä ei käytetä seleenin-saantia parantavia keinotekoisia lannoitteita. Luomuviljan seleenipitoisuus on siis luonnollisella tasollaan, eli merkittävästi muuta suomalaista viljaa matalampi. Myös vegaaniruokavalioita suosivien tulee kiinnittää huomiota riittävään seleenin saantiin, sillä monet seleenipitoisimmista elintarvikeryhmistä ovat eläinkunnan tuotteita.

SELEENI JA UBIKINONI OVAT HYVÄ PARI

Niissä tapauksissa, joissa ravinnosta saatavan seleenin määrä ei ole riittävä, SelenoPrecisen kaltainen turvallinen ravintolisä voi olla avuksi. Ainutlaatuinen SelenoPrecise sisältää erittäin hyvin imeytyvää orgaanista seleeniä, ja tutkimukset osoittavat, että sen seleenisisällöstä 88,7% imeytyy¹. SelenoPrecisea on hyödynnetty yhdessä ubikinoni Bio-Qinon Q10:n kanssa mm. KiSel-10-tutkimuksessa², jossa joukko terveitä ikäihmisiä käytti päivittäin seleeni- ja ubikinonivalmistetta neljän vuoden ajan. Tutkimus toteutettiin niin sanottuna kaksoissokkotutkimuksena, jossa osa osallistu-

jista kuului verrokkiryhmään ja sai aktiiv-aineita sisältämättömiä lumetabletteja. Kun ryhmiä verrattiin keskenään, havaittiin, että seleeni ja ubikinoni paransivat osanottajien elämänlaatua ja takasivat vakaamman terveyden. ●

Pharma Nord

Lähteet:

1. Bügel S et al 2008. "Absorption, excretion, and retention of selenium from a high selenium yeast in men with a high intake of selenium." Food & Nutrition Research, vol 52.
2. Alehagen U, et al 2013. "...combined selenium and coenzyme Q10 supplementation: A 5-years prospective randomized double-blind placebo-controlled trial among elderly Swedish citizens." International Journal of Cardiology.
3. www.pharmanord.fi
4. www.keliakialitto.fi

TIESITKÖ TÄMÄN UBIKINONISTA?

- Ubikinoni eli koentsyymi Q10 on vitamiininkaltainen, rasvaliukoinen aine
- Elimistön oma ubikinonituotanto maksassa alkaa laskea 25 ikävuodesta lähtien
- Ubikinoni toimii polttoaineena lihasten energiantuotantolaitoksissa, mitokondrioissa
- Tarve ubikinonille on kaikkein suurin lihaksissa, joiden energiantarve on suuri, kuten sydänlihaksessa
- Seleeni ja ubikinoni ovat toisiaan vahvistava tehopari

Happi ja auringonvalo, luonnossa oleilu itsessään, sekä sopiva fyysinen rasitus ovat meille kaikille hyväksi ja erityisesti nykyään, kun monen elämään kuuluu paljon istumista ja paikallaan oloa niin töissä kuin vapaa-aikanakin. Tietokoneen, TV:n ja kännykän vetovoima tekevät liian usein tehtävänsä – ja toisaalta ruumiillisesti raskas työ voi olla liian yksipuolisesti kehoa ja niveliä rasittavaa.

LIIKUNTA ELVYTTÄÄ KEHON TOIMINTOJA JA PIRISTÄÄ

Kun lisäämme liikuntaa, elimistön toiminnallisuus ja kunto saavat tilaisuuden parantua. Yleiskunto ja jaksaminen kohenevat ja painonhallinta helpottuu. Mielikin on iloisempi.

Liikunnan piristävä vaikutus perustuu verenkierron tehostumiseen ja siten kudosten hapenkäytön ja aineenvaihdunnan sekä energian tuotannon paranemiseen. Liikunnan tulisi olla monipuolista, eikä se saisi kuormittaa kehoa yksipuolisesti tai liiallisesti. Myös venyttely kannattaa muistaa, jotta keho pysyy joustavana.

NIVELET KAIPAAVAT LIKETTÄ, MUTTA SOPIVASTI

Liikunta parantaa myös nivelten liikkuvuutta ja vahvistaa niveliä tukevia lihaksia. Se auttaa myös niveliä voitelevaa ja ravitsevaa nivelnestettä liikkumaan paremmin. Nivelrusto on elävää kudosta, joka uusiutuu koko ajan, ja niinpä liikunta säilyttää ja jopa lisää nivelruston terveyttä ja paksuutta.

Liikunnassa kannattaa kuitenkin noudata kohtuutta, sillä kova treenaaminen ja riskialttiit lajit voivat rasittaa liikaa ja altistaa erilaisille urheiluvammoille. Nivelille riskialttiita lajeja ovat esimerkiksi palloilulajit, laskettelu, lumilautailu ja skeittaus. Myös kuormittavat työasennot voivat olla nivelvaivojen syynä.

NIVELTERVEYTTÄ EDISTÄVÄN LIIKUNNAN OLISI HYVÄ SISÄLTÄÄ SEURAAVIA ELEMENTTEJÄ:

Liikkuvuusharjoittelua nivelille ja lihasvenytyksiä

- Esimerkiksi jooga voisi olla tähän sopiva laji

Lihaskuntoharjoittelua

- Vaikkapa kuntosalilla

Yleiskuntoharjoittelua

- Sauvakävelyä, pyöräilyä, vesivoimistelua ja -juoksua sekä hiihtoa

Jos nivelongelmia jo on, kannattaa edetä vähitellen kehoaan kuunnellen. Kuuloste-



Liikettä niveliin! *Piristy ja vetreydy* liikunnasta!

lemalla kehoasi löydät itsellesi parhaiten sopivat liikunnan muodot.

NIVELET TARVITSEVAT MYÖS RAKENNUSAINEITA

Nivelrustot ovat elävää kudosta, joka pystyy uusiutumaan. Nivelrustossa ei kuitenkaan ole verisuonia, joten se saa tarvitsemansa hapen ja ravintoaineet nivelnesteestä. Nivelnesteeseen kautta poistuvat myös hiili-dioksidi ja muut aineenvaihdunnan jätteet. Nivelneste voitelee samalla nivelpintoja vähentäen kitkaa sekä vaimentaa iskuja.

Nivelten kunnon kannalta silläkin on siis merkitystä, mitä syömme. Kaiken perustana on monipuolinen, riittävästi proteiineja ja hyviä rasvoja sekä kasviksia, marjoja ja hedelmiä sisältävä ruoka, jossa on tarpeeksi välttämättömiä suojaravintoaineita.

Kondroitiinisulfaatti on yksi nivelruston tärkeimmistä rakennusaineista, jota keho myös itse valmistaa rustosoluissa. Glukosamiini puolestaan on ravitsevan ja voitelevan nivelnesteeseen osa. MSM on solujen toimintaan osallistuva rikkiyhdiste. C-vitamiini puolestaan edistää normaalia kollageenin muodostumista rustojen normaalia toimintaa varten. Se myös edistää solujen suojaamista hapettumisstressiltä. Kupari edistää sidekudosten pysymistä normaalina

ja niin ikään solujen suojaamista hapettumisstressiltä. Näiden lisäksi NivelTeho sisältää myös inkivääriuutetta, joka auttaa ylläpitämään nivelten liikkuvuutta. ●

Kirsi Paananen
Terveystoimittaja

- Glukosamiini on nivelnesteeseen osa. Nivelneste voitelee nivelpintoja ja ravitsee nivelrustoa.
- Kondroitiinisulfaatti on yksi nivelruston tärkeimmistä rakennusaineista, jota keho myös itse valmistaa rustosoluissa.
- Inkivääri auttaa ylläpitämään nivelten liikkuvuutta.
- MSM on solujen toimintaan osallistuva rikkiyhdiste.
- C-vitamiini edistää normaalia kollageenin muodostumista rustojen ja luuston normaalia toimintaa varten.
- Kupari edistää sidekudosten pysymistä normaaleina.

Terveyskaistan kotimainen NivelTeho sisältää kaikkia näitä aktiiv-aineita. NivelTeholla on tuhansia tyytyväisiä käyttäjiä niin kuntoilijoiden, urheilijoiden kuin ikääntyvienkin keskuudessa.

Reipasta ja liikunnallista kevätalvea sinulle!

Kevään ja kesän myötä nautimme taas auringosta, ja mikäpä sen mukavampi tapa täydentää talven aikana hupenneita D-vitamiinivarastoja. Itsensä grillaminen sen sijaan ei ole onneksi enää trendikästä, ja auringolta suojautumiseen panostetaan nykyisin huolellisemmin kuin takavuosina.

Riittävän korkeakertoimisten (SPF30, SPF50) aurinkosuojavoi-
teiden käyttäminen on erittäin tärkeää, mutta ihoa voi vahvistaa aurinkoa varten myös sisäisesti ja samalla ennalta-
ehkäistä auringon ihoon aikaansaamia epä-
toivottuja muutoksia. Tietyillä aineksilla on myös mahdollista rakentaa pohja kauniille ja luonnolliselle rusketukselle, jota me suomalaiset kuitenkin talvenkalpeina usein kaipaamme. Tämän kauniin ihonsävyyn kesto-
on mahdollista myös ylläpitää ja pidentää.

ANNA IHOLESKI LAADUKKAITA RAKENNUSAINEITA

Ihoa voi tukea antamalla sille laadukkaita rakennusaineita, kuten esimerkiksi antioksidanttisia A- ja E-vitamiineja sekä hyviä rasvahappoja. Beetakaroteeni ja lykopeeni ovat karotenoideja, luonnossa esiintyviä punaisia ja keltaisia väriaineita, jotka auttavat ihosoluja suojautumaan auringon uv-säteilyn tuottamilta vapailta radikaaleilta. Niiden on havaittu myös nopeuttavan ja



Ravitse ihosi sisäisesti *kesää varten*



syventävän ihon ruskettumista. Beetakaroteeni on A-vitamiinin turvallinen esiaste, josta elimistö muodostaa tarpeen mukaan aktiivista A-vitamiinia. Lykopeeni on kaksi kertaa beetakaroteenia voimakkaampi ja sitä tukeva luonnon suoja-aine. Näitä karotenoideja saadaan ravinnosta mm. porkkanoista ja tomaateista.

Hyvien rasvahappojen (omega-3, omega-6) vaikutukset ulottuvat myös ihon hyvinvointiin. Erityisesti iholle hyvää tekevänä tunnetun jättihelokkiöljyn sisältämän gammalinoleenihapon (GLA, omega-6) on havaittu sisäisesti nautittuna vahvistavan ja kosteuttavan ihoa sekä ylläpitävän sen kimmoisuutta. GLA on myös tärkeä rakennusaine uusien ihosolujen muodostumiselle. Näiden vaikutusten vuoksi erityisesti kuiva- ja herk-
käihoisten sekä ihon nuorekkuutta arvostavien kannattaa panostaa GLA:n saantiin.

MULTIKAROSIN – SISÄINEN AURINKOHATTUSI

MultiKarsin on erityisesti ihon tarpeisiin suunniteltu laadukas rasvahappo- ja antioksidanttivalmiste, joka sisältää beeta-
karoteenin ja lykopeenin lisäksi GLA-pitoista

jättihelokkiöljyä ja E-vitamiinia, jotka kaikki tunnetaan ihon hyvinvoinnille tärkeinä aineksina. MultiKarsin toimii ihoa vahvistava lisäravinteena erityisesti ennen kesäkautta, mutta se sopii mainiosti ravitsemaan ihoa myös ympäri vuoden. Aloita MultiKarsin-kuuri kaksi viikkoa etukäteen, mikäli suunnitelmissa on kauniin, pitkäkestoisen rusketuksen hankkiminen tai tiedät aurinkoaltistuksen olevan voimakasta. Muista aina suojata ihosi myös vaateuksella ja ihotyypiksi mukaisella aurinkovoiteella! ●

Johanna Ronkainen
tuoteasiantuntija
bertil's health oy

MULTIKAROSIN

- Luonnollista lisäsuojaa iholle auringon kuluttavaa UV-säteilyä vastaan.
- Ravitsemaan ihoa sisäisesti ennen ja jälkeen auringossa oleskelun tai ympäri vuoden.
- Rakennusaineeksi uusien ihosolujen muodostumiseen.
- Kosteuttamaan ihoa.

Telomeerit ovat DNA-jaksoja kromosomien päissä ja suojaavat kromosomeja kulumiselta sekä vaurioilta. Telomeerit pitävän sisällään vastauksia moniin prosesseihin, kuten ikääntymiseen, syöpään ja kuolemaan.

Aiemmin uskottiin, että solut voivat jakautua äärettömästi, mutta nyt tiedetään, että solut jakautuvat vain tietyn määrän ja kuolevat sitten. Telomeerien pituus määrittää sen, kuinka nopeasti solut kuolevat. Telomeerit lyhenevät solunjakautumisen aikana, niiden pituus pienenee asteittain ja lyhentymisen on merkittävin syy solujen vanhenemiselle. Geenit määräävät, minkä pituisia telomeerit ovat syntymähetkellä. Kun solun telomeerit ovat lyhentyneet tiettyyn rajaan asti, niin solun uusiutumiskyky on silloin ohi. Vanhentuneet solut eivät kykene hoitamaan niille määrättyjä tehtäviä, niiden sisäiset voimailtokset eli mitokondriot menevät epäkuntoon ja solua kohtaa energiakriisi.

TELOMERAASI

Lääketieteen 2009 Nobel-palkinto myönnettiin tutkijoille heidän selvitettyään telomeerien ja telomeraasin toiminnan ja niiden vaikutuksen vanhenemiseen. Telomeraasi on entsyymi, joka palauttaa telomeerin jakautumisessa katoavan DNA:n sekä rakentaa ja täydentää telomeerejä. Kun solussa on runsaasti telomeraasia, telomeerit pysyvät hyvässä kunnossa ja solut jakautuvat vaivattomasti. Jos telomeraasia on liian vähän geenien, elämäntapojen, stressin tai muiden syiden takia niin telomeerit lyhenevät nopeasti ja solut lakkaavat jakautumasta. Voimme avustaa telomeraasin lyhenemistä omaksumalla elämäntavat, jotka edistävät solujen uusiutumista.

ELINTAVAT, RAVITSEMUS JA RAVINTOLISÄT

Telomeereja suojaavat mm. terveellinen ruokavalio, stressin hallinta, riittävä lepo ja säännöllinen liikunta. Stressiä lievittäviä ja telomeerejä huoltavia menetelmiä ovat meditaatio, mindfulness, jooga ja suomalaisille tutustunutta metsä. Liikuntalisää solujen telomeraasipitoisuutta ja palautumiskykyä sekä suojelee telomeerejä stressiltä. Kohtuullinen aerobinen liikunta, jota harjoitettiin kolme kertaa viikossa 45 minuuttia kerrallaan kuuden kuukauden ajan, kaksinkertaisti telomeraasin aktiivisuuden, samalla tavalla vaikuttaa kovatehoinen intervalliharjoittelu (HIIT). Voimaharjoittelu ei lisää telomeerien aktiivisuutta merkittävästi, mutta se täydentää kestävyysharjoittelua.

Pitkät unet tarkoittavat pitkiä telomeerejä, vähintään seitsemän tunnin yöunet on



Telomeerien tuunaus torjuu energiakriisiä

yhdistetty pitempiin telomeereihin etenkin ikäihmisillä. Unen laatu, säännöllisyys ja rytmi on tärkeää ja kaikkia unen tyypejä tarvitaan, sinistä valoa on vältettävä ja uniapneaan sekä kuorsamiseen on puututtava.

Ravintolisillä voidaan vaimentaa hapeusstressiä ja laskea tulehdustasoa sekä lisätä typpioksidin tuotantoa. Solujen ja telomeerien kolme vihollista ovat tulehdusstressi, hapeusstressi ja insuliiniresistenssi. Tulehduksen ja vaurioituneiden telomeerien välillä on tuhoisa suhde, ne pahentavat toinen toistaan. Elimistön vapaaradikaalien aiheuttama hapeusstressi vaarantaa telomeerit ja sokerin nauttiminen saa haiman erittämään insuliinia, jotta glukoosi pääsee soluihin. Toistuva runsas sokerin käyttö johtaa insuliiniresistenssiin, tutkimusten mukaan esim. päivittäinen kuuden desilitran limsa-annos lyhentää telomeerejä yhtä paljon kuin 4,6 vuoden biologinen vanheneminen.

Ravintolisät vaikuttavat telomeerien pituuteen ja telomeraasin määrään. Tulehdusta, hapeutusta ja insuliiniresistenssiä laskevia ravintolisä ovat mm. koentsyymi Q10 (ubikinoni, ubikinoli), kasvi-antioksidantit (Pycnogenol, resveratrol), vitamiinit (A, B, C, D, E, K2), Omega-3, magnesium, seleeni ja sinkki.

Ruotsissa ubikinonin ja seleenin yhteiskäyttöä tutkineiden tiedemiesten vuonna 2013 julkaiseman tutkimuksen yhteydessä otetuista ja säilytetyistä verinäytteistä mitattiin tutkimusajankautana tapahtunut muutos telomeerien pituudessa myöhemmin vuonna 2022.

Ubikinonia ja seleeniä saaneessa tutkimusryhmässä havaittiin huomattavasti pitempiä telomeerejä verrattuna lumeval-

mistetta saaneiden ryhmään. Ubikinonin (Bio-Qinon 100 mg) ja seleenin (Seleno-Precise 100 µg) yhdistelmä pidensi solujen elinaikaa ja sillä oli suuri vaikutus niiden ikääntymisen hidastamisessa.

Pycnogenolilla on useita mekanismeja, jotka tehostavat telomeereja suojaavia mekanismeja. Se on hyvin voimakas antioksidantti ja estää elimistön hapettumista ja hidastaa ikääntymistä. Se on myös tulehdusta hillitsevä sekä lisää elimistön typpioksidin tuotantoa. Tämä rentouttaa verisuonia estäen veren kokaroitumista, laskee verenpainetta ja ehkäisee veritulpan muodostumista. Pycnogenol myös vaimentaa alfa-glukosidaasientsyymien aktiivisuutta tasapainottaen ja laskien verensokerin tasoja.

Kalaöljyn EPA-rasvahaposta muodostuu elimistössä vahvoja tulehdusta ehkäiseviä ja vaimentavia yhdisteitä. EPA muuntuu aivoissa osittain DHA:ksi, josta syntyy myös tulehdusta sammuttavia molekyylejä. Tehokkain on EPA:n ja DHA:n yhdistelmä.

D-vitamiini on hyvin tärkeä telomeerien suojaamisessa, koska se vaikuttaa tulehdukseen, hapeutukseen sekä immuniteettiin. Ihmisen valkosoluja viljeltiin eri D-vitamiinin pitoisuuksissa ja altistettiin lipopolysakkaridille, joka aiheuttaa voimakkaan tulehdusreaktion, havaittiin korkeamman veren D-vitamiinipitoisuuden estävän reaktiota tehokkaasti. Korkeampi D-vitamiiniannos pidentää telomeerejä.

Telomeerejä suojaavia elämäntapamuutoksia ovat painonhallinta, ruokavalio (hiilihydraattien vähentäminen), kasvisten lisääminen ruokavalioon), liikunta, stressin hallinta ja hyvä yöuni sekä tupakoinnin lopettaminen. ●

Jarmo Hörkkö

Syömästämme ravinnosta pitäisi saada kaikki tarvittavat ravintoaineet, kuten energiaa sisältävät hiilihydraatit, rasvat ja proteiinit, välttämättömät rasva- ja aminohapot, vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita sekä kuitua. Pitkälti saammekin näitä päivittäisestä ravinnostamme. Haasteenamme on tehdä hyviä valintoja. Ohjeita on tarjolla ravitsemussuositusten muodossa ruokapyramidien ja lautasmallein avulla. Meille jää vain tehtäväksi noudattaa suosituksia. Teemme näin?

Saamme keskimäärin riittävästi ja usein liiankin paljon energiaa hiilihydraateista, rasvoista ja proteiineista. Itsestään selvä ei ole välttämättömien rasvahappojen kuten kalan öljystä saatavat EPA ja DHA rasvahapot tai kasviöljyistä saatava linoleenihappo. Aminohappojen kasvissyöjiltä vaaditaan perehtymistä aiheeseen.

Vitamiinien, kivennäis- ja hivenaineiden saanti väestötasolla vaikuttaa suhteellisen hyvältä, entä yksilötasolla? Se tiedetään, että haasteita on riittävän D-vitamiinin, folaatin, raudan ja osin kalsiumin saannin suhteen. Tilanne edellyttää siis toimenpiteitä. Nämä ravintoaineet ovat elimistömme toiminnolle välttämättömiä, siksi niiden saanti pitää varmistaa perehtymällä näiden lähteiden lisäämiseen ruokavalioon tai turvautua ravintolisiin.

Kasvien, vihannesten, marjojen ja hedelmien saannin pitää olla puolikiloa päivässä. Tässä määrässä on haastetta monilla. Jokaisen tulisi joskus punnita talousvaa'alla miten paljon puoli kilo edellä mainittuja tarkoittaa lautasella.

Kasvikset, vihannekset, marjat ja hedelmät ovat hyviä vitamiinien, kivennäis- ja hivenaineiden lähteitä, jos saanti jää suositusten alle, vajetta alkaa kertyä useamman vitamiinin, kivennäis- ja hivenaineen osalta. Pitkään kestänyt vaje ei voi olla vaikuttamatta kielteisesti hyvinvointiimme ja terveyteemme. Entä jos emme saa tarpeeksi?

Esimerkkejä ravintoaineiden roolista kehoissamme:

- Folaatti, B1-, B2-, B3-, B6- B12-vitamiinit auttavat vähentämään väsymystä ja uupumusta
- D-vitamiini, seleeni, sinkki edistävät immuunijärjestelmän normaalia toimintaa
- C- vitamiini, biotiini, rauta, magnesium, kupari edistävät normaalia energia-aineenvaihduntaa
- Useat B-vitamiinit, magnesium, kupari edistävät hermoston normaalia toimintaa



Ravintolisien rooli *ruokavalion täydentäjänä*

- Sinkki ja A-vitamiini edistävät ihon pysymistä normaalina.

Monivitamiinivalmisteet sisältävät yleensä kaikki tarvittavat vitamiinit ja joitain kivennäis- ja hivenaineita. Näillä valmisteilla on helppo täydentää ruokavaliota, jos epäilee riittämätöntä saantia ravinnostaan.

ERINOMAINEN E-VITAMIINI

E-vitamiini kuuluu ihmiselle välttämättömiin ravintoaineisiin. E-vitamiini on monipuolinen ja tehokas kehon suoja-aine. Se edistää solujen suojaamista hapettumisstressiltä. E-vitamiini liitetään usein immuunijärjestelmään, verisuoniterveyteen, hedelmällisyyteen ja kauneuteen.

Ravinnossa parhaita E-vitamiinin lähteitä ovat siemenet sekä vehnänalkioöljy. Myös pähkinät ja mantelit ovat hyviä E-vitamiinin lähteitä. Maksaa lukuun ottamatta eläinkunnan tuotteet sisältävät niukasti E-vita-

miinia. Luonnossa esiintyy kahdeksan aktiivista E-vitamiiniksi luokiteltua yhdistettä; neljä tokoferolia ja neljä tokotrienolia. Erityisesti tokotrienolien terveysvaikutukset ovat viime vuosina kiinnostaneet tutkijoita, koska ne ovat osin jopa tehokkaampia vaikutuksiltaan kuin tokoferolit.

KAUNEUTTA JA HEDELMÄLLISYYTTÄ

E-vitamiini tunnetaan kauneusvitamiinina, koska se liittyy ihosolujen kosteudensäilyttämiskykyyn ja hapensaantiin. Antioksidanttina se suojaa ihon rasvayhdisteitä hapettumisstressiltä eli kansan kielellä härskiintymiseltä ja vaikuttaa ihon pinta-verenkiertoon. Ihovaikutusten johdosta E-vitamiinia käytetäänkin paljon kosmetiikassa, mutta erityisesti sen sisäinen käyttö edistää ihon hehkyyttä ja kauneutta. E-vitamiinia kutsutaan myös lisääntymis-

Mg

Zn

Fe

M

C

Se

vitamiiniksi. Sen täsmällistä vaikutusmekanismia ei tunneta, mutta tiedetään, että se vaikuttaa sukuhormoneihin ja sitä kautta hedelmällisyyteen, sekä myös PMS-oireisiin, kuukautis- ja vaihdevuosisivaihoihin. Vaihdevuosi-ikäisillä E-vitamiinia saatetaan käyttää hikoilun yhteydessä.

SUORITUSKYKYÄ JA SUOJAA KEHOLLE

E-vitamiinin hapettumisstressin suojausvaikutus liitetään myös ennenaikaisen vanhenemisen, koska se aktivoi soluvälitteistä immuunijärjestelmää. Verisuonten hyvinvoinnista E-vitamiini huolehtii hyvän HDL-kolesterolin osuudesta kehossa. E-vitamiini osallistuu verenkiertoon pienimmissäkin hiussuonissa, ja siksi E-vitamiini kannattaa muistaa myös erektio-ongelmien yhteydessä. ●

Timo Kosonen

ENERGIAA SUPER ALFALIPOIINISTA

Tarvitsetko arkeesi virtaa? Alfalipoiinihappo eli alfalipoiini sopii kaikille hektisen ja kuormittavan elämänrytmin rasittamille sekä erityisesti urheilijoille ja ikääntyville. Alfalipoiinihappo auttaa selviytymään arjen kiireistä, kun on paljon tehtävää ja muistettavaa.

Urheilu ja energia

Alfalipoiinihappo on erityisen hyödyllinen urheilijoille. Alfalipoiini on elimistölle täysin luonnollinen keino lisätä energisyyttä. Sitä tarvitaan energianlähteenä toimivan ATP:n muodostumiseen. ATP (adenosiinitrifosfaatti) on soluihin varastoitua "polttoainetta", josta vapautuu tarpeen mukaan nopeasti energiaa. Kaikki tekijät, jotka osallistuvat ATP-energian tuotantoprosesseihin ovat elintärkeitä. Alfalipoiinin riittävä määrä on tärkeä edellytys maksimaalisen energiatason ylläpitämiseen.

Ikä ja energia

Iän myötä ihmiskehon energiaa tuottavien soluelinten määrä alenee ja niiden aktiivisuus pienenee. Tämän seurauksena solutoiminta hidastuu ja energian tuotanto vähenee. Alfalipoiinihaponkin tuotanto laskee iän myötä.

Saanko hyödyn tablettista?

Alfalipoiini imeytyy helposti ruoansulatuskanavasta. Se on sekä rasva että vesiliukoinen, jonka ansiosta se toimii sekä solun ulko että sisäpuolella, ja

siirtyy jopa aivoihin. Yli puolet aivojen painosta on rasvaa, joka on herkkää hapettumaan eli härskiintymään. Alfalipoiini kykenee läpäisemään myös ns. veriaivoesteen, mikä mahdollistaa sen tärkeän toiminnan myös aivoissa. Alfalipoiini sopii kaikille aikuisille ja on vegaaninen.

Mistä saan alfalipoiinia?

Vitamiinin kaltaista alfalipoiinihappoa saa ruoasta hyvin niukasti, pääasiassa vihreistä kasviksista ja punaisesta lihasta. Elimistö muodostaa vähän myös itse alfalipoiinia, mutta vain kaikin välttämättömiin toimintoihin. Harmillisesti silloin, kun alfalipoiinin tarve olisi suurin, sen sisäsyntyinen määrä on hyvin pieni ja juuri ikääntyessä alfalipoiinia tarvittaisiin energia-aineenvaihdunnan tueksi. Alfalipoiinia on myös ravintolisien muodossa. Alfalipoiinia suositellaan käytettäväksi joko kuuriluonteisesti, kun elämäntilanne on kovin hektinen tai jatkuvaan käyttöön, kun tilanne sitä vaatii.

Arvostettu alfalipoiini

Alfalipoiinin käyttö ravintolisänä on viime vuosina tullut yhä suosittumaksi, eikä aiheetta, sillä se on hyvin monipuolinen, eräänlainen vitamiinin ja rasvahapon välimuoto. Alfalipoiinihappoa on tutkittu paljon ja mitä enemmän uusia tutkimuksia julkaistaan, sitä monipuolisemmaksi ja vahvemmaksi sen rooli hyvinvoinnin tukena osoittautuu. Ota alfalipoiini jokapäiväiseksi kumppaniksesi.

”Vaihdevuosisi kutsutaan sitä ajanjaksoa naisen elämässä, jolloin munasarjojen toiminta heikkenee ja lopulta sammuu. Lisäksi munarakkuloitten määrä vähenee, ovulaatiot loppuvat ja estrogeenituotanto hiipuu”. Terveyskirjaston sivuilta lainattu määritelmä vaihdevuosisi kuulostaa kovin ankealta ja lopulliselta. Onneksi synkkyys ei ole syytä vajota, sillä voit itse vaikuttaa yllättävän paljon vaihdevuosisi aiheuttamien oireiden kirjoon.

Vaihdevuosisi puhutaan edelleen yllättävän vähän, vaikka jokainen nainen tulee kohtaamaan ne tietysti iässä. Keskimäärin vaihdevuodet alkavat 45–55-vuoden iässä, mutta vaihtelu on suurta. Se, kuinka voimakkaana ja laajakirjoisina oireet esiintyvät, on yksilöllistä. Ennen varsinaisia vaihdevuosia monet kokevat premenopausi eli esivaihdevuosisi oireita, joita voivat olla muun muassa PMS-tyyppiset oireet kuten päänsärky sekä ärtyneisyys. Myös unen kanssa voi esiintyä pulmia. Esivaihdevuosisi aikana ei kuitenkaan esiinny vielä estrogeenin puutosta. Esivaihdevuodet alkavat kuukautiskierron muuttuessa epäsäännölliseksi ja se tapahtuu noin 5–10 vuotta ennen menopausia (viimeiset, spontaanisti tulevat kuukautiset).

MISTÄ VAHDEVUOSIOIREET JOHTUVAT?

Vaikka vaihdevuosisi oireiden takana onkin hormonitasapainon muutoksia, on kapeakatseista ajatella, että vaihdevuosisi oireiden takana olisi ainoastaan estrogeenin väheneminen. Epäterveellinen ruokavalio ja sokeriaineenvaihdunnan ongelmat sekä pitkään jatkunut krooninen stressi voivat pahentaa kierrettä, mikä syökee lopulta hormonit epätasapainoon. Myös jatkuva stressi pitää kortisoli- ja adrenaliinipitoisuudet koholla, mistä seuraa mielihyvähormoni serotoniinin sekä uni-hormoni melatoniinin häiriintymistä. Mieli synkistyy ja uni ei tule tai se on katkonaista. Väsymyksenä mieliala laskee entisestään, toimintakyky heikkenee ja olo on ärtynyt. Uupuneena taas tekee mieli syödä epäterveellistä ruokaa, mikä voi johtaa ajan kuluessa sokeriaineenvaihdunnan ongelmiin, ei-alkoholiperäiseen rasvamaksaan ja kolesteroliarvojen huononemiseen. Kierre on valmis ja tämä tie johtaa valitettavasti alaspäin ja rytinällä.

VAHDEVUOSIOIREIDEN LISTA ON PITKÄ

Tyypillisimpiä oireita ovat esimerkiksi ärtyneisyys, unettomuus ja yölliset he-



räämiset, kuumat aallot ja hikoilu. Myös hiusten lähtö, ihon kuivuminen sekä kuivat limakalvot, kohonnut osteoporoosiriski sekä korkeammat kolesteroliarvot ovat tyypillisiä vaihdevuosisi oireita. Se, kuinka ärhäköinä ja pitkäkestoisina oireet tulevat, on yksilöllistä. Kehno ruokavalio sekä pitkäkestoinen stressi ovat vältettävien asioiden kärjessä. Lisäksi nautintoaineiden liiallinen kulutus, huonot unitottumukset, vähäinen liikunta ja sopimaton hormonikorvaus häiritsevät ihanteellista hormonitoimintaa. Edellä mainitut seikkojen korjaaminen terveydelle edulliseen suuntaan hyödyttää ketä tahansa. Mutta viimeistään vaihdevuosisi oireiden kolkutella ovelta asiaan kannattaa todella perehtyä ja tehdä korjausliike.

MITÄ AVUKSI?

Saatoit hengästyä luettuasi listaa asioista, jotka hyvin todennäköisesti pahentavat vaihdevuosisi oireita. Onneksi jo muutamilla yksinkertaisilla korjausliikkeillä pääsee hyvin alkuun matkalle kohti terveempää elämää. Tarkastele ruokavaliotasi ja lisää aterioillesi hiljalleen lisää kuitua marjojen, kasviksien ja hedelmien muodossa. Vaihda punainen liha vaaleaan ja vaalea leipä tummaan. Suosi laadukkaita rasvoja, kuten oliiviöljyä, pähkinöitä ja siemeniä. Juo riittävästi vettä ja korvaa virvoitusjuomat sillä. Myös sokeriset herkut kannattaa jättää juhlahetkiin. Mieti stressin syitä ja pohdi voisiko stressitekijöitä vähentää. Vähentynyt stressitaakka parantaa unen laatua, jolloin myös energisyys paranee ja ärtyneisyys vähenee. Pidä huolta säännöllisistä nukkumaanmenoajoista, tee iltaisin kävelylenkki television katselun sijaan ja nauti raikkaasta happi-hyppelystä.

On jokaisen oma valinta, ottaako avuksi vaihdevuosisi oireisiin hormonikorvaushoitoa vai ei. Paljon on kuitenkin kiviä kääntävissä ennen tuota päätöstä. Femicaps Easy Life -kapselit voivat tuoda helpotusta kaikenikäisten naisten elämään. Helokinsien sisältämä gammalinoleenihappo (GLA) on omega6-rasvahappo, mikä tasaa hormonaalisen vaihtelun oireita kuten kuumia aaltoja, ärtyneisyyttä, limakalvojen kuivuutta ja unettomuutta. Magnesiumista voi olla apua mm. unettomuuteen ja ahdistukseen. Siveydenpuun hedelmäkuute eli munkinpippuri sisältää kasviestrogeeneja, mitkä sopivat myös PMS-oireisille ja runsaista sekä epäsäännöllisistä kuukautisista kärsiville. Kärsimyskukka uute voi olla mainio apu kuumiin aaltoihin, päänsärkyyn ja mielialavaihteluihin. E-vitamiini taas edistää hormonitasapainoa ja sillä on myös positiivinen vaikutus libidoon. B6-vitamiini edesauttaa hormonaalisen toiminnan säätelyä ja tasaa mielialan vaihtelua.

Itse sain apua Femicaps Easy Life -kapseleista esivaihdevuosisi nostattamiin kuumiin aaltoihin viime syksynä. Huomasin valmisteen vaikutuksen jo vajaan kuukauden jälkeen käytön aloittamisesta. Söin kapseleita yhtä jaksoisesti 2 kuukautta, jonka jälkeen päätin laittaa sen tauolle ja seurata, pysyvätkö oireet poissa. Tähän mennessä yöllinen hikoilu ei ole palannut. Femicaps Easy Life -valmistetta voi käyttää kuuriluonteisesti PMS-oireiden helpottamiseen tai kolmen kuukauden jaksoissa niin, että välissä pidetään yhden kuukauden tauko. Yhdessä pakkauksessa on kuukauden annos. ●

Anu Kiiveri

KarpaLact Strong on ollut jo pitkään Suomen suosituimpia karpalovalmisteita. Lukuisat naiset ikään katsomatta vannovat sen nimeen.

MIKSI KARPALACT SISÄLTÄÄ KARPALON LISÄKSI MAITOHAPPOBAKTEEREITA?

Karpalon vaikutukset ovat suomalaisille naisille tuttuja. Vahvoilla maitohappobakteereilla pyritään kaventamaan ei-toivottujen bakteerien elintilaa suolistossa, josta intiimialueiden bakteeritkin ovat alun alkaen peräisin. Suoliston hyvä bakteeritasapaino heijastuu koko kehoon, myös intiimialueille.

ONKO KARPALACT STRONG -KAPSELEIDEN TEHO KLIINISESTI TUTKITTU?

KarpaLact sisältää kliinisesti tutkittua Cran-Max -karpalouutetta. Samoin tuotteen kolmen eri maitohappobakteerikannan (*L. gasseri* KS-13, *B. bifidum* G9-1 ja *B. longum* MM-2) tehosta on hyvin laaja tieteellinen näyttö. Tästä parhaiden tehoaineiden yhdistelmästä on saatu vuosien ajan erinomaista palautetta. Tyytyväisiä naisia on Suomen lisäksi laajoilla kansainvälisillä markkinoilla.

KUINKA NOPEASTI KARPALACT VAIKUTTAA?

Kliinisten tutkimusten mukaan huolellisesti suojattu Cran-Max -uute säilyttää aktiivisuutensa läpi vaikeakulkuisen ruuansulatuskanavan ja on löydetävissä virtsasta vielä 12 tunnin ajan nauttimisesta. Annostuksella 1 kapseli aamuin ja illoin saadaan aikaan 24 h vaikutus. Maitohappobakteerit kulkeutuvat suoliston eri kohtiin alle vuorokaudessa ja säännöllisellä käytöllä ne pyritään "kotiuttamaan" sinne. Tämä puoltaa KarpaLactin pitkäaikaista säännöllistä käyttöä.

VOIKO KARPALACTIA KÄYTTÄÄ TURVALLISIN MIELIN RASKAUDEN JA IMETYKSEN AIKANA?

Kyllä. Korkealaatuinen ja puhdas tuote ei sisällä mitään raskauden ja imetyksen aikana vältettäviä aineosia.

VOIKO KARPALACTIA KÄYTTÄÄ TURVALLISIN MIELIN VERENOHENNUSLÄÄKKEIDEN KANSSA?

Kyllä. Kahden kapselin karpalouuteannos vastaa 34 grammaa tuoreita marjoja. Noin 0,5 dl päivittäistä karpaloannosta ei tarvitse vältellä, vaikka käyttäisikin lääkitystä. Sopivasti nautittuina marjat tekevät hyvää meille kaikille.



8 kysymystä karpalosta ja naisellisesta hyvinvoinnista

ONKO KARPALACT LUONNOLLINEN VAI SYNTEETTINEN TUOTE?

Luonnollinen. Patentoidulla tavalla valmistettu Cran-Max -karpalouute sisältää koko karpalon; mehun, hedelmälihan, siemenet ja kuoret. Myös maitohappobakteerit ovat elimistöllemme tuttuja ihmisperäisiä kantoja.

SOPIIKO KARPALACT KASVIS-SYÖJILLE JA VEGAANEILLE?

Kapselin kuorilo on valmistettu eläinperäisestä liivateesta. Kapselin voi kuitenkin avata ja nauttia jauheen sellaisenaan tai viileään nesteeseen sekoitettuna. Jauhe on 100 % vegaaninen ja mukavan karpaloisen makuinen.

VOISIKO KARPALACTIN TEHOA TUKEA MUILLA RAVINTOAINEILLA?

Tärkeintä on nauttia runsaasti nestettä, jotta elimistön luonnollinen huuhtelu toimisi mahdollisimman tehokkaasti. Kehon limakalvojen vahvistamiseen kannattaa myös erityisesti panostaa – ovathan ne tärkeässä roolissa elimistömme puolustusjärjestelmässä. Ehdottomasti paras keino siihen ovat Omega7 Kaksoistyrniöljykapselit, jotka vahvistavat limakalvoja koko kehon alueella! ●

Johanna Ronkainen
tuoteasiantuntija
bertil's health oy



Entsyymit ovat elimistön toiminnalle välttämättömiä aineita. Ne ovat pääasiassa proteiineja, eli rakentuvat aminohapoista ja muista aktiivisista osista. Tässä artikkelissa on enemmän niiden merkityksestä ruuansulatuksessa. Ne toimivat pääasiassa katalyytteinä ja nopeuttavat elimistössä tapahtuvia reaktioita moninkertaisiksi, jopa 10^{14} -kertaiseksi. Entsyymi itsessään ei muutu reaktiossa – se saa vain aineita yhdistymään, pilkkoutumaan tai muuttumaan. Entsyymit ovat riippuvaisia lämpötilasta, happamuudesta ja suolapitoisuudesta. Monet entsyymit tarvitsevat myös mineraaleja toimiakseen oikein. Esimerkiksi rauta ja sinkki ovat mukana monen entsyymin toiminnassa ja siksi tarpeellisia, mutta oikeassa määrin.

Hyvän toimiva elimistö tuottaa itse monenlaisia ruuansulatukseen vaikuttavia entsyymejä. Me tarvitsemme niitä, jotta pystymme hyödyntämään proteiineja, hiilihydraatteja sekä rasvoja ravinnostamme. Jos meillä ei ole riittävästi entsyymejä tai niiden tuottamiseksi tarvittavia rakennusaineita, ruuansulatus ei toimi kunnolla. Sen seurauksena emme pysty hyödyntämään kaikkia ruuassa olevia ravintoaineita ja syntyy monenlaisia puutoksia. Mahalaukun suolahapolla ja pepsiinillä sekä sappihapoilla on myös osansa reaktioissa ja niiden käynnistämisessä. Joillakin on myös geneettisiä syitä, miksi entsyymit toimivat huonommin.

Sulamaton ja pilkkoutumaton ruoka aiheuttaa muutoksia mahdollisten puutostilojen lisäksi myös suoliston bakteeritasapainoon ja koko mikrobistoon. Toimimattoman ruuansulatuksen seurauksena voi tulla närästystä, ilmavaivoja, turvotuksia, vatsan kramppeja ja pidempään jatkuessaan erilaisten yliherkkyyksien lisääntymistä, päänsärkyjä ja monenlaisia kehon häiriötiloja. Joillakin esiintyy puolustusjärjestelmän heikkoutta, neurologisia häiriöitä sekä hiustenlähtöä ja ihon ongelmia.

MITEN VOIN AUTTAA KEHOA TOIMIMAAN PAREMMIN?

Jotta ruuansulatus pääsee hyvin käyntiin, on hyvä rauhoittua. Koko järjestelmä tarvitsee hyvin toimiakseen parasympaattisen hermoston aktiivisuutta. Pureskele kunnolla, jolloin syljen amylaasi alkaa pilkkoa hiilihydraatteja jo suussa. Kun ruokasula pääsee mahalaukuun, siellä suolahappo ja pepsiini "marinoivat ja desinfioivat" ruuan ja helpottavat edelleen pilkkoutumista. Jos on

ns. hapoton maha, tätä ei tapahdu. Voimme auttaa sitä joko erilaisilla happamilla tai etikkavalmisteilla tai betaiinihydrokloridi valmisteilla. Mahalaukusta ruokasula etenee ohutsuoleen, johon tulevat lisäksi haiman ja sapen tuottamat entsyymit: amylaasi, maltaasi, sakkaraasi ja laktaasi, jotka pilkkovat hiilihydraatteja sekä peptidaasit ja trypsiinit, jotka pilkkovat proteiineja eli valkuaisaineita sekä lipaasia, joka pilkkoo rasvoja, jota sappi on jo pilkkonut pienemmäksi. Tämän jälkeen alkaa entsyymien yhteistyö suoliston hyvien bakteerien kanssa. Näiden yhteistyö auttaa meitä saamaan ravinnosta tarpeelliset energia- ja rakennusaineet ja muut elintärkeät tekijät. Pilkkoutuneet aineet imeytyvät niille ominaisissa kohdissaan ohut- ja paksusuoleen. Suoliston bakteerit tarvitsevat runsaasti kuituja omaa aineenvaihduntaansa varten, joten niitä ei tule myöskään unohtaa.

Monilla systeemi ei kuitenkaan toimi niin kuin sen pitäisi. Saamme tietysti ruuista "vatsanpuruja" ja terveellisetkin ruuat tulevat läpi sulamattomana. Rasvan pilkkoutumisen ongelmat näkyvät vessanpöntön reunoilla sekä kelluvana ulosteena ja vääränlaisen bakteerikannan haistaa seuraavakin kävijä.

Onneksi nykyään on tarjolla monenlaisia apua, jos ruuansulatuksessa on ongelmia. On tärkeää muistaa ihan perusasiat eli rauhoittuminen ja kunnollinen pureskelu. Jos on isoja ongelmia, voi ruuan kypsentäminen ja mahdollisesti sen roseuttaminen auttaa alkuvaiheessa. Lisätään vähitellen entsyymejä auttamaan ruuan pilkkoutumista. Jos

kyseessä on hapoton maha, tarvitsemme apuja myös suolahapon tuotantoon. Voi olla, että pelkkä sinkin tai happamien aineiden lisääminen auttaa, mutta usein tarvitaan muitakin aineita. Liikahapoksen tulee kuitenkin varoa betaiinihydrokloridi valmisteita. Entsyymivalmisteet otetaan hiukan ennen ruokailua tai sen alussa. Lisäksi hyviä kasvientsyymejä ovat papaiini ja bromelaiini eli papaijan ja ananaksen entsyymit.

Riippuen ruokavaliosta ja siinä olevien proteiinien tai hiilihydraattien määrästä voidaan valita eri tuotteita. Useimmissa tarjolla olevissa valmisteissa on hyviä ja toimivia entsyymejä. Joissakin on myös laktaasia auttamaan laktoosin pilkkomisessa. Jos on ongelmia sapen tuotannossa tai rasvan pilkkoutumisessa, voi apua tuoda monissa valmisteissa oleva härän sappi (ox bile), mutta se ei sovi vegaaneille. Muuta helpotusta valmisteissa voi tuoda esim. piparminttuöljy, joka auttaa entsyymien lisäksi vähentämään suoliston kramppeja. Erilaisia proteolyttisesti toimivia entsyymejä kuten serraatiopeptidaasia voidaan käyttää ruuansulatukseen apuna. Otettuna tyhjään vatsaan proteolyttisillä entsyymeillä on muita hyviä ominaisuuksia mm. tulehduskudoksen poistajana.

Perusohjeena siis jalat pöydän alle syödessä, rauhoitu, pureskele ja syö lempeää, värikästä ruokaa. Nauti pöydän antimista silmilläsi, tuoksutellen ja nauttien mauista. Kehosi kiittää. ●

Maili Lepola
IFMCP, CGP, CFSPP

Välttämättömät entsyymit ja niiden kumppanit

KUVAT HENRI KUJALA

Tarja Mustonen nauttii tänä kesänä auringosta täysin siemauksin, sillä valoherkkä migreeni on poissa. Aiemmin rankoista ja pitkistä migreenikausista kärsinyt Tarja on muutoksesta ihmeissään. Kaikki muuttui, kun hän alkoi juoda Karin havupuu-uutejuomaa suolistovaivoihinsa.

KOKO ELÄMÄÄN VAIKUTTAVAT OIREET

Oululainen Tarja Mustonen on kärsinyt migreenistä yli puolet elämästään, sillä ensimmäiset migreenit isivät jo alle kolmekymppisenä. Oireet pahenivat pikkuhiljaa ja kolmen päivän migreeneistä tuli lopulta jopa yli kahden viikon mittaisia. Migreenikohtaukset vaikuttivat koko elämään ja toivat mukanaan myös väsymystä. Tarja ei ilolla muistele tuota kauheaa aikaa.

Migreeniä lähdettiin hoitamaan erilaisilla estolääkityksillä, mutta mikään ei oikein tuntunut sopivan. Toisista lääkkeitä tuli hirvittäviä sivuoireita ja käyttöön jäänyt betasalpaaja ei särkyihin kunnolla tehonnut.

– Myös botox-hoitoa ja biologista lääkettä kokeiltiin huonoin tuloksin. Botox-hoito tehoi hiukan, mutta sen seurauksena alkoivat hiukset lähteä. Biologinen lääke puolestaan aiheutti kovaa hermosärkyä koko oikean puolen vartaloon, joten en uskaltanut kokeilla hoitoa toista kertaa, Tarja kertoo.

APUA YLLÄTTÄVÄLTÄ TAHOLTA

Tarjan terveyshuolet eivät loppuneet migreeniin vaan myös suolisto alkoi oireilla.

– Sain diagnoosiksi IBS:n eli ärtyneen suolen oireyhtymän. En kuitenkaan ollut itse samaa mieltä, joten aloin tutkia erilaisia ravitsemushoitoja, hän muistelee.

Tarjalla oli ennestäänkin hyviä kokemuksia ruoan tervehdyttävästä vaikutuksesta.

Koska Tarja on kiinnostunut terveyden ylläpitämisestä, hän oli seurannut Terveys-Summit-ohjelmaa. Sieltä muistiin nousevan Karin Havupuu-uutejuoma, jota muun muassa Esa Keskinen kiittelee suolistonsa pelastamisesta. Tarja päätti kokeilla juomaa ja alkoi huomata saavansa siitä apua. Samalla hän huomasi toisenkin asian. Vaikka keväturinko paistoi, ei Tarjalla ollut hetkeen ollut migreenikohtauksia.

– Oli ihanaa, kun pääsi nauttimaan valosta ja särky pysyi poissa. Myös ajatukset alkoivat juosta virkeämmin ja aivosumu katosi, Tarja kiittelee.

Sattumien oikusta Tarja joutui kuitenkin leikkaukseen, jonka johdosta piti lopettaa kaikki luontaistuotteet. Niinpä Karin Havupuu-uutejuomakin joutui tauolle ja migree-



Migreenistä eroon vuosikymmenten jälkeen

nit palasivat. Meni hetken aikaa, ennen kuin Tarja tajusi yhteyden. Hän oli noin kolme kuukautta ilman juomaa ja siihen osui vielä erittäin ikävä neljän viikon mittainen migreeniputkin.

– Onneksi sitten muistin taas aloittaa Karin Havupuu-uutejuoman käytön! Kuukauden kuluttua migreenit jälleen hävisivät. Nyt juon säännöllisesti kolme desiä Karin Havupuu-uutejuomaa joka päivä. Ihan muutaman kerran on tullut sellainen päivän kestävä migreeni, mutta se ei ole mitään entiseen verrattuna. Nyt vietän kesää aurinkoa palvoen ja meren rannalla mökkeillen, Tarja iloitsee. ●

Ravintorengas Oy

Karin Havupuu-uutejuoma on Vuoden 2021 terveystuote. Juoman valmistaja on perheyrittäjä Ravintorengas Oy, joka toimii Siikaisissa Pohjois-Satakunnassa. Tuotetta on valmistettu kohta 50 vuoden ajan samalla Kosken tilalla, jossa ensimmäiset havupuu-uutejuomat aikoinaan keitettiin. Juoma valmistetaan nuoren luomumännyn kuoresta ja nilasta sekä puhtaasta lähdevedestä hellävaraisesti uuttamalla. Tuote sopii kaikenikäisille, eikä se sisällä mitään lisä- tai säilöntäaineita. Lisätietoja: www.karinhavu.fi



PEA – Levollinen mieli ja keho

PEA eli palmitoyylietanolihamidi on kehomme tuottama aine vastauksena mm. stressiin ja nivelvaivoihin. Sen tuotanto elimistössä voi lievittää erilaisia kiputunteja sekä parantaa unenlaatua ja tuoda mielelle levollisuutta. PEA:ta saadaan ravinnossa mm. kananmunasta. Nyt PEA:ta on saatavilla myös ravintolisänä.

MITÄ PEA ON?

Palmitoyylietanolihamidi eli lyhyemmin PEA on rasvahappoamidi, jota elimistömme tuottaa luonnollisena vastauksena mm. stressiin ja nivel- ja lihasvaivoihin. Sen tuotanto vähenee ikääntyessämme, mikä voi vaikuttaa mm. palautumiseen ja unenlaatuun. PEA:ta saadaan kehon oman tuotannon lisäksi myös ravinnosta, mm. soijapavuista, pähkinöistä ja kananmunan keltuaisesta. PEA:ta tuotetaan lähes kaikissa kudoksissamme. Sen suotuisat vaikutukset välittyvät osin suoraan ja osin anandamidin, elimistön oman endokannabinoidin, kautta.

MITEN PEA VAIKUTTAA ELIMISTÖSSÄ?

Lähes kaikki elimistön solut voivat tuottaa rasvahapoista PEA:ta tarvittaessa. Tuotanto käynnistyy, kun kudoksessa on tai sitä uhkaa vauriotila. Se voi lievittää erilaisia

ei-toivottuja tunteja lihaksissa ja niveliissä, sillä se voi muuntaa kiputunteja ja hillitä tulehdustekijöiden tuotantoa sekä tulehdusta aiheuttavien geenien aktivaatiota. PEA tukee myös immuniteettia, voi lisäksi rauhoittaa levotonta suolistoa ja rauhatonta mieltä sekä parantaa unen laatua. Sillä on myös hermostoa suojaavia vaikutuksia.

PEA LISÄÄ ANANDAMIDIN MÄÄRÄÄ ELIMISTÖSSÄ

Endokannabinoidilla on useita tehtäviä elimistössä; ne osallistuvat mm. unen ja kipun ja mielihyväkokemuksen säätelyyn sekä ovat osallisina oppimis- ja muistiprosesseissa.

Anandamidi on ensimmäisenä (1992) löydetty ja eniten tutkittu endokannabinoidi.

Se on saanut nimensä sanskritin kielen sanasta "ananda", joka tarkoittaa iloa, autuutta tai onnellisuutta. PEA estää anandamidia pilkkovan entsyymin toimintaa. Kun entsyymin toiminta estetään, anandamidin määrä elimistössä kasvaa ja sen vaikutukset korostuvat.

Anandamidia tuotetaan aina vain tarpeeseen ja vain tarvittava määrä, ja se hajoaa hyvin nopeasti. Endokannabinoidia esiintyy elimistössä ylipäätään hyvin vähän ja niiden tutkiminen on vaikeaa niiden pitoisuuksien ja nopean hajoamisen vuoksi. Urheilusuoritus aiheuttaa anandamidin vapautumisen elimistössä ja tuottaa osaltaan urheilun jälkeisen hyvän olon tunteen, joka tunnetaan myös nimellä "Runners high". PEA:n käyttö voikin nopeuttaa palautumista urheilusuorituksesta.

PEA RAVINTOLISISSÄ

PEA tarjoaa uudenlaisen vaikutusmekanismin ravintolisäkäyttöön. Se on kliinisesti tutkittu, turvallinen ja hyvin siedetty yhdiste suun kautta nautittuna. Tutkimuksissa ei ole havaittu haittavaikutuksia eikä yhteisvaikutuksia lääkkeiden kanssa. PEA:n puoliintumisaika on 8 tuntia, joten päiväannos on hyvä jakaa kahteen ottokertaan. Annostus on hyvin yksilöllinen ja riippuu lähtötilanteesta ja tarpeesta; yliannostuksen vaara on hyvin pieni. Tuote sopii myös jatkuvaan käyttöön. PEA:n käyttöä ei suositella lapsille, raskaana oleville ja imettäville, koska turvallisuustutkimuksia näillä ryhmillä ei ole tehty. Lapset todennäköisesti eivät edes hyötyisi PEA:n käytöstä, sillä he tuottavat sitä enemmän kuin aikuiset. Tämä saattaa selittää sitä, että lapset yleensä nukkuvat hyvin ja toipuvat nopeasti erilaisista sairauksista ja vammoista.

PEA:n hyvät vaikutukset voi huomata parantuneena unenlaatuun, levollisempaan mielenä, kiputunteiden vähentymisenä ja vastustuskyvyssä. Tiedäthän sen hyvän tunteen urheilun jälkeen – tällöin kehossasi virtaa anandamidi, jonka tuotantoa voit tukea myös PEA:lla. ●

Hankintatukku Oy

Lähteet:
Steels, Elizabeth. et al. "A double-blind" randomized placebo-controlled study assessing safety, tolerability and efficacy of palmitoylethanolamide for symptoms of knee osteoarthritis." *Inflammopharmacology* 27.3 (2019): 475 – 485

Nattokinaasi on ruokaperäinen entsyymi jota saadaan fermentoiduista soijapavuista. Entsyymi on eristetty japanilaisesta perin-neruoasta nimeltä natto. Natto valmistetaan fermentoimalla keitettyjä soijapapuja *Bacillus subtilis natto*-bakteerin avulla. Papuja käytetään noin vuorokausi, kunnes niihin muodostuu tahmea ja venyvä pinnoite. Tahmea lima sisältää erityisen paljon nattokinaasia ja K2 -vitamiinia. Nattokinaasi parantaa verenkiertoelimistön toimintaa useilla eri tavoilla ja sitä voi suositella erityisesti kaikille yli 50-vuotiaille.



Nattokinaasi tehostaa verenkiertoelimistön toimintaa

TUTKITTU JA TURVALLINEN ENTSYYMI

Japanissa nattoa valmistetaan noin miljardi kiloa vuodessa. Japanilaisten pitkäikäisyys uskotaan osittain liittyvän nattoon nauttimiseen. Natto ruokana sisältää luonnostaan nattokinaasientsyymiä, mutta koska sen maku ei hively kovinkaan monen tottumattoman makuhermoja, siitä on tehty myös ravintolisiä. Ravintolisinä nattoa on käytetty kymmeniä vuosia eri puolilla maailmaa, mutta Euroopassa se sai vasta vuonna 2017 Euroopan Unionilta uuselintarvikehyväksynnän, jonka mukaan se on turvallinen tuote. Näissä turvallisuustutkimuksissa käytettiin Japanilaista NSK-SD entsyymiä joka on tutkittu ja hyväksytty eri maissa. Nattokinaasista on tehty lisäksi solumallitutkimuksia, eläintutkimuksia sekä ihmistutkimuksia. Tällä hetkellä niitä on yhteensä 62 kappaletta ja niistä 20 ovat kliinisiä tutkimuksia ihmisillä.

MITEN NATTOKINAASI NSK-SD VAIKUTTAA JA KENELLE SE ERITYISESTI SOPII?

Nattokinaasi imeytyy hitaasti ja sen pitoisuus verenkierrossa nousee hallitun tasai-

sesti. Se on havaittavissa verenkierrossa heti nauttimisen jälkeen, mutta suurimmillaan pitoisuus on noin 13 tuntia annoksen syömisen jälkeen. Tästä syystä yksi annos päivässä riittää. Nattokinaasi parantaa verenkiertoelimistön toimintaa useilla eri tavoilla ja sitä voikin suositella kaikille yli 50-vuotiaille ja erityisen suositeltava se on tupakoiville tai huonosta ääreisverenkierrasta kärsiville. Nattokinaasi on turvallinen ruokaperäinen entsyymi joka ei toimi liian tehokkaasti, vaan elimistö säätelee sen käyttöä tarpeen mukaan. Myös K2-vitamiini on poistettu NSK-SD nattokinaasista. Ainetta voisi verrata suosittuun serrapeptasiiniin, mutta vaikutuksiltaan se on tehokkaampi nimenomaan verenkiertoelimistössä.

PALUTETTA KÄYTTÄJILTÄ

Biomed valmisti kesällä kyselyn, jossa Nattokinaasin käyttäjät saivat vastata tuotetta koskeviin kysymyksiin. Vaikka tuote oli ollut markkinoilla vasta pari kuukautta, vastaukset olivat erittäin positiivista suuntaa antavia. Vastaajia oli 343 henkilöä ja hämmästyttävän

moni oli kokenut jo 4-6 viikon käytössä korkean verenpaineen laskua (38,5% vastanneista) ja verenkierron paranemista (53,7% vastanneista). Tuotetta kuitenkin suositellaan pitkä-aikaiseen säännölliseen käyttöön.

KUINKA PALJON NATTOKINAASIA TULISI OTTAA?

Entsyymien kohdalla puhutaan aktiivisuussyksiköistä ja nattokinaasin pitoisuutta kuvataan lyhenteellä FU (fibrinolytic unit). Suositeltu päivä-annos on 2000 FU joka vastaa sitä määrää mitä Japanilaiset saavat yhdestä ruoka-annoksesta. ●

Birgit Stenroos
Biomed Oy

1. Valitse aina tutkittu NSK-SD Nattokinaasivalmiste

2. Nattokinaasia suositellaan pitkä-aikaiseen käyttöön!

TERVEYSSUMMIT PALAA JÄLLEEN TOUKOKUUSSA 1.-7.5.2023

Luvassa mielenkiintoisia terveys- ja hyvinvointiaiheisia haastatteluja katsottavissa netin kautta.

Esittelyssä mm. Biomedin uusi kapseli-muotoinen tuote parsakaalista.

Tuore parsakaali sisältää mm. rautaa, A-vitamiinia, C-vitamiinia, folaattia, kaliumia, kalsiumia, fosforia, ravintokuitua ja K-vitamiinia. Moniin muihin tuoreisiin kasviksiin nähden siinä on myös runsaasti proteiinia, alfa-linoleenihappoa, B2-vita-

miinia ja kasvisteroleita. Eniten kuitenkin kiinnostusta on herättänyt parsakaalin tehoaine sulforafaani, jolla on runsaasti terveysvaikutuksia. Tästä ja paljon muustakin lisää TerveysSummitista ja Terveys-Tieto-myymälöistä.



Paremmat unet!

Katso, mikä tuote sopisi sinun yöuniesi tueksi:



Kärsitkö stressistä?

Estääkö jännitys nukahtamista?

Onko unesi levotonta?



SininenUni Valeriaana-teaniini

Valeriaana rentouttaa ja edistää nukahtamista, teaniini rauhoittaa mieltä. Yhdistelmänä valeriaana ja teaniini valmistaa sekä keho että mieltä rauhaan uneen.

Nukahdatko, mutta heräilet yössä useasti?

Nukahdatko, mutta uni loppuu ennen aamua?

Oletko yli 50-vuotias?



SininenUni Pitkävaikutteinen MELATONIINI 1,9 mg

Iän myötä melatoniinin erityis elimistössä vähenee, jolloin kehon tuottama melatoniini ei välttämättä riitä hyvän yönunen takaamiseksi.

Kärsitkö aikaerorasituksesta?

Onko nukahtaminen hankalaa?



SininenUni Nopeavaikutteinen MELATONIINI 1,9 mg

Auttaa lyhentämään nukahtamis aikaa ja lievittää aikaeron yksilöllisiä vaikutuksia.

Terveyskaista
Tiedä enemmän sinusta

Terveystieto- myymälät:

ESPOO

Ulpukka Terveyskauppa & Hoitola
Tegelhagen 2LT3
puh. 0400 195 691

Ulpukka Terveyskauppa & Hoitola

Sinikalliontie 1
(K-Supermarket Mankkaa)
puh. 040 482 3338

FORSSA

Terveyskauppa Helokki
Tapulikuja 6
(Prisma-keskus)
puh. 03 435 5545

HELSINKI

Luontaistuotekeskus
Käpyläntie 8
puh. 09 792 090

Terveyskauppa TerveysMajakka / HälsoFyren

Ruoholahdenranta 1
puh. 044 980 5830

PUR Hyvinvointikauppa

Urho Kekkosen katu 8
puh. 029 340 0261

PIETARSAARI

Terveysaitta / Hälsoboden
Kanavapuistikko 16
puh. 06 723 6824

SEINÄJOKI

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

YLÖJÄRVI

Terveyskauppa Misteli
Mikkolantie 2
puh. 010 423 5771

Terveyskauppa Misteli

Elotie 1
(Kauppakeskus Elo)
puh. 010 423 5772



www.terveystieto.fi



Tue
paikallista
yrittäjää!



Meiltä räätälöidyt
ratkaisut
hyvinvointisi
tueksi!

