

# TerveysTieto



*Terveytesi asiantuntijat*

Lehti  
**2/2020**

**Mikä on  
väsymyksen ja  
uupumuksen  
ero?**

Entsyymit  
ovat elimistön  
toiminnalle  
välttämättömiä!

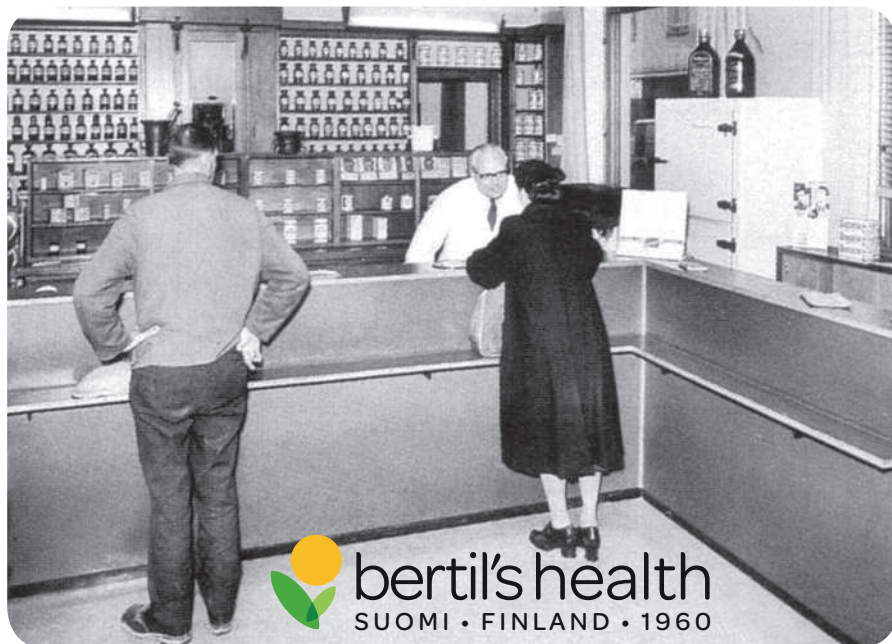
**Lue vinkit  
terveytesi  
tueksi!**



TARJOUKSET  
VOIMASSA **28.3.2020** ASTI.  
TERVETULOA TUTUSTUMAAN  
TERVEYSTIETO-MYYMÄLÄSI  
TARJOUKSIIN JA  
VALIKOIMIIN!



Tänä vuonna 60 vuotta täyttävä Valioravinto ei tunne vanhuuden jäykkyyttä vaan suuntaa virkeänä tulevaan. Lie-nevätkö syynä oman yrityksen puhtia antavat tuotteet vai perheyriksen johdossa oleva kolmas nuori sukupolvi, mutta uudistumiseen ja kasvuun riittää tarmoa. Yrityksen nimenmuutos bertil's health oy:ksi kuvaa yrityksen uudistumista ja nostaa yrityksen perustajan tarinan osaksi nimeä.



 **bertil's health**  
SUOMI • FINLAND • 1960

# Valioravinnosta bertil's health – ISOISÄN KUNNIAKSI

**V**alioravinto sai alkunsa 1960, kun Pietarsaarelaisten oma apteekkari Bertil Pomoell päätti perustaa apteekkitoimintansa lisäksi erillisen yrityksen tuottamaan elintarvikkeita ja terveysvalmisteita luonnollisemmista raaka-aineista. Bertilille luonnonläheisyys oli aina ollut sydämenasia, ja hän oli vankasti sitä mieltä, että luonto on apteekkeista suurin. Hän halusi valmistaa omassa tehtaassaan terveyttä edistäviä tuotteita ja tuoda ne kaikkien saataville. Asiakkaiden auttaminen terveystuotteiden avulla oli Bertilin kutsumus.

– Biologian, kasvitieteen ja farmasian tuntemus yhdistyivät terveystuotteissa, joita hän valmisti luonnon raaka-aineista, kertoo nykyinen toimitusjohtaja Kim Pomoell, 44, joka oli alle vuoden ikäinen, kun isoisa Bertil kuoli syksyllä 1975.

## ISOISÄN ARVOT NÄKYVÄT YHÄ

Asiakkaiden auttaminen on edelleen yksi yrityksen kantavista ohjenuorista. Bertil-isoisä olisi varmasti tyytyväinen myös siihen, että yrityksen muutkin keskeiset periaatteet noudattelevat hänen arvomaailmaansa. Kim Pomoellin mukaan tärkeimmät periaatteet ovat puhtaus ja laatu, sillä niillä varmistetaan asiakkaiden hyvinvointia ja tyytyväisyyttä tuotteisiin.

– Niin on ollut alusta alkaen. Myös puhdas ja ekologinen lähiravinto on aina ollut ajatuksena, minkä lisäksi

maailmalta tuotiin ja tuodaan edelleen funktionaalisia, ihmisten hyvinvointia edistäviä edustustuotteita, kertoo Pomoell. – Omassa Pietarsaaren tehtaassamme pyrimme pitämään kotimaisuusasteen korkeana, sillä myös kotimaisuus on meille tärkeää. Muun muassa isoisan nimeä kantava bertil's vitamiini- ja mineraalisarja tuotetaan lähtökohtaisesti omalla tehtaallamme. Suomalaiset raaka-aineet ovat huippulaadukkaita ja puhtaita, ja haluamme viedä niitä jatkossa enemmän myös ulkomaille.

## TUOTTEITA, JOIHIN ASIAKKAAT VOIVAT LUOTTAA

Kun luontais- ja terveystuotteiden laajasta markkinakirjosta puhutaan, on Valioravinnolle aina ollut tärkeää, että asiakkaat voivat luottaa tuotteiden toimivuuteen. Apteekarina Bertilkin halusi, että tuotteet ovat apteekkilaatuisia. – Meidän toimintafilosofiamme on löytää asiakkaille tuotteita, joiden vaikuttavuus voidaan todentaa. Meillä on aina ollut fokus pitkäjänteisessä toimin-

nassa, jossa tärkeintä on löytää toimivia tuotteita, joista asiakas oikeasti hyötyy. Kehitämme omat tuotteemme pitkäjänteisen tutkimustyön pohjalta ja edustus-tuotteidemme seula on tiukka.

Yrityksen kuusikymmenvuotisen taipaleen varrelle mahtuu monia suomalaisille tutuksi tulleita menestystuotteita, joihin asiakkaat luottavat. Näistä esimerkkejä ovat mm. Omega7, Kyolic, Karpalact ja Carmolis.

## BERTILIN JALANJÄLJISSÄ TULEVAISUUTEEN

Kun nyt tänä vuonna vietetään virkeän yrityksen kuusikymppisiä ja katsotaan tulevaisuuteen, kokee Kim Pomoell, että on sopiva hetki päivittää yrityksen nimi – Valioravinto muuttuu nimensä muotoon **bertil's health**. Isoisan perinnettä vaalitaan jatkossa siis myös yrityksen nimessä. – Bertil kysyi aikoinaan asiakkailta usein kysymyksen: ”Miten voit tänään?”. Haluamme auttaa mahdollisimman suurta joukkoa vastaamaan kysymykseen: Kiitos, hyvin, Kim Pomoel toteaa. ●

## Hyödyllisiä hyvinvointivinkkejä asiantuntijoiltamme

- 2 Valioravinto on nyt bertil's health – ONNEA 60 VUOTTA TÄYTTÄVÄLLE
- 4 Terveystuotealan ”Oskarit” 2020
- 6 Miten tunnistan ärtyvän suolen oireyhtymän?
- 7 Seleeni ja ubikinoni ovat hyvä pari
- 8 Helena Ahti-Hallbergin vatsavinkki
- 9 Voiko silmänpohjan ikärappeumaa hidastaa?
- 10 Välttämättömät entsyymit ja niiden kumppanit
- 12 Taasko pitää juosta vessassa?
- 13 Mikä on väsymyksen ja uupumuksen ero?
- 14 Kurkuman top 5 terveyshyötyä
- 15 Vinkki ruusufinnistä kärsiville
- 15 Osallistu arvontaan

### s. 8

Helena Ahti-Hallbergin vatsavinkki



## Meillä kohtaat kouluttautuneet asiantuntijat ja valikoimistamme löydät laadukkaat tuotteet

**O**n monta tapaa hankkia tietoa hyvinvoinnista ja ravintolisistä. Hämmäntääkö sinua ohjeiden ja neuvojen laaja kirjo? Me pitkään alalla toimineet suomalaiset yksityisyrittäjät välitämme sinun hyvinvointiasi. Meillä TerveysTieto-myymlöissä sinua palvelevat kouluttautuneet asiantuntijat, joilta saat yksilöllisiä neuvoja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Jokainen meistä on yksilö ja mikä sopii yhdelle, ei välttämättä sovi toiselle.

Arjen pyörittäminen saa elimistön helposti epätasapainoon. Ympärillä pärskivät ihmiset koettelevat vastustuskykyämme. Yöunet ovat saattaneet jäädä liian lyhyiksi tai olleet katkonaisia kellon pirahdessa aamulla. Ulkoilua raittiissa ulkoilmassa on tullut laiminlyötyä. Aina ei ole aikaa tai tarmoa valmistaa ravitsevaa kotiruokaa vihreine ja vehreine lisukeineen. Kaikki tämä kuluttaa ja koettelee kehoamme.

Kannattaa hyödyntää lehden kirjoitusten ja kirjoittajien asiantuntemuksen anti. Haluamme TerveysTieto-myymlöissä auttaa sinua hoitamaan terveyttäsi. Saat vinkkejä, kuinka käytät terveystuotteita valikoimissa olevia ravintolisistä hyvinvointisi tukena. Elimistömme yrittää usein kertoa meille, että se ei voi hyvin ja silloin on syytä pysähtyä sitä kuuntelemaan.

Tervetuloa ennakkoluulottomasti tutustumaan mitä meillä on tarjottavana sinulle hyvinvointisi tueksi.

Apuna arjen valinnoissa  
TerveysTieto-asiantuntijat

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

## Asiakaslehti 2/2020

Julkaisija OSK TerveysTieto  
terveystieto@terveystieto.fi  
www.terveystieto.fi  
Ulkoasu Joni Myyräläinen / Aste Helsinki Oy  
Painopaikka UPC Vaasa  
TERTIE20\_02



4041 0948  
Painotuote



Korkein luottoluokitus  
©Soliditet 2012

# VUODEN 2020 TERVEYSTUOTEALAN VOITTAJATUOTTEET

Suomen Terveystuotekauppiain Liitto on valinnut jo vuodesta 1987 parhaat terveystuotealan tuotteet. Nykyisin sarjoja on kolme; vuoden terveystuote, vuoden superruoka ja vuoden hoitotuote. Useat voittajatuotteet ovat edelleen menestystuotteina markkinoilla, ja osasta on tullut alan klassikoita.

## TUOTTEET VALITAAN SEURAAVIN KRITEREIN:

- takana on tutkimustietoa ja onnistunutta tuotekehitystä
- laaja positiivinen kuluttajapalaute
- tuote on terveystuotealan tavoitteiden ja hengen mukainen
- se soveltuu itsehoitotuotteeksi terveydestään huolehtivalle kuluttajalle
- tuote on laadukas ja luotettava



### VUODEN 2020 TERVEYSTUOTE: LUULIEMIJAUHE (BIOMED OY)

Biomedin luuliemi jauhe valittiin vuoden 2020 terveystuotesarjan voittajaksi yleisöäänestyksellä Suomen Terveystuotekauppiain Liiton asiantuntijaraadin valitsemista finalistituotteista.

Luuliemi on ollut osana eri kulttuurireja jo pitkän aikaa. Se omaakin pitkän käyttöhistorian, joka yltyä jopa yli 2500 vuoden taakse. Siihen aikaan luista haudutettua lientä käytettiin osana perinnehoidoja. Sitten luuliemestä on rakentunut oleellinen osa maailman ruokakulttuuria eri keittiöissä. Luuliemi onkin niin sanotusti mausteliemien äiti. Pitkä ja lempeä haudutus pehmentää luuainesta, vapauttaa kollageenin ja su-lattaa ravinteikkaan luuytimen liemen joukkoon. "Ihovitamiinina" tutun kollageenin lisäksi luuliemen vaikuttavia ainesosia ovat gelatiini, eri aminohapot kuten proliini, glysiini ja arginiini, kondroitiinisulfaatti sekä eri mineraalit kuten kalsium, fosfori, magnesium ja kalium. Monet näistä ravintoaineista ovat tuttuja luuston ja nivelten vahvistajia.



### VUODEN 2020 SUPERRUOKA: RIKAS OLUTHIIVAHUUTALE (OY VALIORAVINTO AB)

Suomen Terveystuotekauppiain Liitto on valinnut Valioravinnon Rikas Oluthiivahuutaleet vuoden 2020 superruoka-sarjan voittajaksi. Valioravinnon Oluthiiva on yksi terveystuotealan klassikko, joka on kuulunut yrityksen valikoimaan lähes koko yrityksen 60-vuotisen historian ajan. Luontaisesti proteiinia ja monipuolisesti B-vitamiineja sisältävä Rikas Oluthiivahuutaleet on jälleen nousut terveystietoisien kuluttajan suosioon.

Rikas Oluthiivahuutaleet ovat oiva B12-vitamiinin ja folaatin lähde ja siksi suosittu vegaanien perusravintemuksessa. Lisäksi Rikas Oluthiivahuutaleet sisältää B1-, B2-, B3-, B5-, B6-, B7-vitamiineja, magnesiumia, kalsiumia ja rautaa sekä sinkkiä ja proteiinia. Miellyttävän ja pehmeän maun takia Rikas Oluthiivahuutaleita on maukas nauttia ihan sellaisenaan suuhun lusikoituna tai muuhun ravintoon lisättyinä.



### VUODEN 2020 HOITOTUOTE: SKINGAIN SEERUMI (IMMITEC SVERIGE AB)

Terveyskaupan ammattilaisten valitsema Skingain Seerumi on ihoa uudistava ja kohottava kaikille ihotyypille sopiva ihonhoitoseerumi. Hyaluronihappoa, lipopeptidejä ja proteiineja sisältävä seerumi antaa iholle syvään ulottuvan ja pitkäkestoisen kosteutuksen. Skingain Seerumin ihoa uudistava ja kohottava ominaisuus syntyy usean korkealaatuisen raaka-aineen yhteisvaikutuksesta.

Skingain Seerumin on todettu parantavan ihon kosteutta jopa 140 %, kohottavan kasvoja 28 % ja vähentävän juonteita 48 %. Lisäksi Skingain Seerumin on todettu parantavan ihon pehmeyttä 88 % ja ihon uudistumista 80 %.

**Mika Rönkkö**  
toiminnanjohtaja

Suomen Terveystuotekauppiain Liitto ry



# TERVEYSTUOTEALAN VALINNAT KAUTTA AIKOJEN

## VUODEN TERVEYSTUOTE

1987	Echinaforce auringonhattu-uute	A. Vogel Oy
1988	Carmolis yrttiuute	Valioravinto Oy
1989	Piimax-C piivalmiste	Hankintatukku Oy
1990	Efamol helokkiöljy	Suomen Rohdos (nyk. Midsona Oy)
1991	Bio Strath hiivavalmiste	Reformi-Keskus (nyk. A. Vogel Oy)
1992	Imedeen kalaproteiinipuriste	Larste-Yhtiöt
1993	Zell Oxygen hiivavalmiste	Fenno Natura Oy
1994	Kingo Vital neidonhiuspuu-puriste	Valioravinto Oy
1995	Viviscal kalaproteiinipuriste	Orendo Oy
1996	Colon Clear suolistonpuhdistusjauhe	LB Product Oy (nyk. Midsona Oy)
1997	Lactibiane maitohappobakteerit	Suomen Bioteekki Oy
1998	Kyolic / valkosipulivalmiste	Valioravinto Oy
1999	Floradix Kräuterblutsaft	Reformi-Keskus (nyk. Midsona Oy)
2000	Omega 7 tyrniöljykapseli	Valioravinto Oy
2001	Colon tonic (nyk. MethodDrain Detox)	Fenno Natura Oy (nyk. Harmonia Life Oy)
2002	Fosfoser Memory	Hankintatukku Oy
2003	Mivitotal Plus	Fitline Oy (nyk. Midsona Oy)
2004	Bio-Carnosin (nyk. Carnosin forte)	Bio-Vita Oy (nyk. Midsona Oy)
2005	Hainrusto-vihersimpukka	Suomen Bioteekki Oy
2006	Tonalin	Polar Pharma Oy
2007	Eye-q	Harmonia Life Oy
2008	Probiootti Plus	Suomen Bioteekki Oy
2009	Teho D Plus	Suomen Bioteekki Oy
2010	KarpaLact	Valioravinto Oy
2011	Iho-Omega	Valioravinto Oy
2012	Serrapeptaasi 100.000	Natura Media Oy
2013	Regulat	Harmonia Life Oy
2014	Bio-Qinon Q10 Gold	Pharma Nord Oy
2015	NivelTeho	Terveyskaista Oy
2016	Omega7-eye	Valioravinto Oy
2017	Probiootti comp	Suomen Bioteekki Oy
2018	NivelActive	Valioravinto Oy
2019	Vahva kurkumiini	Biomed Oy
2020	Luuliemijauhe	Biomed Oy

## VUODEN HOITOTUOTE

1998	Vivida 24 h hoitovoide	Orendo Oy
1999	Elokuu-sarja	Suomen Bioteekki Oy (nyk. Elokuu Luonnontuote Oy)
2000	Eximin- Curcuma Amada ihovoide	Harmonia Oy
2001	Relaxant hoitogeeli	Detria Oy
2002	Arbutin	Detria Oy
2003	Relaxant jalkavoide	Detria Oy
2004	Omega7 tyrni-ternivoide	Valioravinto Oy
2005	Super Glandin	Oriola Oy Reformi-Keskus

## VUODEN SUPERRUOKA

1994	Provamel -soijamaito	Fenno Natura Oy (nyk. Ekolo Oy)
1995	Kylmäpuristettu Pellavansiemenöljy	Valioravinto Oy
1996	Vehnänorasmehu	Biomed Oy
1997	Reform lesitiinirae	Valioravinto Oy
1998	Femisoiia Plus	Oriola Oy Reformi-Keskus
1999	Apteekkarin omenaviinietikka	Valioravinto Oy
2000	Tosi Hyvä Soijaruoka-aines	Fenno Natura Oy
2001	Pellax pellavarouhe	Valioravinto Oy
2002	Luomu, vihreä tee	Fenno Natura Oy
2003	Havupuu-uutejuoma	Fenno Natura Oy / Ravintorengas Oy
2004	Valmarin	Valmarin Oy
2005	Teholaxa (nyk. Fructolax)	Fenno Natura Oy (nyk. Harmonia Life Oy)
2006	Linomix	Biomed Oy
2007	Molkosan Vitality	A. Vogel Oy
2008	Luomu aloe vera juoma	Fenno Natura Oy
2009	Pascoe-emäsjaue	Vitacom Pharma Oy (nyk. HCA Health Concept Oy)
2010	Karin Havupuu-uutejuoma	Ravintorengas Oy
2011	Aurinkovoima	Frantsilan Luomuyrttitila Ky
2012	Linum Plus	Valioravinto Oy
2013	Pakuri-Instant	Puhdistamo Real Foods Oy
2014	Green-kapseli	Biomed Oy
2015	Strath	A. Vogel Oy
2016	Actiwhey	Biomed Oy
2017	Sunwic IBS -juomajauhe	Valioravinto Oy
2018	MikroVeda Life	HCA Health Concept Oy
2019	Kombucha	Puhdistamo – Real Foods Oy
2020	Rikas oluthiivahiutale	Oy Valioravinto Ab

2006	Atrogel	A. Vogel Oy
2007	Acomax-hiustenhoitosarja	M. Aimo Oy
2008	Zona ihonhoitotuotteet	Valioravinto Oy
2009	Lemminkäisen äidin Terva pinha-salva	Frantsilan Luomuyrttitila Ky
2010	Baba de Caracol etanaseerumivoide	NaturaMedia Oy
2011	Baba de Caracol etanaseerumivoidesarja	NaturaMedia Oy
2012	Evonia-sarja	Hankintatukku Oy
2013	Ojan isännän muistolinimentti	Frantsilan Luomuyrttitila Ky
2014	Skingain	Med-Eq Oy (nyk. Immitec Oy)
2015	Aloe Fresh -hammasgeeli+bambuhammasarja	Aboa Medica Oy
2016	Kehäkukkavoide	Frantsilan Luomuyrttitila Ky
2017	Ihonhoidon ihmesieni Konjac Sponge	Hyvän Olon Maailma Oy
2018	Silmätipat	A. Vogel Oy
2019	Eeteriset öljyt	Frantsilan Luomuyrttitila Ky
2020	Skingain seerumi	Immitec Sverige Ab



# MIELLYTTÄVÄ RAVINTOKUITU ÄRTYVÄN SUOLEN OIREYHTYMÄN (IBS) RUOKAVALIOHOITON

Ärtävän suolen oireyhtymän (Irritable Bowel Syndrome IBS) oireista kärsii jopa joka 10:s suomalainen. Valtaosalla vaivaa ei ole diagnosoitu, vaikka epämääräisiä oireita on koettu jo pitkään. IBS:n tyypillisiä oireita ovat vatsan turvotus ja epämääräiset kivut sekä vaihtelevasti ilmenevät ummetus, ripuli ja ilmavaivat.

## IBS-POTILAILLA POIKKEAVAT SUOLISTOBAKTEERIT

Ärtävän suolen oireyhtymän syyt ovat vielä osin tuntemattomia. Potilastutkimuksissa on silti havaittu, että IBS-potilailla on erittäin niukasti hyviä bifidobakteereja terveisiin verrattuna. Bakteerien lisääntymisen myötä IBS-oireet ovat vastaavasti helpottuneet, mitä on pidetty osoituksena oireen ja hoidon syy-yhteydestä.

## SUNWIC® IBS – KLIININEN RAVINTOVALMISTE ÄRTYVÄN SUOLEN RUOKAVALIOHOITON

Sunwic IBS on kliininen ravintovalmiste IBS:n ja ummetuksen oireiden ruokavaliohoitoon. Valkoinen jauhe on guarapapukuitua, jota on osittain pilkottu pienemmiksi kuitujakeiksi. Nesteeseen sekoitettava jauhe toimii prebioottisena liukoisena ravintokuitu-

na. Se on niukka energian lähde meille ihmisille, mutta erinomaista täsmäravintoa suolistomme hyvälle bakteerille. Kliinisten tutkimusten mukaan Sunwic IBS:n säännöllinen käyttö lisää suoliston hyvien bifidobakteerien määrää ja aktivoi niitä tuottamaan useita suoliston

### NYT OIKUTTELEVA VATSA KUNTOON RAHAT TAKAISIN -TYYTYVÄISYYSTAKUULLA

Sunwic IBS:n toimivuuden puolesta puhuvat kliinisten tutkimusten tulokset sekä positiiviset palautteet tuotteen tuhansilta vakikäyttäjiltä. Valioravinto lupaa nyt tuotteen uusille käyttäjille: Rahat takaisin -tyytyväisyystakuun. Kampanja on voimassa 1.1.2020 – 31.6.2020 välillä ostetulle Sunwic IBS -tuotteelle. Lue kampanjatiedot Valioravinnon verkkosivuilta.

hyvinvoinnille tärkeitä aineenvaihduntatuotteita.

## TOIMIVA JA MIELLYTTÄVÄ SÄÄNNÖLLISESSÄ KÄYTÖSSÄ

Sunwic IBS:n teho on osoitettu lukuisissa tieteellisissä tutkimuksissa. Tuotteen koostumus ja käyttömukavuus eroavat edukseen perinteisesti käytetyistä prebiooteista, kuten psylliumista. Ylivertainen käyttömukavuus on tärkeää, koska kroonisten toiminnallisten suolistovaikeiden ruokavaliohoito on jatkuvaa; viikosta ja kuukaudesta toiseen.

## SUNWIC® IBS ON MIELLYTTÄVÄ KÄYTTÄÄ

Jauhe liukenee täydellisesti nesteeseen ja on täysin mauton, hajuton ja väritön. Ehkäpä tärkein ominaisuus on se, että se ei geeliydy. Sunwic IBS ei muutu epämiellyttäväksi limaksi nesteeseen sekoitettuna. Jauheen voi nauttia mieleisensä juoman mukana eikä siihen siksi kyllästy koskaan. Pienemmille lapsille jauheen voi ujuttaa vaikka kuumaan kaakaoon! ●

**Juha Sihvonen**

FM Elintarvikekemia, tuotepäällikkö  
bertil's health



Maaperä sisältää mikroravintoaineita, jotka kulkeutuvat ihmisen ravinnokseen käyttämiin kasveihin ja eläimiin. Ilmastomuutoksella on rajuja vaikutuksia luontoon ja maaperään, ja sitä myötä myös ravinnon mikroravinnepitoisuuteen.

**S**eleeni on elintärkeä hivenaine, jota ihminen saa nauttimansa ravinnon kautta, ja jota tarvitaan tukemaan esimerkiksi immuunijärjestelmän ja kilpirauhasen toimintaa. Ravinnon seleenipitoisuus ja sitä myötä seleenin päivittäinen saanti on riippuvaista maaperän seleenipitoisuudesta, joka vaihtelee alueittain. Pohjoinen Eurooppa on maaperältään erityisen seleeniköyhää ja ilmastomuutos saattaa alentaa erityisesti Euroopassa viljelysmaan luontaista seleenipitoisuutta entisestään.

### SELEENIN SAANTI RAVINNOSTA

Maailman väestöstä noin miljardin ihmisen arvioidaan saavan liian vähän seleeniä ravinnostaan. Suomessa tilanne on ollut muuta Eurooppaa parempi, sillä meillä viljelyssä käytetään seleenipitoisia lannoitteita, mikä parantaa ravinnon seleenitasoa. Luomuelintarvikkeiden suosion nousu asettaa riittävän seleenin saannin kuitenkin monilla vaakalaudalle, sillä luomuviljelyssä ei käytetä seleeninsäantia parantavia keinotekoisia lannoitteita. Luomuviljan seleenipitoisuus on siis luonnollisella tasollaan, eli merkittävästi muuta suomalaista viljaa matalampi. Myös vegaaniruokavaliota suosivien tulee kiinnittää huomiota riittävään seleenin saantiin, sillä monet seleenipitoisimmista elintarvikeryhmistä ovat eläinkunnan tuotteita.

### ELINTÄRKEÄ HIVENAINE

Seleenillä on merkittävä rooli useassa elimistön proteiinisynteessissä. Ihmiselimistö sisältää noin 25–30 seleenistä

# ILMASTON- MUUTOS VOI VAIKUTTA SELEENIN SAANTIIS!

riippuvaista entsyymiä, joita kutsutaan selenoproteiineiksi. Ilman seleeniä ne eivät pysty toimimaan kunnolla.

### SELEENI JA UBIKINONI OVAT HYVÄ PARI

Pharma Nordin SelenoPrecise on turvallinen ja käytännöllinen tapa turvata riittävä seleenin saanti. Uniikki SelenoPrecise sisältää erittäin hyvin imeytyvää orgaanista seleeniä, ja tutkimukset osoittavat, että sen seleenisisällöstä 88,7% imeytyy<sup>1</sup>. SelenoPrecisea on hyödynnetty yhdessä ubikinoni Bio-Qinon Q10:n kanssa mm. KiSel-10-tutkimuk-

sessä<sup>2</sup>, jossa joukko terveitä ikäihmisiä käytti päivittäin seleeni- ja ubikinonivalmistetta neljän vuoden ajan. Tutkimus toteutettiin niin sanottuna kaksoissokkotutkimuksena, jossa osa osallistujista kuului verrokkiryhmään ja sai aktiivaineita sisältämättömiä lumentabletteja. Kun ryhmiä verrattiin keskenään, havaittiin, että seleeni ja ubikinoni paransivat osanottajien elämänlaatua ja takasivat vakaamman terveyden. ●

**Päivi Hakamäki**  
farmaseutti, FM  
Pharma Nord

### TIESITKÖ TÄMÄN UBIKINONISTA?

- Ubikinoni eli koentsyymi Q10 on vitamiininkaltainen, rasvaliukoinen aine.
- Elimistön oma ubikinonituotanto 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.

### SELENIPROTEIINIT VASTAAVAT MM. SEURAAVISTA ELIMISTÖN TOIMINNOISTA:

- Immuunipuolustus.
- Kilpirauhasen toiminta.
- Solujen suojaaminen hapettumisstressiltä.
- Lisääntyminen.

#### 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. Cardiovascular mortality and N-terminal-proBNP reduced after combined selenium and coenzyme Q10 supplementation: A 5-years prospective randomized double-blind placebo-controlled trial among elderly Swedish citizens. International Journal of Cardiology.



# TOIMIIKO VATSA KOVIN HITAASTI?

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 ja kuitu auttaa edistämään suolen tehokasta toimintaa.

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

## HELENA PITÄÄ HUOLTA TERVEYDESTÄÄN

Tanssinopettaja Helena Ahti-Hallberg on ollut aktiivinen urheilija nuoruudessaan saakka ja hän on luonut mittavan uran eräänä Suomen johtavista tanssin ammattilaisista. Aktiivinen liikkuminen vaatii aikuisiällä myös tarkkaa ruokavaliota ja riittävää vitamiinien ja hivenainesten saantia. Hän on käyttänyt tällaisia jo pitkään ja aktiiviselle liikkujalle on esim. magnesium ollut välttämätön lihasten ja hyvän verenkierron turvaajana.

## MAGNESIUMHYDROKSIDI YLLÄPITÄÄ TASAPAINOISTA VATSAN TOIMINTAA

Magnesiumilla on myös muita elimistöä tukevia vaikutuksia ja varsinkin magnesiumhydroksidi on ihanteellinen vatsan tasapainoisen toiminnan ylläpitäjänä. Magnesiumhydroksidi on ollut jo yli sadan vuoden ajan käytössä vatsalääkkeenä. Se vähentää liihakappoisuutta, torjuu



mahakatarria ja ilmavaivoja, sitoo sappihappoja ja toimii lempeänä laksatiivina. Se lisää suolen sisällön kosteutta ja puhdistaa tehokkaasti suolen seinämiä.

Helena on tämän kokenut henkilökohtaisesti, kun hän neljä vuotta sitten havahtui koviin vatsakipuihin ja hänellä todettiin divertikuliitti eli umpipussin tulehdus. Hän joutui sairaalaan ja rankalle antibioottikuurille. Tästä viisastuneena hän aloitti magnesiumhydroksidia ja muita tehoaineita sisältävän Oxytarmien säännöllisen käytön, ja vatsa on siitä lähtien ollut ihanteellisessa kunnossa.

## OXYTARM TASAPAINOTTAA VATSAN

Oxytarm on tehokas yhdistelmä magnesiumhydroksidia, C-vitamiinia ja

bioflavonoideja, mikä normalisoi vatsan toimintaa. Se myös tasapainottaa luontaisesti suoliston bakteerikantaa sekä poistaa suolen seinämän kuonakerroksia, jolloin ravintoaineiden ja vitamiinien imeytyminen tehostuu. Oxytarmien 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



Silmänpohjan ikärappeuma eli makuladegeneraatio on länsimaissa yleisin pysyvään näkövammaan johtava silmän näkökyvyn heikentymä. Se kohdistuu pienelle verkkokalvon alueelle silmän takaosassa, jota kutsutaan keltatäpläksi. Silmänpohjan ikärappeuma ei aiheuta kipua tai täyttä sokeutumista, vaan ongelmat ovat tarkan näkemisen alueella. Rappeuman edetessä tarkan näkemisen kohdalla saattaa olla vain tyhjä alue. Silmänpohjan ikärappeumaa on kahta tyyppiä, kosteaa ja kuivaa.

# VOIKO SILMÄN- POHJAN IKÄRAPPEUMAA HIDASTAA?

## NÄKÖKYKY HEIKENTYY VAIHEITTAIN

Silmänpohjan ikärappeuma vaikuttaa tarkan näkemisen alueella ja haittaa erityisesti lukemista sekä TV:n tai valokuvien katselua. Ongelman kulku vaihtelee eri henkilöillä, mutta yleensä aluksi on vaikeuksia nähdä pientä tekstiä ja yksityiskohtia, vaikka henkilö käyttäisi luku-lasejakin. Alkuvaiheessa keskellä kuvaa voi olla tahra tai tarkan näön alue voi olla samea tai vääristynyt. Rivit saattavat vääristyä tai ne voivat aaltoilla. Silmät voivat olla valonarat ja henkilö voi nähdä muotoja ja valoja, joita ei oikeasti ole olemassa. Joskus muutokset havaitaan vain toisessa silmässä. Myöhemmässä vaiheessa tarkan näkemisen alueella voi olla vain tyhjä kohta. Näkökentän reuna-alueilla näkö kuitenkin pysyy normaalina.

## KELTATÄPLÄ ELI MAKULA

Silmänpohjan ikärappeuma vaikuttaa keltatäplän eli makulan alueeseen verkkokalvolla. Keltatäplä on pieni, nuppi-neulan pään kokoinen alue, joka on tärkeä yksityiskohtien ja värien näkemisessä. Kun valo osuu silmään, se kohdistuu verkkokalvolle silmän takaosaan. Keltatäplä sisältää miljoonia tappisoluja, jotka toimivat parhaiten kirkaassa valossa ja auttavat lukemaan, kirjoittamaan ja näkemään yksityiskohtia ja värejä. Silmänpohjan ikärappeumassa nimenomaan tappisolut vaurioituvat. Muut keskeiset verkkokalvon alueet sisältävät sauvasoluja. Niiden avulla näemme hämärässä ja ”sivusilmällä”. Sauvasoluihin ikärappeu-

ma ei vaikuta, joten tila ei aiheuta täydellistä sokeutumista.

## RISKITEKIJÄT

Ongelman tausta on toistaiseksi tuntematon, mutta sen riskitekijöitä ovat korkea ikä, naissukupuoli, perintötekijät, tupakointi, auringonvalo ja ruokavalio sekä A-, E- ja C-vitamiinin sekä sinkin ja seleenin puutos. Et voi muuttaa ikääsi tai geenejäsi, mutta elämäntavoillasi voit vaikuttaa ikärappeuman kehittymiseen.

## SILMÄNPOHJAN IKÄRAPPEUMASSA KAKSI ERI MUOTOA

Verkkokalvon ikärappeumaa on kahta tyyppiä; kuivaa ja kosteaa. Kuiva muoto on näistä huomattavasti yleisempi. Se kehittyy hitaasti, jopa vuosien ajan ja aiheuttaa asteittaisen näön hämärtyksen tarkan näön alueella. Pahimmillaan keskeisen näön alueelle kehittyy tyhjä alue, mutta täydelliseen sokeuteen tila ei johda. Kosteaa verkkokalvon ikärappeuma on harvinaisempi, noin 10–15% sairastuneista sairastaa tätä muotoa.

Kuivaa silmänpohjan ikärappeumaa voidaan ennaltaehkäistä oikealla ruokavaliolla. Luteiini ja zeaksantiini ovat ainoita luonnon 600:sta karotenoideista, joita löytyy silmästä. Silmässä myös niiden pitoisuus on huomattavasti korkeampi kuin muualla elimistössä. Eliminointi ei itse valmista karotenoideja, joten ne on saatava ravinnosta. Luteiinia on saatavana ravintolisänä, joissa se on peräisin kehäkukasta.

## LUTEIINI SILMÄSSÄ

Luteiinin ja zeaksantiinin vaikutuksia silmiin on tutkittu laajalti. Niiden on havaittu suojaavan silmiä UV-säteilyltä, valolta ja tietokoneen ruudun säteilyltä. Luteiini ja zeaksantiini lisäävät keltatäplän pigmentin määrää ja asettuvat sinne suojaavaksi kerrokseksi kuin silmän sisäiset aurinkolasit. Ne ovat voimakkaita antioksidantteja, jotka edistävät näön tarkkuutta ja silmien hyvinvointia.

Luteiini edistää myös silmän mukautumista vaihtelevaan valon määrään, kohentaa hämäränäköä ja kontrastinäköä sekä vähentää sokaistumista esim. pimeässä autoillessa. Luteiinilisää suositellaan ikääntyville, opiskelijoille, pääte-työntekijöille sekä autoilijoille. Luteiini suojaaa silmiä myös keväthangilla hiihdellessä. Myös A-, C- ja E-vitamiinit sekä sinkki ja seleeni ovat silmille tärkeitä ravintoaineita.

Visiobalance® Opti -tabletit ovat helpo tapa täydentää ruokavaliota silmien hyvinvointia tukevilla ravintoaineilla. Suomessa valmistetut, helposti nieltävät pienikokoiset tabletit sisältävät luteiinia ja zeaksantiiniä, mustikkaa, Pycnogenol® -rannikkomännyn kuoriuutetta, sinkkiä, mangaania sekä C-, E- ja B-vitamiinia. Valmiste on kehitetty yhdessä silmälääkärien kanssa ja sopii kaikille, jotka haluavat suojata silmiänsä mm. iän mukanaan tuomilta rasitteilta. ●

**Ansa Viskari**  
proviisori



# VÄLTÄMÄTTÖMÄT ENTSYYMIT JA NIIDEN KUMPPANIT

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.

**H**yvin 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 käynnistämi-

sessä. 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, ilmapaivoja, turvotuksia, vatsan krampeja ja pidempään jatkuessaan erilaisten yliherkkyyksien lisääntymistä, päänsärkyä 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. Puruskele kunnolla, jolloin syljen amylaasi alkaa pilkkoa hiilihydraatteja jo suussa. Kun ruokasula pääsee mahalaukkuun, siellä suolahappo ja pepsiinit ”marinoivat ja desinfiävät” 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 koh-



dissaan ohut- ja paksusuoleissa. Suoliston bakteerit tarvitsevat runsaasti kuituja omaa aineenvaihduntaansa varten, joten niitä ei tule myöskään unohtaa.

Monilla systeemi ei kuitenkaan toimi niin kuin sen pitäisi. Saamme tietyistä 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 monenlaista 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 soseuttaminen 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 tar-

vitaan muitakin aineita. Liikahappoisen 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.

Toimimattoman  
ruuansulatuksen  
seurauksena  
voi tulla mm.  
näristystä,  
ilmavaivoja,  
turvotuksia ja  
vatsan kramppeja.

Useimmissa tarjolla olevissa valmisteissa on hyviä ja toimivia entsyymejä. Joissakin on myös laktaasia auttamassa laktoosin pilkkomisessa. Jos on ongelmia sapsen 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. Eri- laisia proteolyttisesti toimivia entsyymejä kuten serraatiopeptidaasia voidaan käyttää ruuansulatuksen 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, tuoksumalla ja nauttien mauista. Kehosi kiittää. ●

**Maija Lepola**  
IFMCP, CGP, CFSP

## TASAPAINOA JA HYVINVOINTIA

Suolisto on herkkä elin ja se reagoi monenlaiseen, mm. itselle sopimattomaan ruokaan, kiireeseen, ympäristön muutokseen ja mielialaan. Toisella vatsa voi olla pinkeä kuin rantapallo ja toinen taas tuskailee, onko vatsa vikkellä vai harmittavan kovalla.

Tilanne voi vaihdella päivittäin. Suolisto haluaa tasapainoa, ja siihen voi vaikuttaa monella tapaa.

Suoliston hyvien bakteereiden toimintaa voi tukea terveellisellä (itselle sopivalla) ruokavaliolla. Muista lisäksi tutkitut maitohappobakteerit! **Bioteekin Probiootti** on terveystuotekauppojen suosittu maitohappobakteerisarja: laadukas Suomessa suunniteltu sarja suomalaisten käyttöön. Sarjasta löytyvät sopivat tuotteet kaiken ikäisille.



Tilastojen mukaan 80% naisista kokee elämänsä aikana ainakin yhden virtsatietulehduksen. 20%:lla vaiva uusiutuu vuosittain ja heistä monella useita kertoja vuodessa. Viheliäinen kiusa havaitaan usein jo sen alkuvaiheessa intiimialueiden levottomina tuntemuksina. Näitä ovat mm. jatkuva vessassa käymisen tarve, kirvely ja pahan hajuisen virtsa.

**A**ntibioottikuuri on ainoa oikea keino akuutin virtsatietulehduksen hoitoon. Se toimii parissa päivässä nujertamalla pahat bakteerit. Samalla se kuitenkin vahingoittaa myös virtsateiden hyvinvointia ylläpitäviä hyviä maitohappobakteereja. Muutaman päivän antibioottikuuri ei käytännössä auta pysäyttämään toistuvien tulehdusten oravanpyörää. Joidenkin naisten kohdalla antibioottikuuri vain lisää uuden virtsatietulehduksen ja hiivaongelman riskiä. Kokonaisvaltaisen hyvinvointimme kannalta olisikin parasta välttää ongelmat jo ennalta.

### SEKSI JA HORMONIT UHKANA NAISELLE HYVINVOINNILLE – ETENKIN NUORILLA!

Usein toistuvat virtsavaivat liitetään usein korkeaan ikään. Kyllä. Riski kasvaa limakalvojen ohentuessa iän myötä. Nuorilla on silti ihan omia syitä naisellisen hyvinvoinnin koettelemuksiin.

Vilkas seksielämä ja syvälle jalkoväliin sukeltavat stringit aiheuttavat sekä mekaanista hankausta että hygieniariskin. Molempien kuhertelijoiden kohdalla huolellinen alapesu ja puhtaat alusvaatteet minimoivat riskejä ja lisäävät samalla nautintoa. Vinkki pätee myös aikuisiin.

Irtsuhteisiin ja huolettomaan seksiin liittyy myös klamydia. Klamydian yleistymisen myötä siitä on tullut varsin yleinen virtsavaivojen aiheuttaja. Moni oireeton klamydiatapaus löydetäänkin vasta toistuvien virtsatievaivojen syytä etsiessä. Tämäkin vinkki pätee myös aikuisiin.



# TAASKO PITÄÄ JUOSTA VESSASSA?!?!

Nuorilla on myös omat hormonaaliset syyt virtsateiden limakalvojen heikkouteen. Tilapäistä kuivuutta aiheuttavat niin e-pillerit kuin raskauden ja imetyksen aiheuttamat hormonimyrskyt. Myös tietyt mieliala- ja aknelääkkeet kuivatavat limakalvoja ja heikentävät sen takia intiimialueiden normaalia suojaa.

### LUONNON LUOMAT ASEET NAISELLE HYVINVOINNIN TUEKSI

Onneksi luonto on luonut ikävien bakteerien hallintaan ja virtsateiden hyvinvointiin keholle lempeitä keinoja – karpalon ja hyvää tekevät maitohappobakteerit.

Helpoimmillaan vahvan karpalouut-

teen voi nauttia samassa paketissa aktiivisten maitohappobakteerien kanssa. Normaalin hyvinvoinnin ylläpitoon säännöllisessä käytössä riittää helposti pienempikin tuki. Ensimmäisten tunteusten ja kutinan koittaessa annostusta on silti hyvä lisätä. Puhtaiden ja kliinisesti tutkittujen tehoaineiden yhdistelmä sopii kaiken ikäisille naisille; myös raskauden ja imetyksen aikana.

Kysy turvallista ja käyttäjien rakastamaa karpalouutteen ja maitohappobakteerien yhdistelmää asiantuntevasta Terveystieto-liikkeestä. ●

**Juha Sihvonon**  
FM Elintarvikekemia, tuotepäällikkö  
bertil's health



Tilapäinen väsymys voi joutua monesta eri syystä. Pitkäaikainen henkinen tai fyysinen stressi, vähäinen uni, huono ruokavalio ja hivenaineiden puutos, ruoansulatushäiriöt ja liikunnan puute aiheuttavat väsymystä. Myös eri sairaudet ja niihin käytettävät lääkkeet voivat aiheuttaa väsymystä. Väsymys voi kuitenkin muuttua uupumukseksi ja silloin siihen on suhtauduttava vakavasti.

**U**upumus on kroonistunut pitkään jatkunut väsymystila, mitä ei voida helpottaa nukkumisella tai muulla levolla. Uni on levotonta ja katkonaista ja uupumus häiritsee normaalia elämää. Päivittäisten rutiinien hoitaminen ei onnistu ja pienikin rasitus aiheuttaa voimakkaan elimistön lamaan-tumisen. Lähimuisti ja keskittyminen heikentyvät ja tyypillinen oire on ”ai-vosumu”, mikä tekee esim. opiskelun tai työhön keskittymisen mahdottomaksi.

### ELIMISTÖMME ENERGIA-LAITOKSET EIVÄT TOIMI

Jokaisessa solussamme on sadoittain tai tuhansittain mitokondrioita, pienempiä voimalaitoksia, jotka tuottavat energiaa elimistön tarpeisiin. Eniten mitokondrioita on sydänlihaksen soluissa ja hyvin runsaasti isojen lihasten soluissa. Mitokondriot tuottavat adenosini trifosfaattia (ATP), jota solut käyttävät polttoaineenaan elimistön erilaisissa energiaa vaativissa toiminnoissa. Näiden mitokondrioiden toiminnan heikentyminen on syynä elimistömme uupumiseen ja myös olennainen tekijä kaikissa rappeutumissairauksissa. Mitokondrioiden toiminnan ylläpitäminen ja energian tuotannon tehostaminen on tärkeintä uupumuksen välttämässä.

### AINUTLAATUINEN ROBUVIT® TEHOSTAA MITOKONDRIOIDEN TOIMINTAA

Tammen puuosa sisältää roburiineja, joita ei löydy mistään muualta. Ne itse asiassa löydettiin tutkittaessa viinejä ja väkeviä alkoholijuomia, joita oli kyps-



## MIKÄ ON VÄSYMYKSEN JA UUPUMUKSEN ERO?

tetty tammitynnyreissä, ja joihin roburiineja oli liuennut pitkäaikaisen säilytyksen aikana. Robuvit® on patentoitu ja standardoitu uute, joka valmistetaan ranskalaisen tammen puuosasta ja sisältää vakioitun määrän roburiineja sekä muita flavonoideja. Robuvitilla tehdyt ja julkaistut 19 tutkimusta ovat osoittaneet, että tammesta saatavilla yhdisteillä on monia terveysvaikutuksia mm. kroonisen väsymysoireyhtymän ja posttraumaattisen stressireaktion yhteydessä.

Roburiinit tukevat solujen toimintaa elvyttämällä uudestaan mitokondrioita sekä poistamalla vaurioituneita mitokondrioita. Ne toimivat myös voimakaina antioksidanteina sekä tehostavat maksan toimintaa. Robuvitin valmista-

ja Horphag Research Ltd on käyttänyt hyväkseen vuosikymmenten kokemustaan kuuluisan Pycnogenolin uuttotekniikasta kehittäessään Robuvit®-uutetta. Uute on standardoitu 40 %:n roburiinipitoisuuteen eikä markkinoilla ole muita vastaavia tuotteita.

Luonnollinen Robuvit® -uute valmistetaan ranskalaisen tammen puuosasta ja tammet kasvavat tarkasti valvotuissa olosuhteissa Ranskan keskiylängön alueella, missä ei käytetä lannoitteita, kasvinsuojeluaineita eikä tuholaismyrkkyjä. Uutteen valmistusprosessi perustuu veteen ilman liuottimia ja tuloksena on puhdas ja turvallinen tuote. ●

Jarmo Hörkkö

### MITEN ROBUVIT® TOIMII?

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

### VITACELL® ROBUVIT® -YHDISTELMÄVALMISTE

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



# KURKUMAN TOP5 TERVEYS- HYÖTYÄ

Kurkuma on inkiväärin sukuinen ruohokasvi, jonka juuresta saadaan voimakkaan keltaista, aromaattista maustejauhetta. Kurkumaa on käytetty tuhansia vuosia intialaisessa ja kiinalaisessa lääkintäperinteessä mm. tulehduksia lievittävänä sekä maksaa ja sappia hoitavana. Intialaiset käyttävät kurkumaa jopa 1,5–2 grammaa päivässä. Euroopassa se on ollut lähinnä ruoan lisäaine ja mauste, mutta nykyään kurkuman terveyshyödyt tunnetaan paremmin ja kiinnostus sekä tutkimukset on kasvanut huimaa vauhtia.

## 1. TORJUU HILJAISTA TULEHDUSTA?

Kurkuma saattaa torjua kehon matala-asteista eli hiljaista tulehdusta. Hiljainen tulehdus ei ole samanlainen tulehdus missä nousee kuume tai joka antaa muita kipusignaaleja, vaan se on nimensä mukaisesti ”hiljainen” eikä välttämättä tunnu milteään. Kohonnut verensokeri, korkea kolesteroli, painonpudotuksen vaikeudet, jatkuva väsymys voivat kuitenkin kieliä siitä. Hiljaisen tulehduksen nähdään olevan monien sairauksien, kuten diabeteksen ja masennuksen takana. Kurkuma sisältää yhtenä vaikuttavana aineena kurkumiinia, jonka on lukuisissa tutkimuksissa osoitettu hillitsevän elimistön tulehdustilaa.

## 2. HILLITSEE KIPUJA NIVELISSÄ JA MUUALLA?

Kurkumaa pidetään luonnollisena tulehdukkipuläkkeenä. Se voi lieventää niveltulehdukseen liittyviä oireita, erityoten kipua. Kurkumiini onkin tunnettu kipuja alentavista ominaisuuksistaan. Joidenkin tutkimusten mukaan, kurkuman on todettu vähentävän nivelsairauksista johtuvia kipuja jopa yhtä hyvin kuin ibuprofeiniin. Ainakin niiden, joilla herkän vatsan vuoksi on haitallista käyttää tulehdukkipuläkkeitä, kurkuma on kokeilemisen arvoinen vaihtoehto.

## BIOMEDIN VAHVA KURKUMIINI

Kurkumiini ja kurkuminoidit ovat kurkumakasvin aktiivisia ainesosia, jotka sisältävät sen tärkeimmät terveys hyödyt. Kuitenkin tuoreessa tai jauhetussa kurkumassa kurkumiinin pitoisuus on varsin alhainen ja vaikutukset voivat jäädä melko vähäisiksi. Jos halutaan että keho saa kaikki antioksidantit ja tulehdusvastaiset vaikutukset, ei riitä, että syö raakaa kurkumaa tai käyttää sitä kuivattuna jauheena. Raaka tai jauhettu kurkuma sopii hyvin lievittämään tukkoista oloa, mutta kurkumauutteilla voidaan sen sijaan maksimoida terveysvaikutukset. Kurkuman vähäinen imeytyvyys suun kautta otettuna johtuu siitä, että kurkumiini metaboloituu nopeasti ja sen imeytyvyys verenkiertoon on heikkoa. Tutkittu ja dokumentoitu Vahva Kurkumiini sisältää kurkumauutteen lisäksi kurkuman omia eteerisiä öljyjä, jotka parantavat ratkaisevasti sen bioaktiivisuutta, vahvuutta ja imeytyvyyttä. Tämä kurkuminoidien ja eteeristen öljyjen uutos on patentoitu Curcugreen® uute. Uutos sisältää 86 % kurkuminoideja eikä siihen ole lisätty minkäänlaisia apu- tai lisäaineita. Tämä on tällä hetkellä markkinoiden vahvin kurkumiiniuutos.

Puolueettomia tutkimuksia kurkumasta voi löytää esimerkiksi osoitteesta [www.examine.com](http://www.examine.com)

## 3. VÄHENTÄÄ ILMAVAIVOJA JA PARANTAA RUOANSULATUSTA?

Kurkumaa voidaan käyttää suolistokaasujen ja vatsan turvotuksen poistamiseen. Kurkuman sisältämän kurkumiinin on todettu vähentävän kaasun muodostumista suolistossa. Kiinalaisessa lääkinnässä kurkumaa on käytetty maksan ja sapen vaivoihin ja nämä elimet ovat tärkeässä osassa ruoansulatuksessa. Euroopassa kurkuman käyttö on aikaisemmin ollut melko vähäistä ja liittynyt pääosin vain erilaisiin ruoansulatusvaivoihin.

## 4. PARANTAA IMMUUNIPUOLUSTUSTA?

Kurkumassa on ainesosia, jotka auttavat vahvistamaan elimistön puolustusjärjestelmää. Vahva immuunipuolustus vähentää riskiä sairastua erilaisiin flunssiin.

## 5. TEHOAA MASENNUKSEEN JA ALZHEIMERIIN?

Kurkumiini vaikuttaa myös aivojen toimintaan. Erään tutkimuksen mukaan se saattaa hidastaa ja jopa estää Alzheimerin tautia. Lisätutkimuksia aiheesta kuitenkin tarvitaan. Kurkuma voi myös ehkäistä masennusta ja lievittää stressiä. Masennusta ja Alzheimeriä pidetään nykyään ainakin osaksi aivoissa vallitsevan tulehduksellisen seurauksena. ●

Birgit Stenroos  
fytonomi  
Biomed Oy

*Seuraaville kurkumaa koskeville terveysväittämille on haettu lausuntoa EFSAsta (Euroopan elintarviketurvallisuusvirasto), komission lopullinen käsittely on vielä kesken.*

- Auttaa ylläpitämään maksan terveyttä/Auttaa tukemaan maksan normaalia toimintaa.
- Tukee maksan toimintaa ja sapen eritystä.
- Edistää ruuansulatustesteiden erittymistä elimistössä.
- Auttaa helpottamaan rasvojen pilkkoutumista maksassa.
- Edistää ruuansulatusta/Auttaa tukemaan ruuansulatusta.



# OTSONOIDUT TUOTTEET ONGELMAIHON HOIDOSSA

**O**tsonoiduilla öljyillä ja voiteilla on paljon ihoa hoitavia ominaisuuksia. Niiden käyttö tehostaa kasvutekijöiksi kutsuttujen proteiinien muodostumista iholla. Kasvutekijät taas nopeuttavat uusien kudosten muodostumista ja erilaistumista ja siten öljyt yksinkertaisesti nopeuttavat myös ihon uusiutumista. Kasvutekijöiden lisäksi öljyt tehostavat tiettyjen antioksidanttien muodostumista iholla. Ne taas suojaavat ihoa ulkoisilta uhkatekijöiltä, kuten auringon UV-säteilyn tai haitallisten kemikaalien aiheuttamalta hapettamiselta. Siten ne estävät ihon ennenaikaista vanhenemista ja oletettavasti myös nuorentavat sitä. Antimikrobisilta ominaisuuksiltaan öljyt

ovat hyvin monipuolisia tappaen niin bakteereita, sieniä kuin muitakin mikrobeja. Niinpä niitä usein käytetään kosmeettisten sovellutusten lisäksi myös vaihtoehtoisena hoitona varsinaisiin ihosairauksiinkin. Esimerkkeinä vaik-

kapa, haavat, palovammat, ruusufinni, erilaiset ihottumat ja märkärupi. ●

**Miika Sallinen**  
kemisti (FM),  
White Swan

## VINKKI RUUSUFINNISTÄ KÄRSIVILLE:

"Otsonoiduilla öljyillä on saatu erinomaisia tuloksia ruusufinnin hoidossa, jonka aiheuttajaksi on epäilty ihopunkkeja ja niiden vapauttamia bakteereja. Vaikka kaikkein vahvimmat öljyt ovat antimikrobisilta ominaisuuksiltaan parhaita, normaalivahvuiset uusivat ihoa ja tehostavat antioksidanttijärjestelmää parhaiten. Koska normaalivahvuinenkin öljy on ehdottomasti riittävän antimikrobista, se on kaikkein suositeltavin ruusufinnin hoitoon. Öljyä sisältävät kosmeettiset voiteet voivat päiväsaikaan olla mukavimpia, sillä niiden haju on mieto ja ne imeytyvät nopeasti jättämättä iholle rasvaista pintaa. Yöksi sen sijaan kannattaa käyttää otsonoitua öljyä. Yleisesti tuotteita käytetään ulkoisesti kahdesti päivässä, joskin useamminkin niitä toki voi sivellä."

## VOITA A.VOGELIN TUOTEPAKETTI NESTEENPOISTOON JA HORMONITOIMINNAN TASAPAINOTTAMISEEN

**JOKAISessa MYYMÄLÄSSÄ  
ARVOTAAN 3 TUOTEPAKETTI!**



### UUTUUSTUOTE FLUID BALANCE

Sisältää ainutlaatuisen yhdistelmän kultapiiskua ja koivunlehteä, jotka lisäävät virtsan virtausta ja auttavat nesteen kulkua munuaisissa häiritsemättä kaliumtasapainoa ja poistamatta elektrolyyttejä ja mineraaleja.

### MENOFORCE STRONG

Kuumia aaltoja on perinteisesti hoidettu salviaalla. Teho paranee käytön jatkuessa, eikä sillä ole hormonivalmisteiden mahdollisia haittavaikutuksia, koska se ei ole estrogeenivalmiste.

NIMI \_\_\_\_\_

PAIKKAKUNTA \_\_\_\_\_

PUHELIN \_\_\_\_\_

SÄHKÖPOSTI \_\_\_\_\_

☐ Tietojani ei saa käyttää suoramarkkinointiin

Palauta kuponki TerveysTieto-myymälään **28.3.2020** mennessä. Voittajille ilmoitamme henkilökohtaisesti.





# Terveyskaistan NivelTeho



- ✓ Kuntoilijoille, urheilijoille ja ikääntyville
- ✓ Nivelten ravinto- ja tehoaineet yhdessä
- ✓ Tukee monipuolisesti nivelten hyvinvointia
- ✓ Ammattilaisten palkitsema
- ✓ Kotimainen avainlipputuote
- ✓ Tuhansia tyytyväisiä käyttäjiä



## NIVELTEHO ON KUUDEN AKTIIVIAINEEN YHDISTELMÄ

- Glukosamiini
- Kondroitiinisulfaatti:
- MSM
- Inkivääriuute
- C-vitamiini
- Kupari

<b>ESPOO</b>	<b>Terveyskauppa &amp; Hoitola Ulpukka</b> Tegelhagen 2LT3	0400 195 691	<b>KERAVA</b>	<b>Kamomilla</b> Kauppakaari 1	09 242 6040
<b>FORSSA</b>	<b>Terveyskauppa Helokki</b> Tapulikuja 6, Prisma-keskus	03 435 5545	<b>LAPUA</b>	<b>Kristiinan Kauppa</b> Kauppakatu 6	050 432 9344
<b>HEINOLA</b>	<b>Luonnontähti Hyvinvointi- ja Ekokauppa</b> , Kaivokatu 3	03 715 3366	<b>LOIMAA</b>	<b>Luontaistuote Minttu</b> Kauppakatu 9-11	02 762 2105
<b>HELSINKI</b>	<b>Luontaistuotekeskus</b> Käpyläntie 8	09 792 090	<b>MÄNTSÄLÄ</b>	<b>Kamomilla</b> Sälinkääntie 2	019 687 1499
	<b>PUR Hyvinvointikauppa Kamppi</b> Urho Kekkosen katu 8	029 3400 261	<b>PIETARSAARI</b>	<b>Terveysaitta / Hälsoboden</b> Kanavapuistikko 16	06 723 6824
	<b>PUR Farmasia Hakaniemi</b> Hämeentie 7	029 3400 254	<b>SEINÄJOKI</b>	<b>Terveyskauppa &amp; Hoitola Kaunosoppi</b> Ideapark, Suupohjantie 57	050 3551901
<b>HYVINKÄÄ</b>	<b>Baldrian</b> Hämeenkatu 13-17	019 439 627		<b>Lakeuden Terveyslähde</b> Ostoskylä, Puskantie 13	044 362 1003
<b>JÄRVENPÄÄ</b>	<b>Kamomilla</b> Sibeliuksenkatu 19	09 271 0560	<b>SIPOO</b>	<b>Luontaishelmi</b> , Amiraalintie 2 (Söderkullan S-Marketilla)	040 686 4055
<b>KANGASALA</b>	<b>Kangasalan Luontaistuote</b> Keskusaukio 2	03 377 0476	<b>YLÖJÄRVI</b>	<b>Terveyskauppa Misteli</b> Mikkolantie 2	010 423 5771
<b>KARKKILA</b>	<b>Terveyskauppa Iisoppi</b> Mäntylänkatu 1	09 225 8994		<b>Terveyskauppa Misteli</b> Kauppakeskus Elo, Elotie 1	010 423 5772



**Terveystesi asiantuntijat**

[www.terveystieto.fi](http://www.terveystieto.fi)

