

Kiusaako  
keväiset pölyt?

Lehti  
**3/2020**

**Buustaa  
immunitettä**



LUE S. 6

**Lue vinkkejä  
terveytesi  
tueksi**

TARJOUKSET  
VOIMASSA **30.5.2020** ASTI.  
TERVETULOA TUTUSTUMAAN  
TERVEYSTIETO-MYYMÄLÄSI  
TARJOUKSIIN JA  
VALIKOIMIIN!

# KUUSI KYSYMYSTÄ KYOLICISTA



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

**b**ertil's health (entinen Valioravinto) on markkinoinut Kyolicia jo vuosikymmenten ajan ja vatsatannut ahkerasti tuotteesta esitettuihin kysymyksiin. Tässä niistä muutamia:

## 1. Mikä on Kyolicin tutkituin terveysvaikutus?

Kyolic on maailman tutkituin valkosipulivalmiste. Sen terveysvaikutuksia, turvallisuutta ja koostumusta selvittävistä tutkimuksista on julkaistu yli 850 tieteellistä artikkelia. Laaja-alaisin näyttö kohdistuu monipuolisesti sydänterveyteen, kuten veren kolesterolin ja homokysteiiniarvoihin. Sydänterveyteen liittyy myös vankka näyttö tilapäisen stressinsietokyvyn edistämisestä. Tuoreimpia tutkimustuloksia on julkaistu juuri Ruotsissa.

## 2. Sopiiko Kyolic vastustuskyvyn tukemiseen?

Kyllä ja erittäin laaja-alaisesti. Kyolicilla voi korvata tuoreen valkosipulin nauttimisen ja välttää vatsavaivoilta. AGE tukee elimistämme omia luonnollisia puolustusmekanismeja lisäämällä mm. valkosolujen määrää ja aktiivisuutta.

## 3. Olen vegaani. Voinko käyttää Kyolicia?

Kyllä. Sekä Kyolic -tabletit että Kyolic nestemäinen ovat 100 % kasvipäisiä. Monia ilahduttaa myös se, että AGE:n valmistuksessa käytetään ainoastaan luomuviljeltyjä valkosipuleita. Valkosipulit ovat peräisin Kalifornialaisten luomutuottajien tiloilta.

## 4. Valkosipulin nauttimisen väitetään pitävän punkit loitolla. Eläinlääkäri kuitenkin kielsi antamasta valkosipulia koiralle. Onko Kyolic silti turvallinen koirille?

Kyllä. Kyolicia voi antaa koirille täysin turvallisesti. Ainutlaatuisesta valmistustavasta johtuen se ei sisällä lainkaan

tuoreelle ja tavanomaisille valkosipulivalmisteille tyypillisiä ns. tiosulfaatteja, jotka aiheuttavat koirille anemiaa. Turvallisuus koirille on osoitettu Japanissa tehdyssä tutkimuksessa.

## 5. Jotkut kasviuutteet rasittavat maksaa. Onko Kyolicin pitkäaikainen käyttö turvallista?

Kyllä. Valtaosa sen laaja-alaisista vaikutuksista saadaan nimenomaan pitkäaikaisen käytön myötä. Turvallisuus on taattu. Yksi Kyolicin terveyshyödyistä on itseasiassa maksan normaalin toiminnan edistäminen!

## 6. Kyolicia markkinoidaan jälkihaajuttomana. Pitääkö väittää ihan oikeasti paikkansa?

Kyllä pitää. Tabletit tuoksuvat kypsälle sipulille, mutta ne eivät aiheuta nauttimisen jälkeistä tympeää hajua. Ei edes tehokuurina käytettynä. Suositeltu päiväannos on 1 tabletti. ●

Juha Sihvonen

FM Elintarvikekemian, bertil's health

Pilkotut valkosipulit suljetaan sellaisinaan terässäiliöihin kylmä-kypsymään 20 kk ajaksi. Lukuihin itsestään tapahtuvien entsymaattisten reaktioiden ja biokemiallisten muutosten tuloksena syntyy AGE-uute.



## Hyödyllisiä hyvinvointivinkkejä asiantuntijoiltamme

- 2 Valkosipuli tukee puolustusmekanismeja
- 4 Tyrniöljyä vahvistamaan limakalvoja
- 5 Kasvifenoleista hyötyvät monet
- 6 Juha Mieto viihtyy luonnossa
- 7 Magnesium on tärkeä ravintoaine
- 8 Kalasta tärkeitä rasvahappoja
- 9 Kiusaako keväiset pölyt?
- 10 Miten parantaa vastustuskykyä?
- 12 Hoitavat Frantsilan tuotteet
- 13 Kollageeni kauneutta sisäisesti
- 14 Menopausin myrskyihin luonnollisesti
- 15 Tasaisen verensokerin hoikentava vaikutus



## Terveyskaupat – edistämässä terveellisiä elämäntapoja ja vastustuskykyä

**L**uontaistuote- ja terveyskaupoilla on monta eri roolia suomalaisessa yhteiskunnassa. Lainsäädännöllisesti ne ovat elintarvikemyymälöitä. Tilastokeskuksen luokittelussa päivittäistavaroiden erikoiskauppoja. Vähittäiskaupan tutkimuksissa terveyskaupat ovat osa terveys- ja hyvinvointialan erikoiskauppaa, kuten apteekki- ja kosmetiikkakauppa, optinen ala ja terveydenhoitoalan erikoiskauppa.

Terveystuotealan olemassaolon tarkoituksena on edistää terveellisiä elämäntapoja ja näin tukea ihmisten fyysistä ja henkistä hyvinvointia.

### KULUTTAJAT HAKEVAT TERVEYSKAUPASTA OPASTUSTA VASTUSTUSKYVYN YLLÄPITÄMISEEN

Käynnissä olevan koronavirusepidemian aiheuttaman kriisin aikana terveyskaupan rooli ihmisten terveyden edistämisen työssä on korostunut. Heti koronakriisin alussa terveyskaupan asiakaskunnassa huomattiin, kuinka mm. vastustuskyky-tuoteryhmän valmisteita ryhdyttiin hamstraamaan. Asiakastilanteissa kyseltiin opastusta vastustuskyvyn ylläpitämiseen normaalia flunssakautta enemmän.

Normaalia vastustuskykyä tukevien valmisteiden lisäksi ihmiset hakevat terveyskaupan ammattilaisilta tukea omaan hyvinvointiin ja pyrkivät parhaansa mukaan huolehtimaan terveydestään. Ihmisten omaehtoiset toimenpiteet oman terveyden edistämiseksi luovat uskoa kriisiin yli pärjäämisessä.

Terveyskaupat luovat omalta osaltaan turvallisuutta kuluttajien arkeen ja pystyvät näin tukemaan suurta joukkoa ihmisiä poikkeustilanteen ylitse. ●

**Mika Rönkkö**

*toiminnanjohtaja*

*Suomen Terveystuotekauppiain Liitto*

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

## Asiakaslehti 3/2020

Julkaisija OSK TerveysTieto  
terveystieto@terveystieto.fi  
www.terveystieto.fi

Ulkoasu Joni Myyriläinen / Aste Helsinki Oy  
TERTIE20\_03



4041 0948  
Painotuote



Painopaikka UPC Vaasa



# SILMIEN JA HENGITYSTEIDEN LIMAKALVOJEN VAHVISTAMINEN

Kesä on kohta täällä. Kaikille se ei merkitse ihanaa auringonpaistetta, mansikoita ja lokinhuutoa rannalla. Monille se tietää myös siitepölyjen aiheuttamaa aivastelua ja silmien kutinaa, polttelua sekä vuotamista. Eniten koetellaan niitä, joilla silmät ovat kuivat jo muutoinkin. Kenties seurauksena piilolinssien tai antihistamiinin käytöstä?! Allergialääkkeet helpottavatkin tehokkaasti siitepölyjen aiheuttamia kiusoja. Siitepölykauden elämänlaatua voi onneksi tukea myös laaja-alaisesti silmien ja hengitysteiden limakalvoja vahvistamalla. Tee se hyvissä ajoin ravitsemuksen keinoin tyrniöljyllä ja vieläpä ilman väsymyksen tunnetta!

## LIMAKALVOT SUOJAAVAT PÖLYILTÄ JA PÖPÖILTÄ SEKÄ PITÄVÄT PAIKAT LIUKKAINA

Limakalvot muodostavat elintärkeän fyysisen suojan mm. silmissä, suussa, hengitysteissä, virtsateissä ja intiimialueilla. Liukkaat ja ehjät limakalvot saavat taudinaiheuttajien otteet lipsumaan ja pysymään meistä loitolla. Intiimialueiden kosteat limakalvot ovat lisäksi tärkeä osa nautinnollista seksielämää.

Sama kostea pehmeä panssari suojaa silmiämme ja ylempiä hengitysteitämme myös siitepölyiltä. Vahvakaan limakalvo ei toki poista fysiologista yliherkkyyttä siitepölyjä vastaan. Ero on

silti huikea, jos siitepölykauden joutuu kohtaamaan jo valmiiksi silmät ja hengitystiet kuivan ärtyneinä. Hyvällä valmistaumalla silmien allerginen vastustaminen ja nenän tiheä niistäminen ei ehkä tunnukaan niin kurjalta.

## TYRNIÖLJY ON TUTKITUSTI TÄYDELLISTÄ TÄSMÄRAVINTOA LIMAKALVOILLE

Tyrniöljyn tuottamille terveyshyödyille on nykyisin vahvat tieteelliset perusteet. Se sisältää luonnostaan useita limakalvoille tärkeitä ravintoaineita; laajan kirjon hyviä rasvahappoja, kasvisteroleita, karotenoidia ja E-vitamiiniaktiivisia tokoferoleja.

Parhaaksi limakalvojen täsmäravinnoksi on osoittautunut ns. kaksoistyrniöljy. Öljy, joka sisältää tasapainoisessa suhteessa sekä tyrnin hedelmälihaöljyä että siemenöljyä ja siten kaikki em. luonnon tehoaineet.

Tyrniöljyn vaikutukset limakalvoille perustellaan virallisesti sen beeta-karoteenista muodostuvan A-vitamiinin kautta. Tosiasiassa tyrniöljylisän hyödyt ovat kuitenkin paljon sitä mutkikkaampia ja monipuolisempia. Käytännössä hyödyt huomataan keskimäärin 2–4 viikon säännöllisen käytön myötä.

## TUPLATEHO: VAHVISTAA LIMAKALVOJA JA LIEVITTÄÄ TULEHDUSTA

Tuotekohtaisten kliinisten tutkimusten mukaan vakioitu SBA24-kaksoistyrniöljy auttaa vahvistamaan monipuolisesti koko kehon limakalvoja. Silmien osalta sen on todettu vaikuttavan edullisesti itse limakalvon kosteuteen, mutta myös vähentävän silmien tulehdusta ja ärsytystä\*. Tämä ilahduttaa tyrniöljyn käyttäjiä siksi, että allergiset oireet perustuvat pohjimmiltaan yliherkkyyden aiheuttamiin tulehdusreaktioihin. Keväinen tyrniöljykuuri auttaa näin taistelussa siitepölyjen rasituksia vastaan kahdella eri keinolla! ●

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

\*) Larmo P. et al. Oral sea buckthorn oil attenuates tear film osmolarity and symptoms in individuals with dry eye, *Journal of Nutrition* 2010; 140(8):1462–8.

## MAAILMAN TUTKITUIN TYRNIÖLJYVALMISTE: OMEGA7-KAKSOISTYRNIÖLJY- KAPSELIT

Pietarsaarelaisen bertil's health oy:n Omega7-kaksoistyrniöljykapselit sisältävät kliinisesti tutkittua SBA24-kaksoistyrniöljyä. Suomessa valmistetun vakioitun öljyn koostumus on vuodesta toiseen sama. Vuotuiset vaihtelut tyrnimarjojen kasvuolosuhteissa eivät heijastu lopputuotteeseen eivätkä käyttäjien kokemuksiin terveyshyötyihin. Luomuviljellyistä ja villeistä tyrneistä valmistettu öljy on ehdottoman puhdasta, eikä sisällä kasvintorjunta-ainejäämiä. 100% kasviperäiset kapselit sopivat myös vegaaneille sekä raskauden ja imetyksen aikaan käyttöön.



# KASVIVALMISTEITA VASTUSTUSKYVYLLE

Alkuvuosi on kaatanut monia sängynpohjalle kovien influenssavirusten ja muiden liikkeellä olevien tautien takia. Ne ovat joka vuotinen riesa jonka takia monet joutuvat olemaan pitkään sairauslomalla. Peruskunto laskee, kun täytyy potea pitkään sisätiloissa leväten ja palautuen. Palautuminen ja tervehtyminen on tärkeää, jotta jälkitaudit eivät tule pahempina. Monia ohjeita vastustuskyvyn kohottamiseen neuvotaan eri paikoissa! Ota rokote! Muita pestä kädet! Syö C-vitamiinia! Voisiko luonnossa esiintyvistä kasveista olla hyötyä ennaltaehkäisyssä tai taudin iskiessä?



**K**asvilääkintä eli fytoterapia, on hyvin suosittua Keski-Euroopassa, jossa sitä pidetään perinteistä lääketiedettä täydentävänä hoitomuotona. Myös suomessa monet ravitsemushoitoihin perehtyneet ihmiset luottavat fytoterapiaan, erityisesti silloin kun tarvitaan tukea elimistön vastustuskykyyn.

## KASVIFENOLEISTA HYÖTYVÄT KASVIT SEKÄ IHMISET

Jo hyvin varhaisessa vaiheessa ihminen oppi erottamaan ravintokasvit myrkyllisistä kasveista. Ihminen käytti kasveja tai niiden ainesosia sairauksien parantamiseen, kipujen lievittämiseen sekä saaliseläinten tappamiseen. Kasveissa esiintyy suuri määrä erilaisia fenolisia yhdisteitä, joita ei varsinaisesti luokitella ravintoaineiksi. Fenoliset yhdisteet toimivat kasveissa muun muassa väripigmentteinä, suojaavat liialliselta UV-säteilyltä, tuhohyönteisiltä, viruksilta, bakteereilta ja sieniltä. Ne vaikuttavat kasvin makuun, väriin, koostumukseen ja säilyvyyteen. Ihminenkin hyötyy monella tavalla kasvifenoleista.

### OLIIVINLEHTIUUTE

Oliivipuuta on hyödynnetty tervehdendehoidossa ja ravintona vuosisatoja. Silti vasta nyt on siirrytty tutkimaan oliivien lisäksi puun lehtien vaikutuksia. Oleuropeiini nimisellä kasvifenolilla on todettu olevan eniten hyödyllisiä vai-

kuksia. Tutkimusten mukaan oleuropeiini auttaa ylläpitämään normaalia verenpainetta ja verensokeria. Lisäksi sillä on antibakteerinen vaikutus, mutta se ei vaikuta haitallisesti suoliston hyviin maitohappobakteereihin. Se auttaa myös ylläpitämään vastustuskykyä.

### GREIPPIÖLJYUTE

Greipinsiemenöljyä on käytetty suoliston hyvinvointiin jo vuosikymmeniä. Oletetaan että greipinsiemenöljyn sisältämät bioflavonoidit ja glykosidit auttavat ylläpitämään suoliston terveyttä ja hillitsemään pieneliöiden kasvua. Sillä on todettu myös hyödyllinen vaikutus immunitetin suojaamisessa.

### OREGANO-ÖLJY

Oreganokasvin öljyissä on noin 70 % on fenolisia yhdisteitä. Jo muinaiset kreikkalaiset hyödynsivät oreganon monia terveysvaikutuksia. Oregano-öljyä käytetään nykyään elintarviketeollisuudessa mm. estämään ruokaa pilaavien bakteerien ja hiivojen kasvua. Sillä on vahva antioksidatiivinen eli solujen happeustressiltä suojaava vaikutus. On havaittu, että oregano rauhoittaa kurkkua ja hengitystä sekä lievittää flunssan oireita. Se myös tukee ja edistää toimivaa ruoansulatusta ja on muutenkin hyväksi vatsan ja suoliston terveydelle.

Iocidin+ on näiden kolmen vahvan luonnonaineen yhdistelmä, jonka reseptin on kehitellyt ravitsemushoitojen

uranuurtaja lääkäri Kaarlo Jaakkola jo parikymmentä vuotta sitten. Iocidin+ valmistetta saat mm. TerveysTieto -ketjun myymälöistä.

Seuraaville terveysväittämille ollaan hakemassa hyväksyntää EFSAsta (Euroopan elintarviketurvallisuusvirasto), käsittely on vielä kesken:

#### Oliivinlehtiute

- Luonnollinen antioksidantti.
- Suojaa soluja hapettumisstressiltä.
- Ylläpitää normaalia verenpainetta.

#### Greippiöljyute

- Suolisto on tärkein osa immuunipuolustustamme ja siksi siitä pitäisi pitää hyvää huolta.
- Tehokas suoliston puhdistaja.
- Hyödyllinen vaikutus immunitetin ylläpitämisessä.

#### Oreganoöljy

- Edistää elimistön fyysistä hyvinvointia.
- Tukee ruuansulatuksen tervettä toimintaa.
- Edistää fyysistä hyvinvointia.
- Tukee vatsan toimintaa.
- Säännölliseen vatsan toimintaan.
- Tukee/edistää toimivaa ruuansulatusta.
- Vatsan ja suoliston terveydelle. ●

**Birgit Stenroos**  
fytonomi  
Biomed Oy



Juha Mieto täytti 70 vuotta loppuvuodesta 2019. Hän kasvoi Pitkämön kylässä ja vietti hyvin liikunnallisen lapsuuden. Hän alkoi auttaa isäänsä metsätöissä ja pellolla jo kahdeksanvuotiaana. Hiihdosta Mieto kiinnostui alle kouluikäisenä, liittyi Kurikan Ryhtiin ja alkoi kouluikäisenä osallistua hiihtokilpailuihin. Yhdeksän arvokisamitalia hiihdossa voittanut Mieto koki kuuluisimman tappionsa Lake Placidin talviolympialaisten 15 kilometrin kilpailussa 1980 Ruotsin Thomas Wassbergille yhden sadasosasekunnin erolla.



## PUHTIA LÖYTYY

**R**autakanki, kirves ja pokasaha ovat tuttuja Mietaalle. Hän ei perusta aktiivisesta sosiaalisen median käytöstä vaan viettää mieluummin aikaansa luonnon ympäröimänä. Mieto kertoo myös muita hyviksi kokeimiaan tapoja: – Nukkuminen on vuorokauden tärkein aika ja aamu alkaa aina kaurapuurolla.

### Kysytäänpä mitä hänelle kuuluu nyt?

Minulle kuuluu hyvää. Nyt kun korona-karensi on päällä, niin täällä on minulla tilaa ympärillä. Lähimpään naapuriin 500 metriä matkaa. Rakastan kotona olemista ja ulkona puutöiden te-

kemistä. Mutta kyllä tämä karensi aika tuntuu oudolta.

### Suomessa todellakin eletään poikkeuksellisia aikoja. Miten tämä on vaikuttanut päivärytmiisi?

Ei ole vaikuttanut päivärytmiin. Herään aamulla kuuden aikaan ja päivä touhutaan. Joka ilta saunotaan ja nukkumaan menen illalla kello 10 maissa.

### Tuottaako kotona oleminen sinulle haasteita? Kaipaanko sosiaalista kanssakäymistä muiden ihmisten kanssa?

Ei tuota. Minusta löytyy kaksi Jussia: Erakko Jussi, joka rakastaa kotona olemista. Löytyy myös seurallinen Jussi, joka tykkää ja pärjää hyvin muiden ihmisten kanssa.

### Miten pidät mieluiten yhteyttä läheisiisi?

Nyt puhelimella. Normaalisti myös paikan päällä tapaamisella. Nykyaikaisia sovelluksia kuten Facebookia en käytä.

### Mihin aikaan syöt lämpimän aterian ja mitä se tyypillisimmillään on?

Lämpöisen aterian syön 11 aikaan. Siinä on tyypillisesti perunaa, lihaa ja kananmunia sekä leipää ja maitoa.

### "AUTA MIESTÄ MÄESSÄ"

Juha Miedon elämänsänsä ihastuttava maailmalla: kaurapuuro, ajoissa nukku-

maan, pihatöitä ja "ittensä voittaminen riittääköön".

Juha Mieto palkittiin aikoinaan Unescon Fair play -palkinnolla. Se myönnettiin kilpaladulla sattuneen tilanteen vuoksi. Mieto oli huomannut, kuinka kilpakaveri oli tuupertua ladulle kesken mäkiolosuhteiden. Hän reagoi tilanteeseen työntämällä miehen ylös kesken oman kilpasuorituksensa. – Sellainen sanonta on, että auta miestä mäessä, Mieto totesi vaatimattomana. Tuo on hyvä neuvo meille kaikille. ●

**Mika Rantanen**  
*Terveyskaista Oy*

### NIVELTEHO ON JUHA MIEDON VALINTA

Kotimaisten ravintolisien markkinoilla Terveyskaista on aloittanut yhteistyön Juha Miedon kanssa. Olympiavoittaja Juha "Mietä" Mieto haluttiin mukaan, koska Terveyskaista ja hiihtäjälegenda ja kavat suuria yhteisiä arvoja, kuten arvostus kotimaisuutta ja rehellisyyttä kohtaan.

Mieto haluaa toimia erityisesti Terveyskaistan NivelTehon sanansaattajana ja siihen tehtävään hän onkin erinomainen, koska hän itse käyttää NivelTehoa ja on tyytyväinen tuotteeseen. Mietä haluaa löytää NivelTehon, jolla on todellisia vaikutuksia nivelten hyvinvointiin.

### AINUTLAATUINEN KUUDEN TEHOAINEEN YHDISTELMA NIVELTEHOSSA

- Glukosamiini muodostaa uutta rustokudosta, mikä suojaa ja korjaa vaurioitunutta nivelpintaa.
- Kondroitiinisulfaatti on rakennusaineena nivelnesteen ja ruston kimmoisille rakenteille.
- MSM on tärkeä kollageenin muodostumiselle. Se ylläpitää nivelten liikkuvuutta ja terveyttä. MSM on tärkeä sidekudoksen terveydelle ja se vaikuttaa sidekudoksen kimmoisuuteen.
- Inkivääri edistää nivelten hyvinvointia, lievittää nivelkipuja ja tulehdusta.
- Kupari edistää sidekudosten pysyvistä normaalinä.

Magnesium on yksi elimistön tärkeimmistä ravintoaineista. Magnesiumia on solujen sisällä, mm. luustossa ja lihaksissa. Magnesium osallistuu elimistössä yli 300 eri entsyymaattiseen prosessiin. Magnesiumin riittävästä saannista on tärkeä huolehtia, jotta elimistö pystyy toimimaan ihanteellisesti psykofyysisenä kokonaisuutena.

## HENKISTÄ HYVINVOINTIA

Magnesium on keskeinen kivennäisaine psyykkiselle hyvinvoinnille. Magnesium osallistuu monien aivojen välittäjäaineiden muodostamiseen ja sitä tarvitaan myös stressihormonien toimintaan. Jotta tämä monimutkainen hormonivälitteinen järjestelmä toimisi stressin aikana oikein, on riittävästä magnesiumin saannista erittäin tärkeä pitää huolta.

Magnesium edistää normaaleja psykologisia toimintoja. Siksi magnesiumin puutos saattaa altistaa monenlaisille oireille, mm. alakuloisuudelle, ärtyneisyydelle ja ahdistuneisuudelle. Sen lisäksi, että magnesium osallistuu aivojen, hormonijärjestelmien toiminnan sekä stressivasteiden säätelyyn, on sillä tärkeä rooli hermoimpulssien säätelyssä. Hermoston normaaliin toimintaan tarvitaan siis magnesiumia.

## LAADUKASTA UNTA

Magnesiumin edistäessä lihasten normaalia toimintaa liikunnasta muodostuu mielekäästä ja mukavaa, mikä vapauttaa endorfiineja ja vaikuttaa siten positiivisesti unen laatuun. Hermoston normaali toiminta rauhoittaa mielen lisäksi myös lihaksia luoden niille mahdollisuuden palautua päivän toimista. Jotta levolle asettuminen olisi mahdollisimman vaivatonta, suositellaan magnesiumin ottamista iltaisin.

## MITEN SAAN RIITTÄVÄSTI MAGNESIUMIA?

Elintärkeää magnesiumia virtaa elimistön käytettäväksi päivittäin ravinnon mukana. Ravinnosta magnesiumia saa

monesta eri lähteestä, esimerkiksi täysjyvävilja, siemenet ja pähkinät sekä vihreät lehtikasvikset ovat mainioita magnesiumin lähteitä.

Riittävän magnesiummäärän saaminen ravinnosta vaatii kuitenkin huolellista ruokavalion koostamista. Joskus ravinto ei sisällä tarpeeksi magnesiumia, jos esimerkiksi ruokavalio on kovin yksipuolinen tai sisältää paljon prosessoituja ruokia. Syynä riittämättömälle magnesiumin saannille voi olla myös se, että elimistö kuluttaa magnesiumia keskimääräistä enemmän, jolloin tarvekin kasvaa. Tällaisia runsaan kulutuksen tilanteita ovat esimerkiksi runsas urheilu tai hikoilu, pitkäaikainen stressi tai alkoholin käyttö. Varsinkin aktiivisesti liikkuville ja urheileville riittävän magnesiumin saannin takaaminen pelkän ruokavalion avulla voi olla mahdoton

Bio-Magnesium  
tabletit voi hyvin  
tipauttaa vesilasiin,  
sillä se liukenee  
nopeasti veteen.

tehtävä. Lisätankkaus laadukkaalla ja hyvin imeytyvällä ravintolisällä saattaa siis todella olla tarpeen paitsi liikuntaharrastuksen jatkumisen ja siinä kehittymisen myös riittävän unen ja palautumisen kannalta.

## KOLMITEHOINEN BIO-MAGNESIUM™

Bio-Magnesium™ on erinomainen valinta magnesiumvalmisteeiksi, sillä on korkea biologinen hyötyosuus ja se koostuu kolmesta eri magnesiumsuolasta: magnesiumhydroksidista, magnesiumkarbonaatista ja magnesiumasetaatista. Tuotteen erityisominaisuus on sen hyvä liukoisuus, joka takaa myös nopean ja tehokkaan imeytyvyyden jopa hapotomassa tai vähähappoisessa mahassa. Tabletin voi hyvin tipauttaa vesilasiin, sillä se liukenee veteen täysin muutamassa minuutissa. Bio-Magnesium-tabletit voi myös niellä kokonaisina tai vaikkapa pureskella, mutta lasiin liuottamalla saa nautittua kätevästi myös annoksen vettä. Mikään ei estä nauttimasta neutraalin makuista Bio-Magnesiumia juomapullostaa jo urheilusuorituksen aikana! ●

**Katja Saarikoski**  
ETM  
Pharma Nord



Terveysviranomaisten mukaan rasvaista kalaa pitäisi syödä pari kolme kertaa viikossa. Kalan säännöllinen käyttö vähentää sydän- ja verisuonitautiriskiä. Tämä johtuu ennen kaikkea kalan sisältämistä Omega-rasvahapoista.

# KALASTA ÖLJYKSI

**O**nneksi kalaöljytuotteet ovat tulleet täyttämään syntynyttä rasvahappojen tarvetta. Ei ole kuitenkaan yhdentekevää minkälaista kalaöljyä nauttii. Eräs suosituimmista kylmäpuristuksella uutetuista, täysin luonnollisista kalaöljyistä on ASC-sertifioitu Ecolomega. Tärkeimmät kriteerit ovat tuoreus, puhtaus ja luonnollinen rasvahappokoostumus.

Tanskalaisen Erik Hansenin isoisa perusti aikoinaan kalatilan, jolla on kasvatettu paikallisten pikkuforelleiksi kutsumia kaloja jo noin 75 vuotta. Reilut 10 vuotta sitten Erik alkoi toteuttamaan visiotaan ihan uudenlaisesta kalankasvatustavasta.

## PUHDAS VESI

Ensimmäinen työ oli kalatilan vesijärjestelmän uusiminen. Kasvatuslampien pohjavettä alettiin puhdistamaan, haettavaan ja kierrättämään tehokkaasti, luonnon omaa kiertokulkua jäljittelevällä menetelmällä.

## RAVINTO

Seuraava askel oli siirtyminen perinteisistä kalanrehuista asiantuntijoiden avulla kehitettyyn ruokaan, joka jäljittelee mahdollisimman tarkkaan sellaisen ruoan ravintosisältöä, jota villit pikkuforellit syövät parhaana kasvukautena.

## KALOJEN HYVINVOINTI

Kalapopulaatiot elävät monissa kymmenissä pienehköissä kasvatusaltaissa. Kalojen viihtyvyyteen, terveyteen ja hyvään elämänlaatuun kiinnitetään erityishuomiota. Kalojen nosto tapahtuu mahdollisimman hellävaraisesti ja ne kuljetetaan elävänä omassa kasvuviedessä Ecolomegan omistuksessa ja valvonnassa olevaan käsittelylaitokseen, joka sijaitsee vain 50 kilometrin päässä kalatilalta.

## ERIK ON NYT YLPEÄ JA ONNELLINEN – EIKÄ TURHAAN!

Sen lisäksi että hänen luomansa kalaöljy on ainutlaatuisen puhdasta ja tuoretta, se sisältää kaikki tärkeät rasvahapot muuttamattomina.

### Mitä ovat välttämättömät Omega-rasvahapot?

– No, tämä välttämätön-sana viittaa ravitsemustieteessä siihen, että sellaiset, aminohapot, vitamiinit ja rasvahapot, joita ihmisen elimistö ei pysty valmistamaan, on välttämättä saatava elimistön ulkopuolisesta lähteestä, siis ravinnosta, kertoo Tuotekehitysjohdaja Henrik Uth Tanskalaisesta luonnonkalaöljyyn erikoistuneesta Engredosta.

### Miksi luonnollinen kalaöljy on Henrikin mielestä niin tärkeää?

Kasviöljyjen käyttö on riistäytynyt käsistä. Sitä laitetaan jossain muodossa miltei kaikkeen ruokakaupasta ostamamme, joten saamme helposti liikaa Omega-6-rasvahappoja. Viime aikoina

– Kansainväliset ravitsemusasiantuntijat suosittelevat nykyään vähentämään liiallisen kasviöljyn käyttöä, erityisesti kuumennettuna. Paistamiseen sopivat hyvin voi, kookosöljy ja miksei iherkin, jos sitä nyt jostain löytyy. Oliiviöljykin käy paistamiseen, koska se sisältää useita muista kasviöljyistä poiketen vähemmän herkkiä yksittäistyydyttymättömiä rasvahappoja, vastaa Henrik.

– Havaitsemme siis, että keho tarvitsee kaikkia rasvahappoja oikeissa suhteissa, ja että elimistön on saatava ne luonnollisissa muodoissaan ravinnosta, samoin kuin vitamiineja ja aminohappoja tai niiden esiasteitakin. Loput jää sitten elimistön tehtäväksi, kertoo Henrik.

### Mikä sitten olisi hyvä rasvahapolähde koko perheelle, lapset huomioiden?

Terveyksikaupoista saatava käsittelemättömän Ecolomega®-kalaöljy on erinomaisen ravintolisä, koska siinä on tallella puhtaan, makeanveden rasvaisen kalan kaikki rasvahapot muuttamattomana.

Tuore, raikas ja neutraali Ecolomega® on lastenkin makuun sopiva ravintolisä, ja lisäksi mainio myös salaattiöljynä tai jogurttiin sekoitettuna, vaikkapa marjojen kera.

on alettu tiedostamaan, että vaikka sekä Omega-3 että -6-rasvahappoja tarvitaan, niiden tulee olla oikeassa suhteessa toisiinsa. Tämä tasapaino on tärkeää siksi, että, hieman yksinkertaistettuna, sekä Omega-3:n että -6:n rasvahapot muodostavat aineita, jotka hillitsevät ja ohjaavat tärkeitä immunologisia tulehdusreaktioita.

### Mitä tämän epäsuhtauden korjaamiseksi on tehtävissä?

Tuore, raikas ja neutraali Ecolomega® on lastenkin makuun sopiva ravintolisä. Voit käyttää Ecolomegaa salaattiöljynä, kermaviilikastikkeen piristäjänä, laittaa jogurtin ja maidottomien pirtelöiden joukkoon tai viimeistellä sillä esimerkiksi marjaisen jälkiruoan vielä täyteläisemmäksi ja terveellisemmäksi. Ecolomega saa myös kapsleina. ●

**Tatu Leppänen**  
Aboa Medica Oy



Aivastuksia, nuhaa ja tukkoisuutta, yskänäräytystä ja silmien kirvelyä... Odotamme kevättä ja sen tuomaa valoa ja lämpöä, mutta kevääseen liittyy myös erilaisia terveysongelmia. Siitepöly saattaa tehdä hengittämisen tukalaksi, silmät alkavat punoittaa ja iho ärtyy. Vaikka aurinko saa toivomaan kaunista rusketusta, moni puolestaan pelkää ihon palamista ja maksaläiskiä. Kesän kuumuus saa myös jalat turpoamaan ja olo tuntuu entistäkin tukalammalta.

# HENGITÄ HELPOMMIN

**S**iitepölyallergiasta kärsii 10–20 % suomalaisista. Keväällä oireita aiheuttavat lehtipuut, keskikesällä heinäkasvit ja loppukesällä pujo. Koivun ja heinien siitepöly ovat yleisimpiä allergi-  
an aiheuttajia. Osa siitepölyallergisista saa oireita myös ruoka-aineista. Siitepölystä johtuva oireilu on jaksoittaista ja loppuu yleensä siitepölykauden päättyessä. Ensimmäisessä oireilua on hengitysteissä. Siitepölyallergia saattaa aiheuttaa vesinuhaa, aivastelua, nenän kutinaa ja tukkoisuutta, yskänäräytystä ja astmaoireita. Silmissä siitepöly aiheuttaa ärsytystä, punoitusta, kutinaa, kirvelyä ja kyynelvuotoa. Atooppinen ihottuma saattaa pahentua. Oireena voi olla myös voimakas väsymys.

## PYCNOGENOL® AUTTAA ELIMISTÖÄ PUOLUSTAUTUMAAN

Allergiaongelmia voi torjua luonnon omilla tehoaineilla. Pycnogenol® rannikkomännyn kuoriuute sisältää bioflavonoideja, jotka hillitsevät histamiinin

purkautumista ja tällä tavoin myös allergiaa. Allergiakauteen voi varautua suojaamalla elimistöä Pycnogenolilla hyvissä ajoin. Kolmen vuorokauden käytön jälkeen elimistö on jo ylläpitotasolla. Pycnogenol® mm. lisää keuhkojen hengityskapasiteettia ja helpottaa astmaatikon oloa. Astmaatikoilla tuotteen on havaittu laskevan veren tulehduksen välittäjäaineiden määrää, tuoteasiantuntija Jarmo Hörkko kertoo. Pycnogenol® onkin erinomainen ravitsemuksellinen tuki siitepölyaikana.

## PYCNOGENOLILLA ON MONTA TERVEYTTÄ YLLÄPITÄVÄÄ MEKANISMIA

Pycnogenol® rannikkomännyn kuoriuutteella on monia elimistölle suotuisia vaikutuksia mm. sydämellem, verenkierrolle, silmille, nivelille ja ihoon. Se suojaaa kehoa ennenaikaista vanhenemista vastaan estämällä solujen rasvoja hapettumasta eli härskiintymistä. Se suojaaa myös kollageenia sitoutumalla kollageeniin ja palauttaa sen kimmoisuutta. Näin se tiivistää hauraita hiusverisuonia ja vähentää kudosten huokoisuutta. Pycnogenol® lisää typpioksidin tuotantoa elimistössä, mikä rentouttaa verisuonia ja edistää veren virtausta, jolloin ravintoaineiden ja hapen kulku kudoksiin tehostuu. Lisäksi Pycnogenol® vähentää ihon epänormaalia pigmentoitumisen voimakkuutta ja pigmentti- eli maksaläiskien kokoa.

Pycnogenolilla on piristävä vaikutus, joten se kannattaa ottaa aamiaisen yhteydessä. Monet käyttävät Pycnoge-

nolia ympäri vuoden, mutta tuote toimii hyvin myös lyhytaikaisena kuurina käytettynä. Normaali ylläpitoannos on 1 mg/painokilo päivässä, eli normaali-painoiselle aikuiselle suositellaan jatkuvan käyttöön päivittäin 2 Pycnogenol® Strong -tablettia, jotka sisältävät yhteensä 80 mg rannikkomännyn kuoriuutetta. Terapeuttinen annos Pycnogenolia on yleensä 100–200 mg päivässä, eli käytännössä suositellaan tuplannosta 1–2 viikon ajan, kun aloitetaan valmistautuminen allergiakauteen.

Suomalainen ravintolisien valmistukseen erikoistunut lääketehdas Hankintatukku Oy valmistaa Pycnogenolia 40 mg:n vahvuisina tabletteina, suusuihkeena ja ihonhoitogeelinä. ●

## MIKÄ ON PYCNOGENOL®?

Pycnogenol® on rannikkomännyn kuoriuute, joka valmistetaan Ranskan eteläosassa viljellystä rannikkomännystä saatavasta mäntykuoresta. Uute sisältää vakioitun määrän bioflavonoideja, mm. proantosyaaneja. Pycnogenol® on maailman tutkituimpia ravintolisistä jo yli 50 vuoden ajan ja sen turvallisuutta on selvitetty laajoin kokein. Sillä on todettu olevan lukuisia elimistölle suotuisia vaikutuksia mm. sydämellem, verenkierrolle ja ihoon. Se normalisoi immuunijärjestelmän reaktioita ja estää histamiinin purkautumista tehokkaasti ja siten helpottaa oloa siitepölyaikana. Pycnogenol® on erinomainen ravitsemuksellinen tuki siitepölyaikana.

Monet käyttävät  
Pycnogenolia  
ympäri vuoden,  
mutta tuote  
toimii hyvin myös  
lyhytaikaisena  
kuurina.



# PROBIOOTTI

Probioottituotteen ostajalle vapaavalintainen

## LEHTI KAUPAN PÄÄLLE!



(Arvo 5,00 € – 11,90 €)

Suoliston hyvien bakteereiden toimintaa voi tukea. Bioteekin Probiootti on terveystuotekauppojen suosittu maitohappobakteerisarja. Nyt on hyvä aika vahvistaa suoliston tasapainoa.



Tuotteet kampanjahinnoin TerveysTieto-myymlöistä!

Tarjous voimassa toukokuun loppuun asti.



BUUSTAA IMMUNITEETTIÄ

## MITEN PARANNAN VASTUSTUSKYKYÄNI?

Yleensäkin alkutalvesta leviävät flunssat ja influenssa asettavat oman haasteensa puolustusjärjestelmällemme. Tänä vuonna tämä on vielä haastavampaa maailmalla leviävän koronaviruksen vuoksi. Tutkijat ovat päässeet jo jonkin verran jäljille sen tartuntatavasta ja kohteesta elimistössä. Se iskee todennäköisesti keuhkoissa oleviin ACE2 reseptoreihin sekä aktivoi NLRP3 inflammasomin solun sisällä, joka saa aikaan oikean tulehdustekijämyrskyn, josta puolustusjärjestelmämme tulee selvitä.

### MUISTA PERUSASIAT

On hyvä muistaa ihan perusasiat, jotka ovat jo selkäytimessä ihan pienillä lapsillakin eli pestään kädet vedellä ja saippualla 20 sekuntia. Saippua vaikuttaa virusten seinämiin ja toimii hyvin. Jos ei ole mahdollisuutta vesi-saippua-pesuun, niin yli 60 % alkoholipitoinen käsihuuhe toimii myös. Yhtä selvää on, ettei yskitä tai aivasteta avoimesti vaan nenäliinaan tai muuhun, mutta muistammeko sen aina? Voi olla yhtä vaikeaa muistaa, ettei kosketella kasvoja. Pidä edellisten lisäksi pinnat puhtaana ja putsaa esim. puhelimesi ja näppäimet sekä ovenkahvat tavallista useammin.

### ÄLÄ KUORMITA PUOLUSTUSJÄRJESTELMÄÄ

Puolustusjärjestelmämme toimii paremmin, kun se ei ole liian kuormittunut muista arkisista asioista. Nuku riittävästi eli vähintään 7 tuntia, ja sulje laitteet hyvissä ajoin, että saat riittävästi palauttavaa syvää unta. Liiku ja ulkoile. Liikunta parantaa verenkiertoa ja soluvälitteistä puolustusjärjestelmää sekä toimii myös stressiä vähentävänä. Pyri löytämään muitakin stressiä vähentäviä ja rentouttavia asioita, sillä stressilanteessa puolustusjärjestelmä ei toimi hyvin.

### BUUSTAA IMMUNITEETTIÄ

Ravitseva, värikäs kasvipainotteinen ruoka buustaa hyvin immuniteettiamme. Varsinkin vihreät lehtivihannekset sisältävät paljon antioksidantteja ja muita immuniteettia tukevia ravinteita. Muista myös mineraalit, hyvät rasvat sekä luontaisesti probiootteja sisältävät ruuat. Mausteilla on omat suojaavat vaikutuksensa. Näistä mainittakoon esim. valkosipuli, oregano, timjami, rosmariini, kurkuma, inkivääri ja cayenne. Kannattaa taas välttää sokeria ja muita nopeita hiilihydraatteja, jotka saattavat lisätä kehon inflammaatiota ja heikentävät





esim. C-vitamiinin suojaavaa vaikutusta. Muista myös kunnon nesteytys päivän aikana.

### RAVINTOLISÄT TUKENA

Voi olla, että riskiaikoina tarvitsemme vielä jotain ravintolisä tukemaan puolustusjärjestelmäämme. Erityisesti tämän koronaviruksen osalla on todettu, että C-vitamiinilisästä voisi olla apua. Eri lähteiden mukaan annostusohjeissa per päivä on isojakin eroja aina muutamasta grammasta Shanghaiin viranomaisen yli 20 gramman ohjeeseen. C-vitamiinin annostus kannattaa jakaa useaan annokseen, vaikka tunnin välein. Oliivinlehtiute tehostaa C-vitamiinin toimintaa. Yllättävämpänä ohjeena on melatoniini lisäravinteena illalla ennen nukkumaanmenoa. Tämä perustuu juuri koronaviruksen toimintatapaan.

Jos kurkku on kipeä tai yskä vaivaa, on hyvä muistaa ikivanha apu tähän eli hunaja, jolla on myös antimikrobisia ja antiviraalisia vaikutuksia. Kotimaisen hunajan lisäksi Manuka hunaja toimii hyvin. Luontaistuotekaupasta löytyy monia muitakin apuja nielun avuksi joko spraynä, tippoina tai teenä. Myös vanha höyryhengitys saattaa auttaa.

Puolustusjärjestelmää tukevia lisäravinteita on paljonkin. Jotkut niistä voivat helpottaa oireita ja jonkin verran lyhentää sairausaikaa. Yksi tärkeimmistä on jo aiemmin mainittu C-vitamiini, joka toimii luontaisena antihistamiinina ja anti-inflammaattorina, jos otettu isompina annoksina. Toinen on D-vitamiini, joka monien tutkimusten mukaan on osoitettu pienentävän mm. flunssariskiä. Samoin A-vitamiinin on todettu helpottavan kuuriluontaisena hengitystieoireita. Muita tärkeitä vastustuskyvyn parantajia ja anti-inflammaattorisia aineita ovat esim. omega-3, sinkki ja magnesium. Sinkillä on muiden tehtäviensä lisäksi tärkeä rooli myös puolustusjärjestelmän tehostajana. Näitä kaikkia tukee myös monelle tärkeä magnesium, jota on erilaisina muotoina. Kannattaa kysellä siitä lisää terveystieteen asiantuntijoilta.

Probiooteilla on suolen terveyttä tukevia vaikutuksia, mutta ne tukevat myös immuunijärjestelmän toimintaa monien tutkimusten mukaan.

Pidä huolta itsestäsi niin jaksat pitää myös huolta läheistäsi. Nuku ja lepää riittävästi. Ulkoile ja liiku luonnossa ja rentoudu leikkien ja lukien. Pidä mieli positiivisena ja kädet puhtaina. ●

Maili Lepola  
IFMCP, CGP, CFSP



Uutta voimaa  
ja kestävyyttä  
ruusujuuresta

## DYNAFORCE® Extra Strong Ruusujuuriuutetabletit

- vireyttä, voimaa ja kuntoa
- kestävyttä urheiluvoitoksiin
- keskittymistä ja tarkkaavaisuutta

Ruusujuuri (*Rhodiola rosea*) eli ”Pohjolan Ginseng” antaa uutta voimaa ja kestävyyttä. Se edistää keskittymiskykyä ja tarkkaavaisuutta sekä hyvää mielialaa. Urheiluvoitoksiin ruusujuuri antaa voimaa, kuntoa ja kestävyttä. Ruusujuuri myös virkistää.

Dynaforce® Extra Strong tabletit sisältävät standardoitua ruusujuuren juuriuutetta, jonka tärkeinä vaikuttavina ainesosina ovat rosavinat ja salidrosideit.



Laktoositon, hiivaton, makeuttamaton ja gluteeniton ravintolisä. Ei sisällä eläinperäisiä ainesosia.



Saatavana myös Dynaforce tipat 100 ml



Hankintatukku Oy  
www.hankintatukku.fi

Tutkittua suomalaisen lääketieteen laatua

# HOITAVAT FRANTSILAN TUOTTEET

Voit käyttää eteerisiä öljyjä esimerkiksi vartaloöljyn valmistukseen. Lisää mieltymyksesi mukaan muutama tippa eteeristä öljyä ruokalusikalliseen neutraalia ihonhoitoöljyä. Öljyksi soveltuu hyvin esimerkiksi jojoba-öljy. Eteeriset öljyt sopivat myös tunnelman luomiseksi esimerkiksi löylyveteen, tuoksulyhtyyn ja diffuuseriin. Voit myös lisätä siivoussuihkeeseen tai vaatteiden pesuveden.



## APPELSIINI – ENERGISOIVA MIELIALAN KOHOTTAJA

Appelsiiniöljy lämmittää, piristää ja lisää rohkeutta, mutta samalla myös rauhoittaa ja hillitsee stressiä. Appelsiinin eteerinen öljy sisältää runsaasti D-limoneeni-antioksidanttia, joka edistää solujen uusiutumista. Käytetään myös tasapainottamaan hormonitoimintaa esimerkiksi kuukautiskipujen tai kuumien aaltojen aikana.



## PIPARMINTTU – RAIKAS JA HENGITYSTEITÄ AVAAVA

Piparminttu vilkastuttaa miellyttävästi verenkiertoa. Tunnet sen viilentävänä, raikastavana ja lämmittävänä tuntemuksena. Monikäyttöinen piparminttuöljy vahvistaa hermoja ja voimistaa kehoa kokonaisvaltaisesti mm. stimuloimalla elimistön fysiologisia toimintoja. Käytetään myös pahoinvointiin, vatsa- ja ilma-vaivoihin.



## LAVENTELI – MIELTÄ JA KEHOA RAUHOITTAVA

Laventeliöljy tasapainottaa ailahtelevaa mielialaa, rauhoittaa mielen ennen nukkumaanmenoa ja auttaa vatsan toiminnan tasapainottamisessa. Siitä voi löytyä apua päänsäryn ja migreenin hoidossa. Laventelia voi kokeilla laukaisemaan lihasjännityksiä. Laventelia kutsutaan ”eteeristen öljyjen äidiksi” monipuolisuutensa ansiosta.

Huomioi, että laventeli ei sovi jatkuvaan käyttöön henkilölle, jolla on matala verenpaine.



## TEA TREE – ANTISEPTINEN

Teepuu on australialainen puulaji, joka erittää voimakasta lääkkeenomaista tuoksua. Australian aboriginaalit ovat käyttäneet teepuuöljyä muun muassa jalka- ja kynsisienien, syylien ja huuliherpeksen hoitoon. Antiseptinen teepuuöljy saattaa rauhoittaa myös akneihhoa.

## TERVA-PIHKASALVA – IHO-ONGELMIEN MONITAITURI

Luonnonsalva ihon halkeamiin, kovettumiin ja känsiin, huonovointiselle iholle, finneihin. Luonnonraaka-aineet, ei sisällä vaseliinia. Desinfioivan, hoitavan ja pehmentävän ominaisuuden ansiosta salvaa voidaan käyttää iholle, joka tarvitsee pihkan desinfioivaa vaikutusta. Terva-pihkasalvan vaikutusta voi tehostaa peittämällä hoidettava alue siteellä.

”Pihkan, tervan tehohoito, mehiläisen mesianti, maammon salvassa samassa”



## KEHÄKUKKA-PORKKANA ÖLJY – RAVITSEVA PAIVETYKSEN BUUSTAAJA

Hoitoöljyllä saat ihosi hehkumaan ja luonnollisen sävyn kasvoille. Ihosi pinta ei tunnu enää kuivalta ja kiristävältä. Ihoa rauhoittava, antioksidanttitoiminen ja antimikrobinen kehäkukka on yksi arvostetuimmista kasveista ihonhoidossa. Luomukehäkukan ja -porkkanan uutokset sisältävät runsaasti karotenoideja, jotka uudistavat ja rauhoittavat ärtynyttä ihoa. Öljy sopii kaikille ihotyypeille niin kasvoille kuin vartalolle. Sitä voi turvallisesti käyttää myös hoitamaan limakalvoja. Monikäyttöinen öljy tekee ihosta elinvoimaisen ja kauniin.





Skingain Original



Skingain Serum

Hyvä maku paljastaa laadun. Skingainin hyvä maku selittyy sen sisältämien tunnettujen eurooppalaisten raaka-ainetoimittajien (ranskalainen Rousselot – Peptan® ja ranskalainen Abyss Ingredients – Abyss®) laadukkaista 1 ja 2 tyypin hydrolysoiduista kollageeneista. Kollageenituotteen raaka-aineen alkuperä varmistaa aina tuotteen laadun.

### SKINGAIN KOOSTUU PATENTOIDUSTA KOLLAGEENIYHDISTELMÄSTÄ

Skingainin sisältämä 1 tyypin kollageeni Peptan® on puhdas ja luonnollinen hydrolysoitu kollageeni ja järjestäytynyt samalla tavalla kuin ihmisen oma kollageeni. Se sisältää 18 erilaista aminohappoa, mm. glysiinia, proliinia ja hydroksiproliniä. Tyypin 2 kollageeni Abyss® on hydrolysoitu kollageeni, joka sisältää kaikki ihon avainaineet. Näitä ovat kondroitinisulfaatti, hyaluronihappo, glukosamiinisulfaatti, hydroksiprolini sekä proliini.

### KOLLAGEENIN IMEYTYMINEN JA VAIKUTUS ELIMISTÖSSÄ

Hydrolysoidun kollageenin saanti lisää kollageeni- ja elastiinisäikeiden muodostumista sekä voimistaa sidekudoksen solujen, kollageenin ja hyaluronihapon synteesiä elimistössä. Hyaluronihappo lisää kehon vedensitomiskykyä, jolloin ihon kosteus paranee. Elimistöön tullut hydrolysoitu kollageeni viestii elimistölle, että kehon omaa kollageenia on vaurioitunut ja omaa tuotantoa on lisättävä. Samanaikaisesti elimistö käyttää hydrolysoidun kollageenin aminohappoja uuden kollageenin rakennusosina. Tutkimukset ovat osoittaneet kollageenipeptidien parantavan ihon kimmoisuutta ja kiinteyttä.

### KOLLAGEENIVALMISTEEN KUULUU SISÄLTÄÄ MOLEMPIA KOLLAGEENITYYPPEJÄ

Koska Skingain sisältää tyypin kollageeni 1 lisäksi myös tyypin 2 kollageenia, se varmistaa monipuolisen kollageenin saannin. Tämä auttaa sekä ihoa että ni-

veliä ylläpitämään terveyttä, ulkonäköä ja toimivuutta. Tällaisen yhdistelmätuotteen on hyvä myös sisältää C-vitamiinia, koska se edistää ihon ja nivelten normaalia kollageenin muodostumista sekä tukee immuunijärjestelmän toimintaa.

### IHON KAUNEUTTA PARANTAA SISÄISEN KOLLAGEENIN LISÄKSI MONIPUOLINEN SEERUMI

Vuoden 2020 hoitotuotteeksi valittu Skingain serum on ihoa uudistava ja kohottava seerumi kaikille ihotyypeille, myös herkälle iholle. Se sisältämä Argan-hedelmän proteiini tasoittaa ryppy-

jä ja juonteita tehokkaasti, ja antaa välittömän kasvoja kohottavan vaikutuksen. FUCOGEL® -polysakkaridi kosteuttaa ihoa ja suojaa sitä haitallisilta sään vaikutuksilta. RIGIN™ -peptidi tehostaa ihon kollageenin muodostumista ja ihon mikroverenkiertoa sekä torjuu sen vanhenemista. Hyaluronihappo kosteuttaa ihoa ja tuo esiin kasvojen muotoa. REPAIR COMPLEX CLR™ -suoja ihoa ulkopuolisilta haitoilta ja UV-säteilyltä.

### HELENA AHTI-HALLBERG LUOTTA KOLLAGEENIIN

Tanssinopettaja Helena Ahti-Hallberg on eräs Suomen johtavista tanssin ammattilaisista. Hän on käyttänyt säännöllisesti Skingain-kollageenivalmistetta. Helena kertoo, että Skingain on juuri se tuote, joka pitää hänen ihonsa huippukunnossa. Riittävä kollageenin taso on välttämätöntä kauniille iholle ja siksi Helena turvautuu Skingain-tuotteeseen. ●

Jarmo Hörkkö

- 1 tyypin kollageeni iholle
- 2 tyypin kollageeni nivelille





# MENOPAUSSIN MYRSKYJÄ VOI TYYNNYTTÄÄ LUONNOLLISESTI

Vaihdevuodet ovat luonnollinen osa naisen elämää, mutta monilla niiden aiheuttamat oireet ovat silti omiaan laskemaan niin mielialaa kuin elämänlaatuakin. Oireista kärsivälle naiselle onkin usein helpotus kuulla, että niihin on tarjolla luonnonmukaista lievitystä.

**T**ietokirjailija, filosofian maisteri **Varpu Tavin** uutuuskirja *Vaihdevuodet luonnollisesti* esittelee vaihdevuosisoireiden hoidon vaihtoehdot ja mahdollisuudet laajasti. "Otin näkökulmaksi integratiivisen eli yhdistävän lääketieteen, joka yhdistää virallisen lääketieteen ja täydentävät hoidot", Tavi kertoo. "Lievien ja keskivaikeiden oireiden hoidossa riittävät elämäntapakorjaukset, eli ruokavalio, liikunta – varsinkin erilaiset meditatiiviset liikuntamuodot kuten jooga, taiji ja qigong – ja ravintolisät sekä tarvittaessa täydentävät hoidot. Voimakkaasti elämänlaatua alentavien oireiden

hoitoon on sitten mahdollisuus käyttää hormonikorvaushoitoa." On hyvä muistaa sekin, etteivät hormonikorvaushoidot ja täydentävät hoidot sulje toisiaan pois: myös hormonikorvaushoitoa käyttävä nainen voi hyötyä täydentävien hoitojen lisäämisestä arkeensa.

Menopaussin yleisimpiin oireisiin lukeutuvat kuumat aallot ja niiden aiheuttama liikkahikoilu. Tavi vinkkaa, että niitä voi helpottaa välttämällä muun muassa kofeiinipitoisia juomia, alkoholia, tupakointia ja mausteisia ruokia.

## UUTUUS NESTEENPOISTOON

Vaihdevuodet aiheuttavat usein myös turvotusta. Sen lievittämiseksi voi auttaa A. Vogel'n nesteenoistoon tarkoitettu uutuustuote *Fluid Balance*, joka sisältää ainutlaatuisen yhdistelmän kahta tuoretta kasvia: kultapiiskua (*Solidago virgaurea*) ja koi-vunlehteä (*Betula pendula folium*). Kultapiisku ja koi-vunlehti ovat ns. akvareettisia yrttejä, jotka lisäävät virtsan virtausta ja auttavat nesteen kulkua munuaisissa häiritsemättä kaliumtasapainoa ja poistamatta elektrolyyttejä.

Kasvien maailmasta löytyy myös oma rohtonsa kuumiin aaltoihin. "Perinteinen yrtti hikoilua vastaan on salvia (*Salvia officinalis*)", Tavi kertoo.

Tuoreesta salviasta valmistettu *Menoforce* vähentää tutkitusti kuumia aaltoja huomattavasti: uudessa kaksoissokkotutkimuksessa<sup>1</sup> havaittiin, että *Menoforce Strong* -tabletteja käyttäneiden naisten vaihdevuosisoireet, erityisesti kuumat aallot, vähenivät huomattavasti verrattuna verrokkiryhmään, joka sai luvallista valmisteita. Tuote myös tuki henkistä suorituskkyä ja rauhoitti mieltä.

Vaihdevuosien käynnistyminen herättää luonnollisesti naisessa monenlaisia tunteita ja mahdollisesti ahdistustakin. Menopaussin ensioireet havaitsevalle naiselle Tavilla on lohdullinen neuvo: "Ota rauhallisesti. Tämä ei merkitse naiseuden päättymistä ja raihnaista vanhuutta, vaan mahdollisuutta löytää oma itsensä ja omat voimavaransa – ja ryhtyä ottamaan aikaa itselle ja omiin tarpeisiin." ●

<sup>1</sup> Bommer, Dipah, Suter, Schoop & Dimpfel: Salvia extract for the treatment of menopausal symptoms: a randomized, controlled, blind clinical trial. *Planta Med* 2019; 85(18): 1561.



Tukea  
painonhallintaan  
ja verensokeri-  
tasapainoon.

# TASAISEN VEREN- SOKERIN HOIKENTAVA VAIKUTUS



Sokerinkulutuksen yhteys elimistön rasvan lisääntymiseen on hyvin tunnettu. Sokeripitoisen ruokavalio lisää insuliinin eritystä, ja insuliini varastoi rasvaa. Tämä johtaa lihomiseen.

**V**iimeaikainen italialainen tutkimus sokerien imeytymistä estävästä ravintolisästä osoitti selkeää painonlaskua. Ravintolisän nimi oli Mulberry, ja sen aiheuttama painonpudotus oli huomattava jo lyhyessä ajassa.

Koehenkilöiden paino putosi kolme kertaa enemmän kuin verrokki-ryhmän, joka oli tiukalla ruokavaliolla mutta ilman Mulberry-ravintolisää. Lisäksi koehenkilöiden verensokeri-

arvot paranivat Mulberry-ravintolisän ansiosta.

Painonpudotus selittyy sillä, että Mulberry sisältää luontaista mulperipuun lehtiutetta, joka vähentää ravinnosta saatujen sokerien imeytymisen vereen. Kun kaikki sokeri ei pääse imeytymään verenkiertoon, verensokeri tasapainottuu ja paino alkaa laskea. ●

**Nanna Moilanen**  
New Nordic Oy



## ASIAKASKOKEMUS

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

**Erkki,**  
Suomi

## KOKEILE MULBERRY -TABLETTEJA

- Mulperipuun lehtien sisältämä deoksiinijirimysiini (2 %) vähentää sokerin imeytymistä.
- Kromi auttaa ylläpitämään normaalia verensokeritasapainoa.
- 1 tabletti 3 kertaa päivässä nautteen kera 10 minuuttia ennen ruokailua.

Suojaudu koronavirukselta

# Yski ja aivasta oikein

Suojaa suusi ja nenäsi kertakäyttö-  
nenäliinalla, kun yskit tai aivastat.  
Jos sinulla ei ole nenäliinaa,  
yski tai aivasta puserosi hihan yläosaan.



Pieni teko.  
Suuri  
vaikutus



Terveiden ja  
hyvinvoinnin laitos  
www.thl.fi

# KAIKKIEN TERVEYS JA TURVALLISUUS ON MEILLE ENSI- ARVOISEN TÄRKEÄÄ!

- Sairasta kotona.
- Kysy tarvittaessa mahdollisesta kuljetus-  
palvelusta tai muista tavoista toimittaa ostokset  
TerveysTieto-myymöistä.
- Tarkista ajankohtaiset ohjeet ja suositukset  
Terveiden ja hyvinvoinnin laitokselta *thl.fi*



<b>ESPOO</b>	<b>Terveyskauppa &amp; Hoitola Ulpukka</b> Tegelhagen 2LT3	0400 195 691	<b>KERAVA</b>	<b>Kamomilla</b> Kauppakaari 1	09 242 6040
<b>FORSSA</b>	<b>Terveyskauppa Helokki</b> Tapulikuja 6, Prisma-keskus	03 435 5545	<b>LAPUA</b>	<b>Kristiinan Kauppa</b> Kauppakatu 6	050 432 9344
<b>HEINOLA</b>	<b>Luonnontähti Hyvinvointi- ja Ekokauppa</b> , Kaivokatu 3	044 515 3366	<b>LOIMAA</b>	<b>Luontaistuote Minttu</b> Kauppalankatu 9-11	02 762 2105
<b>HELSINKI</b>	<b>Luontaistuotekeskus</b> Käpyläntie 8	09 792 090	<b>MÄNTSÄLÄ</b>	<b>Kamomilla</b> Sälinkäantie 2	019 687 1499
	<b>PUR Hyvinvointikauppa Kamppi</b> Urho Kekkosen katu 8	029 3400 261	<b>PIETARSAARI</b>	<b>Terveysaitta / Hälsoboden</b> Kanavapuistikko 16	06 723 6824
	<b>PUR Farmasia Hakaniemi</b> Hämeentie 7	029 3400 254	<b>SEINÄJOKI</b>	<b>Terveyskauppa &amp; Hoitola Kaunosoppi</b> Ideapark, Suupohjantie 57	050 3551901
<b>HYVINKÄÄ</b>	<b>Baldrian</b> Hämeenkatu 13-17	019 439 627		<b>Lakeuden Terveyslähde</b> Ostoskulma, Puskantie 13	044 362 1003
<b>JÄRVENPÄÄ</b>	<b>Kamomilla</b> Sibeliuksenkatu 19	09 271 0560	<b>SIPOO</b>	<b>Luontaishelmi</b> , Amiraalintie 2 (Söderkullan S-Marketilla)	040 686 4055
<b>KANGASALA</b>	<b>Kangasalan Luontaistuote</b> Keskusaukio 2	03 377 0476	<b>YLÖJÄRVI</b>	<b>Terveyskauppa Misteli</b> Mikkolantie 2	010 423 5771
<b>KARKKILA</b>	<b>Terveyskauppa Iisoppi</b> Mäntylänkatu 1	09 225 8994		<b>Terveyskauppa Misteli</b> Kauppakeskus Elo, Elotie 1	010 423 5772



***Terveytesi asiantuntijat***  
*www.terveystieto.fi*

