



**YLLÄTÄ
HYVÄN OLON
LAATULAHJOILLA**

**Meillä paketoidaan
lahjat, jotka
ilahduttavat!**

**Tue
paikallista
yrittäjää
nyt!**

Herkkupöytään – nauti ja ihastu

Valikoimat vaihtelevat
myymälöittäin

Napostelu- herkkujen aatelia

Uudet makeat, pehmeät valkosuklaamansikat ja -cashewpähkinät ovat valloittaneet jo monen makuhermot. Maistuvat sellaisenaan, käytä kakkujen koristeluun tai sujauta vaikka välipalaksi koululaukkuun.

Valkosuklaamansikka 50g
Valkosuklaacashew 60g

Suklaan ystävän unelmia ovat myös perinteisemmät raakasuklaacashew ja -mansikka. Kiva pikkujoululahja kaverille tai mukava muistaminen vaikka opelle.

Raakasuklaainkivääri 70g
Raakasuklaacashew 60g

Mikä makupaletti. Huippusuositut, suussa sulavat Herkkuisa hasselpähkinä-raakasuklaalevitteet ovat nyt uudistuneena entistäkin samettisempia. Sivele Herkkuisaa paahtoleivän päälle ja nautiskele pähkinäisestä, suklaaisesta, täyteläisestä mausta tai dippaile siihen hedelmiä ja marjoja. Mahdollisuudet leivonnassa ovat suorastaan loputtomat: koristele kakut, leivonnaiset, kuorruta kekset ja valuta piirakan päälle. Herkkuisa on niin hyvää, että joskus lusikka eksyy purkkiin ihan vain itseksesi! Vegaaninen ja sokeroiton versio sopii myös ketogeenistä ruokavaliota noudattaville.

Herkkuisa, luomu 250g
Herkkuisa, sokeroimaton 230g

Tunnelmallisiin tehetkiin

Forsman Pyramiditee on sinulle, joka haluat nopeasti elämyksellisen teehetken. Pyramiditeet ovat huippulaatua pienessä ja kätevässä muodossa. Toisin kuin tavallisessa pussiteessä, pyramiditeen sisältö on isoa teenlehteä, joka antaa aidon irtoteen maun. Pusseissa lehdille jää tilaa avautua ja vapauttaa maku veteen. Pyramidipussit ovat valmistettu maissista, joten ne eivät sisällä mikromuoveja.

Formanin pyramiditeet 45 g

JOULUTUNNELMAAN, TUOKSUUN JA HYVÄÄN OLOON

Appelsiini Kuusenkerkkä
Vihreä Joulutee

Tämä vihreä tee luo tunnelmaa sen maulla sekä kuusenkerkän tuoksulla. Tee on maustettu appelsiinilla ja Lapin kerkällä. Tämä jouluihminen makupari on raikas ja virittää mukavasti joulun viettoon.

HURMAAVAA RAKKAUTTA HUOKUVA VIHREÄ TEE

Love of Roses

Erityislaatuinen vihreä tee sisältää aitoja ruusun terälehtiä, jotka tuovat ihanan kukkaisen säväyksen sulaan sopuun mansikoiden maun kanssa. Nauti tuulahdus kesän henkystä ja tunnelmoi.

Makumatka jouluun

Kun hämärä hiipii ja vilu värisyttää, on luomuglögin aika. Inkivääriglögitiivisteessä maistuu lämmittävän inkiväärin lisäksi kaneli, neilikka ja kardemumma. Edellä mainitut tutut jouluiset perusmaut löytyvät myös Kirsikkaglögistä. Tämä omenapohjainen luomuglögi karkottaa pimeyden ja luo iloisen mielen. Täydellisen glögihetken kruunaa Suklaahippupiparit. Nämä vegaaniset ja gluteenittomat piparit lumoavat aistikkailla mausteillaan ja herkkuhippusillaan.

Inkivääriglögitiiviste 350 ml
Kirsikkaglögi 750 ml
Suklaahippupipari 100 g



SUOSITTU INKIVÄÄRIÄ JA KOTIMAISTA NOKKOSTA SISÄLTÄVÄ IHANUUS

Inkivääri Nokkonen

Miellyttävän raikas ja kevyt vihreä tee suomalaisen makuun. Luonnonmukaisesti tuotettu Sencha vihreä tee, nokkonen, sitruunamelissa ja inkivääri ovat pirteä yhdistelmä. Tämä makuyhdistelmä hellii vatsaa ja lumoo nautiskelijan raikaudellaan.

KOFEIINITON STRESSINPOISTAJA ILTOJASI RAUHOITTAMAAN

Anti Stress

Anti-Stress on monien rakastama jokapäiväiseen käyttöön sopiva yrttihauduke, jonka kirpeä maku ja pirteä väri vievät päivän päätteeksi rentoutusmatkalle. Maultaan tämä yrttitee on jännittävä sekoitus hibiscuksen kirpeyttä, sitruunaruohon mietoutta ja orapihlaja- ja mansikkaöljyn pientä makeutta. Rentoudu ja nauti.



Hyödyllisiä hyvinvointivinkkejä asiantuntijoiltamme

- 2 Makumatka joulun
- 4 C-vitamiini immuuni-
puolustuksen tukena
- 5 Vatsa ja ruuansulatus
vaativat kuituja
- 6 D-vitamiini on erityisen tärkeä
vastustuskyvyllle
- 7 Suojaa silmiäsi siniseltä valolta
- 8 Luuliemi on varsinainen
puhtipommi
- 9 Miten helpottaa nivelten
oikuttelua?
- 10 Millainen on täydellinen
kalkkivalmiste?
- 11 Kollageeni buustaa talvi-ihoa
- 12 Vinkkejä omaan hemmotteluun
ja lahjaksi
- 13 Miksi entsyymit ovat
niin tärkeitä?
- 14 Mitokondrioiden energian-
tuotantoa voi tehostaa

Pulmana pikkulahja opelle, hemmottelua rakkaalle, muistamiset ystäville?

Anna meidän auttaa!

Tuntuuko sinusta, että juuri tänä vuonna olemme joulumme ansainneet? Minusta tuntuu! Tuntuuko sinusta, että juuri tänä vuonna haluaisit kiittää erityisen sykhdyttävällä lahjalla kanssakulkijoita ja rakkaita ihan siitä, että he ovat tukena ja turvana, kun elämä tarjoilee yllätyksiään? Mutta miten? Näin joulun aikaan myymälämme muuntuvat loistokkaiksi lahjaputiikeiksi. Meiltä löydät trendikkäät muistamiset herkutteluun ja hemmotteluun. Ja olemme kuulleet, että näistä lahjoista saatkin ovat oikeasti ilahduneita!

Käänny puoleemme, TerveysTieto-myymlöistä löydät asiantuntevat lahja-assistentit, jotka auttavat mielellään löytämään joulun ihanimmat lahjat. Kestävä kehitys, vihreät valinnat, kierrätys ovat muotisansoja, joita vilisee jokaisen itseään kunnioittavan yrityksen arvoissa. Me terveystietolaiset olemme sekä puhuneet että toimineet kestävä kehityksen puolesta jo vuosikymmenet. Luonnollisesti myös lahjaosastomme valikoima täyttää nämä kriteerit!

Tervetuloa onnistuneille hyvän olon ostoksille! ●

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



**Iloista
itsenäisyys-
päivää & rauhaa
joulun aikaa!**

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

Asiakaslehti 7/2021

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



4041 0948
Painotuote



Painopaikka UPC Vaasa

C-vitamiini on B-vitamiinin ohella tärkeimpiä vesiliukoisia vitamiineja. Se on tunnettu jo lähes sata vuotta ja tutkimuksia on kertynyt jo yli 80 vuoden ajalta. Pääasiallisesti C-vitamiinia on käytetty keripukin estämiseen, mutta paljon myös virustautien, hengitystieinfektioiden, sepsiksen hoitoon. Sitä on käytetty lääketieteessä yli 80 vuotta suun kautta, lihakseen pistettynä tai suonensisäisesti.



C-vitamiini immuuni- puolustuksen ja monen muun apuna

Jotkut eläimet tuottavat itse C-vitamiinia, mutta ihmiset tarvitsevat sen ravinnosta. C-vitamiinin käyttö on hyvin turvallista, eikä se juurikaan aiheuta kehossa ongelmia. Joillakin isommat yli 1 gramman annokset suun kautta kerralla otettuna voivat ärsyttää suolistoa, siksi isommat päivittäiset annokset suositellaan jakamaan useampaan annokseen. Päivittäinen virallinen (THL 2014) saantisuositus on 75 mg/vrk aikuisille. Kuitenkin Valtion ravitsemusneuvottelukunnan mukaan turvallisen C-vitamiinin saannin ylärajaksi on asetettu 1 000 mg/vrk. Kansainväliset suositukset ovat yleisesti 400–2 000 mg/vrk. Lääkkeelliset annokset ovat monikertaisia. Isoja annoksia tarvitaan poikkeusoloissa, kun hapettumisstressi kudoksissa äkillisesti nousee. Niille, joilla on taipumista munuais kivien saantiin, ei suositella ainakaan yli 1 000 mg:n annoksia.

Ruuan kautta sekä ravintolisänä käytettävälle C-vitamiinille on hyväksytty EU:ssa useita terveysväittämiä: C-vitamiini edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa, solujen suojaamista hapetusstressiltä, normaalia kollageenin muodostumista, normaalia energia-aineenvaihduntaa, hermoston normaalia toimintaa, normaaleja psykologisia toimintoja, se auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta sekä edistää immuunijärjestelmän toiminnan pysymistä normaalina raskaan liikunnan aikana ja sen jälkeen, jos C-vitamiinia saadaan 200 mg suositeltavan päiväsaannin lisäksi. Edellä olevat ovat ravitsemuksellisen C-vitamiinin normaaleja tehtäviä.

Näiden lisäksi C-vitamiini edistää folaatin ja B₁₂-vitamiinin sekä kalsiumin ja raudan imeytymistä. Sillä on vaikutusta haavojen paranemiseen, ja muutenkin parantaa sidekudoksen normaalia toimintaa. Se pitää osaltaan huolta verisuonten, luiden, ihon ja hiusten kunnosta. Se vaikuttaa monien aineiden kuten sappihappojen ja erilaisten hormonien tuottamiseen. Pidä siis huolta, että saat C-vitamiinia monipuolisesti ravinnosta.

Uusimmissa puolustusjärjestelmän tutkimuksissa on osoitettu, että se parantaa erilaisten puolustussolujen toimintaa monin keinoin. Se parantaa myös monia kehon antioksidanttisesti toimivien entsyymien toimintaa sekä normaalia apoptoosia. C-vitamiini parantaa hengitysteiden epiteelien toimintaa. Se tasapainottaa myös hankittua immunitettia sekä tulehdusvälittäjäaineita. Kaiken muun lisäksi C-vitamiini toimii hyvänä antioksidanttina ja sillä on antibakteerisia, antiviraalisia ja anti-mykoottisia vaikutuksia.

KETKÄ ERITYISESTI SAATTAVAT TARVITA LISÄÄ C-VITAMIINIA?

Kroonisesti tai muuten sairaat, joiden oksidatiivinen stressi on korkeampi, tarvitsevat hiukan isompia annoksia C-vitamiinia. Samoin henkilöt, joiden ruokavalio on rajoittunut kuten vanhukset ja syömishäiriöiset tai joilla on syystä tai toisesta imeytymishäiriöitä saattavat tarvita C-vitamiinilisää. Myös henkilöt, jotka altistuvat tupakan savulle tai erilaisille ympäristömyr-

kyille tarvitsevat lisäapuja maksan entsyymeille näiden neutraloimiseen ja poistamiseen kehosta.

C-VITAMIINILÄHTEET

Tärkeimmät C-vitamiinilähteet ovat tutut ruusunmarja, tyrni, mustaherukka, punakaali, paprika, kiivi ja appelsiini, mutta myös vihreät persilja, nokkonen, parsakaali, lehtikaali, ruusukaali ja pinaatti ovat hyviä lähteitä. Hieman vieraampia, mutta isoja lähteitä ovat Amla ja Camu camu, joiden C-vitamiinipitoisuudet ovat todella korkeita.

C-vitamiinia voidaan saada esim. erilaisista marja- ja viherjauheista. Varsinaisia C-vitamiinivalmisteita on jauheina, kapsleina, tabletteina sekä myös tehokkaana liposomaalisena muotona. Kannattaa kysyä neuvoja terveystieteen ammattilaiselta.

On hyvä muistaa, että C-vitamiini ei yksin pidä terveenä, vaan kokonaisuus on tärkeä. Sitä tukee monipuolinen kasvisvoittainen ruokavalio, jossa on viittä väriä lautasella ja sateenkaari päivän aikana. Se sisältää myös hyviä proteiineja ja hyviä rasvoja. Jos immuunijärjestelmämme on haastavassa tilanteessa, tarvitsemme myös ekstra annoksen D-vitamiinia, sinkkiä ja omega-3:a. Kenties B-vitamiineja, probiootteja ja jotain muuta vahvistavaa. Lepoa, unta ja hyvää seuraa unohtamatta. ●

Maili Lepola
IFMCP, CGFP, CFSP



Ravintotottumuksemme ovat muuttuneet vuosisatojen saatossa. Liha oli aikanaan vain herrojen ja suurten pyhien harvinaista herkkua. Arkiruoka oli pitkään hyvin juures- ja viljapainotteista; kuitua tulvillaan. 1900-luvun puolivälistä lähtien elintaso on vaurastunut suurin harppauksin, ja liharavinnosta on tullut osa jokapäiväistä arkea. Ravitsemusneuvot tekevät nyt hartiavoimin töitä kasvi- ja viljatuotteiden lisäämiseksi ruokavalioomme. Hyvästä syystä; monella meistä ruokavalio sisältää liian vähän kuitua.

THL:n tekemä FinRavinto 2017-tutkimus kertoo karua kieltä aikuisväestön kuidunsaannista. Noin 70% meistä nauttii kuitua alle suosituksen (25–35 g/vrk). Keski-ikäisten ja sitä vanhempien kuidunsaanti ylitti tai täytti täpärästi suositellun määrän. Aina vain nuorempiin ikäluokkiin mentäessä puutos kuitenkin lisääntyi ja erityisen voimakkaasti miesten keskuudessa. Nuorille naisillekaan ei silti voi antaa synninpäästöä. Tutkimus koski täysi-ikäisten ravitsemusta. Nuorten ja lasten kuidunsaanti jäi tutkimuksessa pimentoon. Koulujen ruokaloista kaiakuu kuitenkin varsin kirjavaa palautetta kasvisten suosiosta. Voisiko tässä nähdä edes hataran syy-yhteyden nuorison pitkiin sessioihin vessapytyllä?

VATSA JA RUUANSULATUS VAATIVAT KUITUJA

Ravintokuidut määritellään ravinnon sisältämiksi hiilihydraateiksi, joita elimistömme omat ruuansulatusentsyymit eivät pysty pilkkomaan energiaa vapauttaviksi sokereiksi. Kuidut ovat tärkeää suoliston täytettä ja välttämättömiä sen normaalille toiminnalle. Kuidut muodostavat massan, joka kuljettaa kaikkia ruoka-aineita ruuansulatuskanavassa eteenpäin; kullekin ravintoaineille tärkeisiin imeytymiskohtiin. Kuidut ovat "turhaa" energiaa ihmiselle, mutta hyvää ravintoa suolistobakteereille.



Helppokäyttöinen ja lapsillekin maistuva kuitulisä ruokavalion tueksi

Kuidut myös "nuohoavat" suolistoa kuljettaen kuona-aineita pois elimistöstä. Kaikki kuidut ovat tärkeitä, mutta jotkut niistä ovat erityisen nerokkaita.

LUONTAISESTI RIKAS SUNWIC – KLIINISESTI TUTKITTU RAVINTOKUITU

Kuitulisän nauttiminen on nyt todella helppoa ja tarvittaessa myös huomaamattonta. bertil's health oy:n Sunwic -ravintokuitujauhe on valmistettu guar-papukuidusta. Tuotteen nerokkuus piilee kuidun osittaisessa pilkkomisessa pienemmiksi kuitujakeiksi (Partially Hydrolyzed Guar Gum PHGG). Kliinisesti tutkittu kuitu on niukka energian lähde meille ihmisille, mutta rikasta täsmäravintoa suoliston hyvälle bakteerille. Vain osittaisesta pilkkomisesta johtuen kuidulla on edelleen myös suolen täytettä lisäävät ominaisuudet.

MIELLYTTÄVÄ SÄÄNNÖLISESSÄ KÄYTÖSSÄ JA SOPII MYÖS LAPSELLE

Sunwicin sisältö ja käyttömukavuus eroavat edukseen monista muista kui-

duista, kuten psylliumista tai pilkkomattomasta guar-papukuidusta. Sunwic -ravintokuitujauhe liukenee täydellisesti nesteeseen ja on täysin mauton, hajuton ja väritön. Se ei geeliydy epämiellyttäväksi limaksi nesteeseen sekoitettuna. Sunwicia voi nauttia mieleisensä juoman, jogurtin tai vaikka smoothien joukkoon sekoitettuna. Perheen pienimille kuidun voi piilottaa vaikka kuumaan kaakaoon. Eikä juoma muutu limaksi!

Sunwicin PHGG-kuitujauheella on australialaisen Monash-yliopiston myöntämä Low FODMAP -sertifikaatti, ja se sopii mainiosti myös FODMAP -dieettiä noudattaville. Annostelu aikuisille 1–2 rkl ja yli 2-vuotiaille lapsille 1–2 tl päivässä. Tuotetta on saatavilla 220 g purkissa.

Ja muistetaan myös nauttia reilusti värikkäistä vihanneksia ja kuiturikkaita viljoja! ●

Juha Sihvonon
FM Elintarvikekemia
Tuotepäällikkö
bertil's health oy



D-vitamiini on nyt enemmän pinnalla kuin koskaan, sillä sen tärkeys vastustuskyvylle on tutkitusti merkittävä. D-vitamiinin riittävään saantiin kannattaa nyt kiinnittää erityistä huomiota, sillä näin pimeään talviaikaan emme saa sitä muutenkaan riittävästi. Perinteisen tablettimuodon haastaja on suun limakalvolta suoraan verenkiertoon imeytyvä D-vitamiini-suihke, jota eivät suolisto-ongelmat hetkauta.

D-vitamiini on rasvaliukoinen vitamiini, joka osallistuu elimistössä lukuisiin toimintoihin. Tärkeimpinä vaikutuksina pidetään sen vastustuskykyä tukevia ominaisuuksia, vaikutusta hormonitoimintaan sekä kalsiumin imeytymisen edesauttamista luustoon. Tärkein D-vitamiinin muoto meille on D3-vitamiini (kolekalsiferoli), jota kesäisin syntyy ihosta auringon ultraviolettisäteilyn vaikutuksesta. Pimeä talvi aiheuttaaakin D-vitamiinin puutoksen käytännössä kaikille. Ruoka-aineissa D3-vitamiinia on merkittäviä määriä vain kalassa ja yleisesti ollaan sitä mieltä, että suomalaiset eivät saa D-vitamiinia riittävästi ravinnostaan, sillä hyvin harva tulee syöneeksi kalaa riittävän usein.

SUIHKEMUOTOINEN RAVINTOLISÄ OHITTAA MONET ESTEET

Suihkemuotoisen ravintolisävalmisteen merkittävin etu on se, että ravintoaine imeytyy suun limakalvolta suoraan, nopeasti ja varmasti verenkiertoon. Sitä ei estä tai heikennä mikään. Se ei siis joudu tablettien tapaan ruuansulatuskanavan myllerrykseen, josta se huonoimmassa tapauksessa ei pääse imeytymään juuri ollenkaan. Siksi suihkemuotoinen valmiste sopii erinomaisesti vatsa- ja suolisto-ongelmista kärsiville sekä kaikille, jotka epäilevät imeytymisen heikentymistä. Erilaiset suoliston häiriötilat ovat yleistyneet huomattavasti viime aikoina ja on todennäköistä, että näiden yhteydessä myös ravintoaineiden imeytymisen ravinnosta on heikentynyt. Luonnollinen ikääntyminen vaikuttaa myös imeytymiseen – vanhetessamme se hidastuu ja heikentyy.

SUIHKEMUODON MONET EDUT

Suihkemuotoinen ravintolisä sopii erinomaisesti myös niille, joille pillereiden nieleminen on hankalaa tai epämieluisaa. Yleisesti ottaen se on kaikille nopea ja helppo tapa nauttia ravintolisä, mutta tämä korostuu nuorempien käyttäjien kohdalla. Pienelle lapselle ravintolisä on todella helppo vain suihkauttaa suuhun ja vähän isommat osaavat käytön itsekkin kokien sen usein huomattavasti mielmisemmaksi kuin pillerin nielemisen. Suihkepullo kulkee helposti myös mukana eikä tablettien annoksia tarvitse laskeskella.

VITAMIINISUUSUIHKEELLA KEVENNÄT MYÖS VATSAN KUORMITUSTA

Jos vatsa- ja suolisto-ongelmat vaivavat, kannattaa kaikki suuhun menevä

ylimääräinen karsia. Moni on hyötynyt suihkemuotoisten vitamiinivalmisteiden käytöstä rauhallisemmalla vatsalla ja nopeammin parantuneella ravitsemustilalla. Nordic Health -vitamiinisuihkeet eivät sisällä tarpeettomia lisäaineita eivätkä muita kuin luontaisia maku- ja säilöntäaineita. Näin voidaan vähentää myös erilaisten allergioiden ja herkistymisten riskiä, kun lisäainekuorma pienenee.

Uusi DLux4000 D3-vitamiinisuihke sisältää vahvan pitoisuuden, 100 µg, hyvin imeytyvää D3-vitamiinia. Luontainen ja raikas piparmintun makuinen suihke on helppo ja mukava käyttää – vain yksi suihkaus posken limakalvolle päivässä riittää. ●

Johanna Ronkainen
tuoteasiantuntija
bertil's health

Suihkemuotoinen D-vitamiini käyttää ohituskaistaa – hyödynnä tehokkaampi imeytyminen

län myötä myös silmät ikääntyvät ja oikeiden ravintoaineiden riittävä saanti muodostuu yhä tärkeämmäksi silmien terveyttä ylläpitäväksi tekijäksi. Silmänpohjan tarkan näön alueella makulassa eli keltatäplässä on vain tiettyjä karotenoideja, luteiinia ja zeaksantiinia. Ne suojaavat silmien herkkiä osia mm. siniseltä valolta, sillä ne lisäävät makulan pigmentin määrää ja asettuvat sinne suojaavaksi kerrokseksi.

Silmät herkkinä aistieliminä on tärkeää suojata sinistä valoa vastaan, jota esimerkiksi digitaalisten laitteiden kuten tietokoneen, älypuhelimien, tabletin ja television ruutu sekä auringonvalo ja energia-tehokkaat led-valaistukset heijastavat. Meistä suurin osa altistuu päivittäin yhä enemmän ja yhä nuorempina siniselle valolle. Siksi kaikenikäisten on hyvä pitää huolta silmistään ja suojata niitä. Silmänpohjan karotenoidikerros on silmien sisäinen suoja – kuin silmän sisäiset aurinkolasit.

NÄKÖKYKY HEIKENTYY VAIHEITTAIN

Silmänpohjan ikärappeuma eli makuladegeneraatio yleistyy väestön ikääntymässä ja onkin yleisin yli 65-vuotiaiden näkökyvyn heikentymisen aiheuttaja teollistuneissa maissa. Se kohdistuu pienelle verkkokalvon alueelle silmän takaosassa, jota kutsutaan keltatäpläksi (makula). Silmänpohjan ikärappeuma vaikuttaa tarkan näkemisen alueella ja haittaa erityisesti lukemista sekä TV:n tai valokuvien katselua. Ongelman kulku vaihtelee eri henkilöillä, mutta yleensä aluksi on vaikeuksia nähdä pientä tekstiä ja yksityiskohtia, vaikka henkilö käyttäisi lukulasejakin. Alkuvaiheessa keskellä kuvaa voi olla tahra tai tarkan näön alue voi olla samea tai vääristynyt. Rivit saattavat vääristyä



Suojaa silmiäsi siniseltä valolta

tai ne voivat aaltoilla. Silmät voivat olla valonarat ja henkilö voi nähdä muotoja ja valoja, joita ei oikeasti ole olemassa. Joskus muutokset havaitaan vain toisessa silmässä. Myöhemmässä vaiheessa tarkan näkemisen alueella voi olla vain tyhjä kohta. Näkökentän reuna-alueilla näkö kuitenkin pysyy normaalina.

LUTEIINI JA ZEAKSANTIINI SILMÄSSÄ

Luteiini ja zeaksantiini ovat ainoita luonnon noin 600:sta karotenoideista, joita löytyy silmästä. Silmässä myös niiden pitoisuus on huomattavasti korkeampi kuin muualla elimistössä. Elimistö ei itse valmista karotenoideja, joten ne on saatava ravinnosta. Pinaatti ja muut tummanvihreät kasvikset sisältävät jonkin verran luteiinia ja zeaksantiinia, mutta erityisen runsaasti niitä on isosamettikukassa (*Tagetes erecta*), josta myös ravintolisien sisältämät luteiini ja zeaksantiini ovat peräisin. Ne ovat kasvien sisältämiä luontaisia väripigmenttejä, jotka edistävät näön tarkkuutta ja silmien hyvinvointia. Luteiini

ja zeaksantiini edistävät myös silmän mukautumista vaihtelevaan valon määrään, kohentavat hämäränäköä ja kontrastinäköä sekä vähentävät sokautumista esim. pimeässä autoillessa.

SISÄISTÄ SUOJAA SILMILLE

Visiobalance® Opti -ravintolisä on hyvä luteiinin ja zeaksantiinin lähde, päivänannos 2 tablettia sisältää 10 mg luteiinia ja zeaksantiinia 0,5 mg ja niiden lisäksi silmien hyvinvoinnille tärkeitä ravintoaineita Pycnogenol® rannikkomännyn kuoriuutetta, sinkkiä, mangaania sekä C-, E- ja B-vitamiinia. Tabletit ovat pienikokoisia, joten ne on helppo niellä. Tuote on kehitetty yhteistyössä silmälääkärin kanssa, valmistetaan Hankintatukku Oy:n lääketehaassa Karkkilassa. Se sopii kaikille, jotka haluavat suojata silmiänsä mm. iän mukanaan tuomilta rasisiteilta ja älylaitteiden siniseltä valolta. Nyt myös saatavilla uutuutena mansikan makuiset, ksylitolilla makeutetut pureskeltavat Visiobalance® Junior tabletit, jotka sisältävät luteiinia ja zeaksantiinia ja sopivat niin lapsille, nuorille kuin aikuisillekin. ●

Suomalainen poron luulie-
mi on saavuttanut hurjan
suosion sekä helppokäyt-
töisyydellä että monipuoli-
silla vaikutuksilla, jotka
havaitaan usein ihon heley-
tenä, nivelten notkeutena
ja vatsan hellänä hoitajana.
Biomedin Luuliemi valit-
tiinkin yleisöäänestyksellä
vuoden terveystuotteeksi
2020. Uusin Luuliemi
tulokas on Kurkumiinilla,
inkiväärillä ja chilillä sekä
ripauksella Guerande meri-
suolaa terästetty ravinne-
pommi, joka taipuu herkul-
liseksi valmiiksi juomaksi
tai vaikkapa mausteeksi
joulun ruokaresepteihin.



Luuliemi joulun terveys- juomaksi ja mausteeksi ruokiin

Nykypäivänä ravinnoksi käytet-
ävistä eläimistä syödään pää-
asiassa pelkkä luustolihas. Hyö-
dynnettäviä osia on kuitenkin valtavasti
enemmän. Esimerkiksi luiden hyödyn-
täminen on paitsi ympäristöystävällis-
tä, tuotantotehokasta, myös terveydelle
edullista. Luuliemessä raaka-aineella
on iso merkitys. Luun tulee olla laadu-
kas ja paras mahdollinen, eläimistä, joi-
ta ei lääkittä vahvoilla antibiooteilla tai
muilla lääkkeillä. Tähän tarkoitukseen
ihanteellisin on mahdollisimman villin
eläimen, eli riistan tai poron luu. Siksi
suomalainen poron luuliemi ihastuttaa
eri puolilla maailmaa.

MIKSI KÄYTTÄÄ LUULIENTÄ?

Ihminen tarvitsee kollageenia moneen
paikkaan. Luuliemen sisältämän gela-
tiinin ja kollageenin on huomattu vah-
vistavan suoliston kuntoa, sekä pitävän
ihon, hiukset ja kynnet hyvinvoivana.
Gelatiini on nivelten rakennusainetta.
Se auttaa pitämään nivelemme joustavi-
na ja terveinä. Luuliemessä on lisäksi
monista nivelten ravintolisistä tuttuja
kondroitiinisulfaattia ja glukosamiinia,
sekä paljon aminohappoja ja mineraaleja.
Naturel Luuliemijauhe sisältää ai-
noastaan poron luista ja luuytimeistä pit-
kään ja lempeästi haudutettua luulientä
joka pakastekuivataan, jotta ravinteet
säilyisivät mahdollisimman hyvin.

UUSI MAUSTETTU LUULIEMI VIE KIELEN MENNESSÄÄN

Kurkuma, inkivääri ja chili on terveyttä
uhkuva maustekolmikko, jotka luulie-
meen yhdistettynä sopivat sekä läm-
pimäksi juomaksi kylmeneviin päiviin
tai lisäämään ruoan ravintoarvoa sekä
terveellisyyttä.

Kurkuma on inkiväärin sukuinen
ruohokasvi, jonka juuresta saadaan
voimakkaan keltaista maustejauhetta.
Kurkumaa on käytetty tuhansia vuosia
intialaisessa ja kiinalaisessa lääkintäpe-
rinteessä mm. tulehduksia lievittävänä
sekä maksaa ja sappia hoitavana. Maus-
tetussa Luuliemessä on käytetty Vahva
Kurkumiini BCM95 uutosta, joka on
markkinoiden puhtain ja vahvin kurku-
miiniuutos. Nykyään kurkumiinia tutki-
taan maailmalla kovalla mielenkiinnolla,
muun muassa sen vaikutuksia, hiljaiseen
tulehdukseen, nivelten vaivoihin, ruoan-
sulatusvaivoihin, immuunipuolustuksen
tukemiseen ja jopa aivojen terveyteen.

Inkivääri on monille leivonnaisista
tuttu mauste. Inkivääri helpottaa mo-
nenlaisia ruoansulatusvaivoja umme-
tuksesta ja ripulista aina turvotukseen
ja ilmavaivoihin. Inkivääri stimuloi
haiman toimintaa lisäten ruoansula-
tuksessa tarvittavia entsyymejä. Lisäksi
sen taistelee tulehdusta ja bakteereja
vastaan ja ylläpitää suoliston normaalia
bakteeritasapainoa. Inkivääri on hyö-

SITRUUNAINEN KVINOAA MAUSTETULLA LUULIEMELLÄ

2 dl kvinoaa
3–4 tl maustettua luulientä
1/2 tl kuminaa
4 dl vettä
1 dl pinjansiemeniä tai
manteleita
1 dl luomu rusinoita
2 rkl oliiviöljyä
puolikkaan luomusitruunan mehu
puoli punttia tuoretta persiljaa
hienonnettuna mustapippuria

Huuhtele kvinoaa lävikössä.
Kiehauta vesi, lisää maustettu
Luuliemi sekä kvinoaa.

Käännä levyn lämpö pois ja
hauduta kvinoaa kannen alla
viitisen minuuttia.

Sekoita kypsän kvinoan jouk-
koon siemenet, rusinat, oliiviöljy,
sitruunamehu ja hienonnettu
persilja. Maista ja lisää tarvittaes-
sa sitruunamehua ja/tai maus-
tettua luulientä. Rouhi päälle
mustapippuria.

dyllinen apu flunssan aikana ja sen ni-
velterveyttä edistävät vaikutukset ovat
monille tuttuja ravintolisistä.

Chili on yksi maailman terveellisim-
mistä marjahedelmistä ja se sisältää
runsasti C- ja E-vitamiineja, A-vitamiini-
nin esiasteita, B-vitamiineja, kuituja ja
hivenaineita. ●

Birgit Stenroos
Biomed Oy

Nivelet kuluvat iän myötä. Sormien ja polvien oikuttelu ei silti kiusaa ainoastaan senioreita. Nivelten notkeus on koetuksella myös nuorilla aktiiviliikkujiin kuten salihirviöillä ja jalkapalloilijoilla. Nivel-Active tarjoaa ilahduttavan nopean ja samalla vastuullisen tuen kaikenikäisten nivelten hyvinvointiin.

Monon nuoren himoliikkuajan treeniohjelma karkaa usein liiankin rankaksi. Ylimoitettu treeni kangistaa lihasten ohella myös niveliä. Nuorilla nivelten kankeus ja arkuus ei johdu kulumisesta, vaan nivelten poikkeuksellisesta rasitustilasta. Koetut oireet ja niiden syyt ovat silti samat kuin kuluneessa nivelessä; nivelten tulehdustila, kolotus ja edelleen turvotuksen aiheuttama kankeus.

KLIINISESTI TUTKITTU: PUHDAS, TURVALLINEN JA TOIMIVA NEM®

Natural Eggshell Membrane NEM® on maailman tutkituin kanamunan membraaniruoste. Kanamunan kuoren alla olevasta nahkeasta kalvosta valmistettu uute sisältää nivelille tärkeitä ravintoaineita. Upeinta uutuksessa on toimivuus. Kliinisten tutkimusten mukaan vaikutus niveliin on selvästi perinteisiä kondroitiinisulfaatti- ja glukosamiini-valmisteita nopeampi*. NEM®:ä voi käyttää turvallisesti mielin sekä tilapäiseen että pitkäaikaiseen tarpeeseen. Uutteen tärkeitä laatuominaisuuksia ovat lisäksi puhtaus ja raaka-aineen jäljitettävyyden.

KÄYTTÄJÄT KIITTÄVÄT NOPEAA TEHOA JA VASTUULLISUUTTA

bertil's health asiantuntijoiden kehittämä ja valmistama NivelActive on ainoa tuote maailmassa, jossa NEM® on yhdistetty Boswellia serratan ja pirunkynnen kanssa. Em. kasviuutteet ovat suosittuja Keski-Euroopassa, jossa niitä myydään myös perinteisen kasvirohdosvalmisteen statuksella.

NivelActiven sisältämä mangaani edistää sidekudoksen normaalia muodostumista. Nivelet koostuvat suurel-



Liikettä niveliin uskomattoman nopeasti

ta osin juuri sidekudoksesta. Käyttäjät kehuvat NivelActivea ensimmäiseksi nopeavaikutteiseksi niveltuotteeksi. Teho huomataan usein jo reilun viikon käytön myötä.

NivelActivea otetaan 2 tablettia päivässä. Tuote sopii kala- ja äyriäisallergikoille.

MUISTA MYÖS NIVELACTIVE KIPUGEELI!

NivelActive Kipugeeli on yrttipohjainen hoitogeeli rasittuneille niveliin ja lihaksille. Sillä on ensin viilentävä ja sitten pitkään lämmittävä vaikutus. Geeli helii nopeasti esim. pitkän hiihtolenkin tai laskettelupäivän rasittamia polvia.

NivelActive Kipugeeli sisältää eteerisiä öljyjä 11 rohdoskasvista sekä metyyli-salisylaattia ja kamferia. Kokonaisuus vilkastuttaa verenkiertoa kipualueella, rentouttaa lihasjännitystä sekä lievittää tulehdusta ja kipua. Geeli sopii mm. rasittuneille niveliin, tenniskynärpäälle, hiirikädelle, rasittuneille lihaksille, nyrjähdysiin ja revähdyksiin. ●

Juha Sihvonon
Tuotepäällikkö
bertil's health oy

*Tutkimusviite: Danesch et al. NEM brand eggshell membrane effective in the treatment of pain associated with knee and hip osteoarthritis; Results from a six center, Open label German clinical study, J. Arthritis 2014; 3(3).

Kauppojen hyllyt pursuavat erilaisia kalkkivalmisteita. On erilaisia vahvuuksia, on erilaisia kalkin lähteitä, on D-vitamiinilla ja magnesiumilla höystettyjä. Hinnossakin on eroja. Ennen valintaa on hyvä ymmärtää, miksi luusto haurastuu ja miten haurastumista voi hidastaa ja ehkäistä.

LUUSTON HAURASTUMINEN

Luusto on elävää kudosta. Sitä rakennetaan ja hajotetaan jatkuvasti noin 30 vuoden ikään asti. 35 ikävuoden jälkeen luun massa alkaa vähentyä n. 0,5 % vuodessa. Luusto heikkenee, kun luuta hajottavat solut (osteoklastit) toimivat tehokkaammin kuin rakentavat solut (osteoblastit). Luun ohetessa murtumien vaara kasvaa.

Luun massan kehitykseen ja heikkenemiseen voi vaikuttaa oikealla ravinnolla. On esimerkiksi todettu, että lonkkamurtuman saaneilla iäkkäimmillä naisilla on alhaiset K-vitamiinitasot. Naisilla luun massa on alhaisempi kuin miehillä ja hormonaalisista syistä luuston heikkeneminen kiihtyy vanhemmiten. Luumassan 30 vuoden ikään kestävässä rakentumisessa tulisi pyrkiä maksimoimaan luun tiheys. Luuston maksimaalinen tiheys varmistaa sen kunnossa pysymisen myös vanhemmalla iällä.

OIKEA KALKIN VALINTA EI SITTEKÄÄN OLE NIIN VAIKEAA

Oikean kalkkivalmisteen valinnassa on tärkeää, että se tehoaa kolmella tasolla: varmistaa riittävän kalkin saannin, imeyttää ja kiinnittää kalkin luustoon

Osteolis tehoaa kolmella tasolla: varmistaa riittävän kalkin saannin, imeyttää elimistösi tarvitseman kalkin ja kiinnittää sen luustoon pitäen samalla verisuonet puhtaina kalkkikertymistä.



Millainen on täydellinen kalkkivalmiste?

pitäen samalla verisuonet puhtaina kalkkikertymistä. Käytännössä tämä onnistuu sellaisten valmisteiden avulla, jotka sisältävät riittävän määrän kalsiumia, imeytymisen ja kalsiumin kuljettamisen kannalta välttämätöntä D3-vitamiinia sekä kalsiumin kiinnittymisen varmistavaa K2-vitamiinia. Lisäksi luuston hyvinvoinnin kannalta on hyvä varmistua riittävän sinkin, mangaanin ja C-vitamiinin saannista.

UUSI OSTEOLIS PREMIUM TEHOAA KOLMELLA TASOLLA

Osteolis on erityisen laadukas kalsiumvalmiste, joka sisältää kalsiumin lisäksi tärkeitä luustovitamiineja. K2- ja D3-vitamiinit huolehtivat kalkin kulkeutumisesta ja kiinnittymisestä luustoon ja ehkäisevät näin verisuonten kalkkikertymiä.

D3-vitamiinin tehtävä on kuljettaa ja imeyttää kalkki, jonka K2-vitamiini kiinnittää paikalleen luun pintaan. Osteolis tehostaa elimistön kykyä hyödyntää myös ruuasta saatavaa kalkkia: luonnollinen K2-vitamiini on pitkävaikutteinen ja sen ansiosta kalkki ei kiinnity verisuoniin. Uuden Osteolis Premiumin avulla voit varmistua myös luuston hyvinvoinnin kannalta tärkeiden sinkin, mangaanin ja C-vitamiinin saannista.

Osteolis sopii erityisesti sellaisille aikuisille ja lapsille, jotka eivät saa ra-

vinnosta tarpeeksi kalkkia, K-vitamiinia ja D-vitamiinia. Osteolisen käyttö on vaivatonta; vain kolme kapselia päivässä pitää luuston lujana ja verisuonet puhtaina.

UUSI ENTISTÄ TEHOKKAAMPI JA MONIPUOLISEMPI KOOSTUMUS

Osteolisen koostumusta on uusittu noudattamaan entistä paremmin uutta tutkimustietoa. Osteolis Premium sisältää kalsiumin, D- ja K2-vitamiinin lisäksi sinkkiä, mangaania ja C-vitamiinia. Uudessa Osteolis Premiumissa K2-vitamiini on erittäin laadukasta ja tutkittua Kappa Bioscience K2vital™ K2-vitamiinia. ●

Sanna Pennanen
Polar Pharma Oy

VARMISTA ETTÄ KALKKIVALMISTEESI:

- sisältää riittävän määrän kalsiumia (800 mg / päiväannos)
- sisältää riittävän määrän D-vitamiinia (10–20 µg / päiväannos)
- sisältää K2-vitamiinia
- sisältää luustolle tärkeitä C-vitamiinia, sinkkiä ja mangaania

Entsyymit ovat kaikkien soluista löytyviä proteiineja, joilla on erittäin tärkeitä tehtäviä kehossamme. Näitä ovat lihasten rakentaminen, toksiinien tuhoaminen ja ruoka-hiukkasten hajottaminen ruoansulatuksen aikana.



Miksi entsyymit ovat tärkeitä?

Entsyymit ovat välttämättömiä terveelle ruoansulatukselle. Ne tekevät yhteistyötä mahahapon ja sapen kanssa pilkkoakseen ruokaa molekyyleiksi. Hiilihydraatteja tarvitaan esimerkiksi energiaan, kun taas proteiinia tarvitaan muun muassa lihasten rakentamiseen ja korjaamiseen. Entsyymien tehtävä on siis muuttaa ruoasta saatavat tärkeät rakennuspalikat imeytyviin muotoihin, jotka kehomme voi hyödyntää.

Ruoansulatusentsyymejä tuotetaan pääasiassa haimassa, mahassa ja ohutsuolessa. Mutta jopa sylkirauhasemme tuottavat ruoansulatusentsyymejä, jotka alkavat hajottamaan ruokaa, kun vielä pureskelemme.

Ruoansulatusentsyymejä on kolme päätyyppiä. Ne luokitellaan niiden reaktioiden perusteella, joita ne elimistössä tuottavat. Amylaasi hajottaa tärkkelyksen ja hiilihydraatit sokereiksi, proteaasi hajottaa proteiinit aminohapoiksi ja lipaasi pilkkoo rasvoja ja öljyjä. Sitä löytyy myös rintamaidosta, mikä auttaa vauvaa sulattamaan rasvamolekyylejä helpommin imetyksen aikana.

MILLOIN ENTSYIMI-TOIMINTAAN KANNATTAA KIINNITTÄÄ HUOMIOTA?

Jos olet hyvässä vedossa ja vatsa toimii hyvin, onneksi olkoon! Aina ei kaikki kuitenkaan mene kuin Strömsössä. Tiettyt sairaudet voivat vähentää ruoansulatusentsyymien määrää ja tehokkuutta. Siksi, kun ruoansulatusvaivoja alkaa esiintyä, on tärkeää käydä lääkärissä syiden selvittämiseksi. Mutta, entä jos koet vatsavaivoja ja menet lääkäriin, joka ei löydä mitään varsinaista sairautta tai lääketieteellistä syytä ongelmiesi takana?

Tällaiset vatsavaivat voivat johtua siitä, että entsyymitasosi ovat normaalin alueen alapuolella esimerkiksi koska ruoan valmistaminen tuhoaa luon-

nollisesti esiintyviä entsyymejä. Myös mahalaukun tai suoliston pH-taso voi vaikuttaa entsyymitoimintaan. Jos entsyymiä ympäröivä ympäristö muuttuu liian happamaksi tai liian emäksiseksi, entsyymien muoto ja toiminta kärsivät.

Kemikaalit, joita kutsutaan inhibiitoreiksi, voivat myös häiritä entsyymien normaalia toimintaa.

Niitä esiintyy luonnollisesti elimistössä ja myös lääkkeinä. Yksi syy entsyymien vähäisyyteen voivat siis olla jotkin syömämme lääkkeet. Johtuupa vähäentsyymisyytemme sitten mistä tahansa, mikä avuksi?

MONET SAAVAT APUA MONIZYM® X10 ENZYMES -ENTSYYMIKAPSELEISTA

Tuote on tehty kaikki edellä mainitut tekijät huomioiden. Kapselit sisältävät jo mainitut kolme tärkeintä entsyymityyppiä ja joukon muita tehokkaita kasviperäisiä entsyymeitä. Invertaasi, maltaasi ja sellulaasi pilkkovat hiilihydraatteja. Laktaasi pilkkoo maidon laktoosia ja galaktosidaasi ja hemisellulaasi taas hitaasti pilkkoutuvia vihanneksia, jotka usein koetaan vaikeasti sulaviksi. Ananaksesta tuttu bromelaiini pilkkoo proteiineja ja papaijahedelmistä saatava papaiini auttaa niiden muuttumisessa aminohapoiksi. MonizymX10 sisältää siis aivan täydellisen yhdistelmän tärkeitä ruoansulatusentsyymejä.

Maha-suolikanavan pH vaihtelee yksilökohtaisesti ja myöskin kanavan

eri osissa. MonizymX10-kapselit on kehitetty kestäämään täydellisesti eri pH-alueita. Siksi niiden vaikutus säilyy yhtä tehokkaana koko maha-suolikanavan päästä päähän. Lisäksi, kuluttajaa ilahduttaa varmasti tuo "X10" eli se, että MonizymX10 sisältää nyt 10-kertaisen määrän ruoansulatusentsyymejä. Sitä se siis tarkoittaa!

Huom. Notkuvat juhlapöydät ovat ihan kohta taas edessä. Jos ajatus ahdistaa varaudu ajoissa ja hanki MonizymX10-kapseleita, niin pääset keilemaan niiden helpottavaa tehoa. ●

Tatu Leppänen
Natura Media Oy

MONIZYM® X10 ENZYMES -ENTSYYMIKAPSELIT

Sisältävät suuren määrän kasvipäisiä entsyymejä – samoja joita ruoansulatusjärjestelmässämme on luonnostaan. Entsyymit huolehtivat ravinnon pilkkoutumisesta sellaiseen muotoon, että keho pystyy hyödyntämään sen. Jotkin entsyymit pilkkovat hiilihydraatteja, kuten laktoosia, kun taas toiset rasvaa tai proteiineja. Jotkin ruoka-aineet, kuten kypsennämättömät vihannekset, maitotuotteet tai kuitupitoiset viljat koetaan "huonosti sulaviksi", koska ne ovat hitaasti pilkkoutuvia.

Frantsilan yrttitilalta laatulahjat pukinkonttiin

Valikoimat vaihtelevat
myymälöittäin

Tunnelmallisiin hetkiin

Valitse Frantsilan laadukas aito eteerinen öljy haluamasi vaikutuksen mukaan ja käytä esimerkiksi tuoksulyhdyssä, diffuuserissa, kylvyssä tai lisää vaikkapa hierontaöljyn joukkoon. 10ml

VIRKISTÄVÄ JA RENTOUTTAVA Eukalyptus

Nauti eukalyptuksen virkistävästä ja hengitystä avaavista tuoksuvaihteista. Lievittää hengitysoireita ja tukkoisuutta. Öljy toimii myös antiseptisena aineena; se desinfioi ja raikastaa tehokkaasti huoneilmaa.

VOIMISTAVA JA RUOAN- SULATUSTA TUKEVA Kardemumma

Kardemummaöljystä voi olla apua ylisitituksen oireiden ja henkisen väsymyksen lievittämiseen. Lisää myös aistikkautta ja seksuaalista halukkuutta.

HERMOSTUNEISUUTEEN JA KESKITTYMISEEN Piparminttu

Piparminttua käytetään pahoinvointiin, vatsa- ja ilmavaivoihin, kuukautiskramppeihin ja päänsärkyyn. Piparminttu myös vilkastuttaa miellyttävästi verenkiertoa. Hoida väsyneitä jalkoja ihanalla jalkakylvyllä.

ILOISTA OLOA JA ENERGIAA Appelsiini

Appelsiiniöljy lämmittää, pirittää ja lisää rohkeutta, mutta samalla myös rauhoittaa ja hillitsee stressiä.

Tehokas apu kolotuksiin

OJAN ISÄNNÄN LINIMENTTI

Vanhan kansan viisauksia huokuva linimentti mm. hartia- ja niskajännityksiin, nivelalueiden kolotuksiin, selkääalueen rentouttamiseen, lihaskireyteen sekä verenkierron elvyttämiseen. Rasvaton linimentti imeytyy hyvin eikä tahraa ja sopii käytettäväksi myös saunan jälkeen. 100 ml

Varma
valinta
vaarille!



Hetki hemmottelulle

PARAS YSTÄVÄ -KAURAHOITOTYNNY

Palelevatko varpaat tai särkeekö päätäsi? Kaurahoitopakkausta voit käyttää kylmänä tai lämpimänä mm. rentouttamaan ja helpottamaan hartia-, lihas- ja nivelalueita sekä alaselkää. Hoitotehoa lisää lempeä hieronta yrttilinimentillä. Kääriydy "parhaaseen ystäväsi" ja rentoudu.



Mummin
mieleen!

Virkistystä väsyneille jaloille

LUOMU JALKAVOIDE

Kun askel painaa, virkistävä jalkavoide auttaa jalkojasi jaksamaan. Voide hoitaa ja ennaltaehkäisee suonikohjuongelmia, virkistää väsyneitä jalkoja ja tehden jaloista samalla raikkaat ja pehmeät. 100 ml



Karheat kädet kuntoon

11-YRTIN KÄSIVOIDE

Palauttaa luonnollista kosteutta rutikuiville käsille ja hoitaa samalla myös kynsinauhoja. Erinomainen mm. käsidesin kuivattamalle iholle. 100 ml



Lahjakortti
lahjapulmiin!



Luonnollista hehkua holle

KEHÄKUKKA -PORKKANA ÖLJY

Erittäin ravitseva, rauhoittava ja ihoa uudistava öljy, joka saa kalpeudenkin kaikkoamaan. Luomu-uutokset hellivät myös herkkiä limakalvoja ja ravitsevat pintaa syvemmältä. 30 ml



Ihomme suojaa meitä ympäristömme haittavaikutuksilta, iho sisältää paljon vettä ja menettää sitä haihtumisen takia. Talvella ympäristö on tuulinen ja kuiva mikä rasittaa ihoa entisestään. Kylmällä säällä myös säädämme asuntojen lämmitystä korkeammalle ja tämä lämmön lisääntyminen johtaa veden nopeampaan haihtumiseen iholta.

KUVA PATRIK PESONEN



Sk ingain ylläpitää talvi- ihon kosteutta ja kiinteyttä

Skingain Original on ainoa markkinoilla oleva valmiste, mikä sisältää 1 tyypin kollageenin lisäksi myös tyypin 2 kollageenia. Tämä auttaa sekä ihoa että niveliä ylläpitämään terveyttä, ulkonäköä ja toimivuutta. Tämä patentoitu yhdistelmätuote sisältää myös hyaluronihappoa, joka parantaa ihon kosteutta ja C-vitamiinia, joka edistää ihon ja nivelten normaalia kollageenin muodostumista.

Sk ingainin hyvä maku selittyy sen sisältämien tunnettujen eurooppalaisten raaka-ainetoimittajien (Peptan® ja Abyss®) laadukkaista 1 ja 2 tyypin hydrolysoiduista kollageeneista. Kannattaa tarkistaa aina kollageenituotteen raaka-aineen alkuperä, koska näin varmistat tuotteen laadun. Kun maistat Sk ingainia, tiedät valinneesi laadukkaan ja vastuullisesti tuotetun valmisteen.

KOLLAGEENIN VAIKUTUS ELIMISTÖSSÄ

Elimistöön tullut hydrolysoitu kollageeni antaa elimistölle viestin, että kehon omaa kollageenin tuotantoa on lisättävä. Elimistö myös käyttää hydrolysoidun kollageenin aminohappoja molempien kollageenityyppien rakennusosina. Tämä nuorentaa ihoa ja uudistaa niveliä.

Hydrolysoidun kollageenin saanti lisää kollageeni- ja elastiinisäikeiden muodostusta sekä voimistaa sidekudoksen solujen, kollageenin ja hyaluronihapon synteesiä elimistössä.

Tutkimukset osoittavat kollageenipeptidien parantavan ihon kimmoisuutta ja kiinteyttä. Lisätutkimuksien mukaan ne voivat myös lisätä sidekudoksen tiheyttä ja verinahan säikeiden paksuutta sekä parantaa ihon mekaanista vahvuutta lisäämällä sen proteiinia.

IHOA VOI BUUSTATA MYÖS ULKOISESTI

Sk ingain Seerumi on ihoa uudistava ja kohottava seerumi kaikille ihotyypeille, myös herkälle iholle. Tuotteen on todettu parantavan ihon kosteutta jopa 140 %, kohottavan kasvoja 28 % ja vähentävän juonteita 48 %. Ihon uudistuminen oli 80 % ja parantunut ihon pehmeys 88 %.

Sk ingain Seerumi sisältää useita erittäin korkealuokkaisia ja tutkittuja vaikuttavia aineita. Sen sisältämä Argan-hedelmän proteiini tasoittaa ryppyjä ja

juonteita tehokkaasti ja pitkäkestoisesti sekä 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 kosteuttaa ihoa ja torjuu sen vanhenemista. Hyaluronihappo tasoittaa heti juonteita ja ryppyjä sekä tuo esiin kasvojen muotoa. REPAIR COMPLEX CLR™ –fermentoitu lyaatti suojaa ihoa ulkopuolisilta haitoilta ja UV-säteilyltä.

YHTEISKÄYTTÖ TEHOSTAA VAIKUTUSTA

Sk ingain ja Sk ingain Seerumi soveltuvat hyvin käytettäväksi yhdessä ja niitä voidaan käyttää myös erikseen, riippuen kunkin käyttäjän henkilökohtaisesta ihonhoidon tarpeesta. Toinen tuote huolehtii ihon terveydestä ja kollageenin tarpeesta sisäisesti ja toinen antaa tehokkaan ja paikallisen elvyttävän vaikutuksen. ●

Jarmo Hörkkö

Sk ingain
tuoteperhe on
minun valintani

—
Helena
Ahti-Hallberg

MIKÄ ON MITOKONDRIO?

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

LIHASTEN TOIMINNALLE VÄLTÄMÄTÖN Q10

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

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

Q10 TARVITSEE SELEENIÄ

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

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

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



**Q10 ja seleeni
ovat edellytys
mitokondrioiden
toiminnalle**

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

LAATU RATKAISEE

Pharma Nord käyttää ubikinonivalmistensa raaka-aineena laadukkainta farmaseuttista ubikinonia ja jo 90-luvun alussa kehitti menetelmän, jossa ubikinonin kidemuoto hajotetaan ja rakennetaan uudestaan säteittäisen "karvapallon" muotoon, millä on paljon suurempi pinta-ala. Tämä saa aikaan sen, että tässä kidemuodossa ubikinoni imeytyy lähes 3 kertaa paremmin kuin tavallisena muokkaamattomana kiteenä. Normaali ubikinonikide liukenee täysin öljyyn n. 45°C lämpötilassa, mutta "karvapallon" liukenemislämpötila on laskettu lähelle kehon 37°C lämpöä, jolloin

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

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

Pharma Nord valmistaa tuotekehityksensä saavutukset omassa tehtaassa Tanskassa.

MITOKONDRION ENERGIA-TUOTANTOA VOIDAAN TEHOSTAA RAVINTOLISILLÄ

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

Jarmo Hörkkö



PROBIOOTTI
on nyt
BALANTICPRO®



NUORILLE JA AIKUISILLE
YKSILÖLLISIIN TARPEISIIN

LASTEN OMAT MAITOHAPPOBAKTEERIVALMISTEET



BALANTICPRO®

TUTUT JA TUTKITUT MAITOHAPPOBAKTEERIT KOKO PERHEELLE

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

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

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

Maitohappobakteerit päivittäisiksi kumppaneiksi tai kuuriluontoiseksi kaveriksi esim. antibioottikuurien aikana.



@suomenbioteekki

www.bioteekki.fi

Valikoimat vaihtelevat
myymälöittäin

Hemmottelua pukinkonttiin

Luksusta ihanaisille

PEACE TUOTESETTI

Hydration Heaven setti sisältää 3 rakastetuinta tuotetta: Gentle Cleansing Melt puhditusbalmin ja Daily Renew kasvovoiteen sekä kesto-suosikki Hyaluronihapposeerumin. Yhdessä nämä elvyttävät ja virkistävät kuivuu-teen taipuvaista ihoa sekä häi-
vyttävät pieniä juonteita.
3 x 30 ml

Säihkettä suloposkille

JOY TUOTESETTI

Full Glow sisältää Rose Quartz kas-
vokuorinnan, joka tehostaa solujen
uusiutumista sekä rakastetun Daily
Renew kasvovoiteen, joka palauttaa
ihon luonnollisen kosteustasapainon
elvyttään kuivaa ja väsynyttä ihoa.
2 x 30 ml

Harmonista jouluiloa joka kotiin

SUOLA AROOM AURORA JA HARMONY

Suolaterapia vahvistaa hengitystei-
den vastustuskykyä, suojaa flunssalta
ja helpottaa oireita hengityselinai-
rauksissa. Salt Aroomista saat samalla
suola- ja aromaterapian hyödyt. Suola
Aroom on diffuuseri, huonetuoksu,
ilmankostutin ja suolaterapialaite
yhdessä.

Huom! Tavallinen diffuuseri ei
kestä suolan käyttöä.



Meiltä räätälöidyt ratkaisut hyvinvointisi tueksi

ESPOO	Terveyskauppa & Hoitola Ulpukka Tegelhagen 2LT3	0400 195 691	LOIMAA	Luontaistuote Minttu Kauppalankatu 9-11	02 762 2105
	Terveystieto Mankkaa Sinikalliontie 1 (K-Supermarket Mankkaa)	040 482 3338	PIETARSAARI	Terveysaitta / Hälsoboden Kanavapuistikko 16	06 723 6824
FORSSA	Terveyskauppa Helokki Tapulikuja 6, Prisma-keskus	03 435 5545	SEINÄJOKI	Terveyskauppa & Hoitola Kaunosoppi Ideapark, Suupohjantie 57	050 355 1901
HELSINKI	Luontaistuotekeskus Käpyläntie 8	09 792 090		Kristiinan kauppa Ostoskulma, Puskantie 13	044 235 0493
	PUR Hyvinvointikauppa Urho Kekkosen katu 8	029 3400 261	SIPOO	Luontaishelmi , Amiraalintie 2 (Söderkullan S-Marketilla)	040 686 4055
HYVINKÄÄ	Baldrian Hämeenkatu 13-17	019 439 627	YLÖJÄRVI	Terveyskauppa Misteli Mikkolantie 2	010 423 5771
KANGASALA	Kangasalan Luontaistuote Keskusaukio 2	03 377 0476		Terveyskauppa Misteli Kauppakeskus Elo, Elotie 1	010 423 5772

www.terveystieto.fi



Kiitos,
kun asioit
meillä!

