

**Tyynnytä
tyrskyt**

**Vaienna
vaikeroiva
vatsa**

**Tue
paikallista
yrittäjää
nyt!**

**Lehden
terveys-
vinkeillä
NAUTITAAN
KESÄSTÄ!**

Magnesiumia hehkuttavat nyt kaikki – niin paljon treenaavat kuin uni- ja rentoutumisongelmista kärsivät. Magnesiumin imeytyminen elimistön hyödynnettäväksi on oma lukunsa eikä aina itsestäänselvyys. Mitä imeytymisestä on hyvä tietää ja miten sen voi optimoida?

MAGNESIUM ON MONESSA MUKANA

Magnesium on elintärkeä hivenaine, joka aktivoi useita elintoimintoja. Magnesium osallistuu lihasten ja hermoston toimintaan ja solujen energia-aineenvaihduntaan. Se on lisäksi mukana jopa yli 300:ssä entsyymireaktiossa ja on tärkeä suolatasapainon (natrium/kalium) säätelijä. Riittävä magnesiumtaso edesauttaa myös kalsiumin imeytymistä luustoon.

MAGNESIUMIA SAADAAN TODENNÄKÖISESTI LIIAN VÄHÄN

Liikunnan aiheuttama hikoilu, runsas virtsaneritys ja alkoholin käyttö lisäävät nestehukkaa ja magnesiumin tarvetta. Myös stressi kuluttaa magnesiumvarastoja. Tutkimusten valossa näyttäisi siltä, että magnesiumintasot olisivat suurimmalla osasta länsimaista ihmisistä liian alhaiset elimistön optimaalisen toiminnan takaamiseksi. Syiksi on epäilty niin maaperän köyhtymistä kuin prosessoitua ruokavaliotakin.

Magnesiumvajaus ilmenee yleisimmin lihas- ja hermosto-oireina, kuten kramppeina. Rentoutumis- ja nukahtamisvaikeudetkin voivat olla oireita, kuten myös levottomuuden ja ylikierroksilla olon tunteet. Magnesiumtasojen ollessa kunnossa, lihakset eivät kipeydy treenistä suhteettomasti ja iltaisin on helppo rauhoittua nukkumaan.

OHITUSKAISTA OPTIMAALISEEN IMEYTYMISEEN

Vatsa- ja suolistokanavan ongelmat ovat yleisiä ja etenkin niistä kärsivillä ravintoaineiden imeytyminen voi olla heikkoa, jolloin syödyistä ravintolisistä on usein vain vähäistä hyötyä. Tällöin voidaan hyödyntää toista reittiä – ihoa.



NIVEL- JA LIHASJUMEILLE KYTYTÄ

Tutkimusten mukaan laadukas magnesium imeytyy ihon kautta eli transdermaalisesti erinomaisesti; nopeasti ja vatsaa ärsyttämättä. Näin optimaalinen määrä magnesiumia saadaan nopeasti sinne missä sitä tarvitaan eli kudoksiin ja soluihin.

Nordic Healthin transdermaaliset magnesiumituotteet sisältävät korkealaatuista ja puhdasta, syvältä maankuoresta saatavaa Zechstein-magnesiumia, jonka tehokasta imeytymistä ihon kautta on tutkittu perusteellisesti.

KÄTEVILLÄ MAGNESIUM- IHOTUOTTEILLA TAKAAT IMEYTYMISEN

Vahva ja nopeasti imeytyvä Magnesium Oil -ihosuihke on helposti mukana kul-

kevasta suihkepullostasta kätevä suihkauttaa iholle vaikkapa treenin jälkeen. 10 suihkausta sisältää jopa 200 mg hyvin imeytyvää ja palautumista edistävää magnesiumia.

Magnesium Joint -ihosuihke taas on suunniteltu lievittämään nivelkipuja ja se viilentää miellyttävästi kuumottavaa kipua esim. polvilla, nilkoissa tai ran-teissa. Tuotteen sisältämä glukosamiini myös edistää nivelten hyvinvointia.

Varsinaista hemmottelua on kylpy Magnesium Flakes -kylpyhiutaleilla. Ne sopivat käytettäväksi esimerkiksi kylpyammeessa tai virkistävänä jalkakylpynä. Kylpy rentouttaa pitkän päivän päätteeksi edistämällä siten myös unentuloa. Jalkakylpy lievittää turvotusta ja levottomien jalkojen tunnetta. Jalkakylpyyn teet helposti lisäämällä n. 1 dl hiutaleita vadilliseen lämmintä vettä, rentoudu parikymmentä minuuttia ja olet kuin uudesti syntynyt. ●

Johanna Ronkainen
Tuoteasiantuntija
bertil's health oy

Suihki magnesiumia
suonenvetoihin ja
lihaskramppeihin!

Hyödyllisiä hyvinvointivinkkejä asiantuntijoiltamme

- 2 Suihki lihaskrampit lipettiin
- 4 Suoliston huono kunto voi sairastuttaa
- 5 Kurkuma on todellinen terveyspommi
- 6 Närästystä ja röyhtäisyjä – mikä avuksi?
- 7 Pömpöttääkö ja kupliiko maha?
- 8 Kesäkassiin hemmottelua ja hyödyllisiä vinkkejä
- 9 Statiinilääkitys vähentää energisoivaa Q10 tuotantoa
- 10 Marika Borgin mielestä harmaan voi vaihtaa värikkäämmäksi
- 11 Salvia tyynnyttää menopaussin myrskyjä
- 12 Elektrolyytit kuumiin kesäpäiviin ja hikisiin hetkiin
- 13 Mikon stressi hellitti ja uni syveni
- 14 Frantsilan yritys on luonnonkosmetiikan aarreaitta
- 15 Pulmana kesän vaivat – siitepöly, auringon haitat, suonikohjut?

**Meiltä myös
lahjakortit!**

**Hae mukavat
mökkituliaiset
TerveysTieto-
myymälästäsi!**

Kauppiasesittely

Olen toiminut kauppiana kohta 4 vuotta. Ensimmäiset kolme vuotta terveyskauppani oli Lapualla. Vuoden 2020 marraskuussa siirryin kauppiaksi Seinäjoelle Ostoskulmaan. Luontaistuotteiden kanssa olen toiminut jo yli 10 vuotta. Yksityisyrittäjänä olen ollut marraskuusta 2015. Silloin valmistuin kosmetologiksi ja jalkahoitajaksi. Alun perin koulutukseni on kaupallinen. Siihen saakka, kun lähdin kosmetologikouluun, olen ollut töissä pankki- ja vakuutussektorilla. Olen kuitenkin luonteeltani hoitaja ja asiakaspalvelija. Pankki- ja vakuutusmaailma on ollut jo kauan melkoisessa murroksessa ja se maailma ei enää tuntunut oikealta. Lähdin tekemään sitä, mitä olen aina halunnut tehdä, eli auttamaan ihmisiä voimaan paremmin. Erityisosaamista minulla on kilpirauhasongelmista sekä reumasairauksista. Lisäksi olen erittäin kiinnostunut erilaisen suoliston ongelmien tukihoidoista. Vapaa-aikana nautin sienestyksestä, puutarhan hoidosta sekä metsän hiljaisuudesta. Lisäksi teen käsitöitä. Usein minut löytääkin kaupasta puikot kädessä kutomassa villasukkia. Kaupan takahuone on viihtyisiä hoitohuone, joka on terapeuttien käytössä. Tällä hetkellä säännöllisesti siellä vierailee jäsenkorjaaja ja hieroja. Tarkoituksena on löytää muitakin vierailevia terapeutteja ja laajentaa palvelua sillä puolella.

TerveysTieto-ketjuun liityin syksyllä 2019. Ketjumme kauppiaiden tapa toimia yhdessä, toisiamme tukien ja neuvon, on ollut erittäin hienoa, kiitos heille kaikille! Kiitos myös teille kaikille ihanille asiakkailleni. On ilo palvella teitä. Olemme jo vuoden eläneet erittäin haastavia aikoja. Toisiamme tukien jaksamme tämänkin ajan ylitse.

Ihanaa, aurinkoista kesää kaikille! ●



Kristiina Ala-Hautala
Kristiinan Kauppa
TerveysTieto Seinäjoki

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

Asiakaslehti 4/2021

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



Painopaikka UPC Vaasa

NIVEL- JA RUUANSULATUS-VAIVOJEN TAUSTALLA SUOLISTO-ONGELMAT?

Ruuansulatuskanavamme on ihon ohella yksi ensisijaista paikoista, joissa kehomme on tekemisissä ulkomaailman kanssa. Tuo rajapinta suolessa on vain yhden solukerroksen paksuinen varsinainen älypinta. Se tunnistaa, mitkä aineet päästetään läpi missäkin kohtaa. Mitkä aineet pitää ensin käsitellä ennen niiden läpipääsyä. Osaa aineita estetään kokonaan imeytymästä tuon solukerroksen alla olevaan verenkiertoon. Solukerroksessa on todella hyvin toimivia järjestelmiä, jotka viestivät kehon eri osien kanssa. Joidenkin aineiden kohdalla aktivoidaan puolustusjärjestelmä, jos niiden kohdalla tunnustetaan potentiaalista vaaraa. Se on tärkeä tekijä koko kehon suojaamisessa ulkoisilta tungeksijoilta tai tekijöiltä, jotka häiritsevät kehon järjestelmiä ja voivat sairastuttaa meitä.

VUOTAVA SUOLI PÄÄSTÄÄ HAITALLISIA AINEITA VERENKIERTOON

Ohutsuolen limakalvo päästää läpi pilkottuja ravintoaineita ja estää bakteerien, virusten, toksiinien ja muiden ei-toivottujen aineiden pääsyyn elimistöön verenkierron kautta. Samalla siinä eliminoidaan toksiineja ja muita pilkkomisprosessissa syntyviä sivutuotteita. Kyse ei ole mistään pienestä alueesta vaan kokoa ohutsuolen seinämällä on noin tenniskentän verran. Sitä peittää ohut kerros limaa ja solukerroksen alla oleva verenkierto kuljettaa aineita osan maksan kautta ja osan isoon verenkiertoon.

Rakenteeltaan nuo solukerroksen solut liittyvät toisiinsa niin sanottujen tiiviiden liitosten avulla, jotka ovat kuin kämmmenten sormet liitettynä toisiinsa. Sen lisäksi solujen välistä tulee esille erilaisia tunnistimia, jotka ovat kuin antennoja, jotta tiedetään missä kohtaa voidaan avata hallitusti noita liitoksia. Valitettavasti on monia häiriötekijöitä, jotka jättävät liitokset auki liian pitkiksi aikaa ja näin väärä tai haitallisia aineita pääsee läpi verenkiertoon. Tällöin puhumme suolen läpäisevyyden lisääntymisestä tai vuotavasta suoilesta. Suoliston läpäisevyyden tasoa ja soluvaurioiden määrää voidaan jo nykyisin testata. Jos tiedämme syitä vuotavaan suoileen, on meidän helpompi myös korjata asia.

MIKÄ LISÄÄ LÄPÄISEVYYTTÄ?

Haitalliseen läpäisevyyteen on monia syitä; kuten huono ruokavalio, gluteeni, ruoka-aineyliherkkyydet, antibiootit, monet lääkkeet sekä erilaiset toksiinit, stressi ja suolen mikrobiston epätasapaino. Nämäkin ovat yksilöllisiä ja joillakin häiriöitä syntyy herkemmin kuin toisilla. Prosessi voi joskus olla hyvin hidas ja oireet alkavat vasta kuukausien joskus jopa vuosien kuluttua.

MITÄ OIREITA VOI OLLA?

Kun suoli vuotaa, immuunijärjestelmä voi aktivoitua ja johtaa tulehdukseen, ruoka-ainereaktioihin ja monien sairauksien lisääntyneeseen todennäköisyyteen. Jotkut tutkimukset osoittavat, että lisääntynyt läpäisevyys voi olla ravintopuutosten, migreenin ja masennuksen sekä varsinkin erilaisten autoimmuunisairauksien, kuten keliakian ja monien autoimmuunikiilpirauhas- ja reumasairauksien sekä nivelvaivojen taustalla. Myös iho-oireita on yhdistetty suolen läpäisevyyteen.

MITÄ VOIMME ITSE TEHDÄ?

Alkuun kannattaa eliminoida muutamaksi viikoksi yleisimmin suolta ärsyttäviä ravintoaineita kuten sokeri, vehnä ja joillakin muutkin gluteenipitoiset viljat, maitotuotteet ja hyvin prosessoidut ja monia lisäaineita sisältävät

ruuat. Sen jälkeen palautetaan ainerhyhmä kerrallaan oireiden mukaan. Joidenkin kohdalla eliminaatiota joudutaan jatkamaan hyvinkin pitkään. Yritetään välttää stressiä ja rauhoitetaan varsinkin ruoka-ajat. Vältetään myös alkoholia sekä muita suolta ärsyttäviä aineita ja juodaan riittävästi vettä. Vältetään erilaisia toksiineja. Hoidetaan tulehdukset ja tuetaan muutenkin immuunijärjestelmää. Myös muut elintapatekijät kuten uni ja liikunta vaikuttavat.

Lisäksi on erilaisia juuri suolen pinnan ja tiiviiden liitosten toimintaan kohdennettuja ravintolisiä. Näistä ehkä tärkeimpiä juuri vuotavan suolen kohdalla ovat D-, C- ja A-vitamiini sekä sinkki(karnosiini). Hyödyllisiä ovat myös glutamiini, ternimaito, omega-3, kversetiini, lakritsijuuri ja probiootit sekä hyvälle bakteerille prebioottisia ruokia ja kuituja. Näiden lisäksi apuja voi tuoda myös ruuansulatusentsyymit ja sateenkaaren väriset tuoreet kasvukset ja marjat. Aloe Verasta, gelatiinista ja kollageenista, kuten luuliemestä voi olla apuja. Vatsavaivojen selvittäminen on monesti melko hidasta salapoliisityötä, ja vaatii monia yrityksiä ja erehdyksiä. Apuja saa toki joistakin toiminnallisista testeistä. ●

Maii Lepola
IFMCP, CGP, CFSP

Kurkuma on inkiväärin sukui-
nen ruohokasvi, jonka juuresta
saadaan voimakkaan keltaista,
aromaattista maustejauhetta.
Kurkumaa on käytetty tuhan-
sia vuosia intialaisessa ja kiina-
laisessa lääkintäperinteessä
mm. tulehduksia lievittävänä
sekä maksaa ja sappea hoi-
tavana. Intialaiset käyttävät
kurkumaa jopa 1,5–2 grammaa
päivässä. Euroopassa se on
ollut lähinnä ruoan lisäaine ja
mauste, mutta nykyään kurku-
man terveyshyödyt tunnetaan
paremmin ja kiinnostus sekä
tutkimukset on kasvanut hui-
maa vauhtia.

KURKUMA ON TODELLINEN TERVEYSPOMMI **TOP 5** TERVEYSHYÖDYT



1. TORJUU HILJAISTA TULEHDUSTA

Kurkuma saattaa torjua kehon matala-
asteista eli hiljaista tulehdusta. Hiljainen
tulehdus ei ole samanlainen tulehdus
missä nousee kuume tai joka antaa muita
kipusignaaleja, vaan se on nimensä
mukaisesti "hiljainen" eikä välttämättä
tunnu milteään. Kohonnut verensokeri,
korkea kolesteroli, painonpudotuksen
vaikeudet, jatkuva väsymys voivat kui-
tenkin kieliä siitä. Hiljaisen tulehduksen
nähdään olevan monien sairauksien,
kuten diabeteksen ja masennuksen ta-
kana. Kurkuma sisältää yhtenä vaikut-
tavana aineena kurkumiiniä, jonka on
lukuisissa tutkimuksissa osoitettu hillit-
sevän elimistön tulehdustilaa.

2. HILLITSEE KIPUJA NIVELISSÄ JA MUUALLA

Kurkumaa pidetään luonnollisena
tulehduskipulääkkeenä. Se voi lieventää
niveltulehdukseen liittyviä oireita, eri-
toen kipua. Kurkumiini onkin tunnet-
tu kipuja alentavista ominaisuuksistaan.
Joidenkin tutkimusten mukaan, kurku-
man on todettu vähentävän nivelsai-
rauksista johtuvia kipuja jopa yhtä hy-
vin kuin ibuprofeeniin. Ainakin niiden,
joilla herkän vatsan vuoksi on haitallista
käyttää tulehduskipulääkkeitä, kurkuma
on kokeilemisen arvoinen vaihtoehto.

3. VÄHENTÄÄ ILMAVAIVOJA JA PARANTAA RUOANSULATUSTA

Kurkumaa voidaan käyttää suolisto-
kaasujen ja vatsan turvotuksen poista-

miseen. Kurkuman sisältämän kurku-
miinin on todettu vähentävän kaasun
muodostumista suolistossa. Kiinalaisessa
lääkinnässä kurkumaa on käytetty mak-
san ja sapen vaivoihin ja nämä elimet
ovat tärkeässä osassa ruoansulatuksessa.
Euroopassa kurkuman käyttö on aikai-
semmin ollut melko vähäistä ja liittynyt
pääosin vain erilaisiin ruoansulatus-
vaivoihin.

4. PARANTAA IMMUUNI- PUOLUSTUSTA

Kurkumassa on ainesosia, jotka auttavat
vahvistamaan elimistön puolustusjärjes-
telmää. Vahva immuunipuolustus vä-
hentää riskiä sairastua erilaisiin flunssiin.

5. TEHOAA MASENNUKSEEN JA ALZHEIMERIIN?

Kurkumiini vaikuttaa myös aivojen toi-
mintaan. Erään tutkimuksen mukaan
se saattaa hidastaa ja jopa estää Alzhei-
merin tautia. Lisätutkimuksia aiheesta
kuitenkin tarvitaan. Kurkuma voi myös
ehkäistä masennusta ja lievittää stressiä.
Masennusta ja Alzheimeriä pidetään
nykyään ainakin osaksi aivoissa vallitse-
van tulehdustilan seurauksena.

MARKKINOIDEN PUHTAIN JA VAHVIN KURKUMIINIUTE

Kurkumiini ja kurkuminoidit ovat kur-
kumakasvin aktiivisia ainesosia, jotka si-
sältävät sen tärkeimmät terveys hyödyt.
Kuitenkin tuoreessa tai jauhetussa kur-
kumassa kurkumiinin pitoisuus on var-
sin alhainen ja vaikutukset voivat jäädä

melko vähäisiksi. Jos halutaan että keho
saa kaikki antioksidantti ja tulehdusvas-
taiset vaikutukset, ei riitä, että syö raa-
kaa kurkumaa tai käyttää sitä kuivattuna
jauheena. Raaka tai jauhettu kurkuma
sopii hyvin lievittämään tukkoista oloa,
mutta kurkumauutteilla voidaan sen
sijaan maksimoida terveysvaikutukset.
Kurkuman vähäinen imeytyvyys suun
kautta otettuna johtuu siitä, että kur-
kumiini metaboloituu nopeasti ja sen
imeytyvyys verenkiertoon on heikkoa

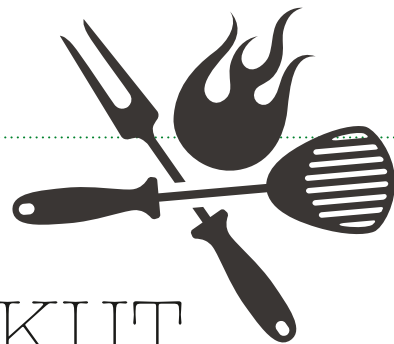
Tutkittu ja dokumentoitu Biomedin
Vahva Kurkumiini sisältää kurkuma-
uutteen lisäksi kurkuman omia eteerisiä
öljyjä, jotka parantavat ratkaisevasti sen
bioaktiivisuutta, vahvuutta ja imeyty-
vyyttä. Tämä kurkuminoidien ja etee-
risten öljyjen uutosto on patentoitu BCM
95® uute. Uutosto sisältää 86 % kurkumi-
noideja eikä siihen ole lisätty minkään-
laisia apu-, tai lisäaineita. Tämä on tällä
hetkellä markkinoiden vahvin ja puh-
tain kurkumiiniuutosto.

Puolueettomia tutkimuksia kurku-
masta voi löytää esimerkiksi osoitteesta
www.examine.com. ●

Birgit Stenroos
fytonomi
Biomed Oy



Kesällä grillaillaan ja vietetään kivoja hetkiä ulkona syöden. Retkeillään ja matkustellaan, ja ruokarytmi on kaikkea muuta kuin säännöllinen. Kesäherkut voivat koetella vatsaa.



KÄYKÖ GRILLIHERKUT VATSAN PÄÄLLE?

VATSAHAPOT

Vatsalaukussa muodostuvat vatsahapot ovat välttämättömiä, jotta syömämme ruoka sulaisi. Liialliset vatsahapot voivat kuitenkin aiheuttaa polttavaa närästystä ja happamia röyhtäisyjä sekä estää suoliston entsyymien toimintaa ja tuhota suolen kudoksia. Hapot voivat ruokatorveen päästessään vahingoittaa sen limakalvoa ja niiden nouseminen ruokatorveen aiheuttaa syöpymisestä johtuvan ikävän poltteen. Mausteinen ja rasvainen ruoka lisäävät vatsahappojen tuottoa, samoin esimerkiksi kahvi, hiilihappoiset juomat ja alkoholi.

BALSAMIA VATSALLE

Biomedin Silicum Tonic on vuorikristallista saatua nestemäistä piitä. Pieni-

kiteinen piikristalli kykenee sitomaan itseensä suuontelossa, ruokatorvessa, mahalaukussa ja suolistossa olevia ympäristömyrkkyjä. Se voi muodostaa limakalvojen pinnalle ”suojakelmuja”, jotka suojaavat limakalvojen kerroksia. Piilihappogeeli sitoo myös suolistokaasuja ja vähentää turpoamiseen liittyviä vaivoja.

Karmelloosi on eri kasvilajeista saatava liukoinen kuitu. Se on lääketieteessä hyvin tunnettu ja käytetty monissa tutkimuksissa, joissa se tunnetaan sisäisesti nautittavana kalvonmuodostajana paremmin kuin piigeeli. Silicum Tonicin nestemäinen karmelloosi on vesiliukoista, hajutonta ja lievästi emäksistä. Se käyttäytyy ihmisen limakalvon erittämän oman lima-aineen tavoin joutuessaan

kosketuksiin mahahappojen kanssa. Karmelloosi muodostaa luonnollista limakalvoa myötäilevän kalvon. Se reagoi vatsahappojen kanssa ja yhdessä piihiukkasten kanssa se sitoo ruokatorvessa ja mahasuolikanavassa syntyviä haitallisia aineita.

Jos vatsa vaivaa, ota geeliä ruokalusikallinen useita kertoja, suurensa päiväänsä ei tiedetä olevan haitallista. Piigeeli ei estä lääkeaineiden imeytymistä, mutta jos sinulla on runsaasti lääkityksiä, kannattaa pitää pieni väli lääkkeiden ja piigeelin oton välillä (15–30 min).

Tuote on hyvin imeytyvä piinlähde vahvistamaan myös hiuksille, kynsille ja iholle (annostus 2–3 rkl / pv). ●

Birgit Stenroos
fytonomi

Pitkittynyttä uupumusta?

Vitacell® NADH

UUTUUS!



- Edistää hermoston toimintaa ja energia-aineenvaihduntaa
- Väsyneille, uupuneille, toipilaille, ikääntyneille ja urheilijoille sekä henkilöille, jotka haluavat kohottaa henkistä tai fyysistä suorituskyykyään

NADH on B₃-vitamiinin biologisesti aktiivinen, pelkistynyt muoto, jota tarvitaan solujen energiantuotannossa.

Elimistömme voi hyödyntää NADH:ta tehokkaammin kuin muita B₃-vitamiinin muotoja. **Vitacell® NADH** -ravintolisä sisältää tehokkaasti imeytyvää, patentoitua Panmol® NADH micro -valmistetta 5 mg/kapseli.

Pakkaus: 60 kapselia

Annostus: 1-2 kapselia päivässä.

Laktoositon, gluteeniton, hiivaton ja makeuttamaton ravintolisä.


**Valmistettu
SUOMESSA**

 **Hankintatukku Oy**
www.hankintatukku.fi

Tutkittua suomalaisen lääketehdaan laatua

Olin suolistohiivan kiusaama! Kirsti ihmetteli usein pömpöttävää ja kuplivaa mahaansa. Mikään painonhallintadieetti tai ruokavalio ei tuntunut auttavan, kunnes Kirsti ymmärsi hiivan vaivaavan hänen ruoansulatuselimistöään.

ONNEKSI DIDA-TABLETIT TOIVAT HELPOTUKSEN

Kirsti tekee työtä yövuorossa. Tämä kostautui vatsan hyvinvoinnissa. Stressaava työ ja epäsäännöllinen ruokailu saivat hänen vatsansa oireilemaan. Hän päätti kokeilla Didaa. Dida ei ainoastaan ratkaissut oikuttelevaa vatsaa, vaan myös tasapainotti suoliston oireita. Tämän jälkeen painonpudotuskin onnistui.

DIDASTA APUA VATSAVAIVOIHIN

Didan sisältämät luonnolliset aktiivaineet, kuten kaneli ja muut tehoyrtit, auttoivat Kirstiä yllättävän lyhyessä ajassa. "Olen kärsinyt pullottavasta mahasta niin kauan kuin muistan. Välillä vatsani turposi niin isoksi, että näytin siltä kuin olisin raskaana. Onneksi luontaistuotekauppias keksi, että kyseessä voi olla häiriintynyt bakteeritasapaino ja hiivan liikakasvu suolistossani. En voinut kuvitellakaan, että vatsassani olisi hiivaa! Tosin välillä se tuntuikin kasvavalta taikinalta. Olen todella kiittollinen kauppiaille, joka ehdotti minulle Dida-tabletteja.

"Jo muutamassa viikossa tabletit auttoivat vaivaani, josta en luullut ikinä pääseväni eroon! Nyt en ole yli kahteen vuoteen kärsinyt vatsavaivoista."

HIIVA ELÄÄ SUOLISTOSSA JA LIMAKALVOILLA

Hiiva suolistossa aiheuttaa turvotusta ja kiusallisia oireita – myös ruoanhimoa! Jos hiiva pysyy kurissa terveiden bakteerien avulla, se ei aiheuta ongelmia. Elimistön bakteerikanta voi kuitenkin häi-



PÖMPÖTTÄÄKÖ JA KUPLIIKO MAHA?

riintyä mm. stressin tai epäsäännöllisten ruokailutottumusten takia. Tällöin hiivasieni saa hyvät olosuhteet levitä, ja se kasvaa kuten hiiva pullataikinassa. Kun hiiva pääsee valloilleen, se aiheuttaa suolistooireita, turvotusta, ilmavaivoja ja makean himoa.

MIKÄ VAIKUTTAÄ HIIVAN KASVUUN?

Hiivan kasvumahdollisuuksia lisäävät antibioottikuurin jälkeen heikentynyt immuunipuolustus, runsas hiilihydraattien syönti ja alkoholi. Myös korkea verenokeri aiheuttaa oireita.

MISTÄ TIEDÄT, ETTÄ HIIVAA ON LIIKAA?

Vatsan turvotus on tyypillinen oire erityisesti hiilihydraattipitoisten ruokien syönnin jälkeen. Jos himoitset esim. pastaruokia tai virvoitusjuomia, se voi olla merkki hiivan liikakasvusta. ●

Nanna Moilanen
New Nordic Oy



DIDA-TABLETIT PITÄVÄT HIIVAN KURISSA

Hiivan liikakasvu on mahdollista saada kuriin Dida-yrttiutetablettien avulla.

Dida-tabletit sisältävät mm. antibakteerisia luonnon tehoaineita, kuten kaneliöljyä, oliivinlehtiutetta, piparminttuöljyä sekä 7:ää muuta vaikuttavaa aineosaa. Nämä tehoaineet "näännyttävät" hiivan nälkään ja helpottavat vatsaoireita.

Didan käytön lisäksi suosittelimme välttämään nopeita hiilihydraatteja sisältäviä ruokia ja juomia.

KESÄ- KASSIIN

ECOCERT-sertifioitu

PROBIOTIC CRAFT ASTIANPESUAINE

Tuotteen sisältämät probiootit auttavat ylläpitämään hyvää bakteeritasapainoa ja estävät haitallisten bakteerien kasvua. Tiskihetken jälkeen kätesi eivät ole kuivat korput vaan pehmeät, sillä mukana on tehokostauttajaksikin nimetty hyaluronihappo.

PROBIOTIC CRAFT PYYKINPESUAINE

Ainutlaatuinen koostumus on viimeistely lootusuutteella, joka tekee vaatteista pehmeän tuntuiset.

Ota mukaan mökille, mattolaiturille, veneelle tai pieneen pulloon rinkaankin, sillä kaikki tuotteet ovat biohajoavia, eivätkä näin ollen häiritse luonnon ja vesistöjen luonnollista tilaa.

**100%
biohajoava**

Muksujen mustelmille



WELEDA ARNICA-VOIDE

Arnicaa on perinteisesti käytetty lihasten säryn lievittämiseen, sekä mustelmien, ruhjeiden, murtumien ja turvotusten parantamiseen. Voide sivellään heti loukkaantumisen jälkeen, ei kuitenkaan rikkoutuneelle iholle.

Huutia hyönteisille



BUG SOOTHER

Miellyttävän tuoksuinen suihke sisältää sitruunaruohoa, vaniljaa, risiiniöljyä, soijalesitiiniä ja E-vitamiinia. Bug Soother on, luonnollisesti, DEET-vapaa, mikä tarkoittaa että sitä voi huoletta käyttää myös eläimille ja lapsille.

HOIDA JA HEMMOTTELE

KEVYESTI KUORIVA SAUNA- VOIDE – HILLA & HUNAJA

Hunajan puhdistavaa vaikutusta täydentää antiseptinen propolisuute. Kevyesti hierottaessa hienojakoiseksi jauhetut lakansiemenet kuorivat ihoa hellävaraisesti. Soveltuu käytettäväksi ilman saunaa kasvojen puhdistuslotionin tapaan. Kevyesti kuorivasta saunavoiteesta on apua myös lihas- ja ihokovettumien hoitoon.

IKIKELPO SAUNAVOIDE – MÄNTYTERVA & HUNAJA

Koivunterva ja sen voimapariksi valittu mesiangervo tuovat apua kutinaan, ihoärsytyksiin sekä lihas- ja nivelkipuihin. Terva hoitaa tehokkaasti ihon hilseilyä ja psoriaatikotkin ovat saaneet apua ongelmiinsa. Sopii myös päänahan hoitoon.

**Kosteuttaa,
ravitsee ja
hoitaa**

**Rypyt veks,
couperosa kuriin**

RUUSU KASVOÖLJY

Suloisen tuoksuinen luonnon öljy tekee ihosta sametin pehmeän ja joustavan. Se kiinteyttää ja auttaa ihoa pysymään kosteana.



**Imukuppihironnalla
apua lihasjumeihin**

SKINMOOD®

Onko etätyöskentely keittiönpöydän ääressä saanut niskasi ja selkäsi jumiin?

Jalat ovat pötkelöt, kun tuolinreuna hankaloittaa jalkojen verenkiertoa? Kasvoillakin saattaa näkyä maan vetovoima. SkinMood® Imukuppeilla voit hoitaa koko kehon päästä varpaisiin ja tulosta syntyy! Kasvoilla imukuppihieronta kiinteyttää, häivyttää juonteita, laskee silmäpusseja ja aktivoi ihon toiminteita. Vartalolla hoito rentouttaa ja lievittää lihaskipuja laukaisemalla lihasjännityksiä ja kireyksiä. Nopeaa, helppoa ja tehokasta. Kokeile ja ihastu!



**Puhdistaa,
uudistaa ja
tasapainottaa**



Sydänaiheissa tieteellisissä julkaisuissa kirjoitetaan harvoin ravintolisistä. Onkin erityistä, että the Journal of the American College of Cardiology (JACC) julkaisi hiljattain artikkelin, joka keskittyi koentsyymi Q10:een.

Maailman johtavinta sydäntauteihin keskittynyttä tiedejulkaisua, JACC:ia, lukiessaan voi odottaa löytävänsä tietoa uusimmista sydänlääkkeistä ja urauurtavista leikkaustekniikoista. Ravintolisistä koskevat uutiset eivät sen sijaan yleensä saa palstatilaa. Helmikuussa 2021 julkaisutussa JACC:n numerossa on kuitenkin kiinnostava osio, jonka teemana on ravintolisät ja sydän. Se sisältää artikkelin, jossa kuvataan koentsyymi Q10:llä eli ubikinonilla tehtyjä tutkimuksia. On merkittävää, että neljä artikkelissa mainituista tutkimuksista on toteutettu Pharma Nordin ubikinonivalmisteella, Bio-Qinon Q10:llä.

SUURI TARVE SYDÄMESSÄ

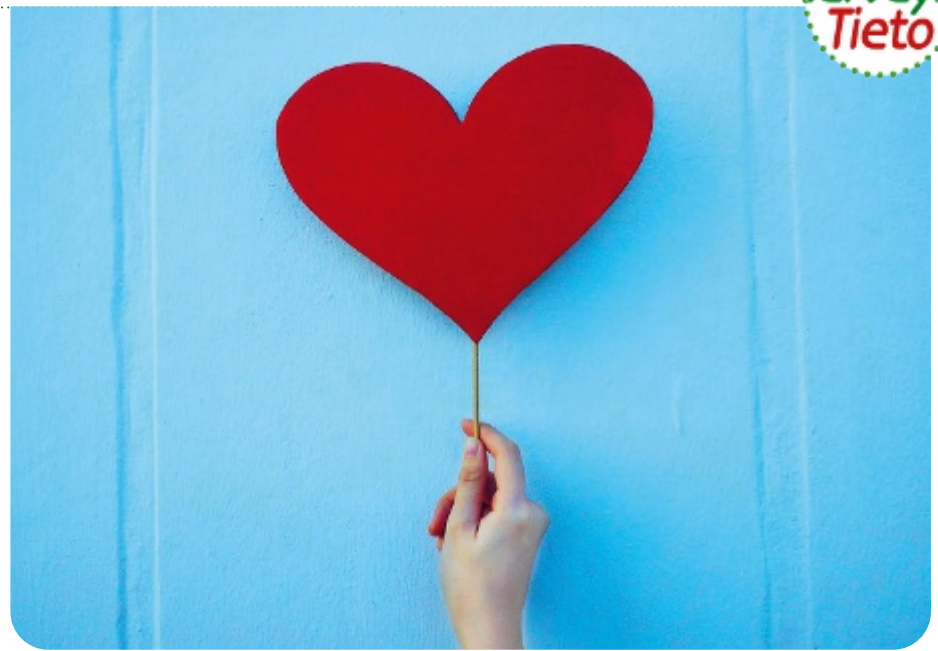
Ubikinoni on vitamiinin kaltainen aine, jota ihmisillä on huomattavan suuria määriä sydänlihaskudoksessa. Yksi ubikinonin tärkeimmistä tehtävistä elimistössä on olla tukena solujen energiantuotannossa eräänlaisena energian katalysaattorina.

Ubikinoni auttaa soluja muuntamaan ravinnon rasvaa, hiilihydraatteja ja proteiinia ATP:ksi (adenosiinitrifosfaatti), joka on energian molekyyliuotoinen varastomuoto. Tämä ATP:tä hyödyntävä energia-aineenvaihdunta tapahtuu solujen sisällä mitokondrioissa, jotka ovat solujen omia energiavoimalaitoksia.

Erityisen paljon energiaa kuluttaa sydän, joka työskentelee lepäämättä pumpaten verta ja ravinteita ympäri elimistöä. Sydänlihassoluissa onkin erityisen paljon mitokondrioita kattamassa vaativan energiantarpeen. Ubikinoni on tärkeä aine sydämen toiminnalle.

UBIKINONIN JA STATIINIEN YHTEYS

JACC:n artikkeli nostaa tärkeänä asiana esiin ubikinonin ja kolesterolin



KESKIÖSSÄ KOENTSYYMI Q10 ELI UBIKINONI

yhteyden. Näiden aineiden valmistusreitti maksassa on niin samankaltainen, että kun kolesterolin tuotanto maksassa estetään kolesterolia alentavalla statinilääkityksellä, se vähentää myös ubikinonin tuotantoa.

Elimistön tarve ubikinonille on jatkuva, joten jos sen tuotanto häiriintyy, elimistön ubikinonipitoisuus laskee nopeasti. Monissa tieteellisissä tutkimuksissa onkin selvitetty, voisiko ubikinonivalmisteiden käyttö estää liian matalan ubikinonitason syntymisen.

ERITYINEN VALMISTUSTAPA RATKAISEE IMEYTYMISEN ONGELMAT

Ubikinonin käyttö ravintolisänä voi ratkaista liian alhaisesta ubikinonipitoisuudesta johtuvat ongelmat. Ubikinonin tehokas käyttö ravintolisänä ei ole kuitenkaan aivan helppoa, sillä se liukenee veteen huonosti, mikä vaikeuttaa merkittävästi sen imeytymistä. Myös lämpötilalla on merkitystä, sillä jo alle 49°C:ssa ubikinonimolekyylit takertuvat toisiinsa ja muodostavat suuria liukeneemattomia kiteitä, jotka eivät voi sellai-

senaan imeytyä maha-suolikanavasta ja siirtyä verenkiertoon.

Pharma Nord on ratkaissut imeytymisongelman kehittämällä erityisen valmistustavan, jossa hyödynnetään erilaisia öljyjä ja patentoitua lämpökäsittelymenetelmää. Valmistusmenetelmällä pystytään vaikuttamaan kiteiden pintarakenteeseen siten, että kiteiden on mahdollista liueta kokonaan normaalissa ruumiinlämpötilassa, jolloin ne pystyvät imeytymään vatsasta. Tämä valmistustapa on Bio-Qinon Q10:n hyvän imeytyvyyden ja tehon salaisuus. ●

Päivi Hakamäki
farmaseutti, FM
Pharma Nord

Lähde: Raizner A & Quiñones M. Coenzyme Q10 for Patients With Cardiovascular Disease: JACC Focus Seminar. Journal of the American College of Cardiology. 2021.

UBIKINONI JA SELEENI

- Seleeni tukee ubikinonin aktiivisen toiminnan mahdollistavaa entsyymitoimintaa.
- Seleeni ja ubikinoni ovat toinen toistaan vahvistava tehopari.

Tuttuni huokaisi, että hänen elämästään olivat kirkkaat värit kadonneet. Toistensa toistoina monistuvia päiviä värittivät korkeintaan harmaan eri sävyt. Ei siis kovin mieltä ylentävää.

Kysyin, mistä tuttu on aiemmin kokenut saaneensa energisoivia värejä elämänsä. Mikä häntä on innostanut?

Matkailusta lämpimän sävyisiin maihin, energisoivista tapaamisista ystäväpiirissä ja säkenöivistä koulutuksissa sekä tietenkin siitä, että sai tehdä hommia kivojen työkavereiden kanssa. Kaikki hyvä tuntui kadonneen ikiajoiksi, hän sanoi. Oli uuden syvän huokaisun aika.

Pandemiasta/poikkeusoloista on kirjoitettu varmasti jo tuhansia blogeja. En minä mitään ihmeempää osaa aiheesta sanoa kuin sen, että vuodet ovat viisaampia kuin kuukaudet.

Uskon vakaasti, että armollinen aika tulee antamaan meille laajemman ja selkeämmän näkökulman reippaasti muuttuneisiin elinolosuhteisiimme. Nyt pystymme korkeintaan arvailemaan. Siksi en halua lausua kuolemattomia totuuksia tilanteesta, josta oikeastaan kukaan ei osaa sanoa mitään varmaa. Ehkäpä maltti oikeasti on nyt erityisen hyvä valtti. On aikalisän hetki.

Toivon kovasti, että kaiken tämän uuden epänormaalin keskellä keskittyisimme siihen, mihin voimme vaikuttaa. Yksilöinä. Ikivanhan viisauden mukaisesti saattaisi olla viisainta hyväksyä se, mille emme voi tehdä yhtään mitään muuta kuin hyväksyä. Se ei ole alistumista vaan sovun tekoa todellisuuden kanssa. Voimme tuki harhailla harmaassa ja yhä pimenevässä maisemassa. Valitetaan, masentua ja voida huonosti. Mutta kuka sitä nyt haluaisi? Siksi ainakin pyrin elämään reaalielämässä. Keskityn ottamaan yhden askeleen kerrallaan ja senkin mahdollisimman harkitusti, sillä pimeässä on tyhmää edetä rynnien.

Ehkäpä yksi haastavimmista asioista on hyväksyä se, että emme ole niin avuttomia kuin luulemme. Voimme vaikuttaa ratkaisevasti omaan jaksamiseen muuttamalla tulkintaamme vaikeuksien keskellä. Harmaan voi vaihtaa värikkäämmäksi. Se tapahtuu päämme sisällä ja näkemämme värit ovat todellakin omien aivojemme tuotosta. Niin monin hienoin tavoin on ilmaistu se,



HALUATKO MUUTAKIN KUIN HARMAATA?

että tapahtumat ovat sellaisia kuin miksi me ne tulkitsemme. Vastoinkäymiset ovat joko järkytys tai mahdollisuus. Vaikeuksien keskinäinen vertailu ja kilpailu kurjuuden mitalisijoista on silkkaa voimavarojen haaskausta.

Mitä suosittelen värittömän elämän lannistamalle tutulle? Ihan samaa kuin itselleni vaikka se välillä vaatiikin aika-moista sisäistä patistelua. Eli juurikin sitä, että alan aktiivisesti värittää näkemääni ja kokemaani maailmaa. Että muutun mielessäni uhrista selviytyjäksi. Muuttamalla asennettani – sitä ainoaa asiaa, johon minulla on 100 % vaikuttamisen mahdollisuus.

Huomaan hyvän. Lisään hyvää. Ilahdun ja ilahdutan. Kiitän ja kannustan. Hymyilen ja nauran. Teen parhaani muuttaakseni oman ja läheisteni päivän valoisammaksi. En jää odottamaan, että maailma palvelisi minua. Otan kiitollisuuden ihmeellisen toimivan suurenuslasin käteeni ja tajuan, että elämä on kaikessa kummallisuudessaan kaunista ja että rakkaus saa kaiken säteilemään.

Onko se noin helppoa? On se ainakin helpompaa kuin toivottomuuden hämärässä harmaudessa vaeltaminen.

Mustavalkoisen television voi vaihtaa värilliseen ja oman elämän voi valaista sisältä päin. Muutos ei välttämättä koskaan ole erityisen helppoa. Mutta kyllä se usein voittaa sen, mihin olemme juuttuneet kiinni.

Toivon sinulle ystäväni voimia nähdä valo tässä ja nyt.

Luotan siihen, että kaikki järjestyy.

Uskon, että yhdessä löydämme viisamman tavan elää. ●

Marika Borg

kouluttajana, valmentajana
ja kirjailijana



Lisätietoja: www.marikaborg.fi



SALVIA TYYNNYTTÄÄ MENOPAUSSIN MYRSKYJÄ

Hiostavan kuumia aaltoja ja heitteleviä mielialoja – mikä neuvoksi, kun menopausi tuntuu myrskyisältä?

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

TUTKITUSTI TEHOKAS SALVIA

Salviaa (*Salvia officinalis*) on perinteisesti käytetty vaihdevuosien mukanaan tuomiin kuumiin aaltoihin, mielialan vaihteluihin ja unihäiriöihin. Uunituore kliininen kaksoissokkotutkimus vahvistaa salviaan tehon¹. Tutkimuksessa vaihdevuosioireista kärsivät naiset jaettiin kahteen ryhmään, joista toinen sai Menoforce Strong -tabletteja ja toinen lumevalmistetta. Neljä viikkoa kestäneen tutkimusjakson aikana Menoforce Strong -tabletteja käyttäneiden naisten vaihdevuosioireet, erityisesti kuumat aallot, vähenivät huomattavasti verrattuna verrokkiryhmään, joka sai lumevalmistetta. Menoforce Strong myös tuki henkistä suorituskykyä, rauhoitti mieltä ja paransi unen laatua. Salvia on

paitsi toimiva, myös turvallinen: sekä käyttäjät että lääkärit arvioivat Menoforce Strong -valmisteen siedettävyyden erittäin hyväksi.

TUOREUDELLA ON VÄLIÄ

Kasvivalmisteita tarkasteltaessa on hyvä muistaa, että valmisteen raaka-aineena käytettävien kasvien tuoreudella on suuri merkitys valmisteen tehoon. Tämä pätee myös salviaan: tuoreesta salviasta syntyy tutkitusti tehokkaampi valmiste kuin kuivatusta². Menoforce Strongin sisältämän salviauutteen uuttamisprosessi on aloitettu 24 tunnin sisällä kasvien korjuusta, joten uutuksessa on tallessa tuoreen salviaan voima. ●

A. Vogel

¹ Dimpfel W, Chiegoua Dipah Gwladys N, Bommer S. Effectiveness of Menosan® Salvia officinalis in the treatment of a wide spectrum of menopausal complaints. A double-blind, randomized, placebo-controlled, clinical trial. Helv. 2021 Feb 10;7(2):e05910.

² Tober & Schoop: Modulation of neurological pathways by Salvia officinalis and its dependence on manufacturing process and plant parts used. BMC Complementary and Alternative Medicine (2019) 19:128



FLUID BALANCE HELPOTTAÄ KESATURVOTUSTA

Tukala turvotus on tuttu vaiva monelle vaihdevuosi-ikäiselle naiselle, ja kesähelteet saattavat pahentaa sitä entisestään. Fluid Balance on hellävarainen mutta tehokas tuote nesteiden poistoon ja turvotuksen vähentämiseen. Sen sisältämät kultapiisku ja koivunlehti ovat akvareettisia eli nesteen kulkua edistäviä yrttejä, jotka lisäävät virtsan virtausta ja auttavat nesteen kulkua munuaisissa häiritsemättä kaliumtasapainoa ja poistamatta elektrolyyttejä. Vegaanisena, laktoositomana ja gluteenittomana Fluid Balance sopii monenlaisiin ruokavaliioihin ja kuureihin.

Elektrolyyttivalmisteiden on perinteisesti ajateltu palvelevan vain urheilijoita. On kuitenkin lukuisia tilanteita, joissa hikoilun runsaasti ja menetetään sekä vettä että elektrolyyttejä. Kesän kuumat rantapäivät, lämpimässä paljussa loikoilu taikka työskentely kuumissa ja hiostavissa vaatteissa vaikkapa metsätöissä tai teho-osastolla koronapotilaiden parissa ovat myös esimerkkejä näistä tilanteista. Me kaikki tarvitsemme elektrolyyttejä, eivät ainoastaan urheilijat.

Elektrolyytit ovat mineraaleja, jotka auttavat säätämään ja hallitsemaan kehon nestetasapainoa. Näillä mineraaleilla on mm. rooli verenpaineen ja lihasten supistumisen säätelyssä ja ne pitävät elimistöä toimintakunnossa. Kehomme tarvitsee oikean määrän elektrolyyttejä optimaalisen terveyden ja fyysisen suorituskyvyn takaamiseksi.

Natrium on pääasiallinen solunulkoisen nesteen elektrolyytti ja sen pitoisuus määrittää solujen ulkopuolella olevan

ELEKTROLYYTIT – KEHON TEHO- NESTEYTTÄJÄT

nesteen määrää. Optimaalisen nestetasapainon ja elimistön suorituskyvyn kannalta tärkeitä elektrolyyttejä ovat myös kalsium, magnesium ja kloridi. Kalsium on tärkeä lihasten toiminnalle ja se osaltaan myös ylläpitää elimistön elektrolyyttitasapainoa ja verenpainetta. Kalsiumia menetetään pieniä määriä hien mukana urheiltaessa tai työskennellessä kuumissa olosuhteissa.

Magnesium on yksi elimistön kaikkein tärkeimmistä elektrolyyteistä, koska sillä on keskeinen tehtävä sadoissa eri elimistön biokemiallisissa reaktioissa mukaan lukien lihasten energiansaanti. Jo pienikin epätasapaino magnesiumin osalta vaikuttaa elimistön toimintaan ja suorituskyvyn. Kloridi sen sijaan säätlee yhdessä natriumin kanssa verenpainetta, veren tilavuutta ja happamuutta. Tästä syystä sillä on perusteltu rooli yhtenä elimistön tärkeimmistä elektrolyyteistä.

C-vitamiini on elintärkeä vesiliukoi-

nen vitamiini, jota elimistömme ei itse osaa valmistaa. Sen lisäksi, että C-vitamiini edistää normaalia energia-aineenvaihduntaa, se antioksidanttina yhdistetään optimaaliseen stressivasteeseen, minkä takia siitä voi olla hyötyä liikkujalle erityisesti rauhoittamaan urheilun jälkeistä lihasarkuutta.

Puhdistamon elektrolyyttijauheen suunnittelun ja valmistuksen lähtökohtana on ollut elektrolyyttilisä, joka toimii kaikissa tilanteissa. Raaka-aineena käytetty Guerande merisuola on puhdas ja käsittelemätön natriumkloridin lähde Ranskasta. Muut elektrolyyttijauheen sisältämät keskeiset elektrolyytit ovat hyvin imeytyvässä muodossa ja kokonaisuus on täydennetty laadukkaalla C-vitamiinilla ja orgaanisella rikillä (OptiMSM®). Puhdistamon elektrolyyttijauhe soveltuu myös ketogeenisella ruokavaliolla oleville ja tilanteisiin, jossa sokerista olisi haittaa. ●

Puhdistamo



TEHOJAUHEELLA HUIPPUSTARTTI PÄIVÄÄN

OptiMSM+C Lime

- "Vuoden 2015 palkittu urheiluvalmiste"
- Tukee kollageenin tuotantoa kehossa
- Vahvistaa niveliä, hiuksia, kynsiä ja ihon kuntoa
- Edistää aineenvaihduntaa ja immuunijärjestelmän toimintaa
- Tasapainoinen yhdistelmä MSM-jauhetta, molybdeenia ja Pureway-C-vitamiinia™



Mikko Seppä paiskoo töitä myyjänä, ja kiirettä pitää koko ajan. Ei siis ihme, että stressi kiusaa eikä lisäenergia olisi pahitteeksi. Yksi piipahdus luontaistuotekaupassa helpotti tilannetta.



– Tuote on kaikin puolin parantanut elämänlaatua. Voin lämpimästi suositella sitä kaikille. Se on mahtava lisä, jota aion käyttää jatkossakin.

Mikko Seppä, 33, on alun perin kotoisin Punkalaitumelta, mutta nykyään hänen kotipaikkansa on Eura. Mikko työskentelee myyjänä Rauman Prismassa, joten pitsikaupunkiin johtava tie on hänelle enemmän kuin tuttu.

Mikko on ylioppilas ja kauppakoulun käynyt, joten merkonomien paperit ovat taskussa. Ennen nykyistä työpaikkaansa hän työskenteli kodinkonemyyjänä.

Mikko on perhesuhteiltaan villi ja vapaa poikamies, sillä tällä hetkellä hänellä ei ole vakituista tyttöystävää. Hauska sellainen taitaa kuitenkin olla.

Koska Mikko on vasta hiukan yli kolmekymppinen, mistään vakavista sairauksista ei ole tietoaakaan, ei reseptilääkkeistäkään. Aiemmin hänellä ei ollut juurikaan kokemusta edes luontaistuotevalmisteista, kunnes yksi visiitti terveystuotekauppaan muutti tilanteen ratkaisevasti.

– Olin lukenut jostakin Harmonia KSM66-nimisestä valmisteesta, mutta asia jäi hautumaan ja taisi unohtua. Kaipasin kuitenkin hiukan lisäbuustia arkeen ja hain jostakin lisäenergiaa. Olin kauppareissulla ja näin luontaistuotekaupan, jonka ikkunassa oli tietoa tästä valmisteesta. Luin mitä siitä sanottiin ja päätin poiketa. Ajattelin ainakin kokeilla, sillä kyseessä ei olisi ainakaan taloudellinen menetys, jos tuote ei toimisi.

Mikko aloitti Harmonia KSM66-kuurin heti seuraavana päivänä. Pian alkoi tapahtua.

– Melkein heti rupesi tulemaan hyviä vaikutuksia. Jo muutaman päivän kulluttua alkoi tuntua yleisesti paremmalta. Vireystaso nousi ja oli jotenkin rauhallinen olo.

– Ylimääräinen stressi jäi pois eikä enää tullut hermostumista pienistä asioista, jotka olisivat paisuneet turhan suuriksi. Aikaisemmin tuli käytyä vähän ylikierröksillä. Kun on kaupassa töissä, meno on välillä aika kiireistä ja tilanteet vaihtelevat. Huomasin nyt pystyväni keskittymään entistä paremmin. Paketti pysyy paremmin koossa.

STRESSI HELLITTI, UNI SYVENI

Myönteiset vaikutukset eivät pysähdy tähän.

– Jaksan nyt myös liikkua entistä tehokkaammin. Olen harrastanut juoksemista puolitoista vuotta ja teen 10–15 kilometrin lenkkejä ihan omaksi ilokseni, ei missään kilpailumielessä. Lähellä on pururata ja pehmeä maasto, missä on kuitenkin mäkiä matkan varrella. On se ihan eri asia kuin tasaisella juokseminen. Mittaan matkoja ja aikoja ja yritän koko ajan kehittää itseäni. Kyse on pelkästään oman kunnon ylläpidosta.

”EN ENÄÄ HERÄÄ KESKELLÄ YÖTÄ”

Mikko sanoo, että motivaatio vähän kaikkeen on lisääntynyt.

– Töissäkin ovat ponnelleet, että olen iloinen koko ajan. Olen saanut paljon tämän suuntaista positiivista palautetta lähiympäristöstäni.

Mikko ei keksi hakemallakaan mitään negatiivista sanottavaa Harmonia KSM66:sta.

– Ei tosiaankaan tule mieleen. Se ei vaadi mitään ylimääräisiä ponnisteluja. Otan aamulla ison vesilasini kanssa yhden tabletin ja illalla toisen.

Ja vieläkin lisää myönteisiä vaikutuksia.

– Olen nukkunut aina melko hyvin ja pitkiä, 7–8 tunnin yöunia, Mikko kertoo. – Uni oli kuitenkin katkonaista ja

heräilin yöllä monta kertaa. Nyt Harmonia KSM66:n ansiosta uni on jatkuvaa ja minusta tuntuu, että näen unia aikaisempaa enemmän.

Koska poikamies tekee sängyssä muuta kuin nukkuu, Mikko on huomannut myönteisen muutoksen myös sukupuolielämän alueella.

– Onhan poikamiehellä naisystäviä, hän naurahtaa. – Olen huomannut, että nautin seksistä enemmän kuin ennen. Se ei ole mitään väkinäistä suorittamista.

”RIVIMIEHESTÄ VÄHÄN YLEMMÄKSI”

Mikko nimeää Harmonia KSM66:n tärkeimmäksi anniksi stressin hallinnan, sen vähenemisen ja myös yleisen positiivisen ilmapiiriin luomisen. Myös virtaa on tullut selvästi lisää.

– Juoksemisen ohella pelaan myös sulkapalloa kaverin kanssa, hän kertoo. – Asutan omakotitaloa, jossa on iso piha, ja nautin kovasti kaikista pihan hoitoon liittyvistä kotitöistä. On hienoa, kun näkee pihatöitten jälkeen oman kätensä jäljen.

Entä sitten tulevaisuus? Sehän 33-vuotiaalla on vielä kirkkaana edessä.

– Jos työelämässä pääsisi eteenpäin, hän toteaa. – Olisi kiva nousta rivimiehestä vähän ylemmäksi! ●

Harmonia Life Oy

Frantsila
YRTTITILA

TINKIMÄTÖNTÄ LAATUA SUOMEN PUHTAASTA LUONNOSTA

Frantsilan Virpi Raipala-Cormier on luonnonkosmetiikan pioneeri, jonka ideoimista tuotteista on nyt tullut huippu-trendikkäitä. Hän pitää elämäntehtävänäään levittää hyvää oloa ihmisille. 1980-luvun alussa Virpi osti Frantsilan tilan äidiltään ja alkoi panostaa yrttiviljelyyn, jolloin asenteet luomua kohtaan olivat hyvin erilaisia. "Nykyään asenteet ovat muuttuneet: ihmisiä kiinnostaa luonnollisuus, terveellisyys, läheltä tulevat tuotteet. Toivomme voivamme lisätä yleistä kiinnostusta itsehoitoon ja rohtokasvien käyttöön", Raipala-Cormier kertoo.

RAVITSEVA KASVO- VOIDE

Voide uudistaa ja elvyttää ihoa, pitäen sen kimmoisana samalla ehkäisten pintaryppejen muodostumista.

40 ml

**Helli
hipiää!**

VIRKISTÄVÄ JALKA- VOIDE

Jalat kesäkuun-
toon. Frantsi-
lan jalkavoide
virkistää ja hoitaa
väsyneet jalat ja
auttaa poistamaan
turvotusta.

100 ml

**Jaloille
jaksamista!**

11 YRTIN KÄSIVOIDE

Hyvin imeytyvä,
tehokkaasti ra-
vitseva käsivoide
suojaa kuivu-
miselta ja pitää
kynsinauhatkin
pehmeinä.

100 ml

**Karkota
kuivuus!**

OJAN ISÄNNÄN MUISTO- LINIMENTTI

Tehokas vanhan
ajan linimentti
kipeille nivelille ja
lihaksille. Imey-
tyy hyvin eikä
tahraa. Toimii!

100 ml

**Kivuille
kyytiä!**

ETEERISET ÖLJYT SOPIVAT ITSE- HOITOON JA HEMMOTTELUUN

Tutustumalla luonnontuoksujen maailmaan ja löytämällä omat lempiöljymme, voimme monipuolisesti rikastuttaa elämäämme eri tilanteissa ja elämänvaiheissa. Eteerisistä öljyistä voi koostaa oman tuoksukokoelman kotiin tai matkalle mukaan. Esimerkiksi flunssa-aikoina raikkaista tuoksuista kuten piparminttu ja eukalyptus voi saada apua hengitysteitä avaamaan. Aamuväsymyksen häivyttämiseen sopii sitrus- ja havutuoksut. Töihin virkistykseksi sopii keskittymiskykyä lisäävä rosmariini. Kukkien tuoksuilla on sanottu olevan oppimiskykyä parantava vaikutus. Iltaan ja kaikenikäisten rauhoittumista tukemaan sopii eteeristen öljyjen äiti, hellävarainen laventeli.

MÄNTY

Raikas metsän tuoksu, joka desinfioi ja puhdistaa huoneilmaa sekä avaa hengitystä. Hyvä myös pyykkietikkaan sekä siivoukseen.

10 ml

LAVENTELI

Klassikko taipuu moneen. Kokeile hyönteisten pistoihin ja pieniin palovammoihin. Rauhoittaa aurin-
gon polttaman ihon. Auttaa myös uneen.

10 ml

SITRONELLA

Raikas tuoksu auttaa kesäilloissa taltuttamaan ininän. Sitronellalla on myös päänsärkyä lievittävä vaikutus.

10 ml

TEEPUU

Monikäyttöinen luonnon oma antiseptinen aine. Hyönteisten pistoihin, pieniin naarmuihin, jalka- ja kynsisieneen.

10 ml

Moni odottaa kesän tuomaa lämpöä ja valoa, mutta samalla niihin voi liittyä monenlaisia terveyshuolia. Siitepöly saattaa tehdä hengittämisen hankalaksi, silmät alkavat punoittaa ja iho ärtyy. Lisääntynyt auringonvalo saa toivomaan kunnista rusketusta, mutta ihon palaminen ja maksaläiskät huolestuttavat. Lämpimät säät voivat saada jalat turpoamaan ja suonikohjut vaivaamaan. Kesän vaivoihin luonnollista helpotusta tuovat Pycnogenol® rannikkomännyn kuoriuutevalmisteet.



PYCNOGENOL® – MONIPUOLINEN RAVITSEMUKSELLINEN APU

Pycnogenol® rannikkomännyn kuoriuute on yksi vahvimista bioflavonoideista ja maailman tutkituimpia ravintolisä. Sen vaikutuksia ja turvallisuutta on selvitetty laajoin kokein jo yli 50 vuoden ajan. Pycnogenol® antaa tehokasta suojaa hapettumista vastaan ja elinvoimaa keholle.

HELPOTUSTA JALKOJEN TURVOTUKSEEN JA SIITEPÖLYAIKAAN

Pycnogenol® palauttaa kollageenin kimmoisuutta auttaen nuoremmat, vahingoittumattoman kudostekijän muodostumisessa, jolloin sidekudoksen joustavuus kohenee. Kollageenin vahvistuminen estää nesteen joutumista hiusverisuonten kautta kudoksiin. Tuloksena on turvotuksen laskeminen koko kehosta ja sileämpi iho. Pycnogenol® helpottaa mm. jalkojen turvotusta seisomatyöntekijöillä ja pitkällä lentomatkoilla sekä suonikohjuvaivoja.

Pycnogenol® on erinomainen ravitsemuksellinen tuki ja helpottaa oloa siitepölyaikana, sillä se normalisoi immuunijärjestelmän reaktioita ja hillitsee histamiinin purkaantumista. Siitepölykauteen voi varautua suojaamalla elimistöä Pycnogenolilla hyvissä ajoin. Kolmen vuorokauden käytön jälkeen elimistö on jo ylläpitotasolla. Monet käyttävät Pycnogenolia ympäri vuoden, muuta se toimii hyvin myös lyhytaikaisena kuurina.

PULMANA KESÄN VAIVAT?

Normaali ylläpitoannos on 1 mg/painokilo päivässä eli normaalipainoiselle aikuiselle suositellaan jatkuvaan käyttöön päivittäin kaksi Pycnogenol® Strong-tablettia, jotka sisältävät yhteensä 80 mg rannikkomännyn kuoriuutetta. Kun valmistaudutaan siitepölykauteen, suositellaan annostukseksi neljä tablettia päivässä 1–2 viikon ajan, jonka jälkeen ylläpitoannostuksena jatketaan kaksi tablettia päivässä. Pycnogenol® Suusuihke imeytyy nopeasti suun limakalvoilta, lisäksi se kostuttaa luonnollisella tavalla suun limakalvoja sekä estää ikenien turvotusta ja ärsytystä. 10 suihkeista 3 kertaa päivässä sisältää 60 mg rannikkomännyn kuoriuutetta.

SUOJAA IHOASI, VÄLTÄ MAKSAALÄISKILTÄ

Ihon altistuminen UV-säteilylle saa aikaan vapaaradikaalien purkauksen ja osaltaan aiheuttaa ihon palamista. Pycnogenol® rannikkomännyn kuoriuute ei ole ensisijaisesti aurinkosuoja, mutta se torjuu UV-säteilyn aiheuttamaa haittaa ja siten suojaa ihoa palamiselta ja hidastaa ihon ikääntymistä. Pycnogenol® suojelee elimistön jous-

tavia kuituja, kuten kollageenia ja elastiinia rappeutumiselta sekä auttaa ihokudoksen uudelleen rakentumista. Pycnogenol® vähentää myös ihon epänormaalia pigmentoitumisen voimakkuutta ja pigmentti- eli maksaläiskien kokoa.

Sisäisesti käytettävien Pycnogenol® tablettien ja suusuihkeen lisäksi ulkoisesti käytettävä Pycnogenol® Geeli Strong 1 % edistää ihon hyvinvointia. Se uudistaa ja vahvistaa ihon kollageenia ja elastiinia ja estää kollageenin haurastumista. Pycnogenolilla on laaja vaikutus: se neutraloi vapaaradikaaleja ja auttaa C-vitamiinia säilyttämään aktiivisuutensa sekä palauttaa ihon kimmoisuutta ja luonnollista kollageenitasapainoa. Se myös suojaa ja rauhoittaa ihoa, elvyttää auringon rasittamaa ihoa sekä hidastaa vanhenemisen merkkejä iholla. Geeliä voi levittää ohuelti iholle auringossa oleskelun jälkeen sekä ongelmakohtiin, esim. suonikohjuihin ja arpiin, 1–2 kertaa päivässä. Geeli ei sisällä UV-suojakerrointa eikä siten estä auringon pääsyä iholle. Ei sisällä parabeneja, hajusteita eikä väriaineita. ●

Jarmo Hörkkö

TASAPAINOA JA HYVINVOINTIA

Suolisto on herkkä elin ja se reagoi monenlaiseen, mm. itselle sopimattomaan ruokaan, kiireeseen, ympäristön muutokseen ja mielialaan. Toisella vatsa voi olla pinkeä kuin rantapallo ja toinen taas tuskailee, onko vatsa vikkellä vai harmittavan kovalla. Tilanne voi vaihdella päivittäin. Suolisto haluaa tasapainoa, ja siihen voi vaikuttaa monella tapaa.

Suoliston hyvien bakteereiden toimintaa toi tukea terveellisellä (itselle sopivalla) ruokavaliolla. Muista lisäksi tutkitut maitohappobakteerit!

Bioteekin Probiootti on terveystuotekauppojen suosittu maitohappobakteerisarja: laadukas Suomessa suunniteltu sarja suomalaisten käyttöön. Sarjasta löytyvät sopivat tuotteet kaiken ikäisille.



BIOTEKIN
PROBIOOTTI

KAHDEN TUOTTEEN OSTAJALLE

KÄSIDESI KAUPAN PÄÄLLE



Valmistettu
Suomessa

Kampanja on voimassa
31.7.2021 saakka tai niin
kauan kuin tavaraa riittää

Terveystesi asiantuntijat

www.terveystieto.fi

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

