


**Kaipaanko
hyvinvointia
ja tasapainoa
vuoteen 2023?**

**Lue vinkkejä
terveytesi
tueksi!**



RAVITSE SISÄINEN SANKARISI!
TARJOUKSET VOIMASSA
31.1.2023 ASTI.
TERVETULOA TUTUSTUMAAN
TARJOUKSIIN JA VALIKOIMIIN!

Kurkuma (*Curcuma longa* L.) on inkivääriinsukuinen kasvi. Kurkumalla on Aasiassa pitkät perinteet mauste- ja rohdoskasvina ja se on yksi voimakkaankeltaisen curry-mausteseoksen pääraaka-aineista. Ayurveda-perinteessä kurkumaa on käytetty kuumetta laskevana, maksaa hoitavana ja ruoansulatusta parantavana kasvina. Nykyään kurkuman sisältämät kurkuminoidit tunnetaan parhaiten vaikutuksistaan antioksidantteina ja tulehdusta hillitsevinä aineina.

KURKUMASTA KURKUMIINIKSI

Kurkumasta hyödynnetään yleensä sen juurakko. Juurakosta voidaan jauhtaa mm. voimakkaan keltaista kurkumamaustetta. Juurakko sisältää monia tehokkaita yhdisteitä, joita kutsutaan kurkuminoideiksi. Kurkuminoideista, eli kurkuman vaikuttavista aineista, kaikkein tärkein on kurkumiini.

KURKUMIININ MONET HYÖDYT

Kurkuman ja kurkumiinin hyvistä vaikutuksista on vuosituhansien näyttö ja käyttökokemus, mutta kurkumiini on kiinnostanut tutkijoita paljon myös viime vuosina. Esimerkiksi kurkumiinin tulehdusta hillitseviä vaikutuksia on tutkittu paljon. Tulehdusta hillitsevien vaikutustensa vuoksi kurkumiini voi olla hyödyllinen apu erilaisissa nivelvaivoissa. Monet nivelongelmista kärsivät kertovat hyötyvänsä kurkumiinista myös kipua lievittävänä aineena.

Kurkumiinin on todettu olevan myös voimakas antioksidantti. Sen antioksidanttiset vaikutukset tekevät hyvää koko elimistölle. Antioksidanttivaikutustensa vuoksi kurkumiinin avulla voi taistella myös matala-asteista tulehdusta ja monia sen aiheuttamia terveyshaittoja vastaan. Antioksidanttina ja tulehdusta lievittävänä aineena kurkumiini on hyödyksi myös maha-suolikanavassa, ja se voikin olla avuksi myös erilaisissa suolisto-oireissa ja närästysvaivoissa.

Tavallisesti kurkuman ongelmana on sen huono imeytyvyys, joka estää sen

hyvien vaikutuksien hyödyntämistä. Kurkuman vaikuttavien aineiden huono imeytyminen johtuu siitä, että kurkuminoidit ovat rasvaliukoisia yhdisteitä. Ne eivät siis liukene veteen. Lisäksi ruoansulatus herkästi hajottaa kurkuman hyödylliset aineet ennen kuin ne pääsevät imeytymään ja vaikuttamaan muualla elimistössä.

ERITYISEN HYVÄ KURKUMIINI

Curcumin Pharma Nord sisältää lipideillä eli mikroskooppisen pienillä rasvapalloilla suojattua kurkumiiniuutetta. Lipideillä suojattu kurkumiini kestää paremmin ruoansulatuksen vaikutuksia ja suojaa sitä mm. vatsahapoilta. Rasvamaaisina aineina lipidit myös helpottavat rasvaliukoisien kurkumiinin liukenemista ja imeytymistä elimistön hyödynnettäväksi.

Curcumin Pharma Nordin sisältämän patentoidun kurkumiiniuutteen on todettu imeytyvän 95 kertaa tavanomaisesti valmistettua kurkumiiniuutetta

paremmin. Suurempi imeytyvä määrä tarkoittaa myös parempaa tehoa, sillä imeytyvä kurkumiini pääsee suolistosta verenkiertoon sekä vaikutuspaikkaansa. Kurkumiini kiertää verenkierrossa pitkään, mikä tekee myös tuotteesta pitkävaikutteisen. ●

Pharma Nord Oy

PITKÄVAIKUTTEINEN CURCUMIN

- 1 kapseli sisältää 400 mg aktiivista lipideillä suojattua kurkumauutetta, josta 100 mg on hyvin imeytyviä kurkuminoidia.
- Hyvin imeytyvä ja pitkävaikutteinen, joten vain 1 kapseli päivässä riittää.
- Kapseleiden ottaminen ruoan kanssa parantaa entisestään kurkumiinin imeytymistä.
- Sopii myös vegaaneille, sillä ei sisällä eläinperäisiä ainesosia.



Kurkuma – talvi-ihmisen taikajuuri

Hyödyllisiä hyvinvointivinkkejä asiantuntijoiltamme

- 2 Kurkumiinillä vaivoista vapaaksi
- 4 Suolistobakteerit terveyden asialla
- 5 Helpota oloasi
yrttien eteerisillä öljyillä
- 6 Liposomi magnesiumilla
kyytiä lihasjumeille
- 7 Valkosipulia vastustuskyvylle
ja sydänterveydelle
- 8 Ravitse ihoasi kotimaisella
luomukosmetiikalla
- 9 Laktoferriini raudan imeytymistä
edistämään
- 10 Vatsan säännöllinen toiminta
on tärkeää
- 11 Ehkäise nivelten rappeutumista
- 12 Kokkareille kyytiä
ja vauhtia verenkierrolle
- 13 Vähemmän hikoilua
ja kuumia aaltoja vaihdevuosina
- 14 Tasaisempi verensokeri
helpottaa painonpudotusta
- 15 Huolehdi riittävä omega-
rasvahappojen saanti

Ota vastuu omasta hyvinvoinnistasi

Terveyskaupat ovat toimineet osana suomalaisten omaehtoista terveyden edistämistä jo vuosikymmeniä. Kun ensimmäiset kauppiat ryhtyivät avaamaan 1950-luvulta lähtien terveyskauppoja eri puolille Suomea, niin näitä pioneereja yhdisti halu auttaa ihmisiä kohti terveellisiä elämäntapoja. Terveyskaupan arvomaailman ydin on ollut terveyden vaaliminen pehmeästi ja mahdollisimman luonnonmukaisin menetelmin. Näihin arvoihin on liittynyt luonnon ja kasvien kunnioittaminen, ihmisen kokonaisvaltaisuus ja sairauksien ennaltaehkäisy.

ARVOSTA TERVEYTTÄSI JA VAADI AMMATTITAITOA ASIOIDESSASI TERVEYSKAUPASSA

Professori Toivo Rautavaara totesi 1970-luvulla, että "terveyskaupat ovat syntyneet pitämään Suomen kansan terveenä". Viisaita sanoja, joiden merkityksellisyys korostuu tässä ajassa.

Terveyskaupan koulutettujen ammattilaisten vahvuudet tulevat parhaiten esille, kun terveysasioista pääsee keskustelemaan kasvatusten myymälässä. Myymälässä valikoidaan ja terveystuotteita pääsee tarkastelemaan, vertaamaan ja valitsemaan tuotteet juuri omien tarpeiden perusteella.

Aidoimmillaan terveystuotealan arvot elävät edelleen terveyskaupassa kivijalkamyymälässä ja henkilökohtaisessa asiakaspalvelutilanteessa.

PYSY TERVEENÄ - ANNA LUONNON AUTTAA

Tarkista lehden takasivulta yhteystiedot terveyskauppaan, josta löydät koulutetun henkilökunnan, asiantuntevaa ja yksilöllistä palvelua.

TERVETULOA! ●

VINKKI NUHANENILLE!

Flunssaiseen ja tukkoiseen oloon kannattaa muista ikivanha ja aina käyttökelpoinen höyryhengitys.

Oloa helpottamaan kannattaa höyryn vaikuttavuutta tehostaa eteerisillä öljyillä. Lue lisää s. 5.

Asiakaslehti 1/2023

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

Ulkoasu: Joni Myyryläinen / Aste Helsinki Oy

Lehden kuvat: tuotevalmistajat, GettyImages, Unsplash.com

TERTIE01_23



4041 0948
Painotuote

Painopaikka: UPC Vaasa

Vuoden vaihde on hyvä aika tehdä päätöksiä ja toimenpiteitä paremmalle tulevaisuudelle. Terveys on yksi tärkeimmistä mitä omistamme. Panostetaan siis terveyteen! Vatsan hyvinvoinnista on hyvä aloittaa. Ensin ruokavalio kuntoon ja suolistobakteristo tasapainoon.

HYVÄÄ RUOKAA YKSILÖLLISESTI

Suolisto rakastaa hellää hoivaa ja keskeisenä vaikuttajana on ravinto. Kaikille sopivaa ruokavaliota ei ole, vaan sopivin ruoka on aina yksilöllistä. Useimmille sopii kasvispainotteinen ruoka, jota täydennetään hyvillä proteiinin lähteillä ja hyvillä rasvoilla. Hyvälaatuista proteiinia saadaan mm. kalasta ja siipikarjanlihasta, runsaasti proteiinia saadaan myös pähkinöistä, hapanmaitotuotteista, herneistä ja pavuista. Rasvojakin on hyvä käyttää erilaisia: juoksevia kasviöljyjä, rasvaista kalaa ja herkullisia pähkinöitä. On tärkeää rauhoittua syömään ja muistaa pureskella. Suoliston toiminnalle on tärkeää myös riittävä kuidunsaanti. Kuitua saadaan mm. täysjyväviljasta ja kasviksista. Riittävä nesteensaanti, liikunnan ja levon tasapaino sekä liian stressin välttäminen on myös tärkeää.

SUOLISTOBAKTEERIT TERVEYDEN ASIALLA

Suoliston erilaisilla bakteereilla on iso vastuu hyvinvointimme ylläpitämisessä. Ne ylläpitävät sopivaa bakteeriflooraa, jossa eivät pahat bakteerit ja hiivat pääse voitolle. Ne myös osallistuvat ruoansulatukseen ja tuottavat siinä ohessa ihmiselle tärkeitä ravintoaineita. Tällaisia ovat esimerkiksi lyhytketjuiset rasvahapot, jotka voivat ylläpitää suolen limakalvon kuntoa ja tasapainottaa kehon kolesterolintuottoa. Ravinto vaikuttaa oleellisesti suoliston bakteeristoon. Runsaasti kasviksia ja kokojyväviljaa sisältävä ruokavalio pitää hyvät bakteerit tyytyväisinä. Toisaalta prosessoitu, vahvasti käsitelty ravinto voi osaltaan köyhdyttää mikrobistomme monimuotoisuutta.

Ravinnon lisäksi suoliston mikrobiston laatuun ja määrään vaikuttavat mo-

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

MAITOHAPPOBAKTEERIT PÄIVITTÄISENÄ KUMPPANINA

Maitohappobakteerit on hyvä pitää päivittäisenä kumppanina tai ainakin kuuriluontoisena kaverina. Näitä meillä luonnollisia bakteereita löytyy esimerkiksi hapatetuista elintarvikkeista kuten hapankaalista ja maitotuotteista.

Näiden lisäksi voi mikrobistoamme tukea maitohappobakteeriravintolisällä. Kun valitsee itselleen sopivaa maitohappobakteerilisää, on hyvä miettiä hetki ennen kuin ryntää ostamaan mitä tahansa markkinoilla olevaa tuotetta. Palvelevasta myymälästä saat neuvoa ja apua omiin tarpeisiisi.

HYVINVOINTILUPAUS

Vatsa ja suolisto ovat terveytemme kehto. Suoliston kunto vaikuttaa koko kehon hyvinvointiin, ja jos suolisto voi huonosti, sen tuntee olossaan. Annetaan siksi itsellemme vuoden aluksi hyvinvointilupaus: pidetään suolistosta parempaa huolta. Suoliston hyvinvointi välittyy koko kehoon ja säteilee terveenä hehkuna myös ulospäin. Se varmasti maksaa itsensä meille takaisin. ●

Mikko Ikonen, ETM
tuotekehityspäällikkö
Suomen Bioteekki Oy



Hyvinvointia ja tasapainoa uuteen vuoteen

Kylmän kauden tehotuotteena tunnetut Carmolis Yrttipat helpottavat takuuvarmasti, jos olo tuntuu uhkaavasti tukkoiselta. Moni onkin todennut parhaaksi pitää perinteikästä Carmolis-pulloa kotona aina varalla, jotta helpotus on tarpeen tullen heti saatavilla.

Yrttien *eteerisillä öljyillä* helpotusta talvikauteen

Carmolis on yrttivalmisteiden ehdoton klassikko. Se on kuulunut suomalaistien varustukseen jo yli 30 vuoden ajan. Carmolis Yrttitippojen haihtuvia eteerisiä öljyjä käytetään ensisijaisesti hengitysteiden avaamiseen, mutta myös helpottamaan ruuansulatusta sekä rentouttamaan rasittuneita lihaksia. Carmolis on vanhemman väen suosikki, mutta traditionaalisen tietämyksen arvostus on ilahduttavasti nousussa nuoremman polven keskuudessa.

TAUSTALLA IKIVANHA RESEPTI

Karmeliittaveljeskunnan munkit valmistsivat Carmoliksena esikuvana olleita yrttitippoja luostariapteekissa jo 1600-luvulla. Carmolis Yrttitippojen tehon perustana ovat edelleen alku-

peräiset 11 yrttiä; piparminttu, laventeli, kaneli, neilikka, sitruunamelissa, muskotti, salvia, sitruunaruoho, anis, sitruuna ja timjami. Kaikkia näitä yrttejä on käytetty myös yksittäin hengitysteiden ja oikuttelevan vatsan rauhoittamiseen.

Yrttien eteeriset öljyt ovat voimakasaromisia ja monipuolisesti vaikuttavia tehotiivisteitä. Useimmat niistä ovat antiseptisiä eli ne hillitsevät bakteerien kasvua paikallisesti. Pienen molekyylikoon takia eteeriset öljyt imeytyvät helposti hengitysteiden ja mahan limakalvoille sekä ulkoisesti käytettynä iholle. Tästä syystä Carmolis Yrttitipat vaikuttavat tehokkaasti jo hyvin pieninä annoksina! ●

Juha Sihvonon

FM

Tuotepäällikkö
bertil's health oy

NÄIN HELPOTAT OLOASI CARMOLIS YRTTITIPOILLA:

Kuumaan nesteeseen sekoitettuna

Lisää 5–10 tippaa Carmolista kuumaan veteen tai esim. teen joukkoon. Mausta juoma halutessasi esim. hunajalla.

Kuuman juoman ja haihtuvien öljyjen höyryt vaikuttavat nenän ja nielun limakalvoilla. Lämpö ja yrtit rauhoittavat nielua nopeasti ja lepyttävät oloa myös vatsan kautta.

Höyryhengityksessä

Valmista höyryhengitettävä seos laakeaan astiaan suhteessa 10 tippaa Carmolista / 1 dl kuumaa vettä. Hengitä lämmintä höyryä, kunnes olo helpottuu.

Tehosta höyryhengitystä asetamalla astian, pään ja hartioitteesi yli suojaava pyyhe. Lämmin höyry rentouttaa ja helpottaa nopeasti tukkoista oloa. Pidä silmät kiinni höyryhengityksen aikana.

Kurlaamalla

Valmista kurlausvesi sekoittamalla noin 10 tippaa Carmolista 1 dl:aan kylmää vettä. Kurlaa kurkkua sopivalla nestemäärällä. Raikas Carmolisvesi virkistää mukavasti karhealta tuntuvaa kurkkua.

Yöksi iholle siveltynä

Sivele Carmolistippoja ohimoille, rintakehälle ja niskaan. Tukkoien olo helpottuu ja koko keho rentoutuu lepoa varten.

Kokeile myös, kuinka Carmolis toimii rasittuneille lihaksille siveltynä. Älä levitä tippoja rikkoutuneelle tai ärtyneelle iholle.

Moni meistä huomaa magnesiumin mukavat vaikutukset erityisesti lihasjumeissa. Joskus tahtoo unohtua, että magnesiumhan on välttämätön kivennäisaine koko keholle ja sen toiminnoille.

Vallankumouksellinen *magnesium* tukemaan koko kehon hyvinvointia

Meillä on monta hyvää syytä huolehtia magnesiumin saannista. Magnesium rauhoittaa mukavasti hermoja ja ehkäisee stressiä. Magnesium myös vähentää väsymystä ja uupumusta. Paljon liikkuville magnesiumista on erityistä hyötyä koska se sekä säätelee elektrolyyttitasapainoa että normaalia energia-aineenvaihduntaa. Magnesium myös tukee lihasten normaalia toimintaa sekä psykologisia toimintoja. Lisäksi magnesium on hyväksi luustolle ja hampaille.

MIKÄ ON LIPOSOMIMUOTOINEN MAGNESIUM?

Liposomimuotoisessa magnesiumissa magnesiummolekyylit on kapseloitu suojaaviin ja magnesiumin hyödennettävyyttä parantaviin liposomeihin. Liposomit ovat fosfolipidejä, jotka ovat hyvin samankaltaisia kuin solukalvon pinta. Tämän vuoksi liposomit pääsevät kulkeutumaan solun sisälle ja imeytyvät näin poikkeuksellisen hyvin. Liposomien ainutlaatuisen rakenteen vuoksi magnesium pysyy suojassa eikä tuhoudu ruoansulatuskanavassa, koska liposomit kuljettavat magnesiumin verenkierron kautta suoraan soluihin. Näin magnesium ei suurinakaan määrinä ärsytä herkkääkään vatsaa. Useim-

mat ravintoaineiden imeytymishäiriöt eivät myöskään vaikuta, kun käytetään liposomimuotoista magnesiumia.

Lääketeollisuus on hyödyntänyt liposomeja jo pitkään nimenomaan niiden mahdollistaman poikkeuksellisen hyvän imeytyvyyden vuoksi.

MAGNESIUMIN ERI MUODOILLA ON EROJA

Hyvän magnesiumilisan tunnistaa siitä, että kroppa huomaa, kun magnesiumia saadaan elimistöön riittävästi. Liposomaalisen magnesiumin hyödynnettävyys voi olla jopa viisinkertainen tavalliseen magnesiumvalmisteeseen verrattuna. Toisin sanoen valmisteesta on monille hyötyä lyhyelläkin aikavälillä. Useille meistä magnesium suurina määrinä aiheuttaa myös laksatiivisia vaikutuksia. Tätä ongelmaa ei liposomimuotoisella magnesiumilla ole.

NORDAID LIPOSOMI MAGNESIUM ON HELPPOKÄYTTÖINEN

Nordaid Liposomi Magnesium on pakattu 10 ml annosliuskoihin. Ne kulkevat mukavasti, vaikka lenkillä mukana. Makuaineena on mango, joten

tuote itsessään on mukavan makuinen. Makeutusaineena on käytetty ksylitolia. Yksi annosliuska Nordaid Liposomi Magnesiumia sisältää 200 mg liposomimuotoista magnesiumia. On muistettava, että koska imeytyminen on huippuluokkaa niin tuo 200 mg vastaa moninkertaista määrää ns. "tavallista" magnesiumia. Valmiste sopii myös vegaaneille.

Arvokkaasta tuotteesta kun on kyse, niin emme myy "sikaa säkissä". Käy ihmeessä Terveystieto- tai BioPro-myyrmälässä testaamassa ilmaisella näytteellä, kuinka erityisestä magnesiumista onkaan kyse. ●

Jori Pennanen
Polar Pharma Oy

KÄYTÄ NORDAID LIPOSOMI MAGNESIUMIA:

- Jos muut magnesiumin muodot eivät tunnu imeytyvän.
- Jos magnesiumilisien nauttiminen aiheuttaa vatsavaivoja.
- Erityisesti kohonneeseen magnesiumin tarpeeseen kuten raskaisiin urheilusuorituksiin ja runsaan hikoilun aikana.

Valkosipuli (*Allium sativum*) tunnetaan perinteisesti vastustuskykyä ja sydän-terveyttä tukevana kasvina. Kyolicissa valkosipulin tehoaineet on muokattu monin kerroin alkuperäistä vahvemmiksi sekä silti vatsaystävällisiksi ja jälkihajuttomiksi. Kyolicin tehoaine on ns. kylmäkypsytetty valkosipuliuute, maailmanlaajuisesti patentoitu Aged Garlic Extract™ (AGE).

bertil's health on markkinoinut Kyolicia Suomessa yli 30 vuoden ajan ja vastannut lukuisiin tuotekysymyksiin. Tässä niistä muutamia:

1. MIKÄ ON KYOLICIN TUTKITUIN TERVEYS-VAIKUTUS?

Kyolic on maailman tutkituin valkosipulivalmiste. Sen terveysvaikutuksia, turvallisuutta ja koostumusta selvittävästä tutkimuksista on julkaistu nyt jo yli 900 tieteellistä artikkelia. Laaja-alaisin näyttö kohdistuu monipuolisesti sydänterveyteen, kuten veren kolesterolin ja homokysteiiniarvoihin. Sydän-terveyteen liittyy myös vahva näyttö tilapäisen stressinsietokyvyn tukemisesta.

2. SOPIIKO KYOLIC VASTUSTUSKYVYN TUKEMISEEN?

Kyllä ja erittäin laaja-alaisesti. Tutkimusten mukaan AGE tukee elimistöme omia luonnollisia puolustusmekanismeja lisäämällä mm. valkosolujen määrää ja aktiivisuutta.

3. AUTTAAKO KYOLIC KAMPPAILUSSA COVID-19 -VIRUSTA VASTAAN

Sitä ei ole vielä erikseen tutkittu. Uusimpiakin virusmuunnoksia pitää torjua virallisten ohjeiden mukaisesti käsien pesulla, turvaväleillä ja rokotteilla. Näissä olosuhteissa korostuvat luonnollisesti myös ravitsemukselliset vastustuskykyä tukevat keinot. Siinä Kyolic on aivan erinomainen apu. Huolehdi myös mm. D- ja C-vitamiinin sekä sinkin ja seleenin riittävästä saan-

nista! Ne ovat erinomaisia kavereita Kyolicille.

4. ONKO KYOLIC PUHDAS LUONNONTUOTE?

Kyllä. Kyolic -tablettien AGE-uute valmistetaan luomuviljellyistä valkosipuleista, jotka ovat peräisin Kalifornialaisten luomutuottajien tiloilta. Raaka-aineen ja lopputuotteen laatua ja puhtautta valvotaan yli 250 tarkastuspisteessä. Tuote on täysin GMO-vapaa ja 100 % kasviperäinen.

5. MITÄ TARKOITTAÄ KYOLICIN VALMISTUKSESSA KÄYTETTY KYLMÄKYPSEYTY

Kylmäkypsytytys on joustava käänne termille Aged garlic. AGE-uute valmistetaan yksinkertaisesti sulkemalla murskatut valkosipulit terässäiliöihin 20 kk ajaksi. Kypsyminen tapahtuu ilman lämmitystä,

ilman kemikaaleja tai bakteereja. Uute kehittyy valkosipulin omien entsyymien ohjaamana. Valmistuksen taustalla on vanha japanilainen säilöntämenetelmä, jonka on osoitettu muokkaavan terveysvaikutteisesta valkosipulista vieläkin parempi ja monipuolisempi terveystuote.

6. KYOLICIA SANOTAAN JÄLKIHAJUTTOMAKSI. PITÄÄKÖ VÄITE IHAN OIKEASTI PAIKKANSÄ?

Kyllä. Tabletit tuoksuvat kypsälle sipulille, mutta niistä ei seuraa tympeää hajua hengityksessä. Ei edes 3-kertaisena tehokuurina nautittuna. Suositeltu päiväannos on 1 tabletti. Kyolic sopii sekä kuuriluonteiseen sekä pitkäaikaiseen säännölliseen käyttöön. ●

Juha Sihvonon

FM Elintarvikekemia
Tuotepäällikkö
bertil's health oy

Kuusi kysymystä *Kyolicista* – maailman tutkituimmasta valkosipulista

Vuodenaikojen vaihtuminen vaikuttaa vääjäämättä arjen rutiineihimme, aina ruokavaliosta ja levon tarpeesta ihonhoitoon asti. Mutta kuinka talvi-ihon hoito eroaa kevään ja kesän ihonhoitorutiineista, ja miksi kuiva, kutiava iho tuntuu olevan talviaikaan enemmän sääntö kuin poikkeus?

Talviaikaan kuiva sisäilma, lämmitys ja ulkoilman kylmyys rasittavat ihoa, jolloin sen hoidossa on kesään verrattuna otettava tarkemmin huomioon kosteutus ja ympäristön olosuhteilta suojautuminen. Kuulas talvi-iho vaatii kokonaisvaltaista lähestymistapaa hyvinvointiin; antioksidanttipitoista ruokavaliota, vuoden-aikaan sopivan ihonhoitorutiinin ja iholle edulliset olosuhteet ja suojauksen sekä sisä-, että ulkotiloissa.

Kuiva ilma, pakkanen, viima ja lämpötilaerot lisäävät pintaverisuonten laajenemista, jonka huomaa helposti esimerkiksi nenänpielien ja poskipäiden punoituksena. Ihon kuivuminen ja luonnollisen kosteustekijän puute lisää pintaryppyjen esiintymistä ja estää ihon luonnollisen rasvan erittymistä ihon pinnalle. Tällöin myös ihottumaherkän, couperoottisen ja atooppisen ihon tilanne usein pahenee.

KODIN SISÄILMALLA ON MERKITYSTÄ

Sopiva sisäilman lämpötila, puhtaus ja ilmankosteus vaikuttavat myös positiivisesti ihon kauneuteen. Lämmityksen voi helposti säätää yhden tai kaksi astetta normaalia viileämmäksi, ja ilmankostutin on helppo tapa kosteuttaa sisäilmaa ja sitä kautta ihoa ja limakalvoja. Kannattaa myös huomioida, että rehevät viherkasvit puhdistavat ja kosteuttavat sisäilmaa.

RUOKAVALIOLLA IHO KUULAAKSI

Sisäinen terveys heijastuu myös ihon hyvinvointina. Terveellinen ravinto, värikkäät, antioksidanttirikkaat kasvisruoat ja tärkeät kasvirasvat auttavat ihoa uusiutumaan. Myös runsas veden-

Kokonaisvaltainen talvi-ihon hoito

juonti ja yrttiteet auttavat elimistöä puhdistamaan kuona-aineita, ja näin myös iho hehkuu kuulaampana. Iho kuivuu myös helpommin, jos ravinnosta puuttuu tärkeitä rasvahappoja.

VÄLTÄ LIIAN TEHOKKAITA PUHDISTUSAINEITA

Ihon turhaa pesemistä on hyvä välttää, ja hellävaraiset, kasviöljyjä sisältävät emulsiot ja geelit ovat parhaita puhdistusaineita talviaikaan. Joskus jopa pelkällä vedellä peseminen voi olla liikaa, jos iho on erittäin kuiva tai atooppinen, ja siinä tapauksessa on suositeltavaa käyttää puhdistukseen esimerkiksi kasviöljyä.

KUORINTA AUTTAA IHOA UUSIUTUMAAN

Hellävarainen kuorinta auttaa kuolleiden ihosolukon poistamisessa, joka taas edesauttaa seerumin, kosteusvoiteen ja kasvoöljyn imeytymistä ja ihon uusiutumista. Talviaikaan kasvojen ihon voi kuoria Frantsilan Uudistavalla kuorintavoiteella noin kerran viikossa. Couperoottiset alueet, eli iho, jossa on laajentuneita verisuonia kuten nenän sivuilla ja poskipäissä, tulee kuoria erityisen varoen kuten myös erittäin kuivan ihon.

SUOJAA IHOA ILMANSAASTEILTA

Ilmansaasteet nopeuttavat ihon ikääntymistä, ja talviaikaan varsinkin puun pienpoltto sekä lisääntynyt energiankulutus ja lämmityksen tarve lisäävät

pienhiukkasten ja oksidien määrää ilmassa. Ilmansaasteet voivat aiheuttaa ihossa esimerkiksi pigmenttiläiskien muodostumista, juonteita, herkkyyttä ja kuivuutta, ja siksi ihoa kannattaakin suojata. Frantsilan Ravitseva kasvo-voide ravitsee, kosteuttaa, elvyttää ihoa ja pitää sen kimmoisana.

TEHOKKUUTTA KOSTEUTUKSEEN

Ihon luonnollista kosteustekijää voi ylläpitää ja nostaa tehokkaasti esimerkiksi ravitsevilla kasvoöljyillä. Frantsilan kasvoöljyt ja voiteet sisältävät runsaasti tehokkaita ja puhtaita ihoa hoitavia raaka-aineita, kuten kylmäpuristettuja luomuöljyjä, luomuyrttiuutoksia sekä eteerisiä öljyjä. Esimerkiksi Ruusu kasvoöljyn sisältämät luomulaatuiset jojoba-, aprikoosin kivi-, ja manteliöljyt kosteuttavat ja tasapainottavat ihon omaa öljyntuotantoa.

YÖLLÄ MYÖS IHO LEPÄÄ JA UUSIUTUU

Riittävä uni sekä tasapainoinen mieliala vaikuttavat positiivisesti myös ihon kauneuteen. Yöaikaan myös iho lepää, ja kosteuttavat öljyt sekä voiteet saavat rauhassa imeytyä ihoon. ●

HOIDA TALVI-IHOASI TEHOKKAILLA JA PUHTAILLA RAAKA-AINEILLA:

- KUORI kerran viikossa Uudistavalla kuorintavoiteella.
- SUOJAA päivittäin Ravitsevalla kasvovoiteella.
- TEHOKOSTEUTA Ruusu kasvoöljyllä.



"Olen monesti maininnut siitä, miten huonot rauta-arvoni ovat olleet ensimmäisen raskauden jälkeen. Itseasiassa niiden kanssa taistelu on ollut aika turhauttavaa. Jotkut rautalisät ovat auttaneet, mutta eivät tarpeeksi. Infuusiossakin olen käynyt kahteen otteeseen saadakseni ferritiiniarvot joten kuten tolalle ja ne ovat auttaneet lyhytaikaisesti. Viimeisin infuusio oli vuosi sitten ennen tätä raskautta ja se nosti ferritiinin noin 100:aan ja hemoglobiininkin aika hyväksi 130+ arvoihin. Raskauden aikana jatkoin rautalisän syöntiä, mutta jo puolivälissä rauta-arvot lähtivät laskuun kuin lehmän häntä. Hb huiteli siellä 110 tienoilla (tämä on mulle tosi alhainen) ja ferritiini siellä 30 tienoilla.

Raudanpuute ja anemia ovat hyvin tyyppisiä naisilla. Kuukautiset, raskaudet ja imetykset kuluttavat rautavarastojamme todella paljon, joten ihmekös tuo. Jos mietin omia ystäviäni niin suurimmalla osalla on ollut jotain lisäraudan tarpeita elämänsä aikana, eli mikään marginaalinen ongelma ei kyseessä ole. Siksi onkin ihanaa, että on löytynyt tuotteita, jotka tukevat rauta-arvoja.

Otin kevästä käyttöön Hankintatukun Vitatabs Laktoferriini + C -ravintolisän, joka ei ole siis lisärauta, vaan raudan imeytymiseen vaikuttava tuote. Laktoferriini on glykoproteiini, jota on esimerkiksi lehmänmaidossa ja äidinmaidossa. Se sitoo rautaa itseensä ja säätelee solunsisäistä rautatasapainoa. Aina ei nimittäin ole kyse siitä, etteikö rautaa saisi tarpeeksi, vaan nimenomaan siitä, ettei elimistö pysty käyttämään sitä tehokkaasti. Vitatabsin Laktoferriini + C onkin todella hyvä tuote ihan sellaisenaan, mutta toimii hienosti myös lisäraudan kaverina. Minä esimerkiksi käytin tätä raskausaikana lisäraudan kanssa ja nyt imetysaikana pelkiltään, kun vauva ainakin toistaiseksi reagoi jos syön lisärauta. Tämän voi nauttia mihin vuorokauden aikaan tahansa eikä tarvitse vältellä esimerkiksi kahvia tai maitotuotteita. Yleensä teen itse niin, että otan tämän heti aamusta ja jos syön lisärauta, odotan pari tuntia aamukahvin jälkeen ja otan lisäraudan vasta siinä vaiheessa.

Laktoferriini myös ruokkii ihoa sisältäpäin ja se on noussutkin suureen suosioon myös aknesta ja muista iho-



Energiaa Laktoferriinistä

ongelmista kärsivien keskuudessa. Se on erinomainen tuki myös toipilaalle, paljon sairastavalle, raskaana olevalle ja lapsille! Tuote toimii myös laktoosi-intolerantikoille, mutta ei maitoallergisille.

Oma tilanteeni on nyt puolen vuoden jälkeen se, että hb:ni on erinomainen, synnyttämään mennessä lähes 140 ja nyt lopputarkastuksen yhteydessä yli 130. Ferritiinejä en ole vielä mittauttanut, kun niiden kanssa kannattaa odottaa muutaman kuukauden tai jopa puoli vuotta synnytyksen jälkeen, mutta koen oloni energiseksi, vaikka elän kaikkein kuluttavinta aikaa elämässäni enkä saa nukkua täysiä öitä – ja teen samalla myös töitä. Tarkoituksena onkin jatkaa Vitatabs Laktoferriini + C:n syömistä ja tarpeen vaatiessa ottaa sen tueksi lisärauta, jos ferritiiniarvot niin sanovat ja kunhan vauvan vatsa sitä kestää minun imettäessäni häntä edelleen. Kaikki keinot käytössä mahdollisimman energiseen oloon!

Hankintatukku valmistaa Vitatabs Laktoferriini + C -tuotetta. Hankintatukku on tämän tuotteen lisäksi valmistanut suomalaisten arkeen runsaasti erilaisia vitamiini- ja kivennäisainevalmisteita ja kasvipohjaisia ravintolisä jo 40 vuoden ajan. Minulla on käytössä heiltä pitkään muitakin tuotteita! ●

Hankintatukku Oy

LAKTOFERRIINI:

- Auttaa rautaa jakautumaan oikein elimistössä.
- Säätelee solunsisäistä rautatasapainoa ehkäisten ylimääräisen raudan kertymistä soluihin.
- Henkilöille, joilla on varastoraudan vajausta tai joilla rautaa on liikaa.
- Vastustuskyvylle – ylläpitää kehon luontaisia puolustusmekanismeja.
- Iho-ongelmiin – ravitsee ihoa sisältäpäin.

Ruoka kulkee ihmisen ruoansulatuskanavassa yhteensä noin kaksi vuorokautta. Terveellä ihmisellä kesto voi vaihdella 24 tunnista 72 tuntiin. Ruoan sulamisnopeuteen vaikuttaa erityisesti se, mitä ravintoaineita nautittu ruoka sisältää. Rasvaa sisältävät ja proteiinipitoiset ruoat sulavat hitaammin. Kuitu auttaa edistämään suolen tehokasta toimintaa.

Jos vessassa käynti jää väliin, tavara viipyy suolessa vuorokauden pitempään. Ummetuksen rajana pidetään yli 72 tunnin läpikulun aikaa. Jos käy vessassa kerran päivässä, suolistossa on matkalla vielä kahdeksan sulamatonta ateriaa. Suolen säännöllinen toiminta on tärkeää elimistön hyvinvoinnille ja suoliston terveydelle, joten on tärkeää huolehtia vatsan ja suoliston tasapainoisesta toiminnasta.

HELENA PITÄÄ HUOLTA TERVEYDESTÄÄN

Tanssinopettaja Helena Ahti-Hallberg on ollut aktiivinen urheilija nuoruudessaan saakka. Hän on luonut mittavan uran eräänä Suomen johtavista tanssin ammattilaisista. Aktiivinen liikkuminen vaatii aikuisiällä myös tarkkaa ruokavaliota sekä riittävää vitamiinien ja hivenaineiden saantia. Aktiiviselle liikkujalle on esim. kivennäisaineet olleet välttämätön lihasten ja hyvän verenkierron turvaajana.

MAGNESIUMHYDROKSIDI YLLÄPITÄÄ TASAPAINOISTA VATSAN TOIMINTAA

Magnesiumhydroksidi on ihanteellinen vatsan tasapainoisen toiminnan ylläpitäjänä. Magnesiumhydroksidi on ollut jo yli sadan vuoden ajan käytössä vatsan hoitajana. Se voi vähentää liihakappoisuutta, ilmavaivoja, sitoa sappihappoja ja toimia lempeänä laksatiivina. Se lisää suolen sisällön kosteutta ja puhdistaa tehokkaasti suolen seinämiä.

Helena on tämän kokenut henkilökohtaisesti, kun hän reilut neljä vuotta sitten havahtui koviin vatsakipuihin. Hänellä



Toimiiko vatsa kovin hitaasti?

todettiin divertikuliitti eli umpipussin tulehdus. Hän joutui sairaalaan ja rankalle antibioottikuurille. Tästä viisastuneena hän aloitti magnesiumhydroksidia ja muita tehoaineita sisältävän Oxytarmin säännöllisen käytön, ja vatsa on siitä lähtien ollut ihanteellisessa kunnossa.

OXYTARM TASAPAINOTTAA VATSAN

Oxytarm on tehokas yhdistelmä magnesiumhydroksidia, C-vitamiinia ja kalsiumia, mitkä normalisoivat vatsan

toimintaa. Se myös tasapainottaa luontaisesti suoliston bakteerikantaa sekä putsaa suolen seinämän kuonakeroksia, jolloin ravintoaineiden ja vitamiinien imeytyminen tehostuu. Oxytarmin käytön alkaessa sen vaikutuksen huomaa nopeasti. Suositeltu 4 tabletin päiväannos kannattaa yleensä ottaa yhdellä kertaa illalla ennen nukahtamista. Aamulla vatsassa on hyvä olo, suolen toiminta on hyvin säännöllistä ja päivittäinen elämän rytmi on täydellinen. ●

Jarmo Hörkkö

Nivelvaivat lisääntyvät yleensä iän myötä. Nivelterveyttä voi kuitenkin ylläpitää liikunnan ja nivelten hyvinvointia edistävien ravintoaineiden avulla.

Nivelrikko on maamme yleisimpiä pitkäaikaissairauksia. Siitä kärsii liki viidesosa suomalaisista. Nivelten rappeutumiseen liittyvät kivut, jäykkyys ja liikkumisongelmat alkavat ikääntymisen myötä vaivata lähes jokaista. Nivelvaivat voivat oireilla myös nuoremmalla iällä.

Nivelten rappeutumista ja nivelrikkoa voidaan ehkäistä ja hoitaa riittävällä liikunnalla, normaalipainolla, monipuolisella ruokavaliolla ja nivelten tarvitsemilla ravintoaineilla. Tärkeä osa nivelten huoltoa on kotimainen NivelTeho-ravintolisä, josta tuhannet käyttäjät ovat jo saaneet avun nivelvaivoihinsa. Terveellisten elintapojen tueksi kehityksessä Terveyskaistan NivelTehossa on nivelten tarvitsemia rakennusaineita, kuten kondroitiinisulfaattia sekä glukosamiinia. Lisäksi se sisältää C-vitamiinia ja kuparia, jotka ovat tulehdusta hillitseviä antioksidantteja ja edesauttavat sidekudosten terveyttä. NivelTeho sopii mainiosti kuntoilijoille, urheilijoille ja ikääntyville.

NÄIN NIVELTEHON KÄYTTÄJÄT KERTOVAT KOKEMUKSISTAAN:

"Polveni olivat jo pidempään naksahdelleet inhottavasti aina kyykistyessäni. Hierojani suositteli minulle NivelTehoa, ja olen käyttänyt sitä nyt puolen vuoden ajan. Polveni ovat paremmassa kunnossa kuin vuosiin. Huolehdin nivelterveydestäni lenkkeilemällä, ratsastamalla ja venyttelemällä. NivelTehon ansiosta liikkuminen on muuttunut helpommaksi. Syön päivittäin myös magnesiumia ja D-vitamiinia. Aion ehdottomasti jatkaa NivelTehon käyttämistä. Olen suosittelut tuotetta monille ystävillekin."

Riikka, 49 vuotta, Tampere.

"Päätin kahdeksan vuotta sitten kokeilla NivelTehoa luettuani siitä lehdestä, sillä olin kärsinyt pitkään elämää hankaloittavista nivelkivuista. Söin tuotetta jonkin aikaa ja huomasin, että se vei



Näin ehkäiset *nivelten* *rappeutumista* kotikonstein

pois kolotusta ja helpotti liikkumistani. Lopetin sen käytön muutamaksi kuukaudeksi, mutta niveloireet palasivat pian takaisin. Nykyään huomaan nopeasti eron nivelteni kunnossa, jos pidän parinkin viikon tauon tuotteesta. Joutuisin varmasti syömään enemmän särkylääkkeitä ilman NivelTehoa. Minulla on todettu polven nivelrikko, johon on lääkitys. NivelTehon lisäksi syön päivittäin B-, C-, ja D-vitamiinia sekä magnesiumia. Olen

harrastanut liikuntaa viimeiset 20 vuotta. Liikun kaikkialle polkupyörällä. Kävelen, jumppaan ja silloin tällöin pulahdan kylmävesialtaaseen. Olen huomannut, että kylmä vesi auttaa kolotuksiin."

Juhani, 62 vuotta, Kotka. ●



Nattokinaasi on ruoka-peräinen entsyymi jota saadaan fermentoiduista soijapavuista. Entsyymi on eristetty japanilaisesta perinneruoasta 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.



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 hivele kovinkaan monen tottumattoman makuhermoja, siitä on tehty myös ravintolisä. 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 solumalitutkimuksia, 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 tasaisesti. 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 ääreisverenkierrosta 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 serra-peptasiin 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 paraneamista (53,7% vastanneista). Tuotetta kuitenkin suositellaan pitkäaikaiseen säännölliseen käyttöön.

KUINKA PALJON NATTOKINAASIA TULISI OTTAA?

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

Birgit Stenroos
Biomed Oy

Vaihdevuosista puhutaan nykyään avoimemmin kuin aikaisemmin. Parhaan iän saavuttaneet naiset kokevat uuden hormonimyrskyn ihan kuin edessä olisi toinen teini-ikä. Ehkäpä vaihdevuosien alkamista voisi juhlistaa kuten nuorilla kuukautisten alkamista.

Vähemmän *hikoilua ja kuumia aaltoja* vaihdevuosina

PUNA-APILA JA SALVIA OVAT TEHOKKAITA KASVEJA VAIHDEVUOSI-IKÄISILLE NAISILLE.

Olet ehkä jo kuullut puna-apilasta ja tämän kauniin kasvin kyvystä vähentää levottomuutta ja ärtyneisyyttä – mutta tiesitkö, että puna-apila voi myös vähentää hikoilua?

Salvia on toinen, usein ruoanlaitosta tuttu kasvi, joka tarjoaa myös hyvää tukea varttuneelle naiselle, sillä salvia voi vähentää kuumien aaltojen ja hikoilun aiheuttamaa epämukavuutta, edistää ehkä toivottua painonpudotusta ja säädellä hormonitasapainoa.

Vaihdevuodet kuuluvat luonnolliseen ajanjaksona naisen elämään. Naisen sukupuolihormonien, estrogeenin ja progesteronin, määrä vähenee ja se saa hormonitoiminnan epätasapainoon. Yleensä ensimmäiset merkit ovat epäsäännölliset kuukautiset. Munasolujen määrä vähenee ja munasarjojen hormonituotanto loppuu, ja naisen lisääntymiskyky lakkaa. Naiset

ovat keskimäärin 52-vuotiaita kokiesaan viimeiset kuukautisensa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että vaihdevuodet eivät voisi tulla joko aikaisemmin tai myöhemmin.

Vaihdevuosien yleisimmin tunnettuja oireita ovat kuumat aallot, yöhikoilu, väsymys, mielialan vaihtelut, levottomuus ja ärtyneisyys. Keski-ikään tultaessa voimme havaita myös hiusten ohenevan ja painon lisääntyvän. Toiset selviävät vaihdevuosista helposti huomaamatta mitään muutoksia, mutta on myös heitä, jotka joutuvat elämään ajanjakson ikävien oireiden kanssa.

CHELLO FORTE HELPOTTAA VAIHDEVUOSIEN AIKANA

Chello Forte on vaihdevuosi-ikäisille naisille tarkoitettu ravintolisä, joka lieventää erityisesti hikoilua ja kuumia aaltoja. Chello Forten teho perustuu pääasiassa salviaan, jota on käytetty tähän tarkoitukseen jo vuosikymmeniä. Salviaan myötä kuumia aaltoja ja hikoilua

voi esiintyä vähemmän ja/tai niiden voimakkuus voi olla vähäisempi. Chello Forte sisältää myös soijauutetta, joka sisältää isoflavoneja 40 mg tablettia kohti ja puna-apilauutetta, joka sisältää isoflavoneja 4 mg tablettia kohti. Tuote sisältää myös B6-vitamiinia, joka auttaa säätelemään hormonitoimintaa ja vähentämään väsymystä ja uupumusta.

Päivittäinen annos ensimmäisten 2-4 viikon ajan on kaksi tablettia päivässä. Sen jälkeen yksi tabletti päivässä. Annostusta voi tarvittaessa nostaa tilapäisesti kahteen tablettiin päivässä. ●

www.mezina.fi

TIESITKÖ, ETTÄ...

...Chello Forte on valmistettu kasvipärisistä ainesosista ja soveltuu kasvissyöjille ja vegaanille.

Mulperipuun- eli silkkiäispuunlehtiutuute auttaa painonhallinnassa ja helpottaa napostelunvälttämistä.

LUONNOLLINEN SOKERISIEPPARI

Tutkijat ovat löytäneet mulperipuunlehtiutuutesta luonnollisen entsyymin, joka auttaa kehomme sokeriaineenvaihduntaa. Entsyymiin sitoutuneet sokerit vähentävät verenkiertoon päätyvää energiaa luonnollisella tavalla. DNJ-entsyymi toimii sitomalla hiilihydraattimolekyyliä itseensä, vähentäen näin verenkiertoon päätyvää energiaa. Entsyymiin sitoutuneet sokerimolekyylit kulkevat ruoansulatuselimistön läpi imeytymättä. Mulperipuunlehtiute on luonnollinen tapa saada aikaan painonpudotusta.

AUTTAA PUDOTTAMAAN PAINOA

Italiassa tehtiin painonhallintaan keskittynyt tutkimus mulperipuunlehtiutuutteen tehosta. Tutkimus kesti 90 päivää ja sen aikana osallistujat oli jaettu kahteen ryhmään. Ensimmäinen ryhmä oli yksinker-

ASIAKKAAMME KERTOVAT

"Olen huomannut hyödyt jo ensimmäisen kuukauden aikana. Ruokailu jälkeen on mukavampi olo. Painokin on lähtenyt oikeaan suuntaan. Olen suositellut tuotetta jumpparyhmässäni ja heiltäkin olen kuullut hyvää palautetta."

Erkki
Suomi

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

Elenor C.
USA

Tasaisempi verensokeri helpottaa painonpudotusta

taisella vähäkalorisella ruokavaliolla. Toinen ryhmä sai vähäkalorisen ruokavaliion lisäksi mulperipuunlehtiutuutetta sisältävää ravintolisää (Mulberry™).

Tulokset olivat kiinnostavat. 90 päivän tutkimusjakson jälkeen mulperipuunlehtiutuutetta ravintolisänä saanut ryhmä oli pudottanut painoa huomattavasti enemmän kuin vain vähäkalorisella ruokavaliolla ollut ryhmä.

Mulberry on maailman myydyin mulperipuun lehteä sisältävä ravintolisä. Ota yksi tabletti ennen jokaista pääateriaa ja vähennät kehosi käyttöön tulevaa energiaa luonnollisesti. Mulberry-valmistetta myydään kahdessa pakkauskoossa: 60 tabletin pakkaus riittää kolmeksi viikoksi, 120 tabletin pakkaus riittää kuudeksi viikoksi. ●

Nanna Moilanen
New Nordic Oy



SILKKIÄISPUU

(*Morus alba* L.)

Käyttämämme mulperipuunlehtiute saadaan silkkiäispuun ylimmistä lehdistä. Lehdet poimitaan, kuivataan ja uutetaan niin että kasvilla olevat luonnolliset yhdisteet saadaan hyvin talteen.

Euroopan elintarviketurvallisuusviraston, EFSA:n mukaan 20–35 % ihmisen energian tarpeesta tulisi saada hyvänlaatuisesta rasvasta, joka tarkoittaa lähinnä tyydyttämättömiä rasvahappoja. Juuri tällaisia ovat luonnollisen kalaöljyn rasvahapot. Kalansyönti on monista eri syistä vähentynyt, mutta ihmisen olisi silti saatava näitä tärkeitä rasvahappoja.

Kalaöljytuotteet täydentävät yhä useampien kuluttajien ruokavaliota. Eräs suosituimmista kylmäpuristuksella uutetuista, täysin luonnollisista kalaöljyistä on ASC-sertifioitu Ecolomega®, jonka tärkeimmät kriteerit ovat tuoreus, puhtaus ja luonnollinen rasvahappokoostumus.

Ecolomega tuotetaan tanskalaisen Erik Hansenin isoisan aikoinaan perustamalla kalatilalla, jossa edelleen kasvatetaan rasvaisia makeanveden kaloja. 2000-luvun taitteen jälkeen tilalla alettiin toteuttamaan ihan uudenlaista kalankasvatustapaa ja jo lähes 15 vuotta tilan kaloilla on ollut ultrapuhdas kasvatusvesi ja täydellinen ravinto ja niiden hyvinvoinnista ja ympäristöstä huolehdittu täysin ainutlaatuisella tavalla.

PUHDAS VESI

Tärkein tekijä puhtaan ja terveen kalan kasvattamiseksi on sen kasvuympäristö eli vesi, jossa se elää. Ecolomega-tilan kalat kasvavat kasvatuslammissa, joiden pohjavettä puhdistetaan, hapeutetaan ja kierrätetään luonnon kiertokulkua jäljittelevällä menetelmällä. Vesi kierrätetään 97 kertaa ja senkin jälkeen se käsitellään vielä bakteeri- ja kasviperusteisella menetelmällä, joten vain täysin puhdasta vettä palautuu luonnon kiertokulkuun. Kalojen ulosteet kerätään säiliöihin ja lähetetään käytettäväksi biokaasun ja sähkön tuotantoon. Tällainen vedenpuhdistus- ja kierrätystapa pitää kalat terveinä ja ympäristön puhtaana.

RAVINTO

Perinteisten kalanrehujen sijaan tilalla käytetään vain ruokaa, joka jäljittelee

tarkasti villien makeanveden kalojen syömää ravintoa. Se koostuu kestävästä kalastuksen pikkukaloista, kasviperäisistä ravintoaineista ja vitamiineista. Tämä ainutlaatuinen ruoka pitää kalat terveinä ja virkeinä koko kaksivuotiaan elämänsä – mitään lääkkeitä ei tarvita.

KALOJEN HYVINVOINTI

Kalat istutetaan itse munista lähtien ja ne elävät omissa populaatioissaan koko kaksivuotiaan elämänsä. Niiden nosto tapahtuu äärimmäisen hellävaraisesti ja ne kuljetetaan elävänä kasvuviedessään Ecolomegan omaan uuttolaitokseen, vain 50 kilometrin päähän kalatilalta.

TÄRKEÄT OMEGA-RASVAHAPOT

Tällaisilla rasvahapoilla tarkoitetaan, että ihmisen elimistö ei pysty niitä itse valmistamaan, joten ne on saatava ravinnosta. Puhtaassa ja tuoreessa rasvaisessa kalassa on monia omega-rasvahappoja luonnollisina pitoisuuksina. Tästä syystä Ecolomegaa ei tiivistetä tai käsitellä keinotekoisesti. Siinä on tallella puhtaan rasvaisen kalan kaikki rasvahapot (omega-rasvahapot -3, -6, -7, -9 ja -11) muuttamattomana. Koska kalat elävät ultrapuhdaassa vedessä niistä saatava öljy on vapaa kaikenlai-

sista ympäristömyrkyistä, joten sitä ei tarvitse puhdistaa kemiallisissa prosesseissa. Ecolomegalla on ainutlaatuisen alhainen totox-arvo, jolla mitataan öljyn hapettumisastetta. Tämä kertoo siitä, että öljyn uuttaminen tehdään heti kalan nostamisen jälkeen. ●

Tatu Leppänen
Natura Media Oy

ECOLOMEGA

Ecolomega® on Niche-tuote, jonka tärkeimmät kriteerit ovat luonnollisuus, tuoreus, puhtaus ja terveellisyys. Ecolomegan valmistuksessa eettisyyteen, läpinäkyvyyteen ja pieneen hiilijalanjälkeen on kiinnitetty ainutlaatuisen paljon huomiota. Ecolomegalla on ASC-sertifiointi ja se noudattaa maailman tiukinta kalankasvatusstandardia ja lainsäädäntöä.

Tuore, raikas ja neutraali Ecolomega on hyvää sellaisenaan tai esimerkiksi kermaviilikastikkeen, jogurtin ja pirtelöiden joukossa. Ecolomegaa saa myös kapsleina.

Ecolomegaa ei saa maailman suurilta kalaöljymarkkinoilta. Se tehdään varta vasten sinun tarpeitasi varten.

Nyt on aika panostaa omaan terveyteen!

Tarjoamme asiakkaillemme luotettavuutta, laatua ja asiantuntevaa palvelua. Asiakkaamme hyvinvointi on kaiken keskiössä, lähellä sydäntämme.

Pidämme tärkeänä jatkuvaa kouluttautumista ja vastuullista toimintaa. Tässä meillä on apuna mm. luotettavat yhteiskumppanimme.

Me suomalaiset pienyrittäjät ja asiakaspalvelutiimimme toivotamme sinulle, hyvä asiakkaamme ja yhteistyökumppanimme

TERVEYTTÄ JA ANTOISIA KOHTAAMISIA VUODELLE 2023!

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

LOIMAA

Luontaistuote Minttu
Kauppalanckatu 9-11
puh. 02 762 2105

PIETARSAARI

Terveysaitta / Hälsoboden
Kanavapuuistikko 16
puh. 06 723 6824

SEINÄJOKI

Terveyskauppa & Hoitola Kaunosoppi
Suupohjantie 57
(Ideapark)
puh. 050 355 1901

Kristiinan kauppa

Puskantie 13
(Ostoskuuma)
puh. 044 235 0493

YLÖJÄRVI

Terveyskauppa Misteli
Mikkolantie 2
puh. 010 423 5771

Terveyskauppa Misteli
Elotie 1
(Kauppakeskus Elo)
puh. 010 423 5772

BioPro- myymälät:

BioPro Espoo Lippulaiva
Kauppakeskus Lippulaiva
Espoonlahdenkatu 8
040 510 0064

BioPro Hyvinkää Willa
Kauppakeskus Willa
Torikatu 7
040 184 8227

BioPro Kangasala
Prismakeskus
Mäkirinteen tie 10
040 553 3039

BioPro Lempäälä Ideapark
Ideaparkinkatu 4
040 809 4447

BioPro Rauma
Savilankatu 2
02 822 1077

BioPro Tampere Kaleva
Prismakeskus
Sammonkatu 75
040 553 3014

BioPro Tampere
Koivistonkylä
Prismakeskus
Lempääläntie 21
050 338 6126

BioPro Tampere
Koskikeskus
Hatanpään valtatie 1
Keskusaukio 1. krs
050 533 0880

BioPro Tampere Lielahdi
Lielahdikeskus
Antti Possin kuja 1
044 753 5000

BioPro Tuusula
S-Market
Hyrylänkatu 6
040 730 5012

BioPro Valkeakoski
Koskikara
Valtakatu 9-11
040 674 7287

BioPro Vitaminna Kajaani
Prismakeskus
Veturitie 1
08 612 1390

Meiltä räätälöidyt ratkaisut
hyvinvointisi tueksi!



www.terveystieto.fi



www.biopro.fi