


**Valmista
ihosi talveen
– ravitse
rasvahapoilla!**

**Inspiroivia
ideoita
aktiiviseen
arkeen
– *sinulle
ja hänelle!***



RAVITSE SISÄINEN SANKARISI!
TARJOUKSET VOIMASSA
31.10.2022 ASTI.
TERVETULOA TUTUSTUMAAN
TARJOUKSIIN JA VALIKOIMIIN!

Kuka on ollut kaikissa Tanssii tähtien kanssa -ohjelmissa mukana? Kuka saa edelleen runsaasti luento- ja muita esiintymispyyntöjä? Kuka vastaanottaa Hyrsylän Mutkassa lukuisia ryhmiä vuosittain? Kuka on täydessä vedossa vielä 95-vuotiaana? Hän on taiteilija-yrittäjä Aira Samulin, jota ihailevat niin iäkkäämmät kuin nuoremmatkin.

Koko kansan Aira on käyttänyt ravintolisiä jo 50 vuoden ajan ja tutustunut suomalaisen Hankintatukun valmisteisiin useiden vuosien ajan. Airan suosikkituotteisiin lukeutuvat Fosfoser® Memory -muistikapselit, joiden sisältämät soijafosfolipidit virkistävät muistia, lisäävät keskittymiskykyä ja vireyttä sekä kohottavat mielialaa.

VIREYTTÄ AIVOILLE FOSFOSER® MEMORY -KAPSELEISTA

Aira on ollut koko aikuisikänsä kiinnostunut ravintolisistä ja käyttänyt niitä jo 50 vuoden ajan. Suomalaisen ravintolisävalmistajan Hankintatukun tuotteisiin Aira alkoi tutustua lähemmin 2010-luvulla ja tänä päivänä hän käyttää niistä jo useita, kuten eri vitamiini- ja kivennäisainevalmisteita, omega-3-kapseleita ja niveltuotteita.

- Fosfoser® Memory -muistikapselit ovat minulle erityisen mieluisia. Käytän niitä päivittäin, Aira kertoo.

- Kun minun tarvitsee olla erityisen skarppi jossain tilaisuudessa, otan useamman kapselin. Annostussuositushan on 1-3 kapselia päivässä.

- Aivojaan kannattaa ravita. Suositteleen Fosfoser® Memory -kapseleita kaikille muistin, keskittymiskyvyn ja vireyden lisäämiseksi.

Fosfoser® Memory -kapselit sisältävät vaikuttavina aineina fosfolipidejä, jotka ovat soijasta peräisin. Kapselit on standardoitu fosfatidylseriinin ja fosfatidihapon osalta. Nämä tärkeät yhdisteet ovat fosfolipidejä, jotka esiintyvät aivojen solukalvojen rakenteissa ja myös ohjaavat hermoimpulssin kulkua

KUVA TUOMAS RAUHALA

Minä käytän Fosfoser® Memorya ja suosittelen sinullekin!

aivoissa. Koska iän myötä elimistön oma tuotanto vähenee, erityisesti ikäihmisten on tärkeä saada näitä aivojen rakenneaineita ravintolisänä. Fosfoser® Memory -kapseleilla ikään kuin täydennetään elimistön fosfatidylseriinitasoa.

Fosfoser® Memory kapselit virkistävät muistia, lisäävät keskittymiskykyä ja vireyttä sekä kohottavat mielialaa. Kapseleita suositellaan erityisesti ikääntyville, mutta myös opiskelijoille ja henkilöille, jotka tekevät runsaasti keskittymistä vaativaa työtä.

FERROFORTE B® + C NESTEMÄINEN RAUTA- VALMISTE ON LEMPEÄ VATSALLE

- Rauta on tärkeä ravintoaine kaiken ikäisille. Muistan kuinka jo ennen sotia lääkäri määräsi äidilleni vahvaa rautalisää, kun äitini kärsi anemiasta synnytettyään viiden vuoden aikana viisi lasta. Muistan, että äidin vatsa ei tahatonut kestää rautaa ja tuli vatsavaivoja.

Sen vuoksi onkin hyvä, että nykyään on vatsalle lempeämpiä vaihtoehtoja, kuten nestemäinen Ferroforte B® + C rauta-vitamiinivalmiste. Se on hyvänmakuinen ja sitä on helppo käyttää, kertoo Aira.

Ferroforte B® + C sisältää rautaa hyvin imeytyvässä orgaanisessa sitraattimuodossa, mustaherukkamehua, rautapitoisia yrttejä, B-vitamiineja, mm. foolihappoa, sekä raudan imeytymistä edistävää C-vitamiinia. Vuorokausiannos 15 ml sisältää rautaa 18 mg. Se sopii kaikille, jotka tarvitsevat lisärautaa, mm. raskaana oleville ja imettäville äideille, murrosikäisille, laihduttajille, urheilijoille ja kuntoilijoille, kasvissyöjille, väsyneille ja toipilaille, epäsäännöllisesti ja yksipuolisesti aterioiville sekä huonosti aterioiville, esim. vanhuksille. Avattu pullo säilyy jääkaapissa 2 kuukautta.

Aira käyttää useita muitakin ravintolisiä. Katso Youtube/Hankintatukku mitä ravintolisiä Aira käyttää ja mitä hän niistä kertoo. ●

Hyödyllisiä hyvinvointivinkkejä asiantuntijoiltamme

- 2 Aira luottaa Hankintatukun tuotteisiin
- 4 Ehkäise nivelten rappeutumista
- 3 Pidä huoli aivoistasi
- 6 Sinkki on tärkeä immuunijärjestelmälle
- 7 Suolistobakteerit terveyden asialla
- 8 Verensokeri hallintaan
- 9 Luuliemen top 5 käyttötarkoitusta
- 10 Kuumat aallot kuriin
- 11 Ravitse ja kosteuta ihoasi sisäisesti
- 12 Paineet hallintaan
- 13 Kurkumiini taistelee terveyshaittoja vastaan
- 14 Neitsytkalaöljystä saa välttämättömiä rasvahappoja
- 15 Wanhanajan mixtuura hellii hengitysteitä

Hankintatukun toimitusjohtaja **Pekka Risikko** juhlavuoden punahattutalkoissa.



Suomalainen ravintolisä- valmistaja Hankintatukku täyttää tänä vuonna 40 vuotta

Hankintatukku juhlii tänä vuonna 40-vuotista taivaltaan. Vuosien varrella yhtiö on valmistanut Karkkilassa suomalaisten arkeen runsaasti erilaisia vitamiini- ja kivennäisainevalmisteita, kasvi- pohjaisia ravintolisiä sekä luonnonkosmetiikkaa. Kaikki alkoi aikanaan vuonna 1982 seleenivalmisteista, joita Hankintatukku valmistaa edelleen. Toiminnan perustana on alusta asti ollut asiantuntemus sekä innovatiivinen lähestymistapa tuotekehitykseen. Yhteistyö terveystuotekauppojen kanssa on aina ollut läheinen ja merkityksellinen.

PERINTEET JA UUDISTUMINEN

Tärkeimpiä juhlavuoden teemoja ovat vastuullisuus ja uudistuminen. Uudistuminen ja vastuullisuus näkyvät muun muassa pakkaus uudistuksena. Koko tuotevalikoima tulee saamaan uuden visuaalisen ilmeen lisäksi uusiutuvasta raaka-aineista valmistetun pakkauksen.

Tärkeimmistä perinteistä pidetään kiinni – Hankintatukun tuotteissa yhdistyvät edelleen sekä vankka yhteys luontoon että korkeat laatustandardit. Terveystuotekauppojen rooli ja asiantuntemus ovat vahva pohja yhteistyölle juhlavuonna ja tulevaisuudessa.

SIEMENESTÄ PULLOON – YHTEYS LUONTOON

Hankintatukku on viljellyt vuosien varrella muun muassa punahattua, melissaa ja ruusujuurta. Punahattua on viljelty Puumalassa jo vuodesta 1989. Hanke aloitettiin tuolloin yhteistyössä Suomen tunnetuimman yrittäjän Bertalan Galambosin kanssa. Ensimmäinen sadonkorjuu oli vuonna 1990.

Jokavuotisella sadonkorjuulla on jo pitkät perinteet. Tämä vuonna tilaa ylläpitävä Pulliaisten suku sai juhlavuoden kunniaksi hankintatukkulaiset avukseen sadonkorjuuseen. Talkooporukka sai omin silmin nähdä ja kokea, miten kauniista ja puhtaasta Puumalan luonnosta Echinasanin punahattut ovat peräisin.

KORKEAT LAATUSTANDARDIT

Hankintatukun toiminnassa on alusta asti pidetty kiinni laatu- ja tuoteturvallisuudesta. Tuotekehitys perustuu vahvaan taustaan ja tutkimusnäyttöön.

Yrityksellä on GMP-sertifikaatti, eli niin kutsuttu lääketehdaslupa. Nämä lääketehdaille määritetyt ohjeet määrittelevät tarkkaan eri tuotantovaiheet ja niihin kytkeytyvän tarkastusjärjestelmän.

Hankintatukun missiona on jatkossakin olla se toimija, joka etsii tieteellisen näytön omaavia, relevantteja ainesosia ja kääntää ne ravintolisiin avulla hyvinvoinniksi ihmisten arkeen. Tuotteet ovat Suomessa valmistettuja, hyvinvointia edistäviä terveystuotteita, joissa yhdistyvät korkeat laatustandardit ja yhteys luontoon.

Hankintatukussa arvostetaan korkealle pitkäaikaisia kumppanuuksia. Hankintatukku onkin tehnyt hyvin läheistä yhteistyötä Terveystieto-lehteä jakavien kauppiaiden kanssa koko historiansa ajan. Haluamme jatkossakin olla tärkeä, kiinnostavia uutuuksia tuova kumppani terveystuotekauppiaille ja heidän asiakkailleen. ●

Asiakaslehti 6/2022

Julkaisija OSK Terveystieto
terveystieto@terveystieto.fi
www.terveystieto.fi

Ulkoasu Joni Myyriläinen / Aste Helsinki Oy
Lehden kuvat: tuotevalmistajat, GettyImages, Unsplash.com

TERTIE06_22



4041 0948
Painnointi

Painopaikka UPC Vaasa

Nivelvaivat lisääntyvät yleensä iän myötä. Nivelterveyttä voi kuitenkin ylläpitää liikunnan ja nivelten hyvinvointia edistävien ravintoaineiden avulla.

Nivelrikko on maamme yleisimpiä pitkäaikaissairauksia. Siitä kärsii liki viidesosa suomalaisista. Nivelten rappeutumiseen liittyvät kivut, jäykkyys ja liikkumisongelmat alkavat ikääntymisen myötä vaivata lähes jokaista. Nivelvaivat voivat oireilla myös nuoremmalla iällä.

Nivelten rappeutumista ja nivelrikkoa voidaan ehkäistä ja hoitaa riittävällä liikunnalla, normaalipainolla, monipuolisella ruokavaliolla ja nivelten tarvitsemilla ravintoaineilla. Tärkeä osa nivelten huoltoa on kotimainen NivelTeho-ravintolisä, josta tuhannet käyttäjät ovat jo saaneet avun nivelvaivoihinsa. Terveellisten elintapojen tueksi kehitetyssä Terveyskaistan NivelTehossa on nivelten tarvitsemia rakennusaineita, kuten kondroitiinisulfaattia sekä glukosamiinia. Lisäksi se sisältää C-vitamiinia ja kuparia, jotka ovat tulehdusta hillitseviä antioksidantteja ja edesauttavat sidekudosten terveyttä. NivelTeho sopii mainiosti kuntoilijoille, urheilijoille ja ikääntyville.

NÄIN NIVELTEHON KÄYTTÄJÄT KERTOVAT KOKEMUKSISTAAN:

"Polveni olivat jo pidempään naksahdelleet inhottavasti aina kyykistyessäni. Hierojani suositteli minulle NivelTehoa, ja olen käyttänyt sitä nyt puolen vuoden ajan. Polveni ovat paremmassa kunnossa kuin vuosiin. Huolehdin nivelterveydestäni lenkkeilemällä, ratsastamalla ja venyttelemällä. NivelTehon ansiosta liik-

kuminen on muuttunut helpommaksi. Syön päivittäin myös magnesiumia ja D-vitamiinia. Aion ehdottomasti jatkaa NivelTehon käyttämistä. Olen suosittelut tuotetta monille ystävillekin."

Riikka, 49 vuotta, Tampere.



Näin ehkäiset *nivelten* *rappeutumista* kotikonstein

"Päätin kahdeksan vuotta sitten kokeilla NivelTehoa luettuani siitä lehdestä, sillä olin kärsinyt pitkään elämää hankaloittavista nivelkivuista. Söin tuotetta jonkin aikaa ja huomasin, että se vei pois kolotusta ja helpotti liikkumistani. Lopetin sen käytön muutamaksi kuukaudeksi, mutta niveloireet palasivat pian takaisin. Nykyään huomaan nopeasti eron nivelteni kunnossa, jos pidän parinkin viikon tauon tuotteesta. Joutuisin varmasti syömään enemmän särkylääkkeitä ilman NivelTehoa. Minulla on todettu polven nivelrikko, johon on lääkitys. NivelTehon lisäksi syön päivittäin B-, C-, ja D-vitamiinia sekä magnesiumia. Olen harrastanut liikuntaa viimeiset 20 vuotta. Liikun kaikkialle polkupyörällä. Kävelen, jumppaan ja silloin tällöin pulahdan kylmävesialtaaseen. Olen huomannut, että kylmä vesi auttaa kolotuksiin."

Juhani, 62 vuotta, Kotka. ●

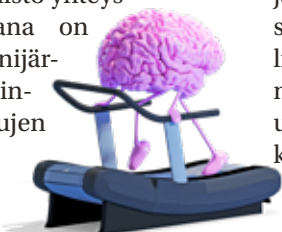
 **Terveyskaista**

Erilaiset ympäristössä olevat myrkyt ovat lisääntyneet massiivisesti. Tutkimusten mukaan jouddumme joka päivä kosketuksiin yli 100 000 kemikaalin kanssa, joista monet ovat kehollemme täysin uusia. Nämä toksinit sulkevat solujen luonnolliset puhdistusreitit ja saavat usein soluissamme aikaan sairauksia ja ei-toivottuja oireita. Esim. hermostoa rappeuttavien sairauksien ilmaantuvuuden ennustetaan yleistyvän nopeasti. Näitä ovat aivosumu, pienet muistihäiriöt, masennus, Alzheimerin ja Parkinsonin tauti sekä ALS.

Tällä hetkellä hermostoa rappeutuviin sairauksiin ei ole parannuskeinoja, mutta varhainen diagnoosi ja syiden ennalta ehkäisevä hoito ovat osoittautuneet hyödyllisiksi. Luonnolliset hoitomenetelmät, kuten unesta ja liikunnasta huolehtiminen sekä tarpeelliset ruokavalion ja elämäntapojen muutokset, voivat parantaa tilaa tai viivästyttää oireita merkittävästi sekä ovat myös ehdoton avain estämään aivojen rappeutumista.

UUSIA AJATUKSIA AIVOJEN HOIDOSTA

Yli 300 miljoonaa ihmistä ympäri maailmaa kärsii masennuksesta. Viime vuosikymmenien aikana useat tutkijat ovat pohtineet, voisiko yhden yleisimmän hermostossa ilmenevän häiriötilan eli masennuksen takana olla jokin muu syy kuin aivojen serotoniinin tai serotoniiniaktiivisuuden alhainen taso? Jos serotoniini ei selitä asiaa, niin mikä johtaa masennuksen oireisiin? Viime vuosien aivojen tutkimus voisi tarjota vaihtoehtoja: hormonimme, aineenvaihduntamme, suoliston terveys, vagusherho tai aivot-immuunijärjestelmä-suoliston yhteys (BIG). Vahvimpana on aivojen immuunijärjestelmä ja varsinkin mikrogliasolujen toiminta.



IMMUUNIJÄRJESTELMÄN TÄRKEÄ ROOLI

Immuunijärjestelmä on noussut merkittäväksi tutkimuksen kohteeksi viime vuosina. Immuunijärjestelmän soluja on lähes kaikkialla kehossa, mutta pääosa soluista (70–80 %) sijaitsee suolistossa. Ne viestivät sytokiinin ja muiden välittäjäaineiden avulla aivoille mitä tapahtuu kehon ulkopuolella; miten reagoimme syötyyn ruokaan, mitä vaikutusta suoliston bakteereilla on ja mitä kehomme järjestelmät ovat oppineet.

Aivojen soluista 10–15 % on immuunijärjestelmän ns. glymfaattisen järjestelmän mikrogliasoluja. Ne ovat tärkeä osa keskushermoston immuunipuolustusta ja kudostasapainon ylläpitoa. Mikrogliasolut puhdistavat, puolustavat ja tarkkailevat jatkuvasti ympäristöään ja muuttavat toimintaansa sen mukaan.

Kuona-aineita puhdistavan glymfaattisen järjestelmän häiriintyminen näkyy mm. masennuksena, aivosumuna, muistihäiriöinä. Normaaliolosuhteissa mikrogliasolut puhdistavat aivoja fagocytoimalla vanhaa solujätettä varsinkin unen aikana. Noiden kertymäproteiinien esiintyminen aivokudoksessa on yhteistä useille aivojen rappeumasairauksille, kuten Alzheimerin ja Parkinsonin taudeille, joiden yhteinen nimittäjä voisi siis olla häiriö haitallisten aineenvaihduntatuotteiden hajotuksessa tai poistumisessa. Tämä toksiniintistys voi syntyä pitkäaikaisen tupakan, huumeiden tai alkoholin ja joidenkin lääkkeiden käytön sekä ympäristömyrkyjen ja raskasmetallien vuoksi. Pitkälle prosessoidun inflammatioita aiheuttavan lisättyä sokeria sisältävän ruuan syöminen pahentaa toksiinikuormaa. Suuri univaje pahentaa vielä solujen toksista kertymäkuormaa.



Pidä huoli aivoistasi

Mikrogliasoluilla on myös tärkeä rooli aivojen tulehdusreaktion synnyssä ja säätelyssä. Kroonisissa aivojen rappeumasairauksissa mikrogliasolujen jääminen tulehdusta lisäävän aktivaation tilaan voi lisätä aivojen vauriota.

MITÄ VOIMME TEHDÄ ITSE

Päivittäisillä tavoilla vaikutamme paljon. Liikunnalla, unella ja ruokavalionnoilla on suuri vaikutus. Välimeren ruokavalio on todettu yleisesti terveellisimmäksi. Siinä on erityisesti terveyttä edistäviä mikroravinteita kuten vitamiineja, antioksidantteja, mineraaleja, hiivenaineita ja fytokeemikaaleja.

Välimeren ruokavalio sisältää myös hyviä luonnollisia tuoreita makroravinteita: proteiineja, hiilihydraatteja ja rasvaa, joita on minimaalisesti prosessoitu. Välimeren ruokavaliota noudatettaessa saadaan tärkeitä polyfenoleita, joita on paljon voimakkaan värisissä kasveissa, yrteissä, mausteissa, marjoissa sekä kahvissa, teessä ja kaakaossa eli tummassa suklaassa.

Yleisohjeena voisi sanoa: viittä väriä lautaselle ja kaikki sateenkaaren värit päivän aikana täydennettynä omega-3:lla, D- ja B-vitamiineilla. Poikkeuksia saa tehdä. Sillä ei ole väliä mitä teet joulun ja uudenvuoden välissä vaan mitä teet uudenvuoden ja joulun välillä. Nauti elämäsi pienistä iloista ja ympäröi itsesi hyvillä ihmisillä. Kaikkeen emme voi vaikuttaa, mutta tutkimuksissa havaittu mielenkiintoinen asia: teemme harkitumpia päätöksiä, kun aivoissa ei ole tulehdusta, mutta välittömästi, kun tulehdusvälittäjäaineet lisääntyvät aivoissa, alamme tehdä impulsiivisempia päätöksiä. ●

Maili Lepola

IFMCP, CGP, CFSPP

Sinkki on magnesiumin ja raudan ohella yksi yleisimmin nautituista hivenainelista. Nykyisin sinkin yleisin käyttötarkoitus on normaalin vastustuskyvyn tukeminen. Sinkkilisiä nautitaan toki myös ihon, limakalvojen, hiusten ja kynsien vahvistamiseksi. Ihan perustellusti, sillä sinkki on tärkeä osa entsyymejä, jotka ohjaavat elimistömme päivittäin uudistuvien kudosten rakentamista.

bertil's health on valmistanut Pietarsaassa jo yli 60 vuoden ajan korkealaatuisia sinkkilisiä. Valikoimasta löytyykin useita sinkin muotoja, erilaisiin käyttötarkoituksiin. Luotetut sinkin muodot ovat verenkiertoon parhaiten imeytyvä ns. aminohappokelatoitu sinkki (sinkkibisglysinaatti) sekä akuuttiin tarpeeseen ja imeskelyn sopivin sinkkiasetaatti.

HIVENAINEIDEN IMEYTYMINEN

Syödyn ravinnon ja tavanomaisten lisäravinteiden sisältämät hivenaineet kilpailevat usein keskenään imeytymisestä. Tämä johtuu siitä, että ne imeytyvät samoilla imeytymismekanismeilla. Esim. suuri määrä kalsiumia syrjäyttää helposti samanaikaisen raudan imeytymisen. Suuria määriä tavallisia hivenaineita nautittaessa mikään niistä ei välttämättä imeydy kunnolla. Valmiiksi aminohappoihin sidottu hivenaine ei osallistu edellä kuvattuun kilpajuoksuun. Se imeytyy verenkiertoon eri reittiä pitkin; sujuvasti aminohappona. Kelatoitu hivenaine imeytyy aina hyvin, eikä se myöskään heikennä nautitun ruuan muiden hivenaineiden imeytymistä.

JATKUVAAN KÄYTTÖÖN

beril's sinkki

15 mg

Nieltävän tabletin aktiivaine on aminohappokelatoitua sinkkiä (sinkkibisglysinaatti). Parhaan mahdollisen imeytymisen ansiosta tuote sopii sinkin saannin säännölliseen täydentämiseen ja hyvin laaja-alaisiin terveys-



Sinkki on tärkeä immuunijärjestelmälle ja iholle

vaikutuksiin; vastustuskyvylle, iholle, limakalvoille, hiuksille, kynsille, luustolle, muistille, testosteronitasoille ja normaalin hedelmällisyyden edistämiseen. Nieltävä sinkki on myös erinomaisen tukituote ihon hyvinvointia vahvistaville öljyisille; tyrni-, mustaherukka-, jättihelokki- ja pellavansiemenöljyille. Sinkin avulla hyvistä rasvahapoista saa vieläkin paremman hyödyn. Annostusohje 1 tabletti päivässä.

beril's imeskeltävä sinkki

10 mg

Tabletin aktiivaine on hyvin imeytyvä aminohappokelatoitu sinkkiä (sinkkibisglysinaatti). Se on jalostettu muotoon, jota todella kannattaa imeskellä mahdollisimman hitaasti. Useasti päivässä imeskeltynä tabletti täyttää oivasti akuutin sinkintarpeen vaatimukset. Sen sijaan pitkäkestoisia ja laaja-alaisia terveyshyötyjä haluttaessa piparmintulla maustetun ksylitolitabletin voi niellä kokonaisuutena tai nopeasti rouskuteltuna. Annostelu: tehokuurina 1 tabletti 3 kertaa päivässä enintään 7 päivän ajan

tai säännöllisessä käytössä 1 tabletti päivässä.

AKUUTTIIN TARPEeseen

beril's imeskeltävä sinkkiasetaatti

10 mg

Imeskelytabletin aktiivaine on tehokas sinkkiasetaatti. Miedosti mustaherukalta maistuva ksylitolitabletti on tarkoitettu yksinomaan akuuttiin tarpeeseen. Sinkkiasetaatti imeytyy melko heikosti verenkiertoon, eikä se olekaan paras valinta sinkin laaja-alaisia, pitkäkestoisia terveyshyötyjä haluavalle. Sinkkiasetaatin erityinen hyödyllisyys perustuu sen ominaisuuteen ionisoitua suussa imeskeltäessä. Vastustuskykyä tukevan potkun voi aistia ihan konkreettisesti suun takaosassa lievässä poltteen tunteena. Tabletin hidas imeskely tehostaa sinkin vaikutusta. Imeskele 1 tabletti 8 kertaa päivässä enintään 7 päivän tehokuurina. ●

Juha Sihvonon

FM Elintarvikekemian
tuotepäällikkö
beril's health oy

Syksyn alku on hyvä aika tehdä päätöksiä ja toimenpiteitä paremmalle tulevaisuudelle. Terveys on yksi tärkeimmistä mitä omistamme. Panostetaan siis terveyteen! Vatsan hyvinvoinnista on hyvä aloittaa. Ensin ruokavalio kuntoon ja suolistobakteeristo tasapainoon.

HYVÄÄ RUOKAA YKSILÖLLISESTI

Suolisto rakastaa hellää hoivaa ja keskeisenä vaikuttajana on ravinto. Kaikille sopivaa ruokavaliota ei ole, vaan sopivin ruoka on aina yksilöllistä. Useimmille sopii kasvispainotteinen ruoka, jota täydennetään hyvillä proteiinin lähteillä ja hyvillä rasvoilla. Hyvälaatuisia proteiinia saadaan mm. kalasta ja siipikarjanlihasta, runsaasti proteiinia saadaan myös pähkinöistä, hapanmaitotuotteista, herneistä ja pavuista. Rasvojakin on hyvä käyttää erilaisia: juoksevia kasviöljyjä, rasvaista kalaa ja herkullisia pähkinöitä. On tärkeää rauhoittua syömään ja muistaa pureskella. Suoliston toiminnalle on tärkeää myös riittävä kuidunsaanti. Kuitua saadaan mm. täysjyväviljasta ja kasviksista. Riittävä nesteensaanti, liikunnan ja levon tasapaino sekä liian stressin välttäminen on myös tärkeää.

SUOLISTOBAKTEERIT TERVEYDEN ASIALLA

Suoliston erilaisilla bakteereilla on iso vastuu hyvinvointimme ylläpitämisessä. Ne ylläpitävät sopivaa bakteeriflooraa, jossa eivät pahat bakteerit ja hiivat pääse voitolle. Ne myös osallistuvat ruoansulatukseen ja tuottavat siinä ohessa ihmiselle tärkeitä ravintoaineita. Tällaisia ovat esimerkiksi lyhytketjuiset rasvahapot, jotka voivat ylläpitää suolen limakalvon kuntoa ja tasapainottaa kehon kolesterolintuottoa. Ravinto vaikuttaa oleellisesti suoliston bakteeristoon. Runsaasti kasviksia ja kokojyväviljaa sisältävä ruokavalio pitää hyvät bakteerit tyytyväisinä. Toisaalta prosessoitu, vahvasti käsitelty ravinto voi osaltaan köyhdyttää mikrobistomme monimuotoisuutta.

Ravinnon lisäksi suoliston mikrobiston laatuun ja määrään vaikuttavat monet

muut tekijät. On helppoa ymmärtää, että elinympäristömme vaikuttaa myös suolistomme mikrobistoon. Tutkimuksissa on havaittu, että liian hygieeninen ympäristö ei olekaan terveytemme kannalta paras. Sopiva vuorovaikutus luonnon (metsän) kanssa on meille hyväksi. Jatkuva liiallinen stressi, oli se sitten henkistä tai fyysistä, vaikuttaa epäedullisesti siihen, millaisia mikrobeja ruoansulatuskanavassamme elää. Toistuvat antibioottikuurit tappavat ja heikentävät taudin aiheuttajien ohella, valitettavasti myös meille edullisia mikrobeja.

MAITOHAPPOBAKTEERIT PÄIVITTÄISENÄ KUMPPANINA

Maitohappobakteerit on hyvä pitää päivittäisenä kumppanina tai ainakin kuuriluontoisena kaverina. Näitä meille luonnollisia bakteereita löytyy esimerkiksi hapatetuista elintarvikkeista kuten hapankaalista ja maitotuotteista. Näi-

den lisäksi voi mikrobistoaamme tukea maitohappobakteeriravintolisällä. Kun valitsee itselleen sopivaa maitohappobakteerilisää, on hyvä miettiä hetki ennen kuin ryntää ostamaan mitä tahansa markkinoilla olevaa tuotetta. Palvelevasta myymälästä saat neuvoa ja apua tarpeisiisi.

HYVINVOINTILUPAUS

Vatsa ja suolisto ovat terveytemme kehto. Suoliston kunto vaikuttaa koko kehon hyvinvointiin, ja jos suolisto voi huonosti, sen tuntee olossaan. Pidetään siis suolistostamme parempaa huolta! Suoliston hyvinvointi välittyy koko kehoon ja säteilee terveenä hehkuna myös ulospäin. Se varmasti maksaa itsensä meille takaisin. ●

Mikko Ikonen

ETM

tuotekehityspäällikkö
Suomen Bioteekki Oy



Vatsa voimaan hyvin, *voimaa vatsan hyvinvoinnista*

Haluaisitko pudottaa painoasi, mutta verensokerin heittelyt ruokailujen välillä ovat tehneet siitä haastavaa? Mulperipuunlehtiute saattaa olla tarvitsemasi apu. Se auttaa luomaan painonhallinnassa tarvittun kalorivajeen ja helpottaa napostelun välttämistä. Tämä meillä vähemmän tunnettu ainesosa on erityisen suosittu Aasiassa.

Tutkijat ovat löytäneet mulperipuunlehtiutteen luonnollisen entsyymin, joka auttaa kehomme hiilihydraattiainevaihduntaa ja vähentää hiilihydraattien imeytymistä verenkiertoon. DNJ-entsyymi toimii sitomalla hiilihydraattimolekyylejä itseensä, vähentäen näin verenkiertoon päätyvää energiaa. Entsyymiin sitoutuneet hiilihydraattimolekyylit kulkevat ruoansulatuselimistön läpi imeytymättä. Mulperipuunlehtiute on luonnollinen tapa saada aikaan painonhallintaa edistävä kalorivaje.

Italiassa tehtiin painonhallintaan keskittynyt tutkimus mulperipuunlehtiutteen tehosta.

Tutkimus kesti 90 päivää ja sen aikana osallistujat oli jaettu kahteen ryhmään. Ensimmäinen ryhmä oli yksinkertaisella vähäkalorisella ruokavaliolla. Toinen ryhmä sai vähäkalorisen ruokavalion lisäksi mulperipuunlehtiutetta sisältävää ravintolisää (Mulberry™).

Tulokset olivat kiinnostavat. 90 päivän tutkimusjakson jälkeen mulperipuunlehtiutetta ravintolisänä saanut ryhmä oli pudottanut painoa huomattavasti enemmän kuin vain vähäkalorisella ruokavaliolla ollut ryhmä. ●

Nanna Moilanen
New Nordic Oy

Vähemmän kaloreita – *enemmän* painonpudotusta

ASIAKKAAMME KERTOVAT

MULBERRY ★★★★★

"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

MULBERRY ★★★★★

"Luin Mulberrystä lehdestä. Minulla on ollut ongelmia verensokerin kanssa, joten aloin ottaa tabletteja saman tien. Olen käyttänyt Mulberrystä nyt kaksi vuotta enkä voi enää kuvitellakaan olevani ilman sitä. Verensokerini on tasaisempi, ja painoni on pudonnut huomattavasti tablettien aloittamisen jälkeen. Olen suositellut Mulberrystä useille ystäville, jotka ovat saaneet sen avulla yhtä hyviä tuloksia kuin minä. Rakastan tätä tuotetta!"

Elenor C., USA

MULBERRY™

- Ruokailun jälkeisen verensokerin hallintaan.
- Auttaa normaalin verensokeritasapainon ylläpidossa.
- Valkoisen mulperipuunlehteä ja kromia.
- Vähentää hiilihydraatteja.

Luuliemi omaa pitkän käyttöhistorian, joka ylittää jopa yli 2 500 vuoden taakse. Siihen aikaan luista haudutettua lientä käytettiin lääkinnällisesti. Sillä huomattiin olevan positiivisia vaikutuksia mm. vilustumisen ja astman hoidossa. Ensimmäiset merkit lääkinnällisestä käytöstä löytyvät Kiinasta, jossa sitä käytettiin immunitteettia kohottamaan mutta erityisesti suoliston ja munuaisten kuntoa parantamaan. Mitä luuliemi on, ja mitä se sisältää? Miksi tätä ikiaikaisen vanhaa juomaa on alettu taas käyttää?



Noitajuoma vai voimajuoma?

EKOLOGINEN LUULIEMI

Nykypäivänä ravinnoksi käytettävistä eläimistä syödään pääasiassa pelkkä luustolihas. Hyödynnettäviä osia on kuitenkin valtavasti enemmän. Esimerkiksi luiden hyödyntäminen on paitsi ympäristöystävällistä, tuotantoteknosta, myös terveydelle edullista. Luuliemessä raaka-aineella on iso merkitys. Luun tulee olla laadukas ja paras mahdollinen, eläimistä, joita 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.

LUULIEMEN TOP 5 KÄYTTÖTARKOITUSTA

1. Runsaasti ravintoaineita

Luuliemi sisältää kaikki ravinteet, jotka itse luu sisältää. Ravinteikas luuliemi on arvokas ravintolisä, sillä keitettäessä luista irtaantuu erityisesti suoliston, nivelten, luuston, ihon ja hiusten hyvinvointia lisääviä ravintoaineita kuten kollageenia, aminohappoja sekä mineraaleja, mm. magnesiumia, kalsiumia, kaliumia, rautaa, fosforia ym.

2. Vahvempi suoli on vahvempi vastustuskyky

Terveellä suolistolla on kokonaisvaltainen vaikutus kehoon, myös immuunijärjestelmään. Esimerkiksi vuotava

suoli lisää tulehdustilaa, kun vahingoittunut suoli päästää haitallisia aineita elimistöön. Kollageeni, gelatiini sekä aminohapot proliini, glutamiini ja arginiini auttavat suolistoa eheytyään ja näin ollen parantamaan vastustuskykyä.

3. Vahva iho, hiukset ja kynnet

Gelatiini ja kollageeni pitävät ihon, hiukset ja kynnet terveenä ja elinvoivana. Kollageeni on sidekudoksen proteiini, jonka valmistuskyky ihmiskehossa heikkenee iän myötä. Luuliemellä voi pitää "rypyt pois -hoitokuureja". Kollageeni valmisteita käytetään nykyään paljon ihon vahvistamiseen.

4. Nivelille vahvuutta ja voimaa

Gelatiini on myös nivelten rakennusainetta. Se auttaa pitämään nivelemme joustavina. Gelatiinin lisäksi luuliemi on myös hyvä kondroitiinisulfaatin, glukosamiinin ja kollageenin luonnollinen lähde. Liemeen liuenneina ne imeytyvät helposti elimistön käyttöön. Monet isoisistämme ja äideistämme muistaa kuinka luulientä keitettiin, jos oli nivelvaivoja tai luunmurtumia.

5. Luustolle

Lujan luuston rakentaminen ei edellytä välttämättä minkään maitotuotteen käyttöä, vaikka näin meitä usein opastetaan. Elimistö ei pysy hyödyntämään yhdellä kertaa suurta määrää kalsiumia, joka on vain yksi luuston rakennuksessa mukana olevista tekijöistä. Luuliemi tekee hyvää kaikille elimistön

kudoksille, luusto mukaan lukien. Noin kolmannes luusta muodostuu kollageenista. Luuliemi sisältää sen lisäksi muita luustolle tärkeitä ravinteita helposti imeytyvässä muodossa.

Suomalainen poron luuliemijauhe valittiin yleisöäänin vuoden 2020 terveystuotteeksi. Biomed Oy on valmistanut laadukkaan luuliemien, jota saa terveystuotteista pakastajäälöpäloina sekä helppokäyttöisenä jauheena. Luulientä voi lisätä päivittäin kylmiin ja kuumiin juomiin tai ruokiin. Lataa ilmainen luuliemiopas osoitteesta <https://biomed.fi/opas/luuliemesta-apua-moneen/> ●

Birgit Stenroos
fytonomi

LÄMMIN LUULIEMIJUOMA

2 luo- ja luuydinuutejääpalaa tai
2 tl luuliemijauhetta
2 dl kuumaa vettä
1 valkosipulinkynsi murskattuna
n. 1 tl raastettua inkivääriä
1/2 tl kurkumaa
mustapippuria
sitruunamehua
merisuolaa
(kotimaista hunajaa)

Kiehauta vesi. Lisää mausteet, luo- ja luuydinuutejääpalat tai luuliemijauhe isoon mukiin ja kaada kuuma vesi päälle. Sekoita. Lisää halutessasi kotimaista hunajaa.



Jatkuva heräily haittaa monen naisen elämää. Vaihdevuosisoireita ei tarvitse hävetä – ja niihin löytyy omahoitokeinoja, sanoo tietokirjailija Varpu Tavi.

Kuumat aallot kuriin

Vaihdevuosisoireet saattavat ilmaantua naisen elämään kuin hyökyaalto. Kuumat aallot, yöhikoilu, mielialanvaihtelut – ei niihin voi valmistua etukäteen.

45-vuotiaana vaihdevuosisoireiden kouriin joutunut Kirsi Toivanen kertoo tulleen totaalisen yllätetyksi.

– Ihmettelin, miten voin saada kuumia aaltoja ja olla itkuinen ja surumielinen, vain 45-vuotiaana.

Toivasen yöt muuttuivat raskaiksi. Nukkumisesta ei tullut käytännössä katsoen mitään.

– Saatoin herätä kymmenenkin kertaa yhden yön aikana. Välillä oli hiki ja välillä kylmä, Toivanen kertoo.

Hänen tarinansa on tuttu vaihdevuosiin perehtyneelle tietokirjailijalle Varpu Taville.

Jatkuva hikisenä öisin herääminen ei ole harvinainen vaihdevuosisoire. Moni nainen kohtaa menopausin jo paljon ennen viisikymppisiä.

OIREITA VOI HELPOTTAA MONIN KEINAIN

Kuumia aaltoja ja muita vaihdevuosisoireita voi lievittää omahoitokeinoilla.

– Iloa tuottava liikunta, höttöhiilareita ja sokeria rajoittava ruokavalio sekä unen ja stressin hoitamiseen panostaminen helpottavat monesti oireita, Tavi kertoo.

Oireiden hallintaan voi pyrkiä myös ravintolisien tai hormonikorvaushoidon avulla.

Kirsi Toivanen halusi etsiä oireisiinsa luonnollista apua.

– Menoforce Strong -tuote helpotti oloani. Koin, että sen avulla kuumat aaltoni katosivat, Toivanen sanoo.

Tuote on tuttu myös Varpu Taville.

– Se sisältää salviaa, jolla Keski-Euroopassa on haettu vuosisatojen ajan helpotusta vaihdevuosisoireisiin.

Valmisteen sisältämä salvia tasaa vaihdevuosiin liittyviä tuntemuksia, kuten hikoilua. Tuotteen valmistajan A. Vogel in teettämässä tutkimuksessa käyttäjien kuumat aallot vähenivät merkittävästi 4 viikon käytön aikana*.

ILOA VERTAISTUESTA

Tavin mukaan valmisteesta voi olla hyötyä lievista ja keskivaikeista vaihdevuosisoireista kärsiville. Hän pitää Menoforce Strongin etuna sitä, että

tuotetta voi käyttää pitkäkestoisesti ja tauotta.

– Tuotteesta on poistettu salviakasvin sisältämä tujoni, josta voi aiheutua terveyshaittoja, Tavi kertoo.

Hän kirjoitti Vaihdevuodet luonnollisesti-kirjan (2021) vastatakseen lukuihin hänelle tullessiin, vaihdevuosisoireisiin liittyviin kysymyksiin.

– Usein halutaan tietää lisää omahoitokeinoista, kuten missä vaiheessa oireisiin kannattaisi kokeilla Menoforce Strongia tai muita ravintolisiä.

Hämmennystäkin aiheuttavasta elämäntilanteesta ei ole helppo käydä kahvipöytäkeskusteluja. Tavi toimii moderaattorina Facebookiin perustetussa Nainen parasta vuosikertaa -ryhmässä, joka tarjoaa vertaistukea.

– Moni nainen huojentuu kuullessaan, että hän ei ole ainut, joka kärsii esimerkiksi huonosti nukuttujen öiden jälkeisestä aivosumusta.

Ryhmässä jaetaan kokemuksia – ollaan yhdessä upeita naisia.

– Ei naisellisuus lopu menopausiin. ●

*Bommer S, Klein P, Suter A. First time proof of sage's tolerability and efficacy in menopausal women with hot flushes. Adv Ther. 2011 Jun;28(6):490–500. doi: 10.1007/s12325-011-0027-z. Epub 2011 May 16.



"Haluan, että ihoni pysyy luonnollisesti mahdollisimman nuorekkaana ja siihen kuuluu olennaisena osana korkealaatuisten rasvahappojen riittävä saanti. Siksi otan Omega 7 Skin-kapselin päivittäin."
– Janina Fry –

Omega7 Skin ravitsee ja kosteuttaa ihoasi sisäisesti

Kotimaisissa, 100 % kasviperäisissä Omega7 Skin -kapseleissa yhdistyy kaksi ihonhoidon tutkitusti tehokkainta marjansiemenöljyä. Ihoa hellivien kliinisesti tutkittujen mustaherukan- ja tyrninsiemenöljyn lisäksi tuotteessa on myös runsaasti suojaavaa E-vitamiinia. Tällä yhdistelmällä ihon kokonaisvaltainen ravitseminen on helpompaa kuin koskaan!

Suomalaisen, ohuen ja kosteutta heikosti pidättävän ihotyyppin suurin ongelma on kuivuus tai ainakin pintakuivuus. Tämä vaikuttaa vanhentavasti ihon ulkonäköön ja usein pahentaa erilaisia jo olemassa olevia iho-ongelmia. Talvisaikaan käytännössä jokainen tuntee nahoissaan pakkasen ja keskuslämmityksen yhdistelmän. Ihon pinnan kuivuminen johtaa usein myös epäpuhtauksien syntyn, kun iho on pinnastaan tukossa. Tällöin epäpuhtauksien syy ei ole liiallinen talintuotanto, joten ihon hoita-

minen rasvoittuvan ihon tuotteilla vain pahentaa tilannetta.

TILAPÄISTÄ APUA VOITEISTA – PITKÄKESTOISTA RAVINNOSTA

Kosteusvoiteilla ihon kosteutta voi lisätä tilapäisesti, kun solujen välit täyttyvät kosteudesta. Voiteiden rasvat sitovat kosteutta ihoon silloin kun siitä puuttavat omat rasvat. Jotta ihon oma kyky sitoa kosteutta paranisi pitkäkestoisemmin, on ihon saatava rakennusaineet päivittäisestä ravinnosta, sillä iho uudistuu ja

SÄILYTÄ IHOSI NUOREKKUUS

rakentuu jatkuvasti. Mikäli tähän tarvittavia hyviä rasvoja ei saada, iho kuivuu ja sen suoja heikkenee. Pahimmillaan myös ihon tulehdusherkkyyks kasvaa.

MARJANSIEMENÖLJYISTÄ RAKENNUSAINET

Yleisin syy ihon kuivumiseen on ihoa ravitsevien hyvien rasvojen eli omega-3- ja omega-6-rasvahappojen vähäinen tai epäsuhtainen saanti. Näitä harvan ruokavalio sisältää riittävästi ja oikeassa suhteessa. Mustaherukansiemen- ja tyrninsiemenöljyissä on välttämättömiä omega-3- ja omega-6-rasvahappoja ihanteellisessa suhteessa (1:4). Ne sisältävät myös harvinaisempia rasvahappoja, kuten öljyhappoa (omega-9) ja stearidonihappoa (omega-3). Lisäksi näissä supermarjaöljyissä on enemmän GLA:ta kuin ihoöljynä tunnetussa jättihelokkiöljyissä.

VAHVA SUOJA ANTIOKSIDANTEILLA – KOKO ELIMISTÖLLE

Ihosolujen hapettuminen on yksi eniten ihoa ennen aikaisesti vanhentava tekijä ja tämän ehkäisy on ihon nuorekkuuden säilyttämisen kannalta olennaista. Mustaherukan- ja tyrninsiemenöljyt sisältävät luonnostaan runsaasti antioksidanttisia eli solujen hapettumista ehkäiseviä E-vitamiineja. Koko elimistömme hyötyy tästä lisäsuojasta, sillä ilmansaasteet varsinkin kaupunkioiloissa ovat tunnettu ongelma.

VALMISTUSMENETELMÄLLÄ ON VÄLIÄ

Mustaherukan- ja tyrninsiemenöljyjen hyödyntäminen marjoja syömällä on haasteellista, koska siemenet kulkeutuvat usein hajoamatta ruoansulatuksen läpi. Parhaan hyödyn saa nauttimalla oikein eristettyä ja käsiteltyä öljyä. Koska öljyt ovat erittäin herkkiä hapettumiselle, Omega7 Skin -kapseleiden marjansiemenöljyt valmistetaan ilman kemiallisia liuottimia tai korkeita lämpötiloja. Näin tehoaineet säilyvät parhaiten hyödynnettävässä muodossa. Omega7 Skin sopii erinomaisesti kuivalle ihotyypille, ihon nuorekkuutta arvostaville ja erilaisista iho-ongelmista kärsiville. Aloitustannostus 2 kapselia 2 kertaa päivässä, jatkossa ihon kunnon mukaan ylläpitoannostus 2 kapselia kerran päivässä. ●

Johanna Ronkainen
tuoteasiantuntija
bertil's health

Parhaimpia tapoja huolehtia sydämen ja verenkiertoelimistön hyvinvoinnista ovat terveellinen ruokavalio ja monipuolinen liikunta. Nämä ovat tärkeitä elintapatekijöitä, jotka auttavat pitämään verenpaineen tasapainossa. Käyttämällä ravintolisiä elintapatekijöiden tueksi on mahdollista saavuttaa terveellisen verenpaineen taso.

Tasapainoset elintavat, tasapainoinen verenpaine

KOHONNEEN VERENPAINEN YLEISYYS

Verenpaineen kohoaminen yleistyy iän myötä ja sitä nostavat perintötekijöiden lisäksi muutkin tekijät, kuten ylipaino, epäterveellinen ruokavalio, liika suola, vähäinen liikunta, tupakointi, liiallinen alkoholi ja stressi. Suomessa noin joka toisella keski-ikäen ylittäneellä verenpaine on koholla ja yli 700 000 suomalaista käyttää verenpainelääkkeitä.

Korkea verenpaine on yksi tärkeimmistä sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöistä.

Liikunta on avainasemassa kohonneen verenpaineen ehkäisyssä ja hoidossa ja päivittäisissä toiminnoissa kannattaakin valita portaat hissin sijaan, korvata auto pyörällä sekä tehdä pihatöitä.

Alkoholin päivittäinen käyttö nostaa verenpainetta ja tupakointi moninkertaistaa kohonneen verenpaineen haittavaikutukset.

Runsassuolaisten elintarvikkeiden käyttö on omiaan kohottamaan verenpainetta. Ylipainoisilla esiintyy kohonnutta verenpainetta noin kaksi kertaa enemmän kuin normaalipainoisilla, mutta muutaman kilon väheneminen voi jo laskea verenpainetta.

Stressitilassa elimistö alkaa tuottaa stressihormoneita, jotka käynnistävät ihmisen elimistön puolustusmekanismien. Pitkäkestoinen psyykinen tai sosiaalinen kuormitus voi siis toimia laukaisevana tekijänä. Siksi palautumisella on suuri merkitys, joten on hyväksi löytää itselle sopivat palautumistavat.

PAINHEET HALLINTAAN

Elämäntapojen todelliset muutokset yhdistettynä tarkoituksenmukaisiin

ravintolisiin edistävät yhdessä verenpaineen pysymistä normaalina. Ainutlaatuinen synergistinen yhdistelmä ubikinonia, Pycnogenolia*, D-vitamiinia ja kaliumia tukevat tätä prosessia.

AINUTLAATUINEN SYNERGISTINEN YHDISTELMÄ BIO-PAINE®+KALIUM

Pycnogenol®*

- Vilkastuttaa verenkiertoa.
- Vähentää verisuonia supistavien tulehdusvälittäjäaineiden tuotantoa.
- Edistää solujen suojaamista hapettumisvaurioilta.

Ubikinoni

- Vähentää verisuonia supistavien stressihormonien vaikutusta.
- Tehostaa sydänlihaksen energia-aineenvaihduntaa ja vahvistaa sydänlihaksen pumppausvoimaa.
- Toimii solujen "energialaturina".

D-vitamiini

- Vahvistaa lihastoimintaa. Sydän on tärkeä lihas.
- Vähentää tulehdusvälittäjäaineiden tuotantoa.
- D-vitamiinin puute lisää tulehdusta elimistössä.

Kalium

- Kalium on tärkeä sydänlihaksen normaalille toiminnalle.
- Elimistön säätelyjärjestelmä pyrkii poistamaan ylimääräisen suolan munuaisten kautta verenpainetta

kohotamalla. Kaliumin riittävä saanti on tärkeää verenpaineen alentamisessa erityisesti silloin, kun suolan saanti on runsasta.

- Edistää verenpaineen pysymistä normaalina.

Laihduttaminen, liikunta, terveellinen ruokavalio ja Bio-Paine®+Kalium – Paras tapa ylläpitää tervettä verenkiertoa ja verenpainetta! ●

Jarmo Hörkkö

*EFSA ID nr. 2476, 3678
Lääkärilehti 25.9.2020
Sydänliitto 10.11.2021

MIKSI VALITA BIO-PAINE®+KALIUM?

Bio-Paine®+Kaliumin sisältäminen osaksi jokapäiväistä elämää, johon kuuluu myös terveellinen syöminen, säännöllinen liikunta ja mahdollisimman vähäinen stressi, on askel kohti normaalien verenpainetasojen säilyttämistä. Kalium tunnetaan ominaisuudestaan edesauttaa verenpaineen pysymistä normaalina. D-vitamiini edistää normaalin lihastoiminnan ylläpitämistä, joka voi olla hyödyksi siileille lihaksille, jotka muun ohessa kontrolloivat verisuonten seinämien supistumista ja laajentumista. Pycnogenol® toimii antioksidanttina suojaten kehoa vapailta radikaaleilta ja niiden aiheuttamilta soluun kohdistuvilta vaurioilta. Ubikinoni toimii solujen "energialaturina".

Kurkuma (*Curcuma longa* L.) on inkiväärinsukuinen kasvi. Kurkumalla on Aasiassa pitkät perinteet mauste- ja rohdoskasvina ja se on yksi voimakkaankeltaisen curry-mausteseoksen pääraaka-aineista. Ayurvedaperinteessä kurkumaa on käytetty kuumetta laskevana, maksaa hoitavana ja ruoansulatusta parantavana kasvina. Nykyään kurkuman sisältämät kurkuminoidit tunnetaan parhaiten vaikutuksistaan antioksidantteina ja tulehdusta hillitsevinä aineina.

Kurkumasta hyödynnetään yleensä sen juurakko. Juurakosta voidaan jauhaa mm. voimakkaan keltaista kurkumamaustetta. Juurakko sisältää monia tehokkaita yhdisteitä, joita kutsutaan kurkuminoideiksi. Kurkuminoideista, eli kurkuman vaikuttavista aineista, kaikkien tärkein on kurkumiini.

KURKUMIININ MONET HYÖDYT

Kurkuman ja kurkumiinin hyvistä vaikutuksista on vuosituhansien näyttö ja käyttökokemus, mutta kurkumiini on kiinnostanut tutkijoita paljon myös viime vuosina. Esimerkiksi kurkumiinin tulehdusta hillitseviä vaikutuksia on tutkittu paljon. Tulehdusta hillitsevien vaikutustensa vuoksi kurkumiini voi olla hyödyllinen apu erilaisissa nivelvaivoissa. Monet nivelongelmista kärsivät kertovat hyötывänsä kurkumiinista myös kipua lievittävänä aineena.

Kurkumiinin on todettu olevan myös voimakas antioksidantti. Sen antioksidanttiset vaikutukset tekevät hyvää koko elimistölle. Antioksidanttivaikutustensa vuoksi kurkumiinin avulla voi taistella myös matala-asteista tulehdusta ja monia sen aiheuttamia terveyshaittoja vastaan. Antioksidanttina ja tulehdusta lievittävänä aineena kurkumiini on hyödyksi myös maha-suolikanavassa, ja se voikin olla avuksi myös erilaisissa suolisto-oireissa ja närästysvaivoissa.

Tavallisesti kurkuman ongelmana on sen huono imeytyvyys, joka estää

sen hyvien vaikutusten hyödyntämistä. Kurkuman vaikuttavien aineiden huono imeytyminen johtuu siitä, että kurkuminoidit ovat rasvaliukoisia yhdisteitä. Ne eivät siis liukene veteen. Lisäksi ruoansulatus herkästi hajottaa kurkuman hyödylliset aineet ennen kuin ne pääsevät imeytymään ja vaikuttamaan muualla elimistössä.

ERITYISEN HYVÄ KURKUMIINI

Curcumin Pharma Nord sisältää lipideillä eli mikroskooppisen pienillä rasvapalloilla suojattua kurkumiiniuutetta. Lipideillä suojattu kurkumiini kestää paremmin ruoansulatuksen vaikutuksia ja suojaa sitä mm. vatsahapoilta. Rasvamaaisina aineina lipidit myös helpottavat rasvaliukoisien kurkumiinin liukenemista ja imeytymistä elimistön hyödynnettäväksi.

Curcumin Pharma Nordin sisältämän patentoidun kurkumiiniuutteen on todettu imeytyvän 95 kertaa tavanomaisesti valmistettua kurkumiiniuutetta

paremmin. Suurempi imeytyvä määrä tarkoittaa myös parempaa tehoa, sillä imeytyvä kurkumiini pääsee suolistosta verenkiertoon sekä vaikutuspaikkaansa. Kurkumiini kiertää verenkierrossa pitkään, mikä tämä tekee myös tuotteesta pitkävaikutteisen. ●

Pharma Nord Oy

CURCUMIN PHARMA NORD

- 1 kapseli sisältää 400 mg aktiivista kurkumauutetta, josta 100 mg on hyvin imeytyviä kurkuminoideja.
- Hyvin imeytyvä ja pitkävaikutteinen, joten vain 1 kapseli päivässä riittää.
- Kapseleiden ottaminen ruoan kanssa parantaa entisestään kurkumiinin imeytymistä.
- Sopii myös vegaaneille, sillä ei sisällä eläinperäisiä ainesosia.

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.

Onneksi 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 toteuttaa visiotaan ihan uudenlaisesta kalankasvatustavasta.

PUHDAS VESI

Ensimmäinen työ oli kalatilan vesijärjestelmän uusiminen. Kasvatuslamppien pohjavettä alettiin puhdistamaan, hapettamaan 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.

Ecolomegan tarina; *kalasta öljyksi*

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 Tuotekehitysjohtaja 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 ostamaamme, joten saamme helposti liikaa Omega-6-rasvahappoja. Viime aikoina 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 yksinkertaisesti sanottuna, sekä Omega-3:n että -6:n rasvahapot muodostavat aineita, jotka hillitsevät ja ohjaavat tärkeitä immunologisia tulehdusreaktioita.

Mitä tämän epäsuhteen korjaamiseksi on tehtävissä?

– Kansainväliset ravitsemusasiantuntijat suosittelevat nykyään vähentämään liiallisen kasviöljyn käyttöä, erityisesti kuumennettuna. Paistamiseen sopivat hyvin voi, kookosöljy ja miksei ihrakin, jos sitä nyt jostain löytyy. Oliiviöljykin käy paistamiseen, koska se sisältää useista 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 rasvahappolähde koko perheelle, lapset huomioiden?

Terveyskaupoista saatava käsittelemätön Ecolomega®-kalaöljy on erinomainen ravintolisä, koska siinä on tallella puhtaan, makeanveden rasvaisen kalan kaikki rasvahapot muuttamattomana. 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. Ecolomegaa saa myös kapsleina. ●

Tatu Leppänen
Aboa Medica Oy

YSKÄNLÄÄKKEISTÄ USEIN SIVUVAIKUTUKSIA

Hengitystietulehduksiin käytettävissä yskänlääkkeissä käytetään aineita, jotka yleisesti vaikuttavat aivojen yskäkeskukseen. Sellaisia ovat mm opiuminokosta saatavat kodeiini ja etyyliomorfiini. Keskushermoston häiriöt, aistiharhat ja sydämen rytmihäiriöt ovat tyypillisiä yskänlääkkeiden sivuvaikutuksia. Viime aikoina on Suomessakin arvovaltaiselta taholta ehdotettu, että lasten yskänlääkkeiden myynti tulisi kieltää.

CAROLUS MIXTUURA HENGITYSTEILLE JA KURKULLE

Jotkut vuosituhansia käytössä olleet yrtit ovat hengitysteiden ongelmassa ylitse muiden. Etenkin kihokin ja lakritsiuutteen haihtuvat öljyt auttavat irrottamaan limaa. Kihokki sisältää myös mikrobeja tuhoavia aineita. Lisäksi useat muut kasviyrtit, kuten timjami, piparminttu sekä anisruoho hillitse-

Wanhanajan mixtuura hellii hengitysteitä

vät yskänärsytystä limaa irrottamalla. Piparminttuöljy sisältää pääasiassa mentolia, joka vaikuttaa antibakteerisesti suun limakalvoilla sekä helpottaa tukkoista oloa. Suun ja nielun desinfiointiin sekä rauhoittavasti vaikuttavia öljyjä ovat mm. salvia-, laventeli- ja neilikkaöljyt. Näistä koostuu Carolus Mixtura.

Tuotteen kehittämissä on otettu huomioon karmeliittamunkkien perinteitä. Yrttejä on käytetty satoja vuosia erilaisissa lääketinktuuroissa tai alkoholissa sisältävissä yrttijuomissa. Tinktuuroissa käytetty vahva alkoholi voi kuitenkin ai-

heuttaa sen, että huonosti irtoava lima kulkeutuu väärään suuntaan ja ahtauttaa pieniä hengitysteitä, sekä kuivattaa herkkiä limakalvoja. Siksi Carolus mixturaan ei ole hyväksytty edes pientä alkoholimäärää. Tuote on myös täysin sokeriton, makeahko maku tulee luonnostaan lakritsanjuuriuutteesta. Carolus Mixturan pohjana on pii- ja karmellosigeeli. Pii suoja ja vahvistaa herkkiä limakalvoja hengitysteiden pinnalla.


Kokeile niin huomaat tehon! ●

Birgit Stenroos
fytonomi
Biomed Oy

**Ihon hyvinvointiin koko perheelle****REMASAN®**

Osterivinokaskapselit ja purutabletit

Kiusallisiin syyliin ja molluskoihin!

- Ravitsemuksellinen apu syyliin ja molluskoihin
- Osterivinokkaan sisältämät polysakkaridit ja glykoproteiinit tukevat elimistön hyvinvointia
- Sisältää erikoisviljeltyä, tarkkojen tutkimusten perusteella valittua ja pitkälle jalostettua RPO-2 osterivinokaskantaa
- Valmistetaan Suomessa lääketehaassa 

Yli 20 vuoden aikana saadun runsaan kuluttajapalautteen perusteella **osterivinokas ravintolisänä on osoittautunut oivalliseksi helpotukseksi lukuisille syylistä ja molluskoista kärsiville.**

Remasan® Osterivinokaskapselit ja Remasan® Pureskeltavat osterivinokastabletit eivät sisällä laktoosia, maitoproteiinia, soijaa, gluteenia, hiivaa eivätkä eläinperäisiä ainesosia. Ravintolisä.



 **Hankintatukku Oy**
www.hankintatukku.fi

Suomalaisen lääketehaan laatua

INVESTOI ITSEESI

RAVITSE SISÄINEN SANKARISI

Me suomalaiset yksityisyrittäjät haluamme lisätä
sinun hyvinvointiasi ja elämänlaatuasi.

Meille on kunnia asia, että tuotteemme ovat alan huippuja;
tunnettuja, testattuja ja hyväksi koettuja.

Tervetuloa tutustumaan valikoimiimme!

Terveystieto- myymälät:

ESPOO

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

Terveystieto Mankkaa
Sinikalliontie 1
(K-Supermarket Mankkaa)
puh. 040 482 3338

FORSSA

Terveyskauppa Helokki
Tapulikuja 6
(Prisma-keskus)
puh. 03 435 5545

HELSINKI

Luontaistuotekeskus
Käpyläntie 8
puh. 09 792 090

PUR Hyvinvointikauppa
Urho Kekkosen katu 8
puh. 029 3400 261

HYVINKÄÄ

Baldrian
Hämeenkatu 13-17
puh. 019 439 627

LOIMAA

Luontaistuote Minttu
Kauppalanckatu 9-11
puh. 02 762 2105

PIETARSAARI

Terveysaitta / Hälsoboden
Kanavapuuistikko 16
puh. 06 723 6824

SEINÄJOKI

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

Kristiinan kauppa

Puskantie 13
(Ostoskulma)
puh. 044 235 0493

YLÖJÄRVI

Terveyskauppa Misteli
Mikkolantie 2
puh. 010 423 5771

Terveyskauppa Misteli

Elotie 1
(Kauppakeskus Elo)
puh. 010 423 5772

BioPro- myymälät:

ESPOO

BioPro Espoo Lippulaiva
Espoonlahdenkatu 8
puh. 040 510 0064

KANGASALA

BioPro Kangasala
Mäkirintteentie 10
(Prismakeskus)
puh. 040 553 3039

LEMPÄÄLÄ

BioPro Lempäälä Ideapark
Ideaparkinkatu 4
puh. 040 809 4447

TAMPERE

BioPro Tampere Lielahdi
Antti Possin kuja 1
(Lielahdikeskus)
puh. 044 753 5000

BioPro Tampere Koskikeskus

Hatanpään valtatie 1
puh. 050 533 0880

BioPro Tampere Koivistonkylä

Lempääläntie 21
(Prismakeskus)
puh. 040 338 6126

BioPro Tampere Kaleva

Sammonkatu 75
(Prismakeskus)
puh. 040 553 3014

VALKEAKOSKI

BioPro Valkeakoski
Kauppakeskus Koskikara
Valtakatu 9-11
puh. 040 674 7287



www.biopro.fi

Kiitos,
kun asioit
meillä!



www.terveystieto.fi



Meiltä räätälöidyt
ratkaisut
hyvinvointisi
tueksi!