

TerveysTieto

Asiantuntija auttaa sinua tuotevalinnoissa

Lehden
terveysvinkeillä
**IHANAA
KESÄÄ**



Lehden tarjoukset voimassa 29.6.2019 asti.

Tervetuloa tutustumaan TerveysTieto-myyväläsi tarjouksiin ja valikoimiin!

Kesävatsan hyvinvointi

Ihana kesä on täällä! Nyt on aikaa nauttia laiskoista lomapäivistä ja aktiivisemmistakin hetkistä.
Jos vatsa voi hyvin, usein kaikki muukin sujuu.

Suolisto on
hyvinvoinnin kehto,
joten pidetään
siitä hyvää huolta,
kesälläkin!



MAHTAVA KESÄETU!
RUUTU+

Tänä kesänä Probiotiitit-
tuotteen ostaja saa
**kaupan päälle kuukaudeksi
Ruutu+ katseluoikeuden
veloituksetta.**
Kiva kaveri kesän sadepäiviin!
Hae etusi TerveysTieto
-myymälästä.

Vatsa hyvin, kaikki hyvin

Suoliston kunto vaikuttaa koko kehon hyvinvointiin. Jos suolisto voi huonosti, voi jaksaminen olla ongelmaksi. Ruoansulatuksen lisäksi suolisto vaikuttaa merkittävästi puolustusjärjestelmän toimintaan. Uusimpien tutkimusten mukaan suolistolla on vaikutusta myös mm. painonhallintaan ja aivojen toimintaan.

Suoliston hyvinvointiin voidaan oleellisesti vaikuttaa ravinnolla. Kaikille sopivaa ruokavaliota ei ole olemassa, vaan sopivin ruoka on aina yksilöllistä. Useimmille sopii kasvispainotteinen ruoka, jota täydennetään hyvillä proteiininlähteillä ja pehmeillä rasvoilla. Kasviksia käytetään monipuolisesti: erivärisiä sekä tuoreina että kypsennettyinä. Kesällä tuoretta ja värikästä valikoimaan riittää! Hyvälaatuista proteiinia saadaan mm. kalasta ja siipikarjanlihasta ja runsaasti proteiinia saadaan myös pähkinöistä, hapanmaitotuotteista sekä herneistä ja pavuista. Rasvojenkin on hyvä käyttää erilaisia: juoksevia kasviöljyjä, rasvaista kalaa ja herkullisia pähkinöitä.

Pelkkä grilliruoka liha-makkaralinjalla saa suoliston ja sen asukkaat tyytymättömiksi. Riittävä kuidun saanti on hyvä varmistaa käyttämällä runsaasti kasviksia ja täysjyväviljaa, ja moni hyötyy kuitulisästä esim. hyvänmakuisesta Elinvoima Kuidusta. On tärkeää rauhoittua syömään ja muistaa pureskella ruoka hyvin. Suolistolle on tärkeää myös riittävä nesteensaanti, liikunnan ja levon tasapaino sekä liian stressin välttäminen.

Bakteerit, suoliston valtiat

Suoliston bakteeristo vaikuttaa oleellisesti siihen, miten suolisto voi. Tasapainoinen bakteeristo ylläpitää suoliston tyytyväisyyttä ja ruoansulatusta ja se vaikuttaa myös vastustuskykyyn. Hyvä bakteeristo pitää pahat pöpöt kurissa. Joskus suolistonbakteeriston tasapaino voi järkkäytyä ruokavalion muutoksen, antibioottikuurin tai matkalta saadun pöpon takia.

Bioteekin Probiotiitit ovat luottokavereita niin päivittäin kuin myös kuuriluontoisesti. Aikuisille sopivat vahvat kapselimuotoiset valmisteet, kuten Probiotiitit comp. Se sisältää maitohappobakteereiden lisäksi glutamiini-aminohappoa sekä biotiinia, joka ylläpitää limakalvojen hyvinvointia. Perheen juniorit nauttivat hyvänmakuisista Probiotiitit junior purutableteista ja vauvoille on omat tippamuotoiset valmisteet. Probiotiitit baby + D3 -tipat sisältää samassa valmisteessa sekä maitohappobakteerit että päivän D-vitamiiniannoksen, ja samaa valmistetta on saatavissa myös ilman D-vitamiinia. ♥

Sisällysluettelo

- 2 Luottokaveri reissuun
- 4 Aivoille tärkeää fosfolipidiä
- 5 E-vitamiinista suoja soluille
- 7 Karpaloa naiselliseen hyvinvointiin
- 8 Pölyttykö pytyr kansi?
- 9 Elintärkeä kilpirauhashormoni
- 10 Luuliemi on uusin terveystuote
- 11 Ennen ja jälkeen auringon
- 12 Tehoa aineenvaihduntaan ja ruoansulatukseen
- 13 Turvonnet ja väsyneet jalat?
- 14 Vaihdevuosisoireita helpottavia kasveja
- 15 Kesäkassiin hoitavaa kosmetiikkaa



Vatsaystävällinen janojuomavinkki löytyy sivulta 12.

KIITOS,

kun luet TerveysTieto-lehteämme.



Myymälöissämme sinua odottaa joukko luontaistuotteisiin palavasti rakastuneita terveystuotealan konkareita. Olen Tarja, Terveyskauppa Mistelin yrittäjä. Sain kunnian tulla valituksi valtakunnallisesti arvostetun TerveysTieto-ketjun puheenjohtajaksi vuosi sitten huhtikuussa. Haluan yhdessä kaikkien ammatistaan innostuneiden terveystietolaisten kanssa kutsua sinut yhteiselle löytöretkelle luontaistuotteiden upeaan maailmaan!

”Luonto paras lääkitsijä”

Tämä sveitsiläisen pioneerin A. Vogel'in ajatus lumosi minut yli 30 vuotta sitten. Orastava ystävytyeni luontaistuotealan kanssa alkoi 1989 äitini terveystuotealan ja syveni nopeasti ihanien asiakkaiden ansiosta. Seikkailu jatkui fytonomin opintoihin, terveystuotealan asiantuntijatehtäviin ja aina toisen polven luontaistuotealan yrittäjäksi. Tällä tiellä olen edelleen! Nyt – yli 30 vuotta ja monta luentoa, kurssia, opintomatkaa, asiakaskohtaamista ja elämän kokemusta myöhemmin – olen edelleen yhtä lumoutunut luonnon kyvystä lääkittää ja haluan jakaa tätä tietoutta kanssasi.

Haluatko löytää aarrearkun?

Kolmessa vuosikymmenessä tällä alalla on tapahtunut paljon! Hyvät terveystuotteet ovat oikea arjen aarrearkku – ja tätä aarretta me haluamme TerveysTieto-ketjussa vaalia ja kehittää. Koko kattauksesta parhaat palat olemme napan- neet talteen, jotta Sinun ja meidän arki olisi roppakaupalla rikkaampaa. Arjen haasteisiin ja niiden ratkaisuihin voit lehtemme ohella tutustua ihan livenä kaikissa asiantuntevissa TerveysTieto-myyymälöissä. Tervetuloa nauttimaan seikkailusta yhdessä kanssamme.

Tarja Toivonen

Yrittäjä-fytonomi
Terveyskauppa Misteli, Ylöjärvi



TerveysTieto-ketjun myymälät ovat
koulutautuneita ja Suomen Terveystuote-
kauppiain Liiton jäsenyrityksiä.



EU Ecolabel: FI/028/004

Asiakaslehti 4/2019

Julkaisija OSK TerveysTieto
terveystieto@terveystieto.fi

www.terveystieto.fi

Painopaikka Hansaprint
TERTIE19_04

Lehden kuvat: tuotevalmistajat ja
Rodeo.fi



FOSFATIDYLSERIINI

– aivoille tärkeä fosfolipidi

Aivojen ikääntyminen alkaa noin 50-vuotiaana. Asioiden muistaminen heikentyy ja niiden mieleen palauttaminen kestää kauemmin. Myös keskittyminen useaan asiaan yhtä aikaa tulee vaikeammaksi. Fosfatidylseriini ja fosfatidihappo ovat aivojen toiminnalle tärkeitä fosfolipidejä, joiden määrä aivoissa vähenee ikääntymisen myötä. Fosfatidylseriinin vaikutuksista muistiin on julkaistu kymmeniä tutkimuksia.



Fosfatidylseriini on myös keski-ikäisille ja nuorille hyödyllinen ravintoaine.

seriiniä ja fosfatidihappoa, joista on hyötyä kaikenikäisille. Kapselit ovat erinomainen ravintolisä keskittymistä vaativaa työtä tekeville, opiskelijoille sekä ikääntyville.

VAKUUTTAVIA TUTKIMUSTULOKSIA FOSFATIDYLSERIINILLÄ

Huonomuistisille helpotusta

Kahdentoista viikon ajan kestäneessä tutkimuksessa selvitettiin 300 milligramman päivittäisen fosfatidylseriiniannoksen vaikutusta 149 koehenkilön kykyyn oppia ja muistaa arkipäivän asioita. Fosfatidylseriini osoittautui tehokkaaksi muistin kohentajaksi. Erityisesti ne koehenkilöt, joiden elimistön fosfatidylseriini- ja fosfatidihappopitoisuudet olivat matalat, reagoivat fosfatidylseriiniin vahvemmin, ja tutkijat suosittelevatkin sitä erityisesti iän mukanaan tuoman muistin heikkenemisen torjuntaan.¹⁾

Mielialaa nostamaan

Fosfatidylseriinin vaikutuksia tiedollisiin, tunnepohjaisiin ja käyttäytymis-oireisiin tutkittiin ryhmällä alakulaisia, vanhempia naishenkilöitä. Heille annettiin ensin plaseboa viidentoista päivän ajan, sitten 300 mg fosfatidylseriiniä seuraavan kolmenkymmenen päivän ajan. Huonon ja alavireisen mielialan todettiin merkittävästi kohentuneen fosfatidylseriinin vaikutuksesta. Samoin koehenkilöiden muistin todettiin tehostuneen.²⁾

Heikentynyt muistikapasiteetti ei ole yksinomaan ikääntyvien ongelma, vaan se saattaa häiritä myös nuoria – etenkin opiskelijoita – sekä stressaantuneita ja alakuloisia henkilöitä. Yksi lupaavista löydöistä muistin kohentajana on fosfolipideihin lukeutuva fosfatidylseriini. Aineen eristäminen on aiemmin ollut vaikeaa, mutta nykyään sitä pystytään tuottamaan erikoismenetelmällä soijapavuista. Fosfatidylseriini on aivosolujen oma rakennusaine, jota on luonnostaan solukalvoissa, mutta joka vähenee iän myötä. Tätä menetystä voi korvata nauttimalla fosfatidylseriiniä ravintolisänä.

On todettu, että ikääntymiseen liittyvät aivotoiminnot kuten muisti, oppimiskyky ja valppaus heikkenevät samaa tahtia kuin fosfatidylseriinin taso aivoissa laskee. Fosfatidylseriini estää iän mukanaan tuomaa hermoston välittäjäaineiden katoa. Fosfatidylseriini imeytyy nopeasti, jopa 30 minuutissa, ja useat tutkimukset osoittavat, että antamalla fosfatidylseriiniä ravintolisänä ikääntyville heidän henkinen suorituskykynsä on kohentunut. Fosfatidylseriini on myös keski-ikäisille ja nuorille hyödyllinen ravintoaine.

Fosfofer® Memory -kapselit sisältävät vakioitun määrän aivojen toiminnalle tärkeitä rasvahappoja fosfatidyl-

Ikääntyneille mielenvireyttä

Eräissä tutkimuksissa selvitettiin lähes viidensadan 65–93-vuotiaan eläkeläisen käyttäytymistä ja ajattelukykyä heidän saadessaan joko 300 mg fosfatidylseriiniä tai sen sijasta plaseboa puolen vuoden ajan. Taas kerran fosfatidylseriini osoitti tehonsa: sitä saaneiden ihmisten sekä toiminnoissa että ajattelukyvyssä ilmeni huomattavaa kohenemista.³⁾

Fosfoser® Memory sisältää runsaasti fosfatidylseriiniä

Fosfoser® Memory -kapselit sisältävät runsaasti aivojen toiminnalle tärkeitä soijafosfolipidejä. Kapselit on vakioitu fosfatidylseriinin ja fosfatidihapon suhteen; yksi kapseli sisältää 480 mg soijafosfolipidejä, joista 100 mg fosfatidylseriiniä ja 100 mg fosfatidihappoa. Valmistus on suunniteltu tehoaineeltaan juuri sopivaksi: tutkimukset fosfatidylseriinin vaikutuksista muistiin ja mielialaan on usein tehty 300 mg:n päivänannoksella.

Fosfatidylseriinillä ei ole todettu sivuvaikutuksia eikä tunnettua yhteensopimattomuutta lääkeaineiden kanssa.

Kolmen Fosfoser® Memory -kapselin päiväannos vastaa määrää, jolla muistia ja mielialaa kohentava vaikutus on eri tutkimuksissa saatu aikaan. Annostukseksi suositellaan 3 kapselia päivässä vähintään 2 kk:n ajan, jonka jälkeen ylläpitoannostusta voidaan vähentää 1–2 kapseliin päivässä. Fosfoser® Memory -ravintolisää suositellaan erityisesti ikääntyville, opiskelijoille, stressaantuneille sekä vaativaa henkistä työtä tekeville. ♥

Kirjallisuusviitteet:

1) Crook TH, Tinklenberg, Yesavage J, et al. Effects of phosphatidylserine in age-associated memory impairment. *Neurology* 1991; 41: 644–649.

2) Maggioni M, Picotti GB, Bondiolotti GP, et al. Effects of phosphatidylserine in geriatric patients with depressive disorders. *Acta Psychiatr Scand* 1990; 81: 265–270.

3) Engel RR, Satger W, Gunther W, et al. Double-blind, crossover study of phosphatidylserine versus placebo in patients with early dementia of the Alzheimer's type. *Eur Neuropsychopharmacol* 1992; 2: 149–155.

E-vitamiinista suojaa soluille

E-vitamiini on tärkein rasvaliukoinen antioksidantti, joka tukee solukalvon rakennetta ja edistää solujen suojaamista hapetusstressiltä. E-vitamiini suojelee solukalvojamme vahingollisilta happiradikaaleilta, ja se auttaa näin myös ihon soluja suojautumaan auringon haitallisilta vaikutuksilta. Hormonitoiminta, immuunipuolustus, geenien ilmentyminen ja aineenvaihdunnan prosessit tarvitsevat niin ikään E-vitamiinia.

Lääkitys ja stressi lisäävät tarvetta

E-vitamiinin puutoksella on vaikutus hermostoon, jolloin oireina voi esiintyä mm. väsymystä, keskittymiskyvyttömyyttä, tasapainoastin heikentymistä ja lihasheikkoutta. Lisäksi näkökyvyn häiriöt, kuukautisvaivat ja erilaiset suolisto- ja ruoansulatusongelmat voivat kertoa E-vitamiinin puutoksesta. E-vitamiinin tarvetta nostavat mm. tietyt lääkitykset, ikääntyminen, stressi, epäterveelliset elintavat, perimä sekä ympäristön kemikaalialtistukset.

E-vitamiinitasojen nostaminen vaatii aikaa

E-vitamiinia tulee saada ruuasta. Rasvaliukoisuudestaan huolimatta se kuitenkin varastoituu elimistöön vain lyhyeksi ajaksi. Jopa 75 % nautitusta E-vitamiinista poistuu samana päivänä. Suuremmilla, terapeuttisilla annoksilla E-vitamiinin imeytyminen on 20–50 %, ja siksi E-vitamiinitasojen nostamiseen kannattaa varata muutama

kuukausi aikaa. Pidempiaikaisena käytön turvallinen yläraja on noin 300 mg / vrk. E-vitamiini kannattaa nauttia yhdessä muiden antioksidanttien, kuten C-vitamiinin tai seleenin kanssa. Erityisesti C-vitamiini auttaa kierrättämään kehossa jo käytettyä E-vitamiinia.

Pakastaminen ja kuumentaminen tuhoavat

Ravinnossa hyviä E-vitamiinin lähteitä ovat muun muassa vehnänalkioöljy, avokado, voi, mantelit, kala, pähkinät ja siemenet. E-vitamiini kuitenkin tuhoutuu helposti ruokaa pakastettaessa sekä kuumentettaessa, joten jos haluaa varmistaa E-vitamiinin saannin, luonnollisen E-vitamiinilisän nauttiminen kannattaa.

Luonnollinen E-vitamiini imeytyy parhaiten

D-alfatokoferoli on luonnollinen ja ylivoimaisesti parhaiten imeytyvä ja 100 % aktiivinen muoto. E-vitamiinin synteettinen muoto on dl-alfatokoferoli, jonka kahdeksasta esiintymismuodosta vain yhdellä on yhtä suuri vaikutus kuin luonnollisella d-alfatokoferolilla. Tämän vuoksi E-vitamiinin synteettinen muoto toimii puutteellisesti elimistössä. Solgarin E-vitamiini on luonnollisena ja bioaktiivisena, GMO-vapaasta soijasta eristettynä d-alfatokoferolina. Lisäksi Solgar E-vitamiinivalmisteissa on mukana muitakin tokoferoleja, jotka toimivat yhteistyössä alfatokoferolin kanssa. Tämän ansiosta valmistus tehostaa E-vitamiinin synergistä ja kokonaisvaltaista vaikutusta koko kehossa. ♥

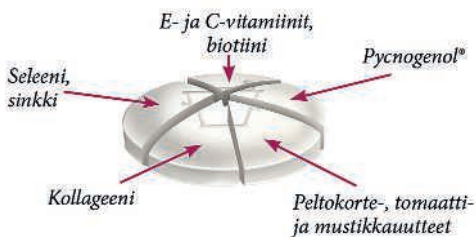
Boostia sinulle ja hänelle



Aitoa kauneutta sisältäpäin

Bio-Beauty

Useimpien naisten päivittäiseen ihonhoitoon kuuluvat ravitsevat voiteet, joilla on mahdollista hoitaa ihon pintakerrosta. Ihosta saa kauniin ja joustavan hoitamalla myös alempia ihokerroksia, mutta niihin voi vaikuttaa vain ravitsemalla ihoa sisältäpäin.



Bio-Beautyn sisältämät ravintoaineet toimivat yhdessä ihosi hyväksi:

Sinkki tukee ihon, hiusten ja kynsien pysymistä normaaleina.

Seleenin rooli ihon ja kynsien normaalissa toiminnassa on merkittävä.

C-vitamiini tukee elimistön normaalia kollageenin muodostusta rustoissa, hampaissa ja ihossa.

Peltokorte sisältää piitä. Iho, sidekudokset, jänteet ja verisuonten seinämät sisältävät erityisen paljon piitä.

Biotiini edistää ihon, hiusten ja limakalvojen pysymistä normaaleina.

Pycnogenol® toimii antioksidanttina suojaten soluja hapettumisstressiltä ja tukien hyvää terveyttä.



Luonnollista energiaa ja elinvoimaa

Bio-Qinon Q10 GOLD 100 mg

Ubikinoni eli koentsyymi Q10 on ihmisen elimistön tuottama vitamiinin kaltainen yhdiste, joka on välttämätön energiantuotannolle ja solujen suoja.

Maksassa tapahtuva tuotanto alkaa hidastua ikääntymisen myötä. Ubikinonin puute havaitaan usein ensimmäiseksi väsymyksenä, heikkoutena ja lihaskipuina.

Alentuneita ubikinonitasoja voidaan palauttaa laadukkaalla ubikinonilisällä.

Bio-Qinon Q10 sisältää ubikinonia ja B₂-vitamiinia, joka

- **edistää** energia-aineenvaihduntaa
- **auttaa** vähentämään väsymystä ja uupumusta
- **suoja** soluja hapettumisstressiltä.

 **Pharma Nord**

Rajatorpantie 41 C, 01640 Vantaa
www.pharmanord.fi puh. 09 8520 2215

Tilaa uutiskirje www.pharmanord.fi

Kahdeksan kysymystä karpalosta ja naisellisesta hyvinvoinnista

Valioravinnon KarpaLact Strong on ollut jo pitkään Suomen suosituin karpalovalmiste. Terveyskauppojen asiakkaat ovat kiitelleet luonnollisten tehoaineiden lempeää tukea naiselliselle hyvinvoinnille.

Keräsimme yhteen käyttäjien Valioravinnolle lähettämiä kysymyksiä ja vastauksia.

1. Miten tunnistan virtsatietulehduksen?

Virtsatietulehdukset ovat hengitystieinfektioiden jälkeen toiseksi yleisimpiä infektioita Suomessa. Varsin monella kiusa uusiutuu useita kertoja vuodessa. Tulehduksen oireita ovat tihentynyt virtsaamistarve, kirvely virtsatessa ja alavatsan jomotus. Tehokkain keino akuutiksi roihahtaneen tulehduksen taltuttamiseen on lääkärin määräämä antibioottikuuri.

2. Miksi KarpaLact sisältää karpalon lisäksi maitohappobakteereita?

Karpalon vaikutus naiselliseen hyvinvointiin on meille suomalaisille tuttu juttu. Maitohappobakteereilla laitetaan ongelmia aiheuttavat bakteerit ahtaalle jo suolistossa, josta intiimialueiden ja virtsateiden E. coli -bakteerit ovat alun alkaen peräisin. Hyvät maitohappobakteerit heikentävät monin tavoin pahojen pöpöjen elinolosuhteita ja vievät niiltä kasvutilan. Käytännössä suolistossa vallitseva hyvien bakteerien tasapaino heijastuu pienen mutkan kautta myös intiimialueille.

3. Onko KarpaLact Strong -kapseleiden teho kliinisesti tutkittu?

KarpaLact sisältää kliinisesti tutkittua Cran-Max karpalouutetta. Samoin tuotteen kolmen eri maitohappobakteerikannan (L. gasseri KS-13, B. bifidum G9-1 ja B. longum MM-2) tehosta on hyvin laaja tieteellinen näyttö. Tästä parhaiden tehoaineiden yhdistelmästä on saatu 11 vuoden ajan erinomaista palautetta. Tyytyväisiä naisia on Suomen lisäksi laajoilla kansainvälisillä markkinoilla.

4. Kuinka nopeasti KarpaLact vaikuttaa?

Kliinisten tutkimusten mukaan Cran-Max -karpalouutteen tehoaineet kulkeutuvat virtsateihin jo parin tunnin kuluessa ja vaikuttavat siellä jopa 12 h ajan kapselin nauttimisesta. Aamuin ja illoin nautitulla kapselilla saadaan näin 24 h vaikutus. Maitohappobakteerit kulkeutuvat suoliston eri kohtiin alle vuorokaudessa. Kokonaisvaltaisen hyötyä hyvistä bakteereista saadaan useamman päivän säännöllisen käytön myötä, kun ne todella kotiutuvat "asumaan" suolistossamme. Tämä puoltaa KarpaLactin pitkäaikaista säännöllistä käyttöä naisellisen hyvinvoinnin ylläpidossa.

5. Voiko KarpaLactia käyttää antibioottien kanssa?

Kyllä. KarpaLact sopii erittäin hyvin yhteen antibioottikuurien kanssa. Tämä on hyvä asia siksi, koska antibiootit alentavat usein tilapäisesti elimistömme hyvien bakteerien muodostamaa suojaa ja lisää näin virtsatietulehduksen ja hiivaongelmien riskiä. On tärkeää nauttia KarpaLact -kapseli vasta pari tuntia antibiootin jälkeen.

6. Voiko KarpaLactia käyttää turvalisin mielin raskauden ja imetyksen aikana?

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

7. Onko KarpaLact luonnollinen vai synteettinen tuote?

Luonnollinen. Patentoidulla tavalla valmistettu Cran-Max -karpalouute sisältää koko karpalon; mehun, hedelmälihan, siemenet ja kuoret. Samoin kyseiset maitohappobakteerit ovat ihmisen elimistölle ennestään tuttuja kantoja.

8. Sopiiko KarpaLact kasvissyöjille ja vegaaneille?

Kapselin kuorilo on valmistettu eläinperäisestä liivateesta. Kapselin voi silti avata ja nauttia jauheen sellaisenaan tai viileään nesteeseen sekoitettuna.

Jauhe on 100 % vegaaninen ja mukavan karpaloisen makuinen. ❤️

Lähetä oma kysymyksesi tai lue lisätietoja tuotteesta:
www.valioravinto.fi

Miten usein istahdat vessaan? Toimiiko vatsasi kovin hitaasti?

Jarmo Hörkkö



Pölyttyykö pytyn kansi?

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

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

Oxytarm ja Oxytarm Plum ylläpitävät ja tasapainottavat suoliston toimintaa

Magnesiumilla on lukuisia elimistöä tukevia vaikutuksia ja varsinkin magnesiumhydroksidi on ihanteellinen vatsan tasapainoisen toiminnan ylläpitäjänä. Magnesiumhydroksidi on ollut jo yli sadan vuoden ajan käytössä

vatsalääkkeenä. Se vähentää liikkahapoisuutta, torjuu mahakatarria ja ilma-vaivoja, sitoo sappihappoja ja toimii lempeänä laksatiivina. Se lisää suolen sisällön kosteutta ja puhdistaa tehokkaasti suolen seinämiä.

Oxytarm on tehokas yhdistelmä magnesiumhydroksidia, C-vitamiinia ja bioflavonoideja, mikä normalisoi vatsan toimintaa. Se myös tasapainottaa luontaisesti suoliston bakteerikantaa sekä poistaa suolen seinämän kuonakerroksia, jolloin ravintoaineiden ja vitamiinien imeytyminen tehostuu.

Oxytarm Plum on erityinen yhdistelmä muinaisen Aasian perinnettä ja nykytietoa

Oxytarm Plum ja sen sisältämän säilötyn Japaninluumun luontainen sitruunahappo lievittää uupumusta, simuloi ruoansulatusta ja auttaa poistamaan kuona-aineita kehosta. Se sisältää myös hyödyllisiä bakteereita ja tutkimusten mukaan se vahvistaa ruoansulatuselimistön luontaista mikrobikantaa ja lievittää suoliston häiriöiden ja kiireisen elämän aiheuttamaa ummetusta. Umeboshin sisältämässä Puer-teessä on runsaasti flavonoideja, mitkä ovat voimakkaita antioksidantteja. Ne tehostavat ruoansulatusta ja suojaavat suolistoa. Karhunputki (*Angelica keiskei*)

tasapainottaa sappinesteiden eritystä.

Oxytarm Plum sisältää myös lakritsinjuurta, mitä on käytetty vähintään 3000 vuotta ruoansulatusta tehostavana yrttinä sekä hengitystä helpottavana tehoaineena. Umeboshi, Puer-tee ja lakritsinjuuri sisältävät luontaisesti runsaasti kuitua. Yksi säilötty Oxytarm Plum antaa sopivan määrän kuitua tasapainottamaan ja ylläpitämään hyvää suolen toimintaa. Terve ja vahva suoliston mikrobikanta on tärkeä osa hyvää ruoansulatusta ja immuunijärjestelmää. Epätasapainossa oleva suolen bakteerikanta voi aiheuttaa ummetusta tai ripulia, mutta se voi myös vaikeuttaa ruoan sisältämien ravinteiden imeytymistä.

Säännöllinen suoli, onnellinen elämä

Säännöllisyys on hyvä asia ja normaali ulostamisväli voi olla hyvin vaihteleva. Hyvänä merkinä on se, että vessassa käyntinsä voi ennustaa lähes kellontarkasti. Tämä kertoo ruoansulatussjärjestelmän hyvästä ja säännöllisestä toiminnasta. Jos vatsa tuntuu voivan hyvin ja tarpeilleen ehtii hädän tullessa hyvissä ajoin, ei ole syytä huoleen. Jokaisella on oma normaali rutiininsa, mikä voi myös vaihdella päivästä, viikosta ja kunkin henkilön elämäntilanteesta riippuen. ♥

Elintärkeä kilpirauhas- hormoni

Kilpirauhasen toimintahäiriöt ovat suomalaisilla hyvin yleisiä. Sitä esiintyy joko liika- tai vajaatoimintana, joista vajaatoiminta on yleisempi. Tämä ilmenee osin samantyyppisin oirein kuten raudanpuute sekä masennus. Alhaiset rautatasot vaikuttavat moniin entsyymeihin kuten kilpirauhasen kykyyn käyttää jodia sekä miten kilpirauhashormonit muuttuvat aktiiviseen muotoon.



Kilpirauhanen on kaulalla oleva pieni perhosen muotoinen kaikille elintoiminnoille tärkeä elin. Kilpirauhanen tuottaa tyroksiinia (T4) ja pieniä määriä aktiivista trijodityrooniinia (T3). Aivolisäkkeen tuottama tyreotropiini (TSH) säätelee kilpirauhasen toimintaa.

Vajaatoiminnan oireita ovat mm. painon nousu, perusaineenvaihdunnan hidastuminen, kulmakarvojen oheneminen, kuiva iho, hiusten ja kynsien haurastuminen, turvotukset, uni-ongelmat, normaalia alempi peruslämpö, pulssin hidastuminen, libidon alentuminen. Monilla ilmenee myös voimattomuutta, lihasheikkoutta ja hidasta palautumista sekä lihaskipuja, joka saattaa viitata myös isompaan ubikinonin tarpeeseen, joka liittyy usein vajaatoimintaan. Kilpirauhanen toimii yhteistyössä muiden hormonien kanssa, joten kilpirauhasen ongelmiin liittyy usein lisämunuaisen ja sukuhormonien häiriöitä, kuten kuukautisiin ja hedelmällisyyteen sekä raskauteen liittyviä ongelmia. Kilpirauhanen vaikuttaa myös hermovälittäjäaineiden toimintaan ja häiriöt voivat ilmentyä mm. mielialassa ja siten helposti tulkitaan virheellisesti masennukseksi.

Kilpirauhasen toiminnan tukeminen

Monet toimintahäiriöt johtuvat yksinkertaisesti ravintoaineiden puutteesta. Näitä ovat varsinkin D-vitamiinin, jodin, seleenin, raudan ja A-vitamiinin

puute. Vajetta voi olla myös sinkistä, aktiivisesta B-vitamiinista, C-vitamiinista sekä tyrosiini-aminohaposta. Monipuolisella luonnollisella ruokavaliolla varmistetaan makro- ja mikroravinteiden saanti. Kilpirauhasen toimintaa voivat lisäksi häiritä suolen huono toiminta, varsinkin keliakia ja vuotava suoli. Jotkut hyötyvät tämän vuoksi gluteenittomasta ruokavaliosta. Joillakin maidon kaseiini saattaa häiritä hormonin rakennusosana tarvittavan tyrosiinin aineenvaihduntaa. On tärkeää siis hoitaa myös suoli kuntoon. Jo Hippokrates sanoi, että ”kaikkien sairauksien alku on suolessa” sekä ”ruoka olkoon lääkkeesi”. Usein tarvitsemme ravintolisiä täydentämään vajauksiamme. Useimmin meiltä puuttuu juuri jodia ja seleeniä. Kannattaa välttää prosessoitua ruokaa ja sokereita ja suosia mahdollisimman vähän käsiteltyjä aineita. Syö runsaasti värikkäitä kasviksia varsinkin vihreitä, pähkinöitä, siemeniä ja hyviä proteiini-lähteitä. Joillakin raa’at kaalit voivat häiritä, joten kiehauta tai mehusta ne ensin, niin niissä olevat mahdollisesti häiritsevät goitrogeenit muuttuvat neutraaleiksi. Hyvät rasvat ovat tärkeitä myös kilpirauhasen toiminnan kannalta, joten niitä ei pidä unohtaa. Monet ovat saaneet apua myös ketogeenisellä tai vähähiilihydraattisella dieetillä edelliset seikat huomioiden.

Kilpirauhasen toimintaa häiritsee ravintoainepuutoksen lisäksi esim.

stressi, alkoholi, erilaiset virus- tai bakteeri-infektiot, raskasmetallit, muut halogenoidit kuten fluori ja bromi ja monet ympäristömyrkyt sekä joillakin henkilöillä myös erilaiset säteilylähteet. Raskasmetallit kuten esim. amalgaami-paikkojen tai muualta saatu elohopea voivat myös häiritä sen toimintaa.

Monilla on sukurassitteena erilaiset kilpirauhasen häiriöt, joka voi ilmetä liikatoimintana, mutta useimmiten kuitenkin vajaatoimintana. Meillä on myös erilaisia geneettisiä ilmentymiä, jotka voivat häiritä kilpirauhasen normaalia toimintaa niin, että saatamme tarvita siihen oikeanlaista lääkitystä. Jos ilmenee jotain muita autoimmuunisairauksia, voi kilpirauhasen kudos olla myös kohteena. Tämä selviää yksinkertaisilla verikokeilla (mm. TPOAb). Tällöin on tärkeää rauhoittaa kehon tulehduksellinen tila ja etsiä ja vaikuttaa perussyyn, jos se on vaan mahdollista.

Laboratoriotutkimukset ovat tärkeitä selvittämään asiaa. On olemassa monia kilpirauhaspaketteja sekä toimintaan liittyviä muita arvoja, kuten tulehdus-, D-vitamiini ja rauta-arvot.

Nykyään on tarjolla hyviä ravintolisäpaketteja tukemaan kilpirauhasen toimintaa. Jos hyvällä ruokavaliolla ja lisäravinteilla ei saada toivottua tulosta, on tärkeää saada oikeanlainen hoito ja mahdollinen oikein toimiva lääkitys, jotta saadaan tämä elintärkeä osa aineenvaihduntaa toimimaan optimaalisesti. ♥

Luuliemi on uusin terveysjuoma

– nyt myös kätevänä jauheena!

Luuliemi on ollut jo pitkään terveystietoisten ihmisten trendijuoma maailmalla. Nyt tämä terveyttä uhkuva liemi on valloittanut myös Suomen. Periaatteessa kyseessä on ikivanha ravintolisä, jonka ajatuksena on hyödyntää koko eläin, ei vain lihaa luiden ympäriltä. Kun luita haudutetaan pitkään ja lempeästi niistä saadaan talteen luun ja luuytimen arvokkaat ravinteet. Luuliemi on arvokas ravintolisä, sillä keitetessä luista irtaantuu erityisesti suoliston, nivelten, luuston, ihon ja hiusten hyvinvointia lisääviä ravintoaineita kuten esimerkiksi naisten suosimaa kollageenia ja niveliä vahvistavaa glukosamiinia. Biomed Oy on valmistanut laadukkaan ja puhtaan luuliemen suomalaisen poron luita ja luuytimiä hyödyntäen. Luulientä on saatavana nyt myös helppokäyttöisenä jauheena.

Monipuolinen ravintoarvo

Luuliemi sisältää kaikki ravinteet, jotka itse luu sisältää. Kaikkien ravintoaineiden kohdalla pitoisuudet eivät välttämättä ole suuria, mutta luonnollisessa suhteessa toisiinsa ne toimivat tehokkaasti. "Thovitamiini" kollageenin lisäksi luuliemessä on naisille kosmetiikastakin tuttua ihon kaunistajaa; hyaluronihappoa. Mineraaleja on

Luuliemen terveysvaikutukset

- Vatsan ja suoliston hyvinvointi
- Vahvempi vastustuskyky
- Terve iho, hiukset ja kynnet
- Voidetta nivelille
- Puhdistaa elimistöä

monia, mm. magnesiumia, kalsiumia, kaliumia, rautaa, fosforia ja rikkiä. Aminohappoja on mm. alaniini, arginiini, fenyylialaniini, glysiini, lysini. Lisäksi luuliemessä on monista nivelvalmisteista tuttuja; gelatiinia, glukosamiinia ja kondroitiinisulfaattia.

Käyttökokemuksia

Useat luuliemestä kirjoitetut kirjat kertovat sen käytöstä erilaisina "kautneuskuureina" joilla tervehdytetään ihon ulkonäköä ja kuntoa. Perinteisesti luulientä käytettiin luuston, rustojen ja tukikudosten vahvistamiseen.

Ravitsemushoitoihin perehtyneet lääkärit ovat jo pitkään suositelleet luuliemen tekoa niille, joilla on suoliston kanssa ongelmia. Sen on huomattu tekevän hyvää huonokuntoiselle vatsalle ja suolistolle ja tätä kautta ravintoaineiden imeytymiselle.

Luuliemen valmistus

Luulientä voi periaatteessa tehdä minkä eläimen luista vain; kanan, naudan, posun, hirven, poron jne. Laadukkaiden luiden hankinta ei aina ole välttämättä helppoa. Ihanteellisinta olisi saada luomueläimen tai vapaana luonnossa kasvaneen eläimen luita, jotka ovat saaneet syödä tuoretta ruokaa ja ulkoilla riittävästi ja joille ei ole syötetty turhia antibiootteja. Lisäksi luiden haudutus on aikaa vievää puuhaa. Jotta saadaan talteen kaikki hyödyllinen aines tulisi niitä keittää vähintään vuorokausi. Kun haluat "ostaa aikaa" on Biomed valmistanut laadukkaan luuliemen, jota saa terveyskaupoista pakastejäähäpaloina sekä nyt myös helppokäyttöisenä jauheena. Raaka-aineena on suomalaisen poron luo- ja luuydin haudutettuna pitkään lähdevedessä sekä luomu omenaviinietikka auttamassa mineraalien irtaamisessa. Luulientä voi lisätä päivittäin ruuan ja smoothien sekaan tai liuottaa siitä lämpimän juoman ja maustaa oman maun mukaan, suolaiseksi tai makeaksi juomaksi. ♥



HERKUTTELE
TERVEELLISESTI

Paahdettu tomaattikeitto

1 kg	tomaatteja
500 g	kirsikkatomaatteja
6-8	valkosipulinkynttä
2	sipulia
6 tl	luuliemijauhetta
2 rkl	luomuvoita
2 rkl	oliiviöljyä
	puoli punttia basilikaa
2 rkl	balsamiviinietikkaa
	suolaa
	mustapippuria

Puolita tomaatit (kirsikkatomaatteja ei tarvitse puolittaa), kuori valkosipulit. Kuori ja lohko myös sipulit. Levitä kasvikset pellille, ripottele päälle oliiviöljyä ja paahda 225 °C 20–30 minuuttia, kunnes kasvikset ovat pehmeitä ja saaneet kauniin värin.

Anna jäähtyä hetki.

Soseuta paahdetut kasvikset liemi-neen joko blenderissä tai isossa kattilassa sauvasekoittimella. Lisää vettä kunnes saat haluamasi koostumuksen. Blendaa sekaan myös luuliemijauhe, voi, basilika ja balsamiviinietikka. Mausta suolalla ja pippurilla. Nauti!

ANNA IHOSI NAUTTIA

Kesä tuo mukanaan monia ihoa koettelevia haasteita. Miten löytää tasapaino kauniin rusketuksen ja vaarallisilta säteiltä ja auringonoton jälkeiseltä ihoärsytykseltä suojautumisen välillä? Muutamat oivat apuvälineet Natura Medialta ja Aboa Medicalta auttavat valmistautumaan kauteen jolloin altistutaan auringonsäteille ja suojautumaan hyvin auringonoton aikana ja sen jälkeen.

SUNCAROTEN JA KAUNIS RUSKETUS

Suncaroten on jo vuosia ollut kevään ja alkukesän suosituimpia ravintolisähankintoja. Kapselit on tarkoitettu kaikille aikuisille, olipa iho sitten auringolle herkkä tai luonnostaan hyvin rusketuva.



Suncaroten -kapseleiden sisältämät luonnolliset astaksantiini, lykopeeni, beetakaroteeni ja oliiviöljy muodostavat tehokkaan yhdistelmän, joka edistää ja nopeuttaa syvän rusketuksen saavuttamista. Tuotteeseen on lisätty myös E-vitamiinia, joka suojaa soluja hapettumisstressiltä. Voit siis hyvin mielin rentoutua ja antaa ihosi nauttia auringon lämmöstä!

Aloita ajoissa

Parhaan hyödyn saavuttamiseksi Suncaroten -kapseleiden nauttiminen on hyvä aloittaa ottamalla 1 kapseli päivässä jo 2-3 viikkoa ennen varsinaista auringolle altistumista, jonka jälkeen jatketaan vähintään niin pitkään kuin altistuminen jatkuu.

SUUN HYVINVOINTIIN ALOE FRESH HAMMASTAHNA

Pitkävaikutteisesti suojaava, tehokas, ja silti ainutlaatuisen hellävarainen ja turvallinen lääkeaaloe-hammasgeeli on valmistettu luonnollisista aineista, joiden yhteisvaikutus hampaiden ja suun alueen hyvinvointiin on tutkittu. Pitkävaikutteinen suun alueen puskuroida saadaan aikaan kitosaanilla, joka on 100 % luonnollinen. Valkaisuus ja tummentumien häviäminen ei tule hankaavista aineista vaan luonnosta saatavista tehok-

ALOEDERMAL SOLAR SUOJAA AURINGOLTA

Hyvä ja turvallinen aurinkosuoja tuote antaa tarpeellisen suojan, mutta ei estä päivettymistä. Aurinkosuojan on oltava mahdollisimman luonnollinen, ihoa hoitava ja allergisoimaton. Aloedermal Solar -sarja tarjoaa nämä ominaisuudet.



Kasvojen suojaamista ei tule unohtaa

Hypoallergeeninen Aloedermal Solar FACE 20 SPF on kehitetty antamaan pitkävaikutteista suojaa kasvoille, silmien ympärille ja kaulalle. Voide tarjoaa lempeän, turvallisen ja yhtenäisen rusketuksen *Mucuna pruriens* -kasviuutteen ansiosta. Sisältää myös runsaasti muita luonnollisia aineosia, joilla on tehokas juonteita ja kuivumista estävä vaikutus, kuten Aloe Vera, hyaluronihappo, arganöljy, ubikinoni Q10 ja E-vitamiini.

kaista kasviuutteista. Lääkeaaloe ja kitosaanin lisäksi tällaisia ovat islanninjäkälä, lehmus, hevoskastanja ja teepuuöljy.

NANO BAMBU-HIILIKUITUHAMMASHARJA

Bamboon harjas on valmistettu nanotekniikalla äärimmäisen ohueksi ja käsitelty bambuhiilikuidulla, joka on luonnollisesti antiseptistä. Harjas mahtuu ohuimpiinkin väleihin ja puhdistaa erittäin hellävaraisesti, mutta silti tehokkaasti.

ESI ALOE VERA GEELI HOITAA JA SYVÄKOSTEUTTAA

Auringonoton jälkeen tarvitaan iholle runsaasti ravitsevaa kosteutusta ja hellivää rauhoitusta. Sitä tarjoaa ESI Aloe vera geeli.



Hoitava ja syväkosteuttava hypoallergeeninen, puhdasta lääkeaaloe ydingeeliä sisältävä, hajusteeton ja väriaineeton ESI Aloe Vera hoitogeeli antaa kosteutta ja rauhoittaa auringonoton jälkeen. Lääkeaaloe on tulehduksia estävää, joten se soveltuu rauhoittamaan mitä tahansa ihoärsytystä, pieniä haavoja, hiertymiä, hyönteisten pistoksia jne.



Tehoa aineenvaihduntaan ja ruoansulatukseen

Erilaiset prebioottiset ja probioottiset juomat ovat viime vuosina nousseet supersuosioon.

Olen varsinkin reissuissa bongailut näitä tuotteita varsin innokkaasti ja täytyy myöntää, että tämä on aidosti loistava villitys. Maitohapot ovat nimittäin äärimmäisen tärkeintä suoliston toiminnalle ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ylläpitämisessä. Mutta hetkinen, eihän tämä mikään aivan uusi keksintö ole – eräs jo klassikoksi muodostunut tuotehan on perustanut tehonsa L+-maitohappojen vatsalle tuomaan suojaa jo useiden vuosikymmenten ajan.

Yksi Vogelín tunnetuimmista tuotteista on heratiiviste Molkosan. Tuote on ollut markkinoilla jo 60 vuoden ajan, eli jo kauan ennenkö keskustelu prebiooteista ja vatsan hyvinvoinnista oli lähelläkään sillä tasolla, kuin tänä päivänä.



Maistiaiset
TerveysTieto-myymälöissä
17.–20.6.
Tervetuloa!

Molkosan sopii erinomaisesti päivittäin käytettäväksi ylläpitämään vatsan hyvinvointia. Monet ovat saaneet Molkosanista avun vatsan turvotukseen ja aineenvaihduntaongelmiin.

Perinteinen Molkosan on saanut rinnalleen hyvänmakuisen Molkosan Fruitin, joka sisältää tiivistetyn maitoheran lisäksi marja-aroniaa, granaattiomena ja stevioliglykosideja. Se sisältää runsaasti prebioottisia L+-maitohappoja, joka ylläpitää hyvää bakteerikantaa suolistossa. Juomaan on lisätty myös kalsiumia, joka tehostaa ruoansulatusentsyymien toimintaa. Maistuu myös perheen pienimmille!

Minulla on ollut Molkosan Fruit-kuuri käynnissä nyt reilun viikon ajan. Sekoitan aamulla heratiivistettä isoon lasilliseen vettä ja hörpin aamun mittaan. Tämä sopii erinomaisesti myös janojuomaksi ja sekoittamalla tiivistettä kannulliseen vettä sitä voi nauttia pitkän päivän. Molkosan-kuurin myötä on aineenvaihdunta ehdottomasti tehostunut, vatsan toiminta on ollut tasapainoista, enkä ole kärsinyt minkään sortin ruoansulatusongelmista. ♥

Tue hyvinvointiasi Terveyskaistan kotimaisilla tuotteilla!



Terveyskaistan NivelTeho



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

TERVEYSKAISTAN NIVELTEHO ON KUUDEN AKTIIVIAINEEN YHDISTELMÄ

Glukosamiini: Glukosamiini on nivelne-
teessä liukastavien ja voitelevien rakenteiden
tärkeä osa.

Kondroitiinisulfaatti: Kondroitiinisulfaatti
on osa ruston kimmoisien osien rakennetta.

MSM: Nivelnesteessä MSM tukee aineen-
vaihduntaa ja kuona-aineiden poistoa.

Inkivääriuute: Edistää nivelten liikkuvuutta
ja vähentää tulehdusta.

C-vitamiini: Edistää normaalia kollageenin
muodostumista.

Kupari: Edistää sidekudosten pysymistä
normaalina.



Tue jalkojesi hyvinvointia

Tuntuvatko jalkasi raskailta, jäykiltä tai väsyneiltä, kun olet istunut pitkään tai seisonut koko päivän? Wonder Legs sisältää rannikkomännyn kuoriuutetta ja viinirypäleen lehtiutetta, joissa kummassakin on keholle hyödyllisiä flavonoideja. Luonnolliset kasviuutteet tukevat jalkojen normaalia verenkiertoa. Ne vähentävät turvotusta ja väsymyksen tunnetta jaloissa pitkäaikaisen seisomisen tai istumisen jälkeen.

Testiryhmässä hyväksi havaittu

Testiryhmästämme 65 % havaitsi turvotuksen ja väsymyksen vähentyneen yhden viikon käytön jälkeen. Kahden viikon jälkeen 75 % testiryhmään osallistuneista huomasi jalkojensa voivan huomattavasti paremmin. Moni kertoi jatkavansa tuotteen käyttöä, koska oli niin tyytyväinen.

TESTAAJIEN KOMMENTTEJA:

”Turvonneisuus väheni jaloissa huomattavasti, eivätkä ne olleet enää niin kipeät iltaisin pitkän työpäivän jälkeen.”

”Turvotus jalkateristä hävisi, eivätkä jalkani väsyneet päivän aikana. Suonikohjuja ei myöskään särkenyt kuin

aikaisemmin. Olin todella tyytyväinen jalkojeni tilaan.”

”Kyllä, huomasin jo parin päivän päästä että jalat (sääret) tuntuivat kevyemmiltä. En ollut uskoa että Wonder Legs -valmiste olisi voinut vaikuttaa niin pian, mutta kun tunne jäi pysyväksi niin aloin uskoa valmisteen todelliseen tehoon. Tämä tuote on kerrassaan ihana ja kuuluu tästä lähtien ehdottomasti jokaiseen päivääni.”

”Kengät mahtuivat aamulla puristamatta jalkaan nilkan kohdalta ja veto- ketju kengässä meni iloisesti kiinni... väljäkin jäi.”



TURVOTUSTA?



”Olin onneton väsyneiden jalkojeni vuoksi”

Martan kehon ja jalkojen jäykistyminen tekivät hänestä väsyneen ja ilottoman.

Eläkkeelle jäänyt Martta pitää ystäviensä ja naapuriensa kanssa ulkoilemisesta ja puuhastelusta. Jalkojen jäykkyys on kuitenkin rajoittanut hänen elämänsä. Martta oli kokeillut kaikenlaisia apukeinoja, kunnes hän kuuli naapuriltaan Wonder Legs -tableteista. Naapurin suosituksesta Martta päätti kokeilla tabletteja, vaikka epäilikin niiden tehoa.

- Olen todella iloinen, että päätin aloittaa Wonder Legs -käytön. Minun ei enää tarvitse miettiä, pystynkö osallistumaan aktiviteetteihin ystäväni kanssa tai pääsenkö portaita ylös. Wonder Legs tekee jaloistani notkeammat, ja minulla on enemmän energiaa. Ystävienikin ovat huomanneet, kuinka paljon virkeämpi olen. ❤️

Ikämiehen juoksuaika



Hyvä veli,

Oletko sinäkin jo tullut miehen ikään? WC:n ovi käy tiuhaan – öisinkin ja sitten päivällä väsyttää. Vaimo muistuttaa pisaroista pytyyn reunuksella. Lempi ei leisku enää entiseen tapaan. Toisinaan myös sydämen hyvinvointi mietityttää.

Kotimainen, monivaikutteinen Prostasin

Sisältää vahvaa granaattiomenauutetta, lykopeenia ja sinkkiä, joka ylläpitää normaalia testosteronitasoa. Kokeile, miten elämänlaatusi paranee!



www.valioravinto.fi/prostasin

Vaihdevuosisoireita helpottavia kasveja

Monet naiset selviytyvät vaihdevuosistaan suhteellisen vaivattomasti eivätkä tarvitse minkäänlaista hoitoa niihin. Usein kuitenkin vaihdevuosisoireet aiheuttavat merkittävää elämänlaadun huononemista. Silloin kysymykseen voivat tulla erilaiset vaihdevuosisoireita helpottavat rohtokasvit ja niitä sisältävät kasvivalmisteet.

Salviaa kuumiin aaltoihin ja yöhikoiluun

Rohtosalvia *Salvia officinalis* on yleisesti käytetty mausteyrtti. Se on myös ikivanha rohtoyrtti, joka tunnetaan ennen muuta elimistön eritystoimintaa, mm. liikkahikoi-
luu hillitsevästä vaikutuksestaan.

Salvian voimakas tuoksu on peräisin sen aromaattisista, essentiaaleista öljyistä. Ne ovat myös sen tärkeimpiä lääkkeellisesti vaikuttavia aineita. Salviauutteita ja niitä sisältäviä kasvivalmisteita kuten Menoforcea käytetään hillitsemään vaihdevuosien kuumia aaltoja ja yöhikoilua.

Ruusujuurta ja kauranversoa jaksamista lisäämään

Maksaruohokasveihin kuuluva **ruusujuuri** *Rhodiola rosea* on yksi tunnetuimmista kasviadaptogeeneistä. Adaptogeeneit ovat kasveja, jotka auttavat elimistöä sopeutumaan stressiin vahvistamalla immuunijärjestelmän, hermoston ja eri rauhasien toimintaa.

Stressin sietoa ja jaksamista lisää myös **kauranverso** *Avena sativa*. Se samoin kuin ruusujuuri sopii hyvin tasa-painottamaan ja mukauttamaan elimistöä hermo- ja voimavaroja kysyviin muutoksiin, joita vaihdevuodet tuovat mukanaan.

Orapihlajaa sydäntä vahvistamaan

Punamarjaista, piikikästä **orapihlajaa** *Crataegus oxyacantha* tiedetään käytetyn sydäntä vahvistavana rohtona jo 1400-luvulta. Nykyään se on yksi parhaiten tutkituista miedoista rohtokasveista ja sen monipuoliset, sydäntä ja verenkiertoa vahvistavat ominaisuudet tunnetaan hyvin.

Orapihlaja sopii hyvin lieviin hermostoperäisiin sydäntuntemuksiin, jollaisia voi esiintyä myös vaihdevuosien aikana. Ne saattavat häiritä esimerkiksi unen saamista illalla.

Moniin vaihdevuosista johtuvia vaivoja voi helpottaa myös muuttamalla ruokavaliota ja elämäntapoja.

- ♦ Juo päivittäin vettä vähintään 1,5 litraa.
- ♦ Vähennä kahvin ja mustan teen juontia. Pari kupillista päivässä on yleensä sopiva määrä.
- ♦ Huolehdi suolen säännöllisestä toiminnasta.
- ♦ Syö säännöllisesti! Aterioiden väliin jättäminen ei ainakaan helpota painonhallintaa.
- ♦ Vältä huonoja, arvottomiksi käsiteltyjä hiilihydraatteja kuten valkoista sokeria, valkoista leipää, pastaa tai riisiä.
- ♦ Syö runsaasti kasviksia, joista saa fytoestrogeneja. Tällaisia ovat esim. parsakaali, soija ja kaura.
- ♦ Muista säännöllinen liikunta ja riittävä uni. ♥

**Syväpuhdistava****KOIVU-TURVE SHAMPOO**

Kotimainen ja luonnonmukainen Koivu-Turve shampoo pesee hiukset puhtaiksi ja palauttaa niiden luonnollisen kiillon. Normaaleille ja kuiville hiuksille. Sopii myös hennävärjätuille hiuksille.

Ravitseva**KOIVU-TURVE HOITOAINE**

Kotimainen ja luonnonmukainen Koivu-Turve hoitoaine antaa hiuksille luonnollista elinvoimaa, hoitaa hiuspohjaa ja ravitsee hiuksia. Tuote sopii erityisesti normaaleille ja kuiville sekä myös käsitellyille hiuksille. Sopii curly girl -metodiin!

**Kutiavalle hiuspohjalle****NOKKONEN-TURVE HOITOÖLJY**

Hiuspohjan kutinasta, kuivuudesta ja hilseilystä kärsivien kannattaa kokeilla hiuspohjan hoitoöljyä. Sen vaikutus perustuu rauhoittaviin ja antimikrobisiin yrtti- ja turveuutoksiin sekä eeterisiin öljyihin. Hoitoöljy vahvistaa hiusten terveyttä nokkosien ja rosmariinin päänahan verenkiertoa aktivoivan vaikutuksen ansiosta.

Antiseptinen**TEA TREE**

Teepuuöljystä voi olla apua erilaisten iho-ongelmien ja infektioiden lievittämisessä. Aboriginaalit ovat käyttäneet teepuuöljyä muun muassa jalka- ja kynsisienien, syylien, hyönteisten pistojen ja huuliherpeksen hoitoon. Antiseptinen teepuuöljy saattaa rauhoittaa myös akneihhoa.

**Ihana uutuus rauhoittaa niin ihoa kuin mieltäkin****LAVENTELI-SALVA**

Laventelia on käytetty menestyksekkäästi mm. palovammoissa, mahakrampeissa, jännitystiloiissa ja rauhattomuudessa. Laventeli lisää serotoniinin tuotantoa ja auttaa rentoutumaan ja saamaan rauhallisen unen. Kun tarvitset rauhoittamista esimerkiksi stressissä, levottomuudessa tai unettomuudessa, niin sivele salvaa ohuesti ohimolle, rinta-alueelle, ranteiden sisäpinnoille tai jalkapohjiin. Kun iho on ärtynyt, ihottumainen tai tulehtunut niin sivele salvaa hoidettavaan kohtaan 2–3 kertaa päivässä. Laventeli-salva sopii kaikenikäisille myös vauvojen ja lasten hoitoon.

**Ravitseva uutuus saa ihon säteilemään KEHÄKUKKA-PORKKANA HOITOÖLJY**

Hoitoöljyllä saat ihosi hehkumaan ja luonnollisen sävyn kasvoille. Ihosi pinta ei enää tunnu kuivalta ja kiristävältä. Suomen kesässä voimansa saaneet uutokset uudistavat ihosolukkoa ja rauhoittavat jopa herkkää ja tulehtunutta ihoa. Öljyt kohottavat ihon kosteustekijää ja iho pysyy joustavana. Hoitoöljy edistää kaunista ja pysyvää rusketusta elastisoivan ja pehmentävän vaikutuksensa ansiosta. Käytä aamuin illoin ja ihostasi tulee pehmeä ja hyvinvoiva.



Frantsila
HERBFARM

**Hyvin imeytyvä
merimagnesium**

MAGNESIA Marine

Magnesiumtabletti merivedestä

Sisältää luonnollista ja hyvin liukenevaa Aquamin™ Mg -magnesium-yhdistettä, jossa magnesium on liukoisena magnesiumhydroksidina. Aquamin™ Mg valmistetaan Irlanninmerestä peräisin olevasta merivedestä, ja se sisältää magnesiumin lisäksi pieniä määriä 72:ta mereen maankuoresta liuennutta mineraalia, jotka toimivat synergiassa magnesiumin kanssa.



Magnesium on erityisesti hermostolle, sydämelle, lihaksille ja luustolle tärkeä kivennäisaine. Se auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta sekä on luuston ja hampaiden rakennusaine.

Magnesiumin tarvetta voivat lisätä ravinnon imeytymishäiriöt, puutteellinen ruokavalio tai aktiivinen liikkuminen. Magnesiumin puutos voi aiheuttaa mm. lihaskramppeja, hermoston ja lihasten yhteistoiminnan häiriöitä, ruokahaluttomuutta ja pahoinvointia.

**Päiväannos 1 tabletti sisältää
250 mg magnesiumia**

Laktoositon, gluteeniton, hiivaton, makeuttamaton. Ei eläinperäisiä ainesosia.

Pakkaus: 150 tabl.



 **Hankintatukku Oy**
www.hankintatukku.fi

Tutkittua suomalaisen lääketehaan laatua

ESPOO	Terveyskauppa Ulpukka, Tegelhagen 2LT3	0400 195 691
FORSSA	Terveyskauppa Helokki, Torikatu 10	03 435 5544
	Terveyskauppa Helokki, Tapulikuja 6, Prisma-keskus	03 435 5545
HEINOLA	Luonnontähti Hyvinvointi- ja Ekokauppa, Kaivokatu 3	03 715 3366
HELSINKI	Luontaistuotekeskus, Käpyläntie 8	09 792 090
	PUR Hyvinvointikauppa Kamppi, Urho Kekkosen katu 8	029 3400 261
	PUR Farmasia Hakaniemi, Hämeentie 7	029 3400 254
	Superfeel Health and Beauty Shop, Ruoholahdenranta 1 D	044 099 9905
HYVINKÄÄ	Baldrian, Hämeenkatu 13-17	019 439 627
ILMAJOKI	Kaunosoppi, OP:n liiketalo, Kauppatie 7	050 355 1901
JÄRVENPÄÄ	Kamomilla, Sibeliuksenkatu 19	09 271 0560
KANGASALA	Kangasalan Luontaistuote, Keskusaukio 2	03 377 0476
KARKKILA	Terveyskauppa Iisoppi, Mäntylänkatu 1	09 225 8994
KERAVA	Kamomilla, Kauppakaari 1	09 242 6040
LOIMAA	Luontaistuote Minttu, Kauppalankatu 9-11	02 762 2105
MÄNTSÄLÄ	Kamomilla, Sälinkääntie 2	019 687 1499
PIETARSAARI	Terveysaitta / Hälsoboden, Kanavapuistikko 16	06 723 6824
YLÖJÄRVI	Terveyskauppa Misteli, Mikkolantie 2	010 423 5771
	Terveyskauppa Misteli, Kauppakeskus Elo, Elotie 1	010 423 5772



Asiantuntija auttaa sinua tuotevalinnoissa



www.terveystieto.fi