

TerveysTieto



5/2021

Terveystesi asiantuntijat

**Varaudu syys-
puhureihin
ja valjasta
vastustus-
kykysi
vankaksi!**

**Lue
vinkkejä
ja voimaannu!**

**Tue
paikallista
yrittäjää
nyt!**



TARJOUKSET VOIMASSA **25.9.2021** ASTI.

TERVETULOA TUTUSTUMAAN TERVEYSTIETO-MYYMÄLÄSI TARJOUKSIIN JA VALIKOIMIIN!



PROBIOOTTI
on nyt
BALANTICPRO®



NUORILLE JA AIKUISILLE
YKSILÖLLISIIN TARPEISIIN

LASTEN OMAT MAITOHAPPOBAKTEERIVALMISTEET



BALANTICPRO®

TUTUT JA TUTKITUT MAITOHAPPOBAKTEERIT KOKO PERHEELLE

Suoliston hyvinvointi välittyy koko kehoon ja säteilee terveenä hehkuna myös ulospäin. Suoliston hyvien bakteereiden toimintaa voi tukea yksilöllisellä terveellisellä ruokavaliolla. Monelle myös maitohappobakteereiden käyttö on osa jokapäiväistä rutiinia. Bioteekin BalanticPro on suosittu ja laadukas Suomessa suunniteltu maitohappobakteerisarja suomalaisten käyttöön. Sarjasta löytyvät sopivat tuotteet kaiken ikäisille.

- **Bioteekin BalanticPro Plus – Suomalaisten suosikki jo yli 20 vuotta!** BalanticPro Plus kapseli sisältää neljä tutkittua maitohappobakteerikantaa ja näiden kasvun apuaineita. Monipuolinen tuote sisältää myös mannoosia ja inuliinia. BalanticPro Plus on loistava yleistuote jokapäiväiseen käyttöön.
- **Bioteekin BalanticPro Comp - Vahva ja monipuolinen.** BalanticPro Comp kapseli on kehitetty yhteistyössä Suomen johtavien probioottiasiantuntijoiden kanssa. Comp sisältää neljä tutkittua maitohappobakteerikantaa, glutamiini-aminohappoa ja biotiinia, joka on tärkeää suolen limakalvon hyvinvoinnille. Tuote sopii jokapäiväiseen käyttöön, myös vaativimpiin tilanteisiin.

- **Bioteekin BalanticPro Immuno – Kun vastustuskyky on koetuksella.** BalanticPro Immuno kapseli sisältää neljän tutkitun maitohappobakteerikannan lisäksi 20 µg D-vitamiinia sekä 80 mg C-vitamiinia ylläpitämään vastustuskykyä. Sopii kuuriluontoisesti, mutta myös jatkuvaan käyttöön.
- **Bioteekin BalanticPro Baby – Perheen pienimpien oma maitohappobakteeri.** BalanticPro Baby tippa sisältää vauvan suolistolle sopivaa *Bifidobacterium BB-12®* bakteeria. Tuotetta voi käyttää jo vastasyntyneille. BalanticPro Baby + D sisältää myös päivittäisen annoksen (10 µg) D-vitamiinia.
- **Bioteekin BalanticPro Junior – Mansikanmakuinen purutabletti lapsille.** BalanticPro Junior on hyvänmakuinen purutabletti, joka sisältää kaksi paljon tutkittua maitohappobakteerikantaa, sekä C-vitamiinia. Tuote sopii leikki-ikäisille ja sitä vanhemmille, myös aikuisille.

Maitohappobakteerit päivittäisiksi kumppaneiksi tai kuuriluontoisiksi kavereiksi esim. antibioottikuurien aikana.



@suomenbioteekki

www.bioteekki.fi

Hyödyllisiä hyvinvointivinkkejä asiantuntijoiltamme

- 4 Buustaa vastustuskyky AGE-valkosipuliuutteella
- 5 Ubikinonista ja seleenistä lisävirtaa syksyyn
- 6 Terveyttä uhkuva luuliemijauhe sai vahvistusta maustekolmikosta
- 7 NADH:sta apua väsyneille ja uupuneille
- 8 Buustaa C-vitamiinista elinvoimaa
- 9 Ainutlaatuinen entsyymi pilkkoo fibriinikudosta
- 10 Autoimmuunitaudissa on kyse kehon immuunijärjestelmän epätasapainosta
- 12 Jenkkakahvoille kyytiä
- 13 Vaihdevuosiin luonnollista tukea
- 14 Tyrniöljyä limakalvojen hyvinvointiin
- 15 Reippautta ruuhkavuosiin ja energiaa eläkeläisiin

Ei mitään ihmepillereitä vaan viisaita valintoja

TerveysTieto-myymän asiakas on keskivertoa tietoisempi ja hyvällä tavalla vaativampi tehdessään päätöksiä terveyteensä liittyen. Ja siitähän me tykkäämme! Et ehkä löydä meiltä ihmepillereitä kaikkeen vaivaan, mutta löydät siinäkin huolellisemmin rakennetun laadukkaan tuotevalikoiman, josta voimme valita juuri sinun tarpeisiisi sopivat ratkaisut, kun haet virkeää eloilua ja terveyttä arjen aherrukseen. Kun haluat neuvotella omalta kannaltasi parhaista terveystietoisista tai kaipaat lisätietoa käyttämästäsi tuotteesta, olemme paikalla sinua varten. Ihan liveinä omissa myymälöissämme.

Kuulostaako liian hyvältä ollakseen totta? Ehkä, mutta tiesitkö, että meillä on intohimo työhömme? Istumme innoissamme (Teams)koulutuksissa, kun uusinta uutta tietoa on tarjolla ja vaihdamme mielipiteitä polttavista puheenaiheista. Asiantuntijaverkostomme rientää apuun, jos itsellämme menee sormi suuhun tietotulvan keskellä. Yhteistyömme ja luottamukselliset suhteet alan kovimpiin osaajiin ovat kehittyneet vuosikymmenten aikana periaatteella, kun sinä voit hyvin niin minäkin voin hyvin. Meille terveystietolaisille reilu meininki ja tyytyväinen asiakas on kunnia-asia ja toimintamme perusta.

Me osaavat ja iloiset terveystietolaiset olemme ylpeitä, että saamme auttaa sinua tekemään viisaita valintoja terveytesi ylläpitämiseksi.

Voidaan hyvin! ●

Tarja Toivonen
yrittäjä, fytonomi
Terveyskauppa Misteli
hallituksen pj. OSK TerveysTieto

**NYT ON AIKA TÄYDENTÄÄ
RAVINTOLISÄVARASTOT!**

**Nouda hyvät
tarjoukset
– tervetuloa!**

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

Asiakaslehti 5/2021

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



Painopaikka UPC Vaasa

Valkosipuli tunnetaan vastustuskykyä vahvistavista vaikutuksista. Kyolic on maailman tutkituin valkosipulivalmiste, jossa luomuviljeltyjen valkosipulien luonnolliset tehoaineet on muokattu moninkertaisesti alkuperäistä vahvemmiksi. Huiman tehon lisäksi se on myös markkinoiden ainoa jälkihajuton ja vatsaystävällinen valkosipuli. Valittavana ovat perinteiset Kyolic Original -tabletit ja erityisesti vastustuskykyä tsemppaava yhdistelmävalmiste Kyolic Immune -kapselit.



Kyolicin salaisuus on erityisessä ns. kylmähäpäysprosessissa. 20 kk kestävä kypsyysprosessin tuloksena syntyy ainutlaatuinen Aged Garlic Extract™ (AGE) -uute. Sen tehoaineina ovat S-allylylikysteiini sekä kymmenet valkosipulista luonnollisesti kehittyneet tehoaineet.

TERVEYSVAIKUTUKSISTA YLI 750 TETEELLISTÄ JULKAISUA

Kyolic on maailman tutkituin valkosipuli-ravintolisä. AGE -uutteen kliiniset tutkimukset ovat kohdistuneet mm. elimistön vastustuskykyyn, tilapäisen stressin hallintaan sekä sydämen ja verenkierron hyvinvointiin. Turvallinen luonnontuote tehostaa vastustuskykyä elimistön omien mekanismien kautta. AGE mm. lisää tutkitusti elimistön omien puolustussolujen määrää ja aktiivisuutta. Yksi alkuperäinen Kyolic Original -tabletti sisältää 600 mg AGE-uutetta.

TEHOKAPSELISSA VALKOSIPULIN TUkena SIITAKE, MAITAKE, REISHI, PAKURI...

Kyolic Immune on erityistuote vastustuskyvyn edistämiseen. Se sisältää ainutlaatuisen yhdistelmän toisiaan tukevia luonnon tehoaineita. Kyolic Immunen päiväannos sisältää 440 mg AGE-uutetta, jota tehostavat C-vitamiini, oliivinle-

KYOLIC – LUONNOLLINEN TUKI VASTUSTUS- KYVYLLE

ti- ja oreganouute, siitakesieni sekä pakuri-, maitake- ja reishi -kääpäjauheet. C-vitamiini on kaikille tuttu vastustuskyky- ja pirteysvitamiini. Em. kääpäjauheet ovat vastaavasti mm. Kiinassa, Japanissa ja Venäjällä perinteisesti käytettyjä terveysvaikutteisia sieniä. Niiden taustalla on myös runsaasti tieteellistä näyttöä.

AKUUTTIIN TARPEeseen JA SÄÄNNÖLLISEEN KÄYTTÖÖN

Alkuperäiset Kyolic -tabletit ja Kyolic Immune -kapselit sopivat kaikille vastustuskyvyn tukemista tarvitseville; koulu- ja työikäisille ja seniorille. Tuotteet sopivat akuuttiin tarpeeseen, mutta myös säännölliseen, pitkäaikaiseen vastustuskykyä tukevaan käyttöön. Säännöllisestä käytöstä hyöttyvät erityisesti aktiiviset urheilijat ja seniorit. 100 % kasvipäiset tuotteet sopivat vegaaneille.

SUOJAAKO VALKOSIPULI KORONALTA?

Minkään ravintoaineen ei ole vielä osoitettu antavan riittävän vahvaa suojaa covid-19-virusta vastaan. Virallisesti paras ja suositeltavin keino koronalta suojautumiseen on rokotteiden ottaminen ja sen ohella tutuksi tulleet käsien pesu sekä turvavälien huomiointi. On silti perusteltua suositella, että näissä olosuhteissa kannattaa panostaa erityisellä huolella elimistön normaaliin vastustuskyvyn ylläpitoon. Siihen löytyy monia tutkitusti toimivia ravitsemuksellisia keinoja. Ja niillä on ilahduttavan usein myös monia positiivisia "sivuvaikutuksia"! ●

Juha Sihvonen
FM
Tuotepäällikkö
bertil's health oy



Kuluneen vuoden aikana monien mielissä ovat myllertäneet uudenlaiset huolenaiheet. Elämä on keskittynyt aiempaa enemmän kodin ympärille, joillain jopa kokonaan. Huoli omasta ja läheisten terveydestä sekä totuttelu uudenlaiseen arkeen ovat saaneet monet tuntemaan itsensä tavallista väsyneemmäksi. Kesä on ollut poikkeuksellisen lämmin ja saanut ehkä kokemaan erilaista vetämättömyyttä.

TEHOKAKSIKOSTA HYVINVOINTIA JA LISÄVIRTAA SYKSYYN

MIKÄ ON UBIKINONI?

Lisää virtaa voi tuoda koentsyymi Q10, eli ubikinoni, jota kutsutaan myös elimistön energialaturiksi. Ubikinoni on elimistön energia-aineenvaihdunnalle välttämätön vitamiinin kaltainen yhdiste, jota esiintyy ihmisen kaikissa soluissa.

Keho tuottaa ubikinonia itsekin, mutta maksassa tapahtuva tuotanto alkaa hidastumaan ikääntymisen myötä. Myös stressi ja sairaudet sekä eräiden lääkeaineiden kuten statiinien käyttö tyhjentävät kehon ubikinonivarastoja. Ubikinonin puute havaitaan usein ensimmäiseksi väsymyksenä, heikkoutena ja lihaskipuina.

BIO-QINON Q10

- On ravintolisä, joka sisältää korkealaatuista koentsyymi Q10:tä ja B2-vitamiinia, joka tukee normaalia solujen energia-aineenvaihduntaa ja auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta.
- Tarve ubikinonille on kaikkein suurin lihaksissa, joiden energiantarve on suuri, kuten sydänlihaksessa.

UBIKINONI JA SELEENI ELIMISTÖN BUUSTAAJANA

Seleeni on elimistölle välttämätön hivenaine ja tärkeä mm. immunitetille. Elimistön entsyymeistä yli 25 tarvitsee seleeniä pystyäkseen toimimaan eri tehtävissään. Seleeni myös toimii tehokaksikkona ubikinonin kanssa.

Tutkijat ovat viime aikoina kiinnostuneet seleenin ja ubikinonin pitkäaikaisvaikutuksista. Esimerkiksi ruotsalaisessa KiSel-10-tutkimuksessa tutkittiin ubikinonin ja seleenin pitkäaikaisvaikutuksia. Tutkimuksessa verrattiin ubikinonia ja seleeniä käyttäneen ryhmän tuloksia lumevalmistetta käyttäneeseen verrokiryhmään. Ryhmien välillä havaittiin merkittävä ero. Positiiviset tulokset ovat olleet nähtävissä edelleen 12 vuotta alkuperäisen tutkimuksen päättymisen jälkeen (Alehagen ym. 2018). Tutkimukseen valittiin Bio-Qinon® Active Q10 Gold 100 mg -ubikinonivalmiste ja SelenoPrecise seleenivalmiste, sillä ne ovat dokumentoitu luotettavasti ja todettu toimivaksi jo lukuisissa aiemmissa tutkimuksissa.

TOISIAAN VAHVISTAVA TEHOPARI

Bio-Qinon Q10 ja SelenoPrecise ovat laajassa käytössä sellaisilla ihmisillä, jotka toivovat säilyttävänsä energiatasonsa normaaleina luonnollisella tavalla, jotta he voisivat suoriutua päivän askareista ja nauttia aktiivisesta elämästä. ●

Katja Saarikoski
ETM

Lähteet: Alehagen U, et al. 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. Int J Cardiol. 2012.

Alehagen U, Aaseh J, Alexander J, Johansson P. (2018), Still reduced cardiovascular mortality 12 years after supplementation with selenium and coenzyme Q10 for four years: A validation of previous 10-year follow-up results of a prospective randomized double-blind placebo-controlled trial in elderly. PLoS One. 2018 Apr 11;13(4):e0193120

SELENOPRECISE

- Sisältää orgaanista seleenihiivaa ja on todella hyvin imeytyvä, sillä 88,7 prosenttia sen seleenisisällöstä imeytyy elimistön hyödynnettäväksi.
- Seleeni tukee kilpirauhasen normaalia toimintaa ja immuunijärjestelmää.

Suomalainen poron luuliemi on valloittanut viime vuosina monen sydämen sekä helppokäyttöisyydellä että monipuolisilla vaikutuksilla, jotka havaitaan usein ihon heleytenä, nivelten notkeutena ja vatsan hellänä hoitajana. Biomedin Luuliemi valittiinkin vuoden terveystuotteeksi 2020. Nyt luulientä saa myös valmiiksi maustettuna. Kurkumiinilla, inkiväärillä ja chilillä sekä ripauksella Guerande merisuolaa terästetty luuliemi on herkullinen valmis juomajauhe, joka sopii pimenevinä iltoina ihanaksi lämmittäväksi terveysjuomaksi.



TERVEYTTÄ UHKUVA **LUULIEMI- JAUHE** KURKUMA- INKIVÄÄRI-CHILI

Ekologinen Luuliemi

Nykypäivänä syömmme eläinkunnan tuotteita kovin yksipuolisesti, sillä ravinnoksi käytettävistä eläimistä syödään pääasiassa pelkkä luustolihas. Hyödynnettäviä osia on kuitenkin valtavasti enemmän. Esimerkiksi luiden hyödyntäminen on paitsi ympäristöystävällistä, tuotantotehokasta, myös terveydelle edullista. Luuliemessä raaka-aineella on iso merkitys. Luun ollessa luuliemen pääraaka-aine tulee sen olla laadukas ja paras mahdollinen, eläimistä joita ei lääkittä vahvoilla antibiooteilla tai muilla lääkkeillä. Tähän tarkoitukseen ihan-teellisin on mahdollisimman villin eläimen eli riistan tai poron luu. Siksi suomalainen poron luuliemi ihastuttaa eri puolilla maailmaa. Miksi sitten käyttää luulientä? Ihminen tarvitsee kollageenia moneen paikkaan. Luuliemen sisältämän gelatiinin ja kollageenin on huomattu vahvistavan suoliston kuntoa. Gelatiini ja kollageeni pitävät ihon, hiukset ja kynnet hyvinvoivana. Kollageeni on sidekudoksen proteiini, jonka valmistuskyky heikkenee iän myötä ja se näkyy ihon veltostumisena. Gelatiini on lisäksi nivelten rakennusainetta. Se auttaa pitämään nivelemme joustavina ja terveinä. Luuliemessä on lisäksi monista niveltuotteista tuttuja kondroitiinisulfaattia ja glukosamiinia, sekä paljon aminohappoja ja mineraaleja.

Kurkuma, Inkivääri, Chili – Terveyttä Ukuva Maustekolmikko

Kurkuma on inkiväärin sukuinen ruohokasvi, jonka juuresta saadaan voimakkaan keltaista, aromaattista maustejauhetta. Kurkumaa on käytetty tuhansia vuosia intialaisessa ja kiinalaisessa lääkintäperinteessä mm. tulehdusta lievittävänä sekä maksaa ja sappia hoitavana. Maustetussa Luuliemessä on käytetty patentoitua BCM95 uutosta, joka on markkinoiden puhtain ja vahvin kurkumiiniuutos. Nykyään kurkumiinia tutkitaan maailmalla kovalla mielenkiinnolla muun muassa sen vaikutuksia hiljaiseen tulehdukseen, nivelten kiputiloihin, ruoansulatusvaivoihin, immuunipuolustuksen tukemiseen ja jopa masennuksen ja aivojen terveyteen.

Inkivääri on monille leivonnaisista tuttu mauste. Inkivääri helpottaa monenlaisia ruoansulatusvaivoja ummetuksesta ja ripulista aina turvotukseen ja ilmavaivoihin. Inkivääri stimuloi haiman toimintaa lisäten ruoansulatuksessa tarvittavia entsyymejä. Lisäksi sen taistelee tulehdusta ja bakteereja vastaan ja ylläpitää suoliston normaalia bakteeritasapainoa. Inkivääri on hyödyllinen apu flunssan aikana ja sen nivelterveyttä edistävät vaikutukset ovat monille tuttuja ravintolisistä.

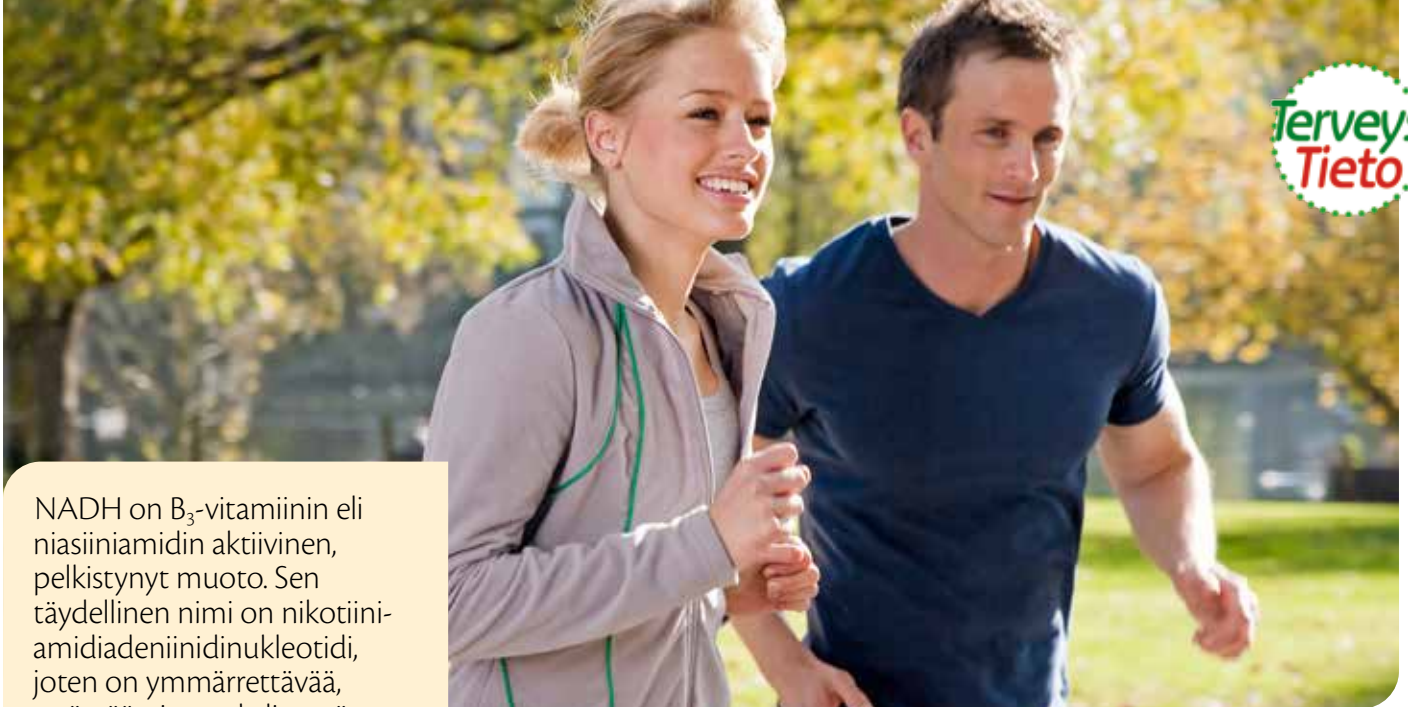
Chili on yksi maailman terveellisimmistä marjahedelmistä ja se sisältää runsaasti C- ja E-vitamiineja, A-vitamiinin esiasteita, B-vitamiineja, kuituja ja hivenaineita. ●

Birgit Stenroos
fytonomi
Biomed Oy



Vinkkejä Biomedin Maustetun Luuliemen Käyttöön:

- Perusohje: 1–2 tl lämpimään veteen.
- Terästä aamiaismunakas teelusikallisella maustettua luuliemi-jauhetta.
- Kasvissosekeitto kauden juureksista + 1–2 tl maustettua luulientä antamaan potkua makuun.
- Kylmä virkistävä ja oloa terästävä luuliemilatte jäillä kookosmaitoon tai muuhun kasvimaistoon (1–2 tl maustettua luulientä ja 2–3 dl nestettä).



NADH on B₃-vitamiinin eli niasiiniamidin aktiivinen, pelkistynyt muoto. Sen täydellinen nimi on nikotiiniamidiadeniinidinukleotidi, joten on ymmärrettävää, että pääasiassa yhdistettä kutsutaan NADH:ksi. NADH toimii välttämättömänä osana useissa elimistön reaktioissa. Se edistää mm. normaalia energia-aineenvaihduntaa sekä solun energian tuotantoa ja auttaa näin vähentämään väsymystä ja uupumusta. NADH edistää myös hermoston normaalia toimintaa, normaaleja psykologisia toimintoja sekä edistää ihon ja limakalvojen pysymistä normaaleina.

VITACELL® NADH AUTTAA VÄHENTÄMÄÄN VÄSYMYSTÄ JA UUPUMUSTA

TEHOKAS PANMOL® NADH

NADH:ta on ruokavaliossa kalassa, kanassa ja lihassa sekä hiivassa, mutta se on helposti hapettuva yhdiste. Vitacell® NADH -kapseleiden tehoaine Panmol® NADH micro -valmiste sisältää 10 % stabiloitua NADH:ta, joka on huolellisesti suojattu hapettumiselta. NADH on mikrokapseloitu rakeisiin ja rakeet ovat enteropääällystetty. Näin rakeet kulkevat vatsalaukun läpi hajoamatta ja NADH vapautuu niistä vasta imeytymispaikallaan suolistossa. Rakeet sisältävät NADH:n lisäksi kestävästi tuotettua palmuöljyä, klorofylliä ja mehiläisvahaa.

MITOKONDRIOT – SOLUJEMME VOIMALAITOKSET

NADH on B₃-vitamiinin aktiivinen muoto, joka osallistuu elimistön energian tuotantoon tarvittavien entsyymien aktivointiin sitruunahappokierrossa. Elimistön käyttämä kemiallinen energiamuoto adenosiniinitrifosfaatti eli ATP tuotetaan solujen voimalaitoksissa, mitokondrioissa. Mitokondrioita löytyy kaikista elimistön soluista punasoluja

lukuun ottamatta. Mitokondrioilla on oma DNA ja niiden arvellaankin alun perin olleen itsenäisiä soluja, jotka ovat päässeet toisen solun sisään ja ottaneet hoitaakseen tämän solun energiantuotannon. Tämän arvellaan olleen välttämättömän askel kohti kehittyneempiä elämänmuotoja.

Mitokondrioita on eniten niissä elimissä, jotka käyttävät paljon energiaa; sydämessä, lihaksissa ja aivoissa. Mitokondriot voivat muodostaa jopa 20 % tietyn kudoksen painosta. Mitä enemmän kudoksissa on mitokondrioita, sitä paremmin kudokset tuottavat energiaa toimintoihinsa. Mitokondrioiden määrää on mahdollista lisätä ravintoaineiden ohella myös liikunnan ja kalorirajoituksen avulla. Jatkuva, liian runsas energian saanti heikentää mitokondrioiden toimintaa erityisesti rasvakudoksessa. Kalorirajoitusta pidetäänkin yhtenä pitkän elämän avaimista.

SIRTUIINIT

NADH aktivoi myös mitokondrioissa toimivia sirtuiini-entsyymejä, jotka säätelevät mm. energia-aineenvaihduntaa,

ikäntymistä ja mitokondrioiden uudis- muodostusta. Sirtuiinit osallistuvat lukuisiin solun normaaleihin reaktioihin, mutta niiden määrä lisääntyy erityisesti stressaavissa olosuhteissa, kuten kylmyydessä tai kun ravintoa on saatavilla niukasti. Tämä haastavien olosuhteiden aiheuttama stressi paradoksaalisesti tukee solujen terveyttä juuri sirtuiini-entsyymien aktivaation kautta.

VITACELL® NADH

Vitacell® NADH-valmisteen annostus on 1–2 kapselia päivässä, ja tarvittaessa annos voidaan nostaa 4 kapseliin päivässä. Käyttö on kuitenkin hyvä aloittaa yhdellä kapselilla päivässä tuotteen virkistävän vaikutuksen vuoksi. Parhaan imeytymisen varmistamiseksi kapselit tulisi ottaa tyhjään vatsaan 30 minuuttia ennen ruokailua aamulla tai päiväkään, jotta valmiste ei vaikuttaisi unen laatuun. Valmistetta ei suositella käytettäväksi raskauden ja imetyksen aikana. Valmiste sopii erinomaisesti henkilöille, jotka haluavat nostaa energiatasoaan ja parantaa suorituskyykyään. ●

Ansa Viskari

C-VITAMIINISTA ELINVOIMAA

Suosittu C-vitamiini ei ole ainoastaan vastustuskyvyn ylläpitoon käytetty vitamiini, vaan sillä on lukuisia hyötyvai-
kutuksia lähes kaikkialla kehos-
sa. Ihmisen elimistö ei pysty
tuottamaan tätä vesiliukoista
vitamiinia itse, joten sen saanti
on varmistettava ravinnosta.

MITKÄ OVAT C-VITAMIININ PARHAAT LÄHTEET?

C-vitamiinia esiintyy luonnostaan mm. sitrushedelmissä, marjoissa ja vihreissä lehtivihanneksissa. Laadukas C-vita-
miinivalmiste on hyvä ottaa käyttöön
aikoina, jolloin saanti ravinnosta on vä-
häistä, tai kun tarvitsee lisätukea vastus-
tuskyyvylle.

MILLOIN VOI OLLA PUUTETTA C-VITAMIINISTA?

Lievä puutos voi näkyä vastustuskyvyn heikentymisenä ja sekä lihas- ja nivel-
kipuina. Jos tunnet väsymystä tai uupu-
musta, voi C-vitamiinilisästä olla apua. Vakavampia puutosoireita voivat olla
haavojen hidas paraneminen, ihon hil-
seily, mustelmaherkkyys, hiusten lähtö
tai ikenien vuotaminen. ●

Annika Aro

Nordic Premium Finland Oy

C-VITAMIININ 4 HYVÄÄ OMINAISUUTTA

1. Antioksidantti

C-vitamiini eli askorbiinihappo on tärkeä vitamiini kehon kaikille ku-
doksille. C-vitamiini auttaa ehkäise-
mään solukalvojen, proteiinien ja
perintöaineksen eli DNA:n hapettu-
mista ja suojaat niitä vapailta hap-
piradikaaleilta.

2. Ihon ja kudosten ystävä

C-vitamiinia tarvitaan tukikudok-
sen, kuten kollageenin rakennus-
aineena, tehden siitä tärkeän vita-
miinin verisuonille, rustoille, jän-
teille, luustolle ja iholle. C-vitamiini
voi myös ehkäistä UV-säteilyn
aiheuttamia soluvaurioita iholle.

3. Imeytymisen tehostaja

C-vitamiini tehostaa B-vitamiinien
hyväksikäyttöä elimistössä, ja
erityisesti stressaavina aikoina
C-vitamiinin saanti on energia-
aineenvaihdunnalle ja hermostolle
tärkeää. Myös raudan tehokas
imeytyminen vaatii C-vitamiinin
läsnäolon. Rautavarastojen tank-
kaajan kannattaa varmistaa myös
siis C-vitamiinin saanti.

4. Vastustuskyvyn boosteri

Yleisimmin C-vitamiinia käyte-
tään flunssan ja siitä toipumisen
tukena. On havaittu, että virukset
eivät selviydy soluissa, joissa C-
vitamiinia on riittävästi läsnä. Myös
kuumeinfektion yhteydessä lisää
C-vitamiinin tarvetta. Erityisesti se
ylläpitää tervettä vastustuskykyä
kuntoilun aikana ja sen jälkeen.

MINKÄLAINEN C-VITAMIINI KANNATTAA VALITA?

Valitse käyttämäsi C-vitamiinival-
miste huolella. Suuret määrät C-
vitamiinia voivat aiheuttaa joillekin
vatsaoireita ja laksatiivisia vaiku-
tuksia. Happoneutraali C-vitamiini
on sen sijaan vatsaystävällinen.

Solgar Ester-C® on ainutlaatui-
nen, puskuroitu, happoneutraali
ja normaalia C-vitamiinia parem-
min imeytyvä C-vitamiinivalmiste.
Ester-C® pysyy kehosi käytettävissä
jopa 24 tuntia antaen näin pidem-
piaikaisen tuen kehollesi ja on im-
muunipuolustuksesi käytettävissä
pidemmän aikaa.

Valmisteessa on mukana C-vita-
miinin luontaisia aineenvaihdunta-
tuotteita, kuten treonaattia, mikä
edistää Ester-C® -valmisteen rasva-
liukoisuutta ja toimintaa solutasol-
la. Lisäksi luontaisesti C-vitamiinia
sisältävät acerola, sitrusbioflavo-
noidit, rutiini ja ruusunmarjajauhe
toimivat synergistisesti C-vitamiinin
kanssa tehostaen sen vaikutusta.
Ajankohtainen **uutuus Solgar
Ester-C® Plus Immune Complex.**
Vastustuskyvyn tehoboosteri, joka
sisältää C-vitamiinin lisäksi mm.
D-vitamiinia, sinkkiä, auringonhat-
tua ja mustaseljaa.

Alun perin Serrapeptasi-entsyymi löydettiin silkkiäisperhosen toukan ruoansulatuskanavasta.

SERRAPEPTAASISTA SUPERPEPTAASIIN

Serratiopeptidaasi eli lyhyemmin serrapeptasi on hyvin poikkeuksellinen entsyymi, joka on ollut tutkimuksen kohteena ja ravintolisäkäytössä jo kymmeniä vuosia. Serrapeptasi on proteolyttinen entsyymi, joka pilkkoo fibriinikudosta eli suomeksi sanottuna hajottaa tulehduksen aiheuttamaa kuollutta kudosta kajoamatta kuitenkaan terveeseen, elävään kudokseen. Tämä tapahtuu hienon entsyymaattisen prosessin avulla. Superpeptasi 120.000 PC -peptidaasiyhdistelmään on valittu kaksi peptidaasia, joilla saavutetaan samankaltainen proteolyttinen toimintamekanismi kuin serratiopeptidaasilla.

AINUTLAATUINEN VALMISTUS- MENETELMÄ JA TEHO

Entsyymejä voidaan valmistaa laboratoriossa esim. elintarviketeollisuuden käyttöön tai ravintolisien valmistusta varten. Serrapeptasia on perinteisesti valmistettu *Serratia marcenscens* E15-fermentoinnilla. On kuitenkin havaittu, että samanlainen proteiineja pilkkova toimintamekanismi eli proteolyttinen toimintakyky (kyky pilkkoa kuollutta fibriinikudosta) on saatu myös yhdistämällä kahta eri tyyppin proteolyttistä peptidaasia. Tämä yhdistelmä löytyy uudesta Superpeptasi 120.000 PC -tuotteesta, jonka kapseleiden peptidaasit on tuotettu Japanissa *Aspergillus melleus*- ja *Aspergillus oryzae*-fermentoinnilla. Etuna tälle yhdistelmälle voidaan pitää myös sitä, että

näitä kahta peptidaasia on käytetty Euroopassa pidempään kuin serratiopeptidaasia, joten niille löytyy kokemusta käytön ja valmistuksen suhteen vielä pidemmältä ajalta.

MITEN ENTSYIMIT MITATAAN?

Entsyymien aktiivisuutta mitataan entsyymiyksiköillä. Jokaisella entsyymillä on sille tarkoitettu entsyymiyksikkö, pilkkoo se sitten hiilihydraatteja, proteiineja tai jotakin muuta. Valittaessa entsyymejä sisältävää ravintolisää, on paikallaan tarkistaa pakkausselosteesta se, että entsyymiaktiivisuus ylipäättään ilmoitetaan ja että yksikkö on todellinen.

Serratiopeptidaasin aktiivisuus ilmaistaan yksiköllä SPU. 1 SPU vastaa kykyä tuottaa 1 µg l-tyrosiinia pilkkomalla kaseiinia. Tätä yksikköä käytetään Ser-

ratia marcenscens E15 -fermentoinnilla tuotetun serratiopeptidaasin aktiivisuutta ilmaistaessa.

Toinen samankaltainen entsyymiyksikkö on PC, jota käytetään myös uuden Superpeptasi 120.000 PC -valmisteen vahvuuden ilmaisemisessa. 1 PC vastaa kykyä tuottaa 1,5 µg l-tyrosiinia pilkkomalla kaseiinia. 2 PC-yksikköä vastaa siis 3 SPU-yksikköä. 120.000 PC-yksikköä entsyymejä sisältävän Superpeptasi-kapselin voidaan siis sanoa vastaavan vahvuudeltaan 180 000 SPU-yksikön vahvuista serrapeptasia. Superpeptasin entsyymiaktiivisuus on siis korkea. ●

Heidi Lahti
Natura Media Oy

UUTUUS SUPERPEPTAASI 120.000 PC

- Sisältää kahta eri proteolyttistä peptidaasientsyymiä (serrapeptasi- ja aspergillaasi), jotka pilkkovat kuollutta fibriinikudosta.
- Natura Media valmistaa Superpeptasi 120.000 PC-kapselit omassa tuotantolaitoksessa Raisiossa. Raaka-aineena käytetty peptidaasiyhdistelmä hankitaan korkeita kriteerejä noudattaen Japanista, josta myös serratiopeptidaasi on alunperin lähtöisin.

AUTOIMMUUNITAUDISSA ON KYSE KEHON IMMUUNIJÄRJESTELMÄN EPÄTASAPAINOSTA

Elimistön kudokset uudistuvat jatkuvasti ja jos uusiutumisprosessissa tapahtuu häiriöitä, elimistö saattaa hyökätä tai kehittää vasta-aineita omia solujaan ja kudoksiaan vastaan ja alkaa tulehduttaa ja tuhota niitä.

Immuunijärjestelmä on monimutkainen kokonaisuus, jossa on mukana lähinnä valkosoluja ja erilaisia tulehdusvälittäjäaineita, joilla kullakin on tarkka roolinsa. Osalla näistä on aktivoiva ja osalla hillitsevä rooli. Immuunijärjestelmä on hyvin merkityksellinen terveyttä tukeva järjestelmä muun muassa elimistöön kuulumattomien myrkkyjen ja kuolleiden solujen poistamisessa. Toisinaan prosessissa tapahtuu häiriöitä ja se alkaakin hyökätä omia soluja vastaan. Synä uusiutumisprosessin häiriöihin saattaa yleisimmin olla joko ruokavalio tai erilaiset myrkyt sekä elimistön tulehdustila. Immuunijärjestelmä toimii aktiivisimmin suolistossa, maksassa, aivoissa ja hermostossa sekä veressä.

Autoimmuunitaudeille voi olla perinnöllistä alttiutta, joka lisää todennäköisyyttä sairastua autoimmuunitautiin. Taudin puhkeamiseen tarvitaan kuitenkin myös jokin laukaiseva tekijä. Suomalaisilla yleisimmät autoimmuunitaudit ovat: kilpirauhasen autoimmuunitulehdukset, reuman kirjo, tyypin 1 diabetes, keliakia, Crohnin tauti, haavainen paksunsuolentulehdus, ateroskleroosi, erilaiset iho-ongelmat (mm. psoriasis, valkopälvä) sekä MS-tauti. Suolistossa



laukaisevia tekijöitä voivat olla erilaiset ruoka-aineet, joista haitallisimpia ovat gluteeni sekä maidon kaseiini. Suoliston kautta vaikuttavat myös stressi ja muut mahdolliset suoliston bakteerikantaan ja limakalvoon häiriöitä aiheuttavat tekijät, esimerkiksi glyfosaatti. Limakalvovaurioiden myötä voi syntyä niin sanottu vuotava suoli, joka aiheuttaa jonkin ruoka-aineen sietokyvyn alenemista tai edelleen voimistua puolustusjärjestelmän epätasapainoa. Laukaisijana voivat

olla myös ympäristömyrkyt, ilmansaasteet, raskasmetallit ja homeet, mutta myös erilaisten bakteerien ja virusten tuottamat tekijät. Esimerkiksi nuhakuu- metta aiheuttava virus voi olla yksi tyypin 1 diabeteksen laukaiseva tekijä, suun bakteeritulehdus voi toimia reuman laukaisevana tekijänä sekä erilaiset myrkyt ja raskasmetallit voivat olla kilpirauhas- tulehduksen taustalla. Hyvin harvoin autoimmuunitaudin puhjetessa on kyse vain yhdestä geenistä tai laukaisevasta

taustatekijästä. Autoimmuunitaudin laukaivevat tekijät ovat aina yksilöllisiä. Taudin kehittyminen saattaa kestää vuosia kuten keliakiassa usein on. Mikäli henkilöllä on jo ennestään jokin autoimmuunitauti, on hän alttiimpi myös muihin autoimmuunitauteihin. Immuunijärjestelmän tilaa ja riskitekijöitä voidaan tutkia erilaisin verikokein sekä suolistotutkimuksin ja geenitutkimuksin. Mahdollisia ovat myös erilaiset funktionaalisen lääketieteen toiminnalliset testit.

MITÄ VOI ITSE TEHDÄ?

Immuunijärjestelmää tukeva ruokavalio on merkittävä tekijä autoimmuunitautien hillitsemisessä. Ruokavaliolla voidaan hillitä tulehdusta. Ravintoainepuutokset voivat olla myös yksi tekijä esimerkiksi kilpirauhastulehduksen taustalla. Useimmille on apua sokeittomasta, gluteenittomasta ja kaseinittomasta ruokavaliosta. Myös transrasvojen ja omega-6-rasvahappojen ylimäärää olisi tärkeää rajoittaa. Joillekin altistavina tekijöinä voivat toimia kananmuna, palkokasvit, koisokasvit

sekä alkoholi ja pähkinät. Suositeltavia ruoka-aineita ovat sen sijaan muun muassa runsaasti polyfenoleita sisältävät, värikkäät kasvikset, marjat ja hedelmät, runsaasti B-vitamiineja sisältävät vihreät kasvikset, luteiinia ja lykopeenia sisältävät keltaiset ja oranssit kasvikset sekä kversetiiniä sisältävät omenat ja sipulit. Tärkeitä ovat myös hyvät rasvat esimerkiksi oliiviöljy, avokadoöljy sekä omega-3-rasvahappoja sisältävä kala sekä siemenet ja inkivääri. Myös maksan toimintaa voidaan tukea ruokavaliolla sekä lisäravinteilla. Immuunijärjestelmää voidaan tukea myös erilaisilla ravintolisillä. Tällaisia ovat esimerkiksi

C-, D- ja E-vitamiinit, betakaroteeni, kurkumiini, sinkki, resveratrol, omega-3-rasvahapot, N-acetylkysteini, inkivääri ja vihreä tee sekä jopa luomukahvi.

Suolen pinnan korjautumista tukevat mm. L-glutamiini, D-vitamiini, sinkki (karnosiini) sekä ternimaito. Lisäksi suoliston bakteeritasapainoa olisi hyvä tukea joko maitohapatetuilla tuotteilla tai probioottivalmisteilla. Olennaista on ruokkia suoliston hyviä bakteereita prebioottisilla kuiduilla.

Immuunijärjestelmän tasapainoista toimintaa tukevat elämäntapatekijät; hyvä, monipuolinen ravinto, riittävä nesteytys sekä uni ja liikunta. Lepo, riittävä rentoutuminen ja muut stressiä vähentävät ja rauhoittavat tekijät auttavat immuunijärjestelmää toimimaan optimaalisesti. Immuunijärjestelmän tasapainoista toimintaa tukemalla ja riskitekijöitä vähentämällä voidaan vaikuttaa myös epigenetiikkaan eli perinnöllisen alttiuden geenien ilmentymiseen. ●

Maija Lepola
IFMCP, CGP, CFSP

Taudin
kehittyminen
saattaa kestää
vuosia, kuten
keliaakiassa
usein on.

Biolatte *Boulardii*

www.biolatte.com

Tiesitkö, että hyvinvoivat limakalvot ovat suolistoterveyden perusta?

Saccharomyces boulardii on probioottisiiva, joka toimii suoliston limakalvon tasolla.

Ehjat limakalvot auttavat säilyttämään suolistoflooran tasapainoa.

Biolatte Boulardii – huipputuote, joka sisältää hyvin tutkittua ja tehokasta *Saccharomyces boulardii* -kanta.



Biolatte

Kaikki mitä suolistosi tarvitsee!

Fat Burner™ tukee rasva-aineen-
vaihduksen liikkeellelähtöä
ja auttaa pääsemään eroon
jenkkakahvoista.

Oletko jo kokeillut kaikkea? Syöt-
kö jo terveellisesti ja liikut sään-
nöllisesti, mutta ne pari viimeistä
kiloa eivät tunnu lähtevän millään? Kan-
nattaa kokeilla Fat Burner -ravintolisää.
Se on uudenlainen ravintolisä, joka sisäl-
tää yerba mate -puun lehtiä, koliinia ja
vihreää teetä. Fat Burner tukee tehokasta
rasva-aineenvaihduntaa ja auttaa pääse-
mään tavoitteeseesi luonnollisella tavalla.

OLIN KYLLÄSTYNYT JENKKAKAHVOIHINI

Michelle oli kyllästynyt kiloihin, jotka
olivat jämähtäneet paikoilleen kolman-
nen lapsen syntymän jälkeen.

– Uusien Fat Burner -tablettien avulla
olen saanut rasva-aineenvaihduntani
liikkeelle. Aikaisemmin minun ei tar-
vinnut miettiä ollenkaan, mitä söin,
mutta viimeisen lapseni jälkeen minun
on ollut mahdotonta päästä samoihin
mittoihin kuin ennen. Olen aikaisem-
min kokeillut muita ravintolisiä pai-
nonpudotukseen, joten kun sain mah-
dollisuuden kokeilla uutta Fat Burner™
-ravintolisää, olin innoissani.

RASVA-AINEENVAIHDUNTA LÄHTI LIIKKEELLE

Otan 2 Fat Burner -tablettia joka päivä,
enkä ole muuttanut ruokailutottumuk-
siani paljonkaan.

MAHDUN TAAS HOUSUIHINI

– Olen käyttänyt Fat Burner -tabletteja
nyt jonkin aikaa, ja ne ovat ylittäneet
odotukseni. Saan vedettyä housut helpos-
ti jalkaan ja olen huomannut, että jenk-
kahvani ovat alkaneet kadota. Olen
todella tyytyväinen. Jatkan varmasti Fat
Burner -tablettien käyttöä, jotta rasva-
aineenvaihduntani toimii jatkossakin.

FAT BURNER TOIMII YHDESSÄ KEHOSI KANSSA

Fat Burner -tabletit sisältävät edistyneen
yhdistelmän hyvin toimivia ainesosia,
jotka tukevat tutkitusti rasva-aineen-
vaihduntaa. Yerba mate yhdistettynä
mustakuminaan, inkivääriin, vihreään
teeen ja maarianohdakkeeseen sekä



ÄRSYTTÄVÄTKÖ JENKKA- KAHVAT?



koliiniin tukee painonhallintaa. Koliini
on vesiliukoinen vitamiininkaltainen
ravinne, ja se auttaa kehoa sen normaalin
rasva-aineenvaihdunnan toiminnassa. ●

Nanna Moilanen
New Nordic Oy

Maarianohdake



Yerba mate



Helppo käyttää:
Vain 2 tablettia
päivittäin ruokailun
yhteydessä auttaa
ylläpitämään rasva-
aineenvaihduntaa
helposti koko
päivän.

SULATA ITSEPÄISIÄ KILOJA FAT BURNERILLA

- Yerba mate hillitsee ruoahaluasi.
- Koliini auttaa aktivoimaan rasva-
aineenvaihduntaasi.
- Tukee painonhallintaasi.
- Sisältää luonnollisia kasviuutteita.



Naisten oma estrogeenituotanto alkaa vähentyä jo 35-vuotiaana, mikä johtaa epäsäännöllisiin kuukautisiin ja muihin sivuvaikutuksiin; kuten nesteen kertymiseen, painonnousuun ja mielialan vaihteluihin. Vuosien kuluessa ja estrogeenin tuotannon edelleen vähentyessä vaivat voimistuvat ja sisältävät myös kuumia aaltoja erityisesti yöllä ja unetomuutta. Lopulta estrogeenin tuotanto on niin vähäistä, että monet naiset kärsivät masennuksesta, kolesteroliarvot ja verenpaine ovat koholla ja osteoporoosin riski kasvaa.

APUA RAVINTOLISÄSTÄ

Monet naiset hyötyisivät isoflavonili-sän aloittamisesta jo kolmekymppisenä estääkseen pahimmat sivuvaikutukset ennen niiden ilmenemistä. Useimmat ravintolisät perustuvat nykyään yhteen isoflavonilähteeseen – soijapapuun. Vaikka soijapapu sisältää suuria määriä isoflavoneja, siinä on mukana vain kolme tärkeintä. Jotkut ravintolisät myös muokataan siten, että ne sisältävät vain 1 tai 2 näistä isoflavoneista.

Luonnon paras kasviestrogeenin lähde on puna-apila. Se sisältää 10 kertaa enemmän isoflavoneja kuin soijapapu.

ONGELMANA VAIHDEVUODET – RATKAISUKSI **ESTROGAIN**

Puna-apilassa on myös isoflavonityyppejä enemmän kuin soijapapuissa. Puna-apila sisältää suurimman osan tärkeistä kasviestrogeeni isoflavoneista: genisteiini, biokanaiini A ja B, daidzeiini, formononetiini ja glyseteini.

YKSI TABLETTI PÄIVÄSSÄ RIITTÄÄ

Estrogainin sisältämä soijauute on peräisin ekologisesti kasvatetuista, ei geneettisesti muunnetuista soijakasveista. Estrogainin vaikuttavat aineet on kehitetty siten, että isoflavonit ilmenevät samalla tavalla kuin kasveissa, joista ne ovat peräisin. Tämä tarkoittaa myös sitä, että muut tärkeät terveelliset elementit säilyvät tablettissa. Tämä ravintolisä on erinomainen isoflavonien ja muiden tärkeiden ainesosien lähde, joka auttaa vähentämään monia riskitekijöitä ja kohtaa yleisesti naisen terveyttä.

Estrogain sisältää puna-apilan, soijan ja vihreän teen vakioitujen uutteiden

seoksen. Tämä ainutlaatuinen yhdistelmä tarjoaa yhteensä 50 mg isoflavoneja ja 2,5 mg resveratrolia jokaisessa tablettissa. Sen trans-resveratrolilla on erityinen synergia-kyky puna-apilan ja soijan isoflavonien kanssa estrogeenin aineenvaihdunnan tehostamisessa, koska isoflavonit sitoutuvat tehokkaammin estrogeenin reseptoreihin soluissa. Tämä puolestaan tehostaa estrogeenin toimintaa elimistössä. Yhdistelmän vaikuttava aine trans-resveratrol on myös osoitautunut 400 kertaa voimakkaammaksi kuin soijasta peräisin olevat isoflavonit ja se sisältää 1 000 kertaa enemmän luonnollista resveratrolia kuin mitä viineistä ja viinirypäleistä saatavissa tuotteissa. Estrogain sisältää myös vitamiineja ja kivennäisaineita, mitkä osaltaan lievittävät vaihdevuosisoireita, auttavat säätämään hormonitoimintaa luonnollisesti ja pitämään yllä limakalvojen normaalia tilaa. ●

Jarmo Hörkkö



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 suoja-vaikutusta.

Tyrniöljy 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, piilolinsien käyttäjillä ja kuivalle huoneilmalle altistuneilla henkilöillä. (Larmo P. et al. 2010, Turun yliopisto). 100 kuivasilmäisysoireita kuvannutta 20-75 -vuotiaista miestä ja naista nautti 3 kk ajan joko SBA24®-tyrniöljyä tai lumeöljyä.

Syksyyn ja talveen ajoittuneessa tutkimuksessa tyrniöljyisiä lievitti säänviilenemisen 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.



TUTKITTTUA 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 kaksoissokk tutkimuksessa Sjögrenin syndrooma -potilaat nauttivat tyrniöljyisää. Öljyisästä hyötyivät etenikin 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-kaksoistyrniöljy-kapseleita. ●

Juha Sihvonon
FM Elintarvikekemia
Tuotepäällikkö
bertil's health oy

REIPPAUTTA RUUHKA- VUOSIIN JA **ENERGIAA ELÄKELÄISIIN!**

Fytonomi, diplomiterapeutti **Aija Alhonen** tuntee Strathinin peräti 30 vuoden takaa ja innoissaan suosittelee tuotetta edelleen kaikille iästä riippumatta. Ruuhkavuosia eläville kiireisille vanhemmille, lapsille, kasvaville nuorille, odottaville ja imettäville äideille, senioreille, vanhuksille ja jopa koirille.

Strath on täysin luonnonmukainen tuote. Terapeuttina pidän Strathia uniikkina siksikin, että se auttaa myös syödyn ruoan ravinteita imeytymään. Tällaista toista vastaavaa aktivaattoria ei ole olemassa. Imeytyvyys on kaikkein tärkein asia etenkin silloin, jos

suolisto on huonossa kunnossa. Strath sisältää peräti 61 erilaista elimistölle tärkeää ravintoainetta: 11 vitamiinia, 19 kivennäisainetta, 20 aminohappoa ja 11 elimistön rakenneainetta. Se imeytyy kaikille ja kuljettaa ravintoaineet sinne, missä niitä tarvitaan.

– Ensimmäinen ja tuntuvin hyöty on viireysillan paraneminen, jonka huomaa yleensä viikossa, kahdessa, joskus nopeamminkin. Muistan, että olin keran maistattamassa Strathia ja asiakas tuli seuraavana päivänä kysymään, että mitä olin hänelle antanut, kun oli ollut niin virkeä koko päivän. Pidemmällä aikavälillä myös yleiskunnon ja immuunivasteen paraneminen ovat merkittäviä etuja. Itsekään en millään muista, koska viimeksi olisin ollut flunssassa.

– Eläkeläiset haluavat humpata ja zumbata, kun aikaa kerrankin on. Strathin



– Strath imeytyy kaikille ja kuljettaa ravintoaineet sinne, missä niitä tarvitaan. Siksi se piristää!

kanssa jaksaa heilua! Toisaalta Strath on mitä paras tuote myös vanhusten vireys- ja ravitsemustilan parantamiseksi: täysin luonnollinen, turvallinen ja helppokäyttöinen, eikä sillä ole yhteisvaikutuksia lääkkeiden kanssa. ●

Lisätietoja: www.vogel.fi



"Skingain tuoteperhe on minun valintani."

Helena Ahti-Hallberg

Kehon sisäiseen ja
ulkoiseen hyvinvointiin
– Skingain tuoteperhe

SKINGAIN original, SKINGAIN plus ja SKINGAIN tablets sisältämät ainutlaatuiset kollageenit auttavat uudistamaan ihoa ja nivelten hyvinvointia.

SKINGAIN serum vähentää juonteita sekä tekee ihosta näkyvästi kiinteämmän. Seurumilla on myös ihon kosteustasapainoon pitkäkestoinen vaikutus.



Kysy
kampanja-
tarjousta
myymälästä!

SKINGAIN original
– palkittu kollageenituote

Vuoden hoitotuote Suomessa 2014!

C-vitamiinia sisältävä klassikko kollageeni, jossa ainutlaatuinen yhdistelmä 1 ja 2 tyypin kollageenia ihon ja nivelten hyvinvoinnin tueksi.

Pakkauksessa on 30 annospussia.

SKINGAIN plus – uuden sukupolven kollageenivalmiste

Ensimmäisenä maailmassa yhdistetty kaksi ihonhoidon tehoraaka-ainetta: iho- ja nivelkollageeni sekä Pycnogenol®.

Ainutlaatuinen yhdistelmä 1 ja 2
tyypin kollageenia, hyaluronihappoa,
C-vitamiinia ja rannikkomännyn
kuoriuute Pycnogenolia.

Pakkauksessa on 30 annospussia.

SKINGAIN tablets – kollageenia ja vitamiinia ihon hyvinvointiin

Kätevä tablettimuotoinen kollageenituote ilman kalaraaka-ainetta.

SKINGAIN tablets sisältää ainutlaatuisen yhdistelmän 1 ja 2 tyyppin kollageenia ihon ja nivelen hyvinvoinnin tueksi.

Lisäksi A-, B2- ja C-vitamiinit sekä biotiini, sinkki ja kupari osallistuvat ihon normaalin hyvinvoinnin ylläpitämiseen.

Pakkauksessa on 120 tablettia.

SKINGAIN serum
– tehokosteuttaja aikuiselle iholle

Vuoden hoitotuote Suomessa 2020!

Ihoa uudistava, kosteuttava ja
kohottava seerumi kaikille iho-
tyypeille, myös herkälle iholle.

SKINGAIN serum sisältää hyaluronihappoa, lipopeptidejä ja proteiineja.

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

Iian 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 oman
D-vitamiinitasonsa.

 **Terveyskaista**
Tie hyvään oloon

Terveytesi asiantuntijat

www.terveystieto.fi

ESPOO	Terveyskauppa & Hoitola Ulpukka Tegelhagen 2LT3	0400 195 691	KARKKILA	Terveyskauppa iisoppi Mäntylänkatu 1	044 569 3560
	TerveysTieto Mankkaa Sinikalliontie 1 (K-Supermarket Mankkaa)	040 482 3338		LOIMAA	Luontaistuote Minttu Kauppalankatu 9–11
FORSSA	Terveyskauppa Helokki Tapulikuja 6, Prisma-keskus	03 435 5545	PIETARSAARI	Terveysaitta / Hälsoboden Kanavapuistikko 16	06 723 6824
HEINOLA	Luonnontähti Hyvinvointi- ja Ekokauppa, Kauppakatu 10	044 515 3366	SEINÄJOKI	Terveyskauppa & Hoitola Kaunosoppi Ideapark, Suupohjantie 57	050 355 1901
HELSINKI	Luontaistuotekeskus Käpyläntie 8	09 792 090		Kristiinan kauppa Ostoskulma, Puskantie 13	044 235 0493
	PUR Hyvinvointikauppa Urho Kekkosen katu 8	029 3400 261	SIPPOO	Luontaishelmi, Amiraalintie 2 (Söderkullan S-Marketilla)	040 686 4055
	TerveysTieto Kamppi Eerikinkatu 4	044 980 5830	YLÖJÄRVI	Terveyskauppa Misteli Mikkolantie 2	010 423 5771
HYVINKÄÄ	Baldrian Hämeenkatu 13–17	019 439 627		Terveyskauppa Misteli Kauppakeskus Elo, Elotie 1	010 423 5772
KANGASALA	Kangasalan Luontaistuote Keskusaukio 2	03 377 0476			

