

**Kaipaavatko  
limakalvosi  
kosteutta?**

**Vaivaako  
verenpaine?**

**Ärttyykö iho?**

**Astele ostoksille  
ja saat hyödylliset  
neuvot kaupan päälle!**



Syksy on usein kiireistä aikaa töiden ja opiskeluiden käynnistyessä uudestaan. Työ- ja opiskelupaikoille palatessamme myös vastustuskyky joutuu koe- tukselle. Tähän hektiseen vuodenaikaan kannattaa varautua maailman tutkituimman valkosipulivalmisteen voimin.

**V**alkosipuli tunnetaan vastustuskykyä vahvistavista vaikutuksistaan. Kyolic on maailman tutkituin valkosipulivalmiste, jossa luomuviljeltyjen valkosipulien luonnolliset tehoaineet on muokattu moninkertaisesti alkuperäistä vahvemmiksi. Huiman tehonsa lisäksi se on myös markkinoiden ainoa jälkihajuton ja vatsasästävä valkosipuli.

### IKIVANHA VALMISTUSTAPA ON TEHOKKAAMPI KUIN SÄKILLINEN UUSIA

Kyolicin sisältämä ainutlaatuinen AGE™-uute valmistetaan perinteisellä japanilaisella säilömismenetelmällä, kylmähäpätyksellä, jossa ei käytetä lämpöä eikä kemikaaleja. Uutteen kypsyminen luonnollisten reaktioiden ohjaamana kestää peräti 20 kuukautta. Valmistustapaa voi verrata juustojen ja viinien valmistukseen, sillä myös AGE paranee vanhetessaan.

Kylmähäpätyksessä valkosipulin ainesosat moninkertaistavat tehonsa ja muuttuvat elimistölle helpommin käsiteltäviksi. Tämä koskee erityisesti S-allylylikysteiiniä (SAC), joka tutkimusten perusteella näyttää olevan vahvin valkosipulin bioaktiivinen ainesosa. Kylmähäpätyksessä S-allylylikysteiinin määrä kasvaa jopa 20-kertaiseksi.

### VASTUSTUS- JA STRESSINSIETOKYVYLLE VAHVISTUSTA SYKSYN HAASTEISIIN

Varsinkin syksyllä on hyvä korostaa myös AGE:n vastustuskykyä erittäin laaja-alaisesti tukevia vaikutuksia. AGE:n vaikutus perustuu elimistön omien puolustusolujen määrän ja aktiivisuuden lisääntymiseen. Tällöin elimistöllä on paremmat valmiudet tehokkaaseen "itsepuolustukseen". Syk-

syn kasautuvia työ- ja opiskelukiireitä ajatellen Kyolicilla on myös vahva näyttö tilapäisen stressinsietokyvyn tukemisesta.

### MONIPUOLINEN LUONNON- TUOTE MYÖS SOPII MONELLE

Kyolicilla ei ole haitallisia sivuvaikutuksia ja se sopii kaiken ikäisille vastustus- ja stressinsietokyvyn tukemista tarvitseville; opiskelijoille, työikäisille ja senioreille. Kyolic sopii akuuttiin tarpeeseen, mutta myös säännölliseen, pitkäaikaiseen vastustuskykyä tukevaan käyttöön. Säännöllisestä käytöstä hyötyvät erityisesti aktiivurheilijat ja seniorit. 100 % kasviperäiset tuotteet sopivat myös vegaaneille. Kuuriluontoiseen tarpeeseen voi nauttia turvallisesti kolmekin tablettia päivässä – ja täysin ilman valkosipulin hajuhaittoja. ●

**Johanna Ronkainen**  
beril's health oy

# Kyolic – Luonnollinen tuki vastustus- kyvylle

### KYOLIC – AGED GARLIC EXTRACT (AGE) -VALKOSIPULI- UUTTEEN VAIKUTUS- ALUEITA:

- Ylläpitää sydänterveyttä.
- Ylläpitää normaaleja kolesterolitasoja.
- Ylläpitää normaaleja homokysteiinitasoja.
- Edistää normaalia vastustuskykyä.
- Edistää tilapäisen stressin sietokykyä.
- Ylläpitää maksan normaalia toimintaa.



## Hyödyllisiä hyvinvointivinkkejä asiantuntijoiltamme

- 2 Valkosipulista on moneksi
- 4 Homokysteiini tutummaksi
- 5 Lataudu luonnon alkuvoimalla
- 6 Nattokinaasilla kokkareille kyytiä
- 7 Hiusongelmiin apua oikeista ravintoaineista
- 8 Seis kuorsaukselle – NoSnore
- 9 Tehosta mikroverenkiertoa ja muistikin hyötyä
- 10 Metsäpöly valmistelee ihosi talveen
- 11 Tyrniöljyä ihon ja limakalvojen hyvinvointiin
- 12 Kalaöljyn suotuisat vaikutukset verenpaineeseen
- 13 Magnesium – elämän alkuaine
- 14 Rentoutta mielelle ja helpotusta nivelille
- 15 Q10 ja seleeni ovat edellytys mitokondrioiden toiminnalle

## Terveyskauppa Helokki 30 vuotta

**N**yt täytyy olla kiitollinen, että olemme saaneet palvella teitä kaikki nämä 30 vuotta ja te rakkaat asiakkaat olette sen mahdollistaneet. Ilman teitä ei olisi meitä. Siitä suuri kiitos.

Hyvän, toimivan liikkeen perusta on tuki perheeltä ja koko lähisuvulta sekä meidän mahtavalta henkilökunnalta koko kolmenkymmenen vuoden ajalta, luottamus, koulutus ja hyvä yhteishenki sekä hyvinä että huonoina aikoina, aivan kuin hyvissä avioliitoissakin.

Suuri kiitos myös meidän kaikille yhteistyökumppaneille, jotka olette luottaneet meidän tekemiseen.

Kiitos Virpi, meidän TerveysTieto-ketjumme tuki ja turva, sekä meidän kauppiaiden ihana WhatsApp-ryhmä.

Helokissa järjestetäänkin nyt 5.–9. syyskuuta erilaisia esittelyitä, mittauksia ja luento teille, rakkaat asiakkaat.

Tulkaa joukolla mukaan kaikkiin tapahtumiimme. ●

**Päivi Könkö**  
yrittäjä, fytonomi  
Terveyskauppa Helokki



Lehden kuvat: tuotevalmistajat, GettyImages, Unsplash.com

Asiakaslehti 5/2022

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



4041 0948  
Painotuote





Homokysteiini on aminohappo, jota keho tuottaa esim. toisen aminohapon eli metioniinin aineenvaihdunnan prosessin (B2, B9 ja B12) tuloksena. Homokysteiiniä hyödynnetään B6-vitamiinin avulla tuottamaan kysteiiniä, joka on monen maksaentsyymin tärkeä osa. Nämä prosessit on tunnettu jo vuosikymmeniä. Näissä ns. metioniini-aineenvaihduntaprosesseissa tarvitaan monia B-vitamiineja ja siksi Homokysteiiniä (P-HCyst) käytetään yhtenä mittarina mitattaessa B2, B6, B9 (folaatit) ja B12-vitamiinien tasoja.

# Homokysteiini tutummaksi

**G**eenitutkimukset ovat tuoneet esille elintärkeän metylaation mittarina käytetyn homokysteiinin merkityksen monipuolisena terveyden ja hyvinvoinnin mittarina.

Indikaatiot HUSLAB: Koronaaritaudin ja muiden ateroskleroottis-tromboottisten sairauksien riskin arviointi. B6- ja B12-vitamiinin sekä foolihapon puutteen osoittaminen ja hoidon seuranta. Rikkipitoisten aminohappojen aineenvaihdunnan perinnölliset häiriöt. Sepelvaltimotaudin ja muiden valtimotautien riskin arviointi. Laskimo-tromboositaipumus.

Indikaatiot Synlab: Homokysteiinitasot nousevat foolihapon, B12-vitamiinin tai B6-vitamiinin puutostiloissa. Plasman homokysteiinitasoihin vaikuttavat sekä geneettiset että ravitsemukselliset tekijät. Perinnöllisistä muutoksista tavallisimmat ovat kystationiini beetasyntaasi-geenin mutaatiosta johtuva entsyymipuutos ja mutaatio 5,10-metyleenitetrahydrofolaatit reduktaasin geenissä (B-MTHFR-D KL 6031). Munuaistaudeissa homokysteiiniä saatetaan kertyä verenkiertoon huonontuneen munuaisfunktion seurauksena. Lääkeaineista mm. metotreksaatti, fenytoiini, karbamatsepiini ja typpioksidi saattavat nostaa homokysteiinitasoa.

## MITÄ HAITTAA ON KOHONNEESTA HOMOKYSTEIINISTÄ?

Jo pitkään on tiedetty korkeiden homokysteiinitasojen lisäävän ateroskleroosin, veritulppien, kognitiivisten häiriöiden sekä kuulo-ongelmien riskejä. Viitearvoina on pidetty alle 12 tai 15  $\mu\text{mol/l}$  arvoja. Nykykäsityksen mukaan optimaaliset tasot ovat  $< 8 \mu\text{mol/l}$ , ei

kuitenkaan alle  $4,5 \mu\text{mol/l}$ , koska sitä tarvitaan kysteiinin tuotantoon. Yksi haitallisimmista homokysteiinin puolistista on sen vaikutus verisuonten seinämien sekä sydämen läppien kalkkeutumiseen. Ateroskleroosissa se toimii itsenäisenä riskitekijänä, mutta veritulppissa matalat B12-tasot lisäsivät vielä riskiä. Jokainen homokysteiinin  $1 \mu\text{mol/l}$ :n nousu nosti infarktiriskiä 8%. Tutkimuksissa korkean homokysteiinitason havaittiin aiheuttavan verisuonten seinämissä sekä hapetusstressiä että inflammaatiota. Tämä vähentää niiden joustavuutta ja endoteelin terveyden kannalta tärkeää typpioksidin tuotantoa. Suuret homokysteiinimäärät voivat lisätä myös veritulppien esiintymistä vähentämällä HDL kolesterolia ja hapettamalla LDL kolesterolia, jotka lisäävät osaltaan ateroskleroosin riskiä.

Aivojen MRI-tutkimuksissa kohonneet homokysteiinimäärät vaikuttivat nopeuttavan ikääntymistä. Se näkyi hermoja tukevan valkoisen aineen vähenemisenä. Lisäksi meta-analyysissä havaittiin kunkin homokysteiinin  $5 \mu\text{mol/l}$ :n nousun lisäävän Alzheimerin taudin riskiä 15%:lla. Parkinsonin tautia sairastavilla kohonneet P-HCyst tasot on havaittu liittyvän heikentyneisiin kognitiivisiin toimintoihin. Jo lievät P-HCyst tasojen nousut ( $> 11 \mu\text{mol/l}$ ) on havaittu liittyvän ikääntyvillä kohonneeseen dementiaan riskiin.

## MIKÄ NOSTAA HOMOKYSTEIINITASOJA HAITALLISILLE TASOILLE JA MITÄ VOIMME TEHDÄ?

Monet B-vitamiinit ovat välttämättömiä aineenvaihdunnan sujuvalle optimaaliselle toiminnalle. B12-vita-

miini ja folaatti (B9) muuttamaan homokysteiini metioniiniksi. Suomalaisillakin esiintyvän MTHFR-mutaation osalta on havaittu 12 viikon kestävän riboflaviini(B2)-lisän laskevan kohonneita homokysteiinitasoa 22%. Tärkein ravintoaine korkeiden tasojen hoidossa on folaatti esim. tumman vihreät lehtivihannekset ja monet muutkin kasvikset sekä lisäravinteena aktiiviset folaatit kuten metyyli-folaatit yhdessä metyyli- tai adenosyylicobalamiinin (B12) sekä B2:n ja B6:n kanssa. Hyvin toimiva metylaatio on tärkeä ja että solut pysyisivät terveinä uusiutuessaan erityisesti DNA:n metylaation kannalta, jossa myrkyllinen korkea HCyst lisää monenlaisia riskejä

Monet laboratoriot tarjoavat homokysteiinitutkimuksia ilman lääkärin lähetettäkkin. Pyydä, että näytteenottaja varmistaa toimintaohjeet tarkan mittauksen saamiseksi.

Erityisesti kohonneiden homokysteiinitasojen tai matalien B-vitamiinitasojen kohdalla on huolehtia luontaisista B-vitamiini- ja folaatilähteistä, kuten vihreistä lehtivihanneksista sekä tarvittaessa täydentää niitä lisäravinteilla esim. hyvän laatuista B-monivitaminia, varsinkin B2, B6 ja B9 (folaatia) sekä B12. Geenitesteillä voidaan selvittää mahdollisia geenimutaatioita.

Oli kyse kohonneesta homokysteiinistä tai muista terveysriskeistä on tärkeää huolehtia kokonaisvaltaisesti elintapoihin liittyen: riittävä lepo, uni, nesteytys, monipuolinen ravinto muistaen kaikki sateenkaaren värit, hyvät rasvat, hyvät proteiinit ja sopivassa suhteessa nautintoja ja liikuntaa. ●

**Maili Lepola**  
IFMCP, CGP, CFSPP

32-vuotias Maija kärsi jatkuvasta flunssasta yli kaksi vuotta. Kierre sai alkunsa keväällä 2020, kun sairastelut jatkuivat yksi toisen jälkeen. Maija ei muista kahden vuoden ajalta kuin korkeintaan viikon kestäviä vähäoireisempia jaksoja, jolloin koki parempia aikoja hengitysteidensä infektioiden osalta.

**T**arkkaa syytä kierteelle ei tiedä. Sisäilmaoireilua asunnon alipaineongelman vuoksi on epäilty. Maija ei tiedä, oliko hänen keväällä 2020 sairastamansa keuhkokuume koronaa, sillä silloin testejä ei vielä tehty aktiivisesti. Sairastelu kävi raskaaksi myös henkisesti, sillä Maija sai kuulla epäuskoa äänensävyssä esimerkiksi siirrellessään lääkärikäyntejään.

–Tunsin häpeää siitä, että en parantunut niin nopeasti kuin muut. Sain kuulla kommentteja kuten ”ei kukaan voi olla noin usein kipeä” ja että tuhaanko tahallani terveydenhuollon resursseja, vaikka yritin vain olla vastuullinen ja olla tartuttamatta muita.

## VAPAAKSI NELJÄN SEINÄN SISÄLTÄ

Maijalta alkoi loppua usko. Hän oli kuitenkin kuullut havupuu-uutteesta hyvää tutuiltaan sekä TerveysSummitissa ja oli miettinyt sen kokeilemistä. Joulun alla 2021 hän voitti sopivasti somekilpailusta paketin Pinena männynkuoriuutetabletteja. Maija aloitti Pinenan käytön heti tammikuussa paketin saatuaan.

Ensimmäisen viikon sisällä Pinenan käytön aloittamisesta Maija huomasi vireystason sekä mielialan nousua.

Hän koki, että pystyi Pinenan ansiosta heräämään aamulla pari tuntia aiemmin virkeämpänä. Noin kuukauden jälkeen hän huomasi myös muutenkin aiemmin tukalaksi kokemansa olon helpottuneen.

–Olin tottunut siihen, että oireetoman viikon jälkeen tulen viimeistään seuraavalla viikolla taas kipeäksi. Kun kaksi oireetonta viikkoa oli kulunut, olin hämmästynyt ja onnellinen.



”On helpompaa pysyä positiivisin mielin, kun ei ole enää neljän seinän vanki kuukaudesta toiseen.”

# Suomalaista perinnetietoa parhaimmillaan

## PINENA MÄNNYNKUORITABLETIT

Pinena männynkuoriuutetablettien valmistaja on Ravintorengas Oy, joka toimii Siikaisissa Pohjois-Satakunnassa. Pinena -tabletit ovat valmistettu luomulaatuisesta männynkuoriuutteesta, joka sisältää Suomen yliopistotutkimusten mukaan runsaasti fenolisia yhdisteitä kuten resveratrolia ja katekiinia. Fenoliset yhdisteet vähentävät ja helpottavat erityisesti tulehduksellisia ongelmia. Pinena männynkuoriuutetabletit sopivat kaikenikäisille. Ne ovat vegaanisia ja makeuttamattomia, eivätkä sisällä gluteenia, laktoosia, hiivaa tai maissitärkkelystä.

Lisätietoja: [pinena.fi](http://pinena.fi)

## VIREYTTÄ JA HELPOTUSTA ARKEEN

Maaliskuun alusta lähtien takapakkia ei ole tullut ja Maija pystyy taas sopimaan menoja pelkäämättä tulevansa kipeäksi.

–Tunsin itseni vapaaksi. Jaksoin tehdä paljon paremmin arkisia asioita ja pystyin taas sopimaan menoja. Onneksi annoin Pinenalle mahdollisuuden.

Aiemmin hän oli joutunut olemaan varmuuden vuoksi lähes kokonaan neljän seinän sisällä. Kauppareissutkin olivat kahden vuoden aikana olleet luksusta, ja Maijan mies oli pääasiassa hoitanut heidän asiointinsa. Optimaaliseksi annostukseksi hän on todennut itselleen neljä Pinena-tablettia päivässä. Pinena on jäänyt pysyväksi avuksi mm. virkeämmän mielen ja uupumuksen lieventämiseen. ●

**Rose Brander**  
Ravintorengas Oy



Nattokinaasientsyymi on peräisin fermentoiduista soijapavuista. Sillä on runsaasti terveyteen liittyviä vaikutuksia. Entsyymi on eristetty japanilaisesta perinneruuasta nimeltä natto. Natto valmistetaan fermentoimalla keitettyjä soijapapuja *Bacillus subtilis natto* -bakteerin avulla. Papuja käytetään eli fermentoidaan 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. Maailmalla myydään myös kiinalaisia versioita mutta nimenomaan japanilainen NSK-SD on tutkittu ja hyväksytty eri maissa. Nattokinaasista on tehty lisäksi solumallitutkimuksia, eläintutkimuksia sekä ihmistutkimuksia. Tällä hetkellä niitä on yhteensä 62 kappaletta ja niistä 20 ovat kliinisiä tutkimuksia ihmisillä.

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

Nattokinaasi imeytyy hitaasti ja sen pitoisuus verenkierron nousee halli-



# Japanilaisten ”pitkän iän salaisuus” – *Nattokinaasi*

tun tasaisesti. Se on havaittavissa verenkierron 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 ääreisverenkierron 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-peptasiiniin mutta vaikutuksiltaan se on tehokkaampi nimenomaan verenkiertoelimistössä.

## 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 ruokaannoksesta. ●

**Birgit Stenroos**  
Biomed Oy

Hiusten kasvuun liittyvät ongelmat ja hiuspohjan oireilu ovat ikäviä ja aiheuttavat usein pitkäaikaistakin päänvaivaa. Kun etsitään syitä hiustenlähtöön, elintavoilla ja ruokavaliolla on tärkeä merkitys. Vahvojen hiusten rakentumiseksi tarvitaan sellaista ravinnon täydennystä, joka auttaa tuottamaan laadukkaita ja elinvoimaisia hiussoluja.

# Hiusongelmiin apua oikeista ravintoaineista

**H**iuksen elinikä on suurimmalla osalla väestöä 2–6 vuotta. Poikkeuksia on, mutta hiuksen eliniällä ei ole muuta merkitystä kuin se kuinka pitkäksi hiukset voi kasvattaa leikkaamatta niitä. Hiuksen kasvaminen tapahtuu siten, että solut jakaantuvat hiusjuurissa, jotka ovat n. 3–4 mm:n syvyydellä päänahassa. Uusien solujen kehittyessä edelliset siirtyvät ylöspäin ja alkavat venyä soikeiksi ja edelleen pitkiä säikeiksi, joista 2 tai 3 muodostavat köysimäisiä punoksia. Kerrallaan aktiivisessa kasvuvaiheessa hiuksista on n. 85 % ja lepovaiheessa n. 15 %.

Normaalisti hiuksia irtaoo jonkin verran päivittäin ja tietyissä tilanteissa hiustenlähtö lisääntyy. Ongelmaksi muodostuu, jos hiuksia lähtee pidemmän aikaa todella runsaasti tai jos irronneiden tilalle ei kasva uusia. Hiustenlähtöön ja hiuspohjan ongelmiin on monia syitä, jotka aiheuttavat häiriöitä solutasolla. Hiusjuuren solukko-osaa, jota ei voi nähdä päänahan pinnalta, voidaan tutkia mikroskooppisesti ja solumuutoksista voidaan päätellä ongelman aiheuttajia.

## EVONIA® HIUSTEN TEHORAVINNE – KASVUVOIMAA HIUKSILLE JA HIUSJUURILLE

Kun etsitään syitä hiustenlähtöön, on elintavoilla ja ruokavaliolla tärkeä merkitys. Ruokavaliosta ei aina saada riittävästi välttämättömiä ravintoaineita, jotta hiukset voisivat hyvin. Evonia®-ravintolisät on kehitetty hiusten hyvinvointia edistämään ja ruokavaliota täydentämään yhteistyössä HiusAkatemian ja suomalaisen ravintolisiin erikoistuneen lääketehdas Hankintatukku Oy:n asiantuntijoiden kanssa.

– Evonia® Hiusten tehoravinne sisältää hiusjuuren ja hiusten kasvuun tärkeitä ravintoaineita: Camelina-, pellavansiemen- ja sarviapilan siemenöljyä oikeassa suhteessa, jotta omega-3 ja omega-6 -rasvahappojen suhde on paras mahdollinen sekä B-, D- ja E-vitamiineja, sinkkiä ja metioniinia. Niitä tarvitaan edistämään hiusten kasvua, elvyttämään verenkiertoa hiusjuurissa ja ravitsemaan hiusjuuria. Näin hiukset rakentuvat vahvoiksi ja pitkäikäisiksi. Tämä ravintolisä pitää yllä hiusjuuren verenkiertoa ja ravinnonsaantia, hiusten kasvuvoimaa ja hyvää rakennetta sekä estää hiustenlähtöä. Se myös aktivoi hiussolujen tuotantoa ja sen avulla hiussolut muodostuvat mahdollisimman laadukkaiksi ja säilyttävät elinvoimansa pitkään, kertoo HiusAkatemian perustaja ja hiustutkija **Annikki Hagros-Koski**.

– Keholla on oma tärkeysjärjestyksensä; hiukset uhrataan ensimmäisenä. Hiustenlähtö ja hiusten kasvuhäiriöt johtuvat useiden tekijöiden summasta. Hiukset toimivat kehon tiedottajina, ettei kaikki ole aivan kunnossa. Vahvojen hiusten rakentumiseksi tarvitaan

useita ravintoaineita, jotka auttavat tuottamaan laadukkaita hiussoluja, toteaa Annikki.

## RAVINTOAINEET HIUKSILLE OIKEASSA SUHTEESSA

Omega-3 ja omega-6 -rasvahappojen suhde ruokavaliassa tulisi nykytietämyksen mukaan olla 2:1.

Kasvikunnassa omega-3 eli alfalinoleenihappoa esiintyy eniten pellavassa ja camelinassa eli kitupellavassa. Evonia Hiusten tehoravinteessa camelina-, pellavansiemen- ja sarviapilan siemenöljy ovat juuri oikeassa suhteessa, jotta omega-3 ja omega-6 -rasvahappojen suhde on optimaalinen.

B-vitamiinit ovat tärkeitä hiusten hyvinvoinnille. B<sub>1</sub>-vitamiini on tärkeä hiilihydraattiaineenvaihdunnassa. Hiukset tarvitsevat hiilihydraatteja sitomaan proteiinin hiusainekseen. B<sub>6</sub>-vitamiini ja pantoteenihappo puolestaan vähentävät hiustenlähtötaipumusta, pantoteenihappo yhdessä biotiinin, B<sub>12</sub>-vitamiinin ja para-aminobentsoehapon (PABA) kanssa torjuu harmaantumista.

D-vitamiini on tärkeä ravintoaine talirauhasille. Sen puutos surkastuttaa talirauhasia. Hiusjuuri saa talin välityksellä ravinnon. Jos talirauhaset surkastuvat, nälkä yllättää hiusjuuret ja hiusten kasvu hidastuu, ne haurastuvat ja alkavat lähteä vähitellen. E-vitamiini puolestaan elävöittää hiuspohjan verenkiertoa, mikä luo hyvän kasvupohjan hiuksille ja mahdollistaa hiusten ravinnonsaannin. Sinkki on tärkeä hiustupen normaalille muodostumiselle ja torjuu hiustenlähtöä. Metioniini on rikkipitoinen aminohappo, jolla on oma tärkeä tehtävänsä mm. keratiinisynteesin aktivoijana. ●



Asiantuntijana HiusAkatemian tutkija, LuK Annikki Hagros-Koski



Pahimmillaan kuorsaus kiristää hermoja, alentaa elämänlaatua, aiheuttaa päiväväsymystä ja horjuttaa jopa hyvää parisuhdetta.

**K**uorsaus on meidän suomalaistenkin keskuudessa varsin yleinen vitsaus. Kuorsausta esiintyy usein noin 40 %:lla miehistä, 20 %:lla naisista ja vähintään 4–9 %:lla lapsista<sup>1</sup>. Molemmilla sukupuolilla kuorsaus lisääntyy selkeästi iän myötä.

Kuorsaukseen vaikuttavat nenän ja nielun rakenteelliset seikat sekä monet nenän tukkoisuutta aiheuttavat tekijät, kuten esimerkiksi nenän kuivuminen tai yliherkkyydet. Merkittävä kuorsaus-ta lisäävä tekijä näyttäisi olevan ylipaino. Lisäksi alkoholi ja rauhoittavat lääkkeet saavat herkemmin kuorsamaan.

### KUORSAUKSEN JA UNIAPNEATAUDIN TODENNÄKÖINEN RISKITEKIJÄ ON NENÄN TUKKOISUUS

Nenän tukkoisuus on kuorsauksen ja todennäköisesti myös uniapneataudin merkittävä riskitekijä<sup>2</sup> ja huono nenähengitys voi vaikuttaa yöunta häiritsevästi ja elämänlaatua alentavasti<sup>3</sup>. Kroonisesta yöllisestä nenän tukkoisuudesta kärsivillä aikuisilla usein esiintyvän kuorsauksen suhteellinen riski on moninkertainen ja ajan myötä kasvava verrattuna oireettomiin<sup>4</sup>. Myös krooninen päiväväsymys ja huonoksi koettu unenlaatu ovat yleisiä yöllisistä nenäoireista kärsivillä<sup>5</sup>.

### RATKAISUNA LÄÄKINNÄLLINEN LAITE NOSNORE

Nenähengitystä helpottamalla voidaan usein vähentää kuorsausta ja parantaa unen laatua. On tärkeää, että hengitämme nenän kautta ja ilma myös kulkee. NoSnore upokkeet asetetaan sieraimiin ja tällöin ne pitävät nenäkäytävät avoinna, lievittävät nenän tukkoisuutta, helpottavat hengitystä, vähentävät kuorsausta ja takaavat hyvät yöunet.

NoSnore upokkeet on valmistettu I luokan lääkinällisiin laitteisiin suunnitellusta materiaalista, joka on pehmeä, miellyttävä ja huomaamaton, eikä



# Seis kuorsaukselle – *NoSnore*

se aiheuta allergisia reaktioita, kuivata ihoa, ärsytää tai venytää nenää. No Snore soveltuu myös herkälle nenälle ja se pysyy hyvin paikallaan.

NoSnore lääkinnällistä laitetta suositellaan kuorsaaville henkilöille ja nenän väliseinän poikkeamasta, vilustumisoireista tai heinänuhasta kärsiville. Parempaa hapen saantia ajatellen myös kovaa liikuntaa tai muuta fyysistä rasitusta harjoittavat voivat saada tästä tuotteesta lisää boostia – NoSnore sieraimiin ja sitten vasta juoksemaan maraton!

NoSnore tuotetta on kahta kokoa, pääsääntöisesti koko XL on miehille ja koko M naisille. Tätä tuotetta ei tule käyttää, mikäli kärsii nenäverenvuodosta tai nenä on vahingoittunut. ●

**Mika Cederberg**

Tutkimus viitteet:

1. (Martikainen ym. 1994, Anuntaserec ym. 2001, Young ym. 2001, Kaditis ym. 2004)
2. (Young ym. 1997, 2001).
3. (Serrano ym. 2005).
4. (Young ym. 2001)
5. (Young ym. 1997).

Lähteenä on käytetty: Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim, Kuorsaajan nenä, 2008;124(6):641–8, Paula Virkkula, Juhani Rinne ja Adel Bachour



Monet huomaavat ikääntyessään, että muisti ei toimi yhtä hyvin kuin ennen, keskittyminen voi olla vaikeampaa ja näössä sekä kuulossa olisi toivomisen varaa. Tempel Plus on tuote, joka sisältää *Ginkgo biloba*- ja *Bacopa monnieri*-kasveja, jotka edistävät normaalia verenkiertoa ja ovat hyväksi ikääntymiseen liittyvissä ongelmissa. Syksyllä säiden viilentyessä hyvästä ääreisverenkierrasta on toki hyötyä kaikille.



# *Ginkgo biloba ja Bacopa monnieri* mikroverenkiertoon ja hyvään muistiin

**N**ormaali verenkierto hyödyttää meitä monin tavoin sekä fyysisesti että henkisesti. Kun pienet verisuonet toimivat; kädet ja jalat, silmät ja korvat sekä aivot saavat riittävästi happea ja ravintoaineita. Normaali verenkierto on paras tapa mm. ylläpitää hyvää muistia, keskittymiskykyä ja kykyä oppia.

## MITEN TEMPEL PLUS -RAVINTOLISÄN KASVIT VOIVAT OLLA SINULLE HYVÄKSI?

Tempel Plus -ravintolisässä yhdistyvät neidonhiuspuun ja *Bacopa monnieri*-kasvien voimat, ne vilkastuttavat mm.

ääreisverenkiertoa ja ylläpitävät keskittymiskykyä ja muistia. Neidonhiuspuu-uutetta saadaan *Ginkgo biloba*-nimisestä puusta. Sen viuhkamaisista ja sydämenmuotoisista lehdistä valmistettu uute sisältää paljon antioksidantisia flavonoideja, ginkgolideja sekä bilobalideja, jotka vaikuttavat etenkin verenkiertoon ja mikroverenkiertoon. *Bacopa monnieri* on suosittu ja paljon käytetty ayurveda-yrtti jo muinaisessa Intiassa.

Sekä *Ginkgo biloba* että *Bacopa monnieri* tärkeimpiä ominaisuuksia on vilkastuttaa verenkiertoa pienissä verisuonissa. Aivojen verenkierto

on tärkeää, jotta voimme oppia uusia asioita ja muistaa vanhoja. Molemmat kasvit voivat auttaa ylläpitämään näitä tärkeitä kykyjä. Myös näkö- ja kuuloaistimme ovat riippuvaisia verenkiertojärjestelmästä. Toimiva verenkierto ylläpitää hyvää näköä ja kuuloa sekä hyvää henkistä tasapainoa.

Kokeile Tempel Plus, jos koet seuraavia ongelmia:

- väsymys
- keskittymisvaikeudet
- unohtelu
- ongelmia korvissa ja näössä
- kylmät kädet ja jalat. ●

Mezina Oy

## TEMPEL PLUS SISÄLTÄÄ:

***Ginkgo biloba*** edistää verenkiertoa pienissä verisuonissa muun muassa käsissä, jaloissa, silmissä, korvissa ja aivoissa.

***Bacopa monnieri*** auttaa ylläpitämään hyvää keskittymiskykyä ja muistia.

**B-ryhmän vitamiineja B12, B6, biotiini ja niasiini.** Ikääntyville varsinkin tärkeä B12-vitamiini edistää:

- Normaalia energia-aineenvaihduntaa.
- Hermoston normaalia toimintaa.
- Normaaleja psykologisia toimintoja.
- Normaalia veren punasolujen muodostumista.
- Vähentämään väsymystä ja uupumusta.

Tuotteesta voivat hyötyä kaikki, jotka ikääntyessään tuntevat keskittymiskyvyn kaikkiaan ja kokevat lievää muistamattomuutta. Sekä *Ginkgo biloba* että *Bacopa monnieri* vilkastuttavat mikro-

verenkiertoa, joka on tärkeää esimerkiksi hyvälle näkökyvylle, kuulolle sekä kyvylle muistaa ja oppia. Tempel Plus soveltuu myös nuoremmille, sillä sitä voidaan käyttää esimerkiksi stressaavissa tilanteissa, kuten tenttiin valmistautuessa tai tilanteissa, jotka vaativat hyvää oppimis- ja keskittymiskykyä. *Bacopa monnieri* auttaa ylläpitämään muistia ikääntyvillä ihmisillä sekä auttaa torjumaan ja vähentämään stressiä. Tuotteeseen on lisätty myös B-ryhmän vitamiineja, erityisen runsaasti tärkeää B12-vitamiinia.

# ELIMISTÖSI TUEKSI

– 1 tabletti päivässä riittää



## Metsäpöly valmistelee ihosi talveen

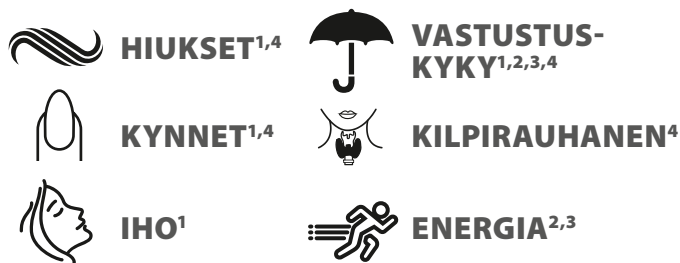
Syksyiset ruskan värit valtaavat maisemaa ja säät viilenevät. Puut varastoivat ravinteensa juuriin ja pudottavat lehtensä. On myös meidän ihmisten aika valmistautua uuteen vuodenaikaan.

**M**oi Forestin Microbiome Magic Oil monitoimiöljy on uuden ajan ihonhoitoa – yksi tuote ja lukematon määrä eri käyttötapoja. Tämä öljy tasapainottaa ja vahvistaa ihoa sekä koko kehoa hoitavien luomuöljyjen ja metsäpölyn avulla. Lapista kerätyn maariantuoksuheinän uute hellii ärtynyttä ihoa ja sen tuoksu auttaa pysymään yhteydessä sisimpäämme myös stressaavina aikoina.

Reconnecting Nature™ -uute tukee tutkitusti mikrobiomia ihon kautta käytettynä.

### KENELLE ÖLJY SOPII?

Tämä öljy sopii kaikille. Se on sekä lempeä, että tehokas yhtä aikaa ja antaa jokaisen iholle juuri sen, mitä iho sillä hetkellä tarvitsee. Jos ihossasi on juonteita ja se näyttää elottomalta, öljy auttaa tekemään ihosta kuulaan ja ehkäisee samalla ikääntymismuutoksia kuten pigmenttiläiskiä tai ihon kimmoisuuden ja elastisuuden menettämistä sisältämänsä luonnollisen E-vitamiinin, omegasavahappojen, fytolin ja metsämikrobioiutteen avulla. Jos taas ihosi rasvoittuu ja siihen tulee helposti epäpuhtauksia, voit levittää pienen määrän öljyä hieman kostealle iholle päivittäin, jolloin öljy alkaa tasapainottaa ihotalin tuotantoa. Öljyn raaka-aineet on valittu niin, että ne eivät tuki ihohuokosia, vaan auttavat ihon omaa hydrolipidikalvoa ja sen tasapainoa ylläpitäviä mikrobeja toimimaan optimaalisesti. ●



**Bio-Selen + Sinkki** on yksi markkinoiden tutkituimmista seleenivalmisteista. Viimeisen 25 vuoden aikana se on muuttanut miljoonien käyttäjien elämää yli 45 maassa.

Sisältää patentoitua orgaanista seleeniä (SelenoPrecise), joka tunnetaan laajalti tutkitusta laadustaan, imeytyvyydestään ja turvallisuudestaan.



Tukee hiusten hyvinvointia<sup>1,4</sup>. Tukee ihon hyvinvointia<sup>1</sup>. Tukee kynsien hyvinvointia<sup>1,4</sup>. Tukee kilpirauhasen toimintaa<sup>4</sup>. Tukee immuunijärjestelmän toimintaa<sup>1,2,3,4</sup>. Auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta<sup>2,3</sup>.

1: Sinkki / 2: C-vitamiini / 3: B6-vitamiini / 4: Seleni



**Pharma Nord**

Rajatorpantie 41 C, 01640 Vantaa,  
puh. (09) 8520 2215, [www.pharmanord.fi](http://www.pharmanord.fi)

### MICROBIOME MAGIC OIL

- Sopii herkälle, stressaantuneelle, nuorelle ja ikääntyvälle iholle.
- Hoitaa kuivia ja ärtyneitä kohtia ihossa.
- Huulille ja kuiville kynsinauhoille.
- Hiuspohjan ongelmien hoitoon.
- Hierontaan ja gua shaan.
- Odottavalle äidille vatsan ja vartalon ihon sekä venymäarprien hoitoon.
- Vauvan iholle, vauvan hierontaan ja vauvan kylpyyn.





Limakalvot ovat tärkeä osa puolustuskykyämme. Mm. hengitysteiden, suun ja koko ruuansulatuskanavan limakalvot toimivat kehon ja ympäristön välittäjinä ja vaikuttavat siten koko kehon hyvinvointiin. Taudinaiheuttajat, myrkyt ja allergeenit pääsevät kehoon lähes poikkeuksetta juuri limakalvojen kautta. Stressi, ikääntyminen, monet sairaudet sekä lääkkeiden sivuvaikutukset koettelevat harmillisen usein limakalvoja ja niiden suojavaikutusta.

**T**yrniöljy on tulvillaan luonnon luomia ravintoaineita, jotka ovat limakalvojen tärkeitä rakennusaineita. Kehomme valmistaa mm. tyrniöljyn beetakaroteenista A-vitamiinia, joka ylläpitää limakalvojen normaalia toimintaa. Kliinisesti tutkittu SBA24-kaksoistyrniöljy sisältää lisäksi tasapainoisen koostumuksen hyviä rasvahappoja, kasvisteroleja ja E-vitamiiniaktiivisia tokoferoleja.

#### **TYRNIÖLJY YLLÄPITÄÄ SILMIEN HYVINVOINTIA JA KOSTEUTTA**

Julkaistussa väitöstutkimuksessa tyrniöljyisiä auttoi ylläpitämään silmien limakalvojen hyvinvointia iäkkäillä, piilolinssien käyttäjillä ja kuivalle huoneilmalle altistuneilla henkilöillä. (Larmo P. et al. 2010, Turun yliopisto). 100 kuivasilmäisyysoireita kuvannutta 20–75 -vuotiasta miestä ja naista nautti 3 kuukauden ajan joko SBA24®-tyrniöljyä tai lumeöljyä.

Syksyyn ja talveen ajoittuneessa tutkimuksessa tyrniöljyisiä lievitti sään viilenemisen ja ilman kuivumisen aiheuttamia kuivien silmien oireita. Tyrniöljyisillä oli edullinen vaikutus kyynelnesteen koostumukseen ja silmien punaisuus ja polttelu olivat alhaisempia tyrniöljyryhmällä. Tyrniöljyryhmän piilolinssin käyttäjät raportoivat lisäksi yleisten silmäoirepäivien määrän pienemmäksi. Tulokset viittaavat siihen, että tyrniöljyisillä on yleisesti edullinen vaikutus silmän limakalvoihin.



# Tutkittua suomalaista tyrniöljyä limakalvojen hyvinvointiin

#### **TYRNIÖLJYÄ AVUKSI SUUN LIMAKALVOILLE**

Suun ja suun limakalvojen kuivuutta esiintyy tiettyjen sairauksien, lääkkeiden, stressin ja ikääntymisen sivuvaikutuksena. Siitä kärsii 10–39 prosenttia aikuisväestöstä, ja se on yleisempää naisilla ja vanhuksilla. Useimmiten kuiva suu on yhteydessä vähentyneeseen syljentuotantoon ja sylkirauhasen alitoimintaan.

SBA24®-tyrniöljy on potentiaalinen apu myös suun limakalvojen avuksi. Pienessä kaksoissokkotutkimuksessa Sjögrenin syndrooma -potilaat nauttivat tyrniöljyisää. Öljyisästä hyötyivät etenkin henkilöt, joilla syljeneritys oli huomattavasti alentunut. (LeBell et al. 2002)

#### **TYRNIÖLJY JA VAIHDEVUODET**

Naisilla elimistön estrogeenituotanto lakkaa vaihdevuosien myötä. Samalla ravinnosta saatavien rakennusaineiden tarve kasvaa, jotta suun, silmien ja intiimialueiden limakalvot pystyvät uusiutumaan. Tyrniöljyisiä ei lisää elimistön omaa estrogeenin tuottoa. Se on kuitenkin tutkitusti turvallinen ja rikas limakalvojen rakennusaineiden lähde sekä elämänlaadun ylläpitäjä. Ei ole ihme, että suomalaiset naiset rakastavat SBA24®-tyrniöljyä sisältäviä Omega7-kaksoistyrniöljykapseleita. ●

**Juha Sihvonon**

FM Elintarvikekemia  
tuotepäällikkö  
bertil's health oy

Kalaöljyn omega-3-rasvahappojen, EPA:n ja DHA:n, suotuisa vaikutus verenpaineeseen on tutkimusten mukaan erityisen merkittävää niillä, joilla on jo korkea verenpaine.

**K**ultaOmega-3 on vahva ja laadukas kalaöljyravintolisä, jonka yksi kapseli sisältää 400 mg E-EPA-rasvahappoa ja 300 mg E-DHA-rasvahappoa. Suositellulla annostuksella 1–5 kapselia päivässä on merkittävät terveyshyödyt, mukaan lukien verenpaineen pysyminen normaalina. KultaOmega-3 suojaaa sydän- ja verisuoniterveyttä monella tavalla. Se tukee sydämen normaalia toimintaa sekä veren triglyseridiarvojen pysymistä normaalina samalla, kun se edistää normaalia verenpainetta.

EPA:n ja DHA:n sydäntä suojaavien vaikutusten arvellaan perustuvan niiden monipuoliseen positiiviseen vaikutukseen sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöihin, kuten sykkeeseen ja sykevälivaihteluun, verihiutaleiden aggregaatioon, endoteelin (verisuonen sisäpinnan) toimintaan ja matala-asteiseen tulehdukseen, veren rasva-arvojen ja verenpaineen lisäksi.

Lisäksi EPA:n ja DHA:n tiedetään tukevan aivotoimintaa ja näköä. Kalaöljyn omega-3-rasvahapoilla ei siis ole haitallisia sivuvaikutuksia, vaan monia hyödyllisiä oheisvaikutuksia, jotka voivat kohentaa terveydentilaa yleisemminkin – elintapojen kuntoon laittamisen ohella.

#### **EPA:N JA DHA:N SUOTUISA VAIKUTUS VERENPAINEESEEN ON TUNNUSTETTU YLEISESTI**

EPA:n ja DHA:n, suotuisa vaikutus verenpaineeseen lienee vähän heikommin tunnettu, vaikka yleisemmin tiedetäänkin kalaöljyn sydäntä ja verenkiertoelimestöä suojaavasta vaikutuksesta. Kuitenkin EU:ssa näiden rasvahappojen vaikutus verenpaineeseen on tunnustettu jo vuonna 2009, jolloin niille hyväksyttiin terveysväitelmä, jota saa käyttää kalaöljytuotteiden markkinoinnissa.

Hienoa on myös, että Lääkäriseura Duodecimin virallisissa Käypä hoito



## **Onko verenpaineesi koholla?**

-suosituksissakin kalaöljyn omega-3-rasvahapot jo tiedetään mainita verenpaineen hoitokeinona.

#### **SUOMESSA NOIN PUOLELLA 30 VUOTTA TÄYTTÄNEISTÄ ON KORKEA VERENPAIN**

Kun kriteereinä pidetään raja-arvoja 140 mmHg ja 90 mmHg tai lääkehoidtoa, noin puolella 30 vuotta täyttäneistä suomalaisista on korkea verenpaine. Noin miljoona suomalaista käyttää verenpainelääkkeitä, mutta heistä vain noin 40 %:lla verenpaine laskee tavoitearvoihin. Korkea verenpaine on siis hyvin yleinen ja lääkehoidoin hankalasti hoidettava ongelma, erityisesti keski-ikäisillä ja sitä vanhemmilla.

Verenpainetta hoidetaan, koska vuosien mittaan se rasittaa valtimoita ja sydäntä. Seurauksena valtimot kovettuvat ja ahtautuvat, mikä lisää sydäninfarktin ja aivohalvauksen riskiä. Näiden vakavien sairauksien riski kasvaa jyrkästi, jos henkilöllä on korkean verenpaineen lisäksi veren rasva-arvot koholla, hän tupakoi tai jos hänellä on diabetes.

#### **KOHONNUT VERENPAIN** **ON ELINTAPASAIRAUS, JOHON KANNATTAA TARTTUA AJOISSA**

Kohonnut verenpaine on ennen kaikkea elintapasairaus, vaikka osalla se voi johtua perinnöllisestä taipumuksesta tai muusta sairaudesta. Tupakointi, lihavuus, liikunnan vähäinen määrä,

alkoholin runsas kulutus, tulehduskipulääkkeiden (esim. ibuprofeenin tai naprokseenin) runsas käyttö, hormonivalmisteiden (esim. ehkäisytablettien tai vaihdevuosisien hormonihoidtojen) käyttö, stressi ja liiallinen suolan tai lakritsituotteiden käyttö voivat nostaa verenpainetta. Hyvä uutinen on kuitenkin se, että näihin tekijöihin voi itse vaikuttaa – ja mitä aikaisemmassa vaiheessa sen parempi.

On hyvä muistaa, että verenpainelääkkeet eivät paranna itse verenpainetauti ja sen juurisyytä, vaikka onnistuisivatkin alentamaan verenpainetta. Alentaessaan verenpainetta ne kuitenkin auttavat vähentämään korkean verenpaineen aiheuttamien vakavien lisäsairauksien vaaraa. Jos siitä huolimatta elintapoihin liittyvät juurisyyt verenpainetaudille ovat edelleen olemassa, jatkavat ne muidenkin elintapasairauksien synnyttämistä, joten niihin olisi viisasta tarttua joka tapauksessa.

#### **VALITSE VAHVA JA HYVÄLAATUINEN KULTAOMEGA-3**

Kalaöljyravintolisäksi kannattaa valita vahva, laadukas ja puhdas Terveyskaistan KultaOmega-3-kalaöljyvalmiste. Sen laadun ja puhtauden huomaat sen kirkkaasta väristä sekä raikkaasta mausta. Sen huippupitoisuudet takaavat tehokkaat terveyshyödyt 1–5 kapselilla päivässä, myös hyödyn verenpainelle. ●

**Kirsi Paananen**



Onko sinulla käytössä magnesiumravintolisä, jotta varmistaisit riittävän magnesiumsaannin joka päivä? Eri valmisteiden imeytymisessä on huomattavia eroja, ja siksi ei ole samantekevää, millaista ravintolisää käytät.

**M**agnesium on elollisen luonnon tärkeimpiä alkuaineita, ja elimistömme kaikki solut tarvitsevat sitä joka päivä. Sillä on keskeinen rooli monissa elimistön suurissa säätelyjärjestelmissä, kuten hermoston, proteiinisynteesin ja lihasten toiminnassa. Ruohonjuuritasolla sitä tarvitaan yli 330 entsyymien toiminnassa ravinnon muuttuessa elimistössä energiaksi ja uusien molekyylien syntyessä.

### MONET KÄRSIVÄT PUUTOSOIREISTA

Koska magnesiumilla on niin keskeinen rooli, sen pitoisuutta säädellään tarkasti elimistössä monimutkaisten säätelyjärjestelmien kautta. Jos magnesiumista on puutetta, elimistö tehostaa sen imeytymistä suolesta ja vähentää vastaavasti sen erittymistä virtsaan. Länsimaisen ruokavalion muutos ja ruuan teollinen prosessointi saattavat vähentää ravinnosta saatavan magnesiumin määrää. Puutosta ei voi mitata verikokeella helposti, vaan tavallisesti erilaiset lihasten ja hermojen toimintaan liittyvät oireet paljastavat puutoksen. Ravintolisä on siis monelle tarpeen, mutta millaisesta ravintolisästä elimistö hyötyy eniten?

### SUOLAMUOTO VAIKUTTAA IMEYTYMISEEN

Kaikissa biokemiallisissa reaktioissa magnesium esiintyy kahdenarvoisena positiivisena ionina. Sillä on erittäin suuri taipumus muodostaa sidoksia kaikkien ympärillä olevien muiden molekyylien ja luonnollisesti myös negatiivisten ionien kanssa, jolloin syntyy suoloja. Magnesiumista on tunnettuja suoloja runsaasti ja sen huomaa nopeasti erilaisia magnesiumvalmisteita tutkimalla. Ravintolisissä voidaan käyttää magnesiumin epäorgaanisia



# Magnesium – elämän alkuaine

suoloja, kuten magnesiumoksidia, magnesiumhydroksia tai magnesiumkloridia. Valmistuksessa on voitu käyttää magnesiumin orgaanista suolaa, esimerkiksi magnesiumsitraattia tai magnesiummalaattia. Kolmantena vaihtoehtona on aminohapon kanssa kelatoimalla sidottu magnesium, joka on myös orgaaninen magnesiumin muoto. Näistä esimerkkeinä ovat magnesiumbisglysinaatti, magnesiumaspartaatti ja magnesiumtauraatti. Näiden eri suolamuotojen imeytymisessä on suuria eroja ja siksi ravintolisästä saatava hyötykin riippuu siitä.

### HYVÄ MUISTAA MAGNESIUMISTA

- Lisää ruokavalioon siemeniä, pähkinöitä, manteleita, täysjyväviljaa ja vihreitä vihanneksia.
- Valitse hyvin imeytyvä aminohappokelaattivalmiste, jos käytät ravintolisää.
- Jaa ravintolisän päiväannos useaan osaan, ja viimeisen annoksen voi ottaa illalla ennen nukkumaanmenoa.
- Huolehdi suoliston hyvästä mikrobitasapainosta, koska kaikki ravinto-

aineet, myös magnesium, imeytyvät silloin paremmin.

- Älä ota samaan aikaan muita mineraali- tai hivenainevalmisteita, esim. kalsium- tai sinkkivalmisteita, sillä ne kilpailevat magnesiumin kanssa samasta imeytymisreitistä.
- Huomioi mahdollisten lääkkeiden vaikutus magnesiumin imeytymiseen tai erittymiseen.
- Liiallinen alkoholin kulutus lisää magnesiumin erittymistä.
- Vältä stressiä, sillä se laskee elimistön magnesiumvarastoja.

Bioteekin Super Magnesium sisältää kahta hyvin imeytyvää aminohappokelaattia: magnesiumtauraattia ja magnesiumbisglysinaattia. Näissä muodoissa magnesium on imeytymiskelpoisessa muodossa ja siksi magnesium imeytyy nopeasti ja tehokkaasti ja on erittäin vatsaystävällinen. Magnesiumin tunnetuimpia vaikutuksia on lihasten, luuston ja hermoston toiminnan edistäminen sekä väsymyksen ja uupumuksen vähentäminen. ●

**Tommi Welling**  
Suomen Bioteekki Oy

Mitä järkeä on ostaa hinnaltaan halpa ravintolisä, josta ei ole apua? Kannattaa mieluummin kerralla satsata tuotteeseen, joka todellakin toimii.

**K**ankeat polvet, aristavat nivelet, vaillinaisiksi jäävät liikeradat sekä kosolti kolotusta ja särkyä! Peräti puoli miljoonaa suomalaista kärsii erilaisista nivelvaivoista. Elämänlaatua heikentäviin nivelongelmiin on onneksi saatavilla tehokasta apua; kolmena perättäisenä vuotena USAn parhaana nivelvalmisteena palkittu curaMIN niittää mainetta nyt myös Suomessa.

CuraMIN-valmisteen teho perustuu kahden tutkitun kasviuutteen ainutlaatuisen yhteisvaikutukseen: maailman dokumentoiduin kurkumiiniuute BCM95® auttaa suojaamaan niveliä ja tukemaan normaalia nivelterveyttä. Sen lisäksi tuotteessa vaikuttava Bospure®-niminen boswellia serrata -uute tukee nivelten liikkuvuutta ja mukavuutta.

#### PERINNE KOHTAA TIETEEN

Niin curaMINin kuin kaikkien muidenkin Harmonia-sarjan tuotteiden reseptit perustuvat ayurvediseen tietämykseen. CuraMINin tehoaineita eli kurkumaa ja boswellia serrataa on jo

#### curaMIN®

- Nivelten terveyteen ja liikkuvuuteen.
- Immuunijärjestelmän toimintaan.
- Vähentämään hapetusstressiä.

curaMIN® sisältää hyvin dokumentoitua BCM95®:n (kurkumiini + turmeronit) ja BosPure®:n (boswellia) yhdistelmää, jotka myötävaikuttavat toistensa ominaisuuksia. Kurkuma (BCM95®) auttaa suojaamaan niveliä ja tukemaan normaalia nivelten terveyttä. Se auttaa myös suojaamaan kehon soluja hapettumisstressiä vastaan ja ylläpitämään immuunijärjestelmän normaalia toimintaa. Boswellia (BosPure®) tukee lisäksi nivelten mukavuutta ja liikkuvuutta.

vuosituhansien ajan osattu hyödyntää intialaisessa ayurveda-lääketieteessä.

CuraMINin tehoaineilla on tehty peräti 80 modernia kliinistä kaksois-sokkotutkimusta, jotka vahvistavat ayurvedan ikiaikaisen viisauden: kurkumasta ja boswellia serratasta on myös nykytutkimusten valossa merkittävää hyötyä ihmisen terveydelle.

#### RENTOUTTA MIELELLE JA HELPOTUSTA NIVELILLE

Nivelvaivat saavat joskus pinnan kiristymään ja olon hermostuneeksi. Lyhin matka mielen myrskyistä rennompaan oloon kulkee hengityksen kautta. Eteeristen eli haihtuvien kasviöljyjen vaikutuksiin perustuvaa Aromastick-puikkoa nuuhkaisemalla saat valjastettua tuoksujen hoitavan voiman käyttöösi välittömästi. Näin se käy: avataan korkki, laitetaan Aromastick sieraimen alle, hengitellään muutama sekunti, laitetaan korkki kiinni ja se on siinä: vaikutuksen huomaat heti.

Suuren suosion saavuttanut aromaterapeuttinen Aromastick tekee tunteiden ja vireystilan säätelystä tavallista helpompaa – ja sen myötä arjen haasteista

#### MYÖS MIKKELILÄINEN LEILA, 62 V. VANNOO curaMINin NIMEEN:

– Vaihdamalla parani! Kun olin syönyt curaMIN-niveltuotetta kolmen kapselin päivävauhtia, huomasin pian, että tästähän on apua nivelteni liikkuvuuteen. Muita niveltuotteita tai Tens-laitetta en ole enää tarvinnut. Nyt saan nukkua yöni entistä paremmin, koska niveleni tuntuvat mukavilta. CuraMIN on ollut loistava tuki nivelterveydelleni, Leila kertoo.

helpommin voitettavia. Tyynempi mieli on usein tyytyväisempi mieli.

Rauhoittumisen tueksi kehitetty Relax-tuoksupuikko sisältää eteerisiä laventeli-, vetiver- ja mandariiniöljyjä. Rentoutumista edistävä, aromaterapeuttinen tuoksuoseos onkin optimaalinen valinta kiireisen päivän keskelle ja rauhoittumisen tueksi iltaisin. Mielen ja kehon ylivirettä helpottava Relax auttaa päästämään irti hankalasta olostasi ja olemaan läsnä tässä hetkessä. ●

**Harmonia Life Oy**



## MIKÄ ON MITOKONDRIO?

Joka solussamme on sadoittain tai tuhansittain mitokondrioita, pieniä voimalaitoksia, jotka tuottavat energiaa elimistön tarpeisiin. Eniten mitokondrioita on sydänlihaksen soluissa ja hyvin runsaasti isojen lihasten soluissa. Mitokondriot tuottavat adenosiinitrifosfaattia (ATP), jota solut käyttävät polttoaineenaan elimistön energiaa vaativissa toiminnoissa. Mitokondrioiden heikentyminen on pääsyy elimistömme uupumiseen ja olennainen tekijä kaikissa rappeutumissairauksissa. Niiden toiminnan varmistaminen ja energian tuotannon tehostaminen on tärkeintä uupumuksen välttämiseksi.

## LIHASTEN TOIMINNALLE VÄLTÄMÄTÖN Q10

Ubikinoni eli koentsyymi Q10 on elimistön itse tuottama rasvaliukoinen antioksidantti ja välttämätön lihassolujen energia-aineenvaihdunnalle. Elimistömme tuottaa sitä itse, mutta synteesin aktiivisuus vähenee iän myötä. Kun elimistön oma tuotanto vähenee, energiantuotanto sydämessä laskee ja sydäimestä tulee heikompi.

Aineenvaihduntamme hidastuu iän myötä ja kehon oma ubikinonin tuotanto laskee voimakkaasti. Esimerkiksi 40-vuotiaalla on noin 30% vähemmän ubikinonia sydänlihaksessaan kuin 20-vuotiaalla, sen pitoisuus jatkaa laskemistaan ja lihasten toimintakyky heikkenee.

## Q10 TARVITSEE SELEENIÄ

Seleenin on elimistölle välttämätön hivenaine ja tärkeä mm. kilpirauhaselle ja immunitetille. Elimistömme toimintoja ohjaa 25 eri selenoentsyymiä, jotka ovat välttämättömiä kehomme toiminnolle. Yhtä näistä entsyymeistä tarvitaan ubikinonin muuntamiseen imeytyvää muotoon. Siksi ubikinonia ja seleeniä suositellaan käytettäväksi yhdessä.

Tästä on myös tehty lukuisia kliinisiä tutkimuksia. Esim. ruotsalainen Kisel-10 tutkimus osoitti, että seleeni ja ubikinoni ovat vaarattomia ja että niiden pitkäaikaisella käytöllä havaittiin merkittävä ero tutkimuksen verrokkiryhmän osanottajien hyvinvointiin.

Tutkimuksessa käytettiin tanskalaisen lääketehdas Pharma Nordin ubikinonivalmistetta nimeltä Bio-Qinon Q10 sekä saman yrityksen seleenivalmistetta ni-

meltään Seleno Precise. Syynä siihen, että tutkijat päättivät valita nämä kaksi tuotetta tähän tutkimukseen oli se, että molemmilla tuotteilla aikaisemmin tehdyt tutkimukset oli julkaistu arvovaltaisissa tiedejulkaisuissa.

## LAATU RATKAISEE

Pharma Nord käyttää ubikinonivalmistensa raaka-aineena laadukkainta farmaseuttista ubikinonia ja jo 90-luvun alussa kehitti menetelmän, jossa ubikinonin kidemuoto hajotetaan ja rakennetaan uudestaan säteittäisen "karvapallon" muotoon, millä on paljon suurempi pinta-ala. Tämä saa aikaan sen, että tässä kidemuodossa ubikinoni imeytyy lähes kolme kertaa paremmin kuin tavallisena muokkaamattomana kiteenä. Normaali ubikinonikide liukenee täysin öljyyn n. 45°C lämpötilassa, mutta "karvapallon" liukenemislämpötila on laskettu lähelle kehon 37°C lämpöä, jolloin

se imeytyy tehokkaasti. Bio-Qinon Q10:n ainutlaatuiselle valmistusmenetelmälle on vastikään myönnetty patentti.

Orgaaninen seleeni, SelenoPrecise on todella hyvin imeytyvä, sillä 88,7 prosenttia sen seleenisisällöstä imeytyy elimistön hyödynnettäväksi.

Pharma Nord valmistaa tuotekehityksensä saavutukset omassa tehtaassa Tanskassa.

## MITOKONDRION ENERGIA-TUOTANTOA VOIDAAN TEHOSTAA RAVINTOLISILLÄ

Vaikka elimistön energiavarat hiipuvat ikääntymisen tai sairauksien yhteydessä, siihen ei tarvitse tyytyä, koska tietyillä ravintolisillä voidaan tehostaa energiaa tuottavien mitokondrioiden toimintaa. Ubikinonin ja seleenin yhdistelmä on turvallinen tehopakkaus voimien palauttamiseksi. ●

Jarmo Hörkkö



# Q10 ja seleeni ovat edellytys mitokondrioiden toiminnalle

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

# liian vähän!



Lukuisat tutkimukset sekä kansainväliset asiantuntijat ovat kanssamme  
samaa mieltä, että D-vitamiinia tulisi nauttia 50-100 µg päivässä.  
Jos et usko, käy mittauttamassa oma D-vitamiinitasosi!



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

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

 **Terveyskaista**  
Tie hyvään oloon

## Meiltä räätälöidyt ratkaisut hyvinvointisi tueksi

### **ESPOO**

**Terveyskauppa &  
Hoitola Ulpukka**  
Tegelshagen 2LT3  
puh. 0400 195 691

**Terveystieto Mankkaa**  
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

**PUR Hyvinvointikauppa**  
Urho Kekkosen katu 8  
puh. 029 3400 261

### **HYVINKÄÄ**

**Baldrian**  
Hämeenkatu 13-17  
puh. 019 439 627

### **LOIMAA**

**Luontaistuote Minttu**  
Kauppалankatu 9-11  
puh. 02 762 2105

### **PIETARSAARI**

**Terveysaitta / Hälsoboden**  
Kanavapuistikko 16  
puh. 06 723 6824

### **SEINÄJOKI**

**Terveyskauppa & Hoitola Kaunosoppi**  
Ideapark, Suupohjantie 57  
puh. 050 355 1901

**Kristiinan kauppa**  
Ostoskuuma, Puskantie 13  
puh. 044 235 0493

### **YLÖJÄRVI**

**Terveyskauppa Misteli**  
Mikkolantie 2  
puh. 010 423 5771

**Terveyskauppa Misteli**  
Kauppakeskus Elo, Elotie 1  
puh. 010 423 5772

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



Tue  
paikallista  
yrittäjää!

Kiitos,  
kun asioit  
meillä!

