TerveysTieto

SUOMALAISTA PALVELUA

6/19

Terveytesi asiantuntijat



Kuiva iho? Vireys vähissä? Lue vinkit sinulle ja hänelle

Lehden tarjoukset voimassa 26.10.2019 asti.
Tervetuloa tutustumaan TerveysTieto-myymäläsi tarjouksiin ja valikoimiin!

Rentoudu kiireen keskellä



Pukka on korkealaatuinen teesarja Englannista. Kaikki Pukka-teet ovat luomulaatuisia ja osa myös Reilun kaupan tuotantoa. Toivotamme sinut tervetulleeksi makuhermoja helisyttävälle tee-seikkailulle Pukka-luomutee-varianttien kanssa. Pukka-teevalikoimasta löytyy useita vaihtoehtoja jokaiseen makuun, hetkeen, elämäntilan-teeseen ja tarpeeseen. Pukkan suosittu ja korkealaatuinen tee-valikoima antaa niin nostetta ja virkistystä arkeen kuin myös rentouttavia ja rauhoittavia tee-hetkiä kiireen keskellä – aina kupponen kerrallaan.



PUKKA Three Mint
On valintasi, kun kaipaat raikasta-vaa teekupillista. Tämä kolmen mintun tee on sekoitus laadukasta viherminttua, piparminttua sekä rantaminttua, eikä kaipaa kaverik-seen muuta kuin kupposen kuu-maa vettä ja himpun hunajaa ha-lutessasi.



PUKKA Day to night Collection
On täydellinen teekattaus koko päi-välle, aamusta iltaan. Anna ginsengin herätellä aamuun ja kurkuman kurko-tella päivään. Kardemumma elvyttää ja energisoi iltapäivääsi ja sikurinjuuri hellii vatsaasi ja rauhoittaa ruoansula-tusta. Kauranversokukka rentouttaa, rauhoittaa ja tuudittelee sinut lem-peästi suloisimpiin uniin.



PUKKA Womankind
Sensuellin lumoava ja hennon makuinen tee, joka sisältää myös naisen elämän haastei-den voittamiseen ammoisista ajoista lähtien käytettyä shata-vari-yrttiä. Tyynnyttää naisen mieltä ja tasoittaa mielialoja.



PUKKA Lemon, Ginger & Manuka
Lämpimän pirskahteleva maku-elämys, jonka perustana toimivat sisilialaiset sitruunat sekä iki-ihana inkivääri. Kun nämä kaksi raaka-ainetta kruunataan vielä seljan-kukalla sekä makealla manuka-hunajalla, on ravitsevan aromikas makunautinto taattu.

ASIANTUNTIJOILTA INFOA SEURAAVISTA AIHEISTA:

s.2 Eri teeladuilla on erilaisia vaikutuksia

s.4 Alfalipoiinihappo energisyyden tehostajana

s.5 Kutiseva iho kuntoon sisäisellä kosteuttamisella

s.6 Mitä tekemistä ferritiinillä on rauta-arvojen kanssa?

s.7 Onko rasvahapoista hyötyä aivojen toiminnalle?

s.8 Tasapainota terveytesi monivitamiinilla

s.9 Sinkkilisä on hyödyllinen flunssa-aikaan

s.10 Silmäpohjan ikärappeumaa voi hidastaa

s.11 Liialliset vatsahapot voivat aiheuttaa närästystä

s.12 Naisten iän tuomat hormonimuutokset

s.13 Yskä lähtee yskimällä, nuha lähtee niistämällä?

s. 14 Huolehdi vatsan toiminnasta ja anna kuonaplakille kyytiä

s. 15 Otsonoidut tuotteet ongelmaihon hoidossa

Vinkkejä flunssakauteen

Katso sivut 9 ja 13



Täydentävät hoidot kaikille -kansalaisaloite

Täydentävien hoitomuotojen suosio kasvaa maailmalla. Monessa maassa niitä on liitetty viralliseen terveydenhuoltoon. Arvioiden mukaan runsas miljoona suomalaista on käyttänyt täydentäviä hoitoja terveyden edistämiseksi. Kansalaisaloitteella halutaan turvata näiden suosittujen ja turvallisten hoitojen saantia myös tulevaisuudessa.

Suomessa arvioidaan olevan 6.000 – 8.000 täydentävien hoitojen koulutettua ammatinharjoittajaa. Lisäksi ravintolisiä, vitamiinivalmisteita ja kasvirohdosvalmisteita myydään päivittäistavarakauppojen, apteekkien ja verkkokauppojen lisäksi noin 300 terveyskaupassa. Täydentävät hoidot ja niihin liittyvät tuotteet ja palvelut työllistävät monella toimialalla tuhansia henkilöitä tavoitteenaan edistää kansalaisten hyvinvointia. Terveyskauppa on jo yli puoli vuosisataa erikoitunut luonnonmukaisen terveydenhoidon opastukseen ja kouluttautunut ravintolisien ja kasvirohdosvalmisteiden parhaiksi osaajiksi.

Terveyskaupassa luontaistuoteneuvojat ja fytonomit kohtaavat vuosittain miljoonia kertoja omasta terveydestään kiinnostuneita kuluttajia ja opastavat kohti parempaa terveyttä. Tällä työllä on kansanterveydellistä vaikutusta.

Tutkituille täydentäville hoidoille ei tule asettaa rajoituksia tai kieltoja, jotka rajaisivat valinnanvapautta oman terveyden hoidon osalta. Joissain keskusteluissa on väläytelty sääntelyä, jossa tietyt ihmisryhmät, esimerkiksi lapset, diabeetikot ja syöpää sairastavat, rajattaisiin täydentävien hoitojen ulkopuolelle.

Vireillä olevan kansalaisaloitteen tavoitteena on turvata kansalaisten yhdenvertainen valinnanvapaus saada täydentäviä hoitoja. Täydentäville hoidoille mahdollisesti asetettavat rajoitukset tulisivat valinnanvapauden kaventumisen lisäksi aiheuttamaan täydentävien hoitojen ammatinharjoittajien työttömyyttä ja haittaisi merkittävästi myös täydentävien hoitojen parissa toimivia yrityksiä.

Suomen Terveystuotekauppiaiden Liitto tukee kansalaisaloitetta, jolla pyritään turvaamaan täydentävät hoidot kaikille!

Jos haluaa, että tulevaisuudessakin kansalaiset voivat päättää itse käyttää tutkittuja täydentäviä hoitoja, niin kannattaa käydä allekirjoittamassa kansalaisaloite ja osoittaa tuki tutkituille täydentäville hoidolle. Täydentävät hoidot kaikille- Kansalaisten yhdenvertainen valinnanvapaus saada täydentäviä hoitoja on turvattava.
www.kansalaisaloite.fi/fi/aloite/5011



Mika Rönkkö
toiminnanjohtaja
Suomen Terveystuotekauppiaiden Liitto

EU Ecolabel: FI/028/004

Asiakaslehti 6/2019
Julkaisija OSK TerveysTieto
terveystieto@terveystieto.fi
www.terveystieto.fi

Painopaikka Hansaprint
TERTIE19_06

Lehden kuvat: tuotevalmistajat ja Rodeo.fi

AAA® Korkein luottoluokitus ©Soliditet 2012



Suomen Bioteekki Oy
Marketta Wulff, proviisori

Syksyn sankarina
Alfalipoiinihappo

Alfalipoiinihappo, tai tuttavallisesti alfalipoiini, on jo monille tuttu nimi. Moni on osannut myös jo ottaa sen mukaansa päivittäisiin ravitsemusrutiineihinsa. Hyvä niin, koska jos alfalipoiinia ei vielä tunne, kannattaa siihen todellakin tutustua. Alfalipoiini on vitamiinien kaltainen aine, ja joskus se on liitetty läheisesti B-vitamiineihin. Tämä on ymmärrettävää, koska B-vitamiinit ovat tärkeitä mm. jaksamiselle, uusien asioiden oppimiselle ja hermoston hyvinvoinnille.

Alfalipoiini on arvostuksensa ansainnut

Alfalipoiinihappo imeytyy helposti ruoansulatuskanavasta. Se on sekä rasva- että vesiliukoinen, ja siksi se toimii sekä solun ulko- että sisäpuolella. Yli puolet aivojen painosta on rasvaa, joka on herkkää hapettumiselle, kansanomaisesti ilmaistuna, härskiintymiselle. Onneksi alfalipoiini kykenee läpäisemään paitsi solukalvon myös ns. veriaivoesteen, ja se pääsee siten myös aivoihin. Aivojen lisäksi erityisen paljon alfalipoiini ahertaa silmänpohjissa ja ääreishermostossa sekä sokeriaineenvaihdunnan parissa. Alfalipoiini on välttämätön myös reaktioketjussa, jossa energiaa muodostuu.

Alfalipoiinihappoa saa ruoan mukana hyvin niukasti, pääasiassa vihreistä kasviksista ja punaisesta lihasta. Elimistö muodostaa myös itse alfalipoiinihappoa, mutta vain kaikkein välttämättömimpiin solutoimintoihin. Kaiken lisäksi sen muodostuminen alkaa vähetä suhteellisen varhain aikuisiässä. Vanhemmalla iällä alfalipoiinin tarve kuitenkin korostuu. Silloin viisas valinta on alfalipoiini ravintolisänä.

Super Alfalipoiini

Alfalipoiinin annostelu on yleensä yksi tai kaksi tablettia päivässä. Annostusta voi lisätä tilanteissa, joissa vaaditaan tavallista voimakkaampi vaikutus, sillä alfalipoiini on tutkimusten perusteella turvallista suurinakin annoksina. Sitä voi myös käyttää samanaikaisesti muiden ravintolisien ja lääkkeiden kanssa. Alfalipoiinihappoa on olemassa kaksi avaruudellista muotoa R- ja S-alfalipoiinihappo. Tutkimukset on tehty enimmäkseen ns. raseemisella seoksella, jossa on puolet R- ja puolet S-muotoa. Bioteekin Super Alfalipoiini -tabletit valmistetaan useimmissa tutkimuksissa käytetyllä raseemisella alfalipoiinihapolla.

Alfalipoiinin kaveriksi C-vitamiinia ja magnesiumia

Monipuolinen ja ravinteikas ruoka on hyvinvointimme peruskiviä. Joskus elämän haasteet ovat sen verran vaativia, että perusruoan tueksi kannattaa vielä nauttia C-vitamiinia. C-vitamiini on mukana yli 300 entsyymin toiminnassa kehossamme. Sen ansiosta hermostomme ja energiataloutemme toimii sekä vastustuskykymme pysyy iskussa. Myös kaunis ja heleä iho on yksi osoitus C-vitamiinin toiminnasta – onhan C-vitamiini välttämätön kollageenin muodostukselle! C-vitamiini on myös tärkeä solujemme suojelija, antioksidantti, ja se auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta.

Bioteekin Super C-vitamiini sisältää patentoitua PureWay-C® -nimistä C-vitamiiniyhdistettä. Siinä on mukana rasvaliukoisia osasia ja bioflavonoideja. Tämä erikoisrakenne parantaa C-vitamiinin biologista hyväksikäytettävyyttä nopeuttaen sen imeytymistä ja pidentäen sen pysymistä elimistössä. Yhdessä Super-C -tabletissa on 500 mg hyvin imeytyvää C-vitamiinia. Alfalipoiini ja C-vitamiini kannattaa ottaa samanaikaisesti, koska alfalipoiinilla on kyky pitää C-vitamiini pitempään aktiivisena.

Suomen maaperässä on niukasti magnesiumia ja siksi sen käyttö ravintolisänä on järkevää. Se on tärkeä lihaksien normaalille toiminnalle ja kehon energia-aineenvaihdunnalle. Se on osana sadoissa entsyymeissä, joita tarvitaan normaalien elintoimintojen ylläpitoon. Myös normaaliin kasvamiseen, vastustuskykymme ylläpitämiseen ja hermoston toimintaan tarvitaan riittävästi magnesiumia. Magnesiumin avulla voidaan poistaa uupumusta ja estää stressin aiheuttamia ongelmia. ❤



Juha Sihvonen FM
Tuotepäällikkö
Oy Valioravinto Ab

Ratkaisu kutisevan ihon ongelmiin;

Ihon läpäisyeste kuntoon sisäisellä kosteuttamisella

Valtaosalla meistä suomalaisista on kuiva ihotyyppi. Ihomme hyvinvointi alkaa rapistua auringonvalon vähetessä ja viimeistään pakkasten alkaessa. Keskuslämmitys pitää kylmän ulkona, mutta sen ilmaa kuivattava vaikutus saa samalla monen ihon kutisemaan. Ankarimmin pohjoiset olosuhteet kiusaavat atoopikkoja ja kroonisista ihottumista kärsiviä. Useimpiin iho-ongelmiin löytyy onneksi varsin kokonaisvaltainen tukikeino; ihoa sisäisesti ravitseva ja kosteuttava ravinto.

Perusvoiteista vain tilapäinen apu

Ihoa kosteuttavat perusvoiteet tulevat taas syksyn myötä ahkeraan käyttöön. Perusvoiteilla voidaan helpottaa kuivan ihon akuutteja oireita. Niiden pääaineosien, veden ja öljyn, eri sekoitussuhteilla voidaan lisätä joko ihon pintakosteutta tai rasvaisuutta ilahduttavan nopeasti.

Valitettavan usein perusvoiteista saa ainoastaan hyvin tilapäisen avun. Etenkin atoopikon on rasvattava ihoa jatkuvasti, mikä koettelee hermoja, kukkaroa ja koko elämänlaatua. Moni atoopikko on ollut ikionnellinen, jos kutiamista hillitsevää rasvaamista on voinut vähentää tai voiteen koostumusta keventää. Tähän on pystytty ilahduttavan usein kiinnittämällä huomiota ravintoon ja etenkin hyvien rasvojen saantiin. Stressin hallintaa unohtamatta. Stressikin koettelee ihoa.

Terve iho tarvitsee ravinnon hyviä rasvoja – joka päivä

Ihon uloimman kerroksen muodostaa tiivis ja vahva sarveiskerros. Tämä kerros kuluu jatkuvasti ja siksi sitä on rakennettava koko ajan lisää. Sarveiskerroksen alla on ns. basaalisolukerros, joka huolehtii uusien ihosolujen rakentamisesta. Uusien ihosolujen ohella se tuottaa solujen väliin rasvaa, joka tiivistää ihon ns. keratiinirakenteiden väliset raot kosteudenpitäviksi. Ihon tiivis rakenne estää veden haihtumisen pois, mutta myös bakteerien pääsyn ihoon sisälle. Ihotautilääkärit puhuvat yleisesti ns. ihon läpäisyesteestä. Kutisevan ärtyneen ihon kohdalla läpäisyeste on jo murentunut. Ihon oma kosteus pääsee silloin karkaamaan pois, iho kutisee ja altistuu tulehduksille.

Ihoa rasvaamalla voidaan lisätä hetkellisesti ihon kosteutta. Voiteilla ei silti pystytä parantamaan ihon omaa rasvojen tuottoa solukerrosten väliin. Rakennusaineet siihen on saatava ravinnosta – joka päivä. Riittämätön hyvien rasvahappojen saanti voi vähitellen johtaa ihon suojan heikkenemiseen, ihon kuivumiseen ja tulehdusherkkyyden kasvamiseen.

Mustaherukan siemenöljyssä iholle tärkeitä rakennus- ja suoja-aineita

Mustaherukan siemenöljy sisältää luonnostaan rikkaan seoksen ihon hyvinvoinnille tärkeitä rasvahappoja. Se sisältää mm. välttämättömiä omega-3 -ja 6-rasvahappoja sekä ihoa sisäisesti kosteuttavaa ja vahvistavaa gammalinoleenihappoa GLA:ta – enemmän kuin perinteisissä jättihelokkiöljyissä. Herukkaöljyn rikas E-vitamiinipitoisuus suojaa hyviä rasvahappoja härskiintymiseltä ja osallistuu osataan ihon tulehdusreaktioiden lievittämiseen.

Tutkittua, puhdasta herukkaöljyä kuivaihoisille ja odottaville äideille

Kaikkien kuivaihoisten iloksi suomessa valmistettua ja tutkittua mustaherukan siemenöljyä on saatavissa helposti terveystuotekaupoista. Öljylisää suositellaan kaikenikäisille iho-ongelmista kärsiville naisille ja miehille. Turun yliopiston tutkimuksen* perusteella öljy sopii myös raskauden ja imetyksen aikaisiin erityistarpeisiin.

100 % kasviperäiset kapselit sopivat mm. vegaaneille ja herkille kala-allergikoille. Nestemäistä tuoteversiota on helppo annostella perheen pienimpien tarpeisiin. ❤

Lisätietoja tuotteesta:
valioravinto.fi

* Viite: Linnamaa P., Savolainen J. et al. Mustaherukansiemenöljy imeväisikäisten lasten atooppisen ihottuman ehkäisyssä: satunnaistettu, kaksoissokkoutettu, placebo-kontrolloitu tutkimus. Clinical & Experimental Allergy, 2010 (40) 1247-55.



Haastateltavana Tapani Lahti,
Aboa Medica Oy:stä

Mitä on ferritiini, entä pidolaattirauta?

Raudanpuute ja anemia ovat viime aikoina nousseet vahvasti esille terveyskeskustelussa. Liian vähäinen raudan saanti voi aiheuttaa monia ongelmia, joten asiaan on syytä kiinnittää huomiota jo varhaisessa vaiheessa. Ferritiinitasojen tarkkailu ja ravintolisänä käytettävä pidolaattirauta voivat olla ratkaisu.

Raudan heikko saanti estää maksan ja monien muiden kudosten entsymaattista aktiivisuutta. "Tällä on suuri merkitys elintoimintoihin, kuten kilpirauhasen toimintaan, kilpirauhasen kykyyn käyttää jodia ja muuntaa tuottamiaan hormoneja niiden aktiiviseen muotoon, vastustuskykyyn, energisyyteen ja hyvinvoinnin tunteeseen" Helsingin yliopiston koulutus- ja kehittämispalvelut HY+:n Fytonomikoulutuksen opettajana toimiva **Tapani Lahti** kertoo.

Raudanpuutteen oireet vaihtelevat todella laajalla skaalalla ruokahalun muutoksista usein toistuviin infektioihin ja levottomiin jalkoihin, mutta väsymys on tyypillinen hälytysmerkki. "Rauta on hapen kuljetukseen oleellinen, joten sen puute aiheuttaa myös hengenahdistuksen tunnetta tai huimausta varsinkin seisoessa.

Kädet "palelevat" lämpimissä sisätiloissakin ja ihon, ikenien ja kynsien väri vaalenee", Lahti listaa. Varsinainen rautapuutosanemia pahentaa raskasmetallien, pääasiassa lyijyn, haitallista vaikutusta elimistöön ja lisää tulehdusalttiutta.

Ferritiinitasot tärkeitä

Rautaa varastoituu niin sanottuun varastoproteiiniin eli ferritiiniin. Sieltä rautaa vapautuu, kun sen tarve tai menetys hetkittäin lisääntyy. Ferritiini on tärkeä paitsi raudan lähteenä siksi, että se kerää veressä mahdollisesti vapaana kiertävän raudan pois bakteerien ulottuvilta. Se siis vaikuttaa tulehduksia estävästi ja lisää raudan saantiin, tarpeeseen ja käyttöön liittyvää turvallisuutta. "Se on osa ihmisen luonnollista, elämää ylläpitävää järjestelmää" Lahti korostaa.

Jos ravinto ei sisällä riittävästi rautaa, ferritiini vapauttaa keräämäänsä rautaa punasolujen käyttöön, jolloin ferritiinin sisältämä raudan määrä vähenee. Ferritiiniproteiinit tyhjenevät ja katoavat ja taso laskee. "Veren hemoglobiiniarvo voi silti olla normaalin rajoilla, mutta alhainen ferritiinitaso ennakoi anemiaa. Alhainen ferritiinitaso liittyy myös keliakiaan siten, että ärtynyt suolisto ei toimi normaalisti raudan siirtämiseksi suolistosta verenkiertoon."

Pidolaatti sopii monelle

Pidolaatti on pidoliinihapon mineraalisuola. Pidoliinihappoa on luonnostaan juureksissa, kuten sokerijuurikkaassa ja punajuuressa. Pidolaattirauta on 100 % kasvisidonnaista rautaa. Sitä pidetään mahdollisesti tehokkaimpana rautamuotona johtuen sen ihmisen ruoansulatukselle tutusta ravintosidonnaisuudesta. "Pidolaattirauta on kenties parhaiten vatsalle ja suolistolle sopiva raudanlähde. Monet muut rautavalmisteet voivat aiheuttaa vatsaoireita. Ferritiinitason nostamiseen on varattava runsaasti aikaa - viikkoja tai kuukausia. Siksi vatsaystävällinen rautavalmiste, sellainen, jota voi käyttää pitkän aikaa ilman haittoja, on tietysti paras valinta" Lahti mainitsee. ❤

- Pidolaattirauta on ainutlaatuinen 100% kasviperäinen tuote, joka imeytyy erittäin hyvin. Se on erinomainen valinta raudanpuutteen hoitoon sekä ennaltaehkäisyyn, jos ferritiinitasot ovat alhaiset.
- Tuote on myös vatsaystävällinen, joten se sopii usein myös niille, joille perinteiset rautavalmisteet aiheuttavat vatsavaivoja.
- Vege Rauta Fe sisältää myös luonnollista Acerola-kirsikkatiivistettä josta tulee luonnon C-vitamiinia, joka yhdessä raudan kanssa otettuna edistää raudan imeytymistä.
- Neste on kätevissä annospakkauksissa, joten valmistetta ei tarvitse säilyttää jääkaapissa



Päivi Hakamäki, farmaseutti, FM
Pharma Nord

Onko rasvahapoista hyötyä aivojen toiminnalle?

Monet ihmiset saavat ravinnostaan liian vähän hyvälaatuista rasvaa ja sitä myötä myös elimistölle välttämättömiä omega-3-rasvahappoja. Välttämättömiä rasvahappoja elimistö ei kykene itse valmistamaan, joten niiden päivittäinen saanti on elimistön ihanteellisen toiminnan kannalta yhtä tärkeää kuin vitamiinien ja hivenaineiden saanti.

Omega-3-rasvahapot ovat ryhmä välttämättömiä, monityydyttymättömiä rasvahappoja. Terveysvaikutuksiltaan tärkeimmät omega-3-rasvahapot ovat eikosapentaeenihappo EPA ja dokosaheksaeenihappo DHA. DHA edistää aivotoiminnan pysymistä normaalina sekä tukee aivojen terveyttä. Sen lisäksi DHA myös tukee näkökykyä. EPA:n yksi tärkeimmistä tehtävistä on edistää sydämen normaalia toimintaa.

Olennainen myös aivojen hyvinvoinnille

Omega-3-rasvahappojen saanti on elimistölle elintärkeää, sillä niitä tarvitaan esimerkiksi solukalvojen, aivojen ja hermoston rakennusaineina sekä monissa elimistön perustoiminnoissa. EPA vaikuttaa mm. hermosolujen väliseen tiedonsiirtoon. DHA:lla on tärkeä rooli aivojen signaalinvälityksessä, ja sen vuoksi DHA edistää oppimisen ja muistin kaltaisten aivotoimintojen pysymistä normaalina. Vaje omega-3-rasvahappojen saannissa saattaakin vaikuttaa myös aivojen hyvinvointiin sekä mielialaan. Tutkimusten mukaan riittämättömällä omega-3-rasvahappojen saannilla voi olla yhteys masentuneisuuteen (Tanskanen ym. 2011).

Aivojen rakenteesta suuri osa on rasvaa, ja tästä rasvasta merkittävä määrä on DHA:ta. Alzheimerin taudista kärsivillä aivojen DHA:n määrä pienenee. Omega-3-rasvahappojen riittävä saanti saattaa vaikuttaa positiivisesti tiedonkäsittelyyn liittyviin aivotoimintoihin alkavassa dementiassa. Omega-3-rasvahapot edistävät aivotoiminnan säilymistä normaalina myös terveillä.

Bio-Marin® Plus on laadukas ja helposti imeytyvä

Ihanteellisinta olisi saada tarvittavat rasvahapot ravinnosta. Tärkeimmät omega-3-rasvahappojen lähteet ovat hyvälaatuisten kalojen rasva ja pehmeät kasviöljyt. EPA:n ja DHA:n merkittävin lähde on juuri rasvainen kala. Jokaisen ruokavalio ei kuitenkaan aina sisällä riittäviä määriä kalaa ja kasviöljyjä, vaikka niiden tärkeyden tiedostaisikin. Laadukas kalaöljyvalmiste on helppo tapa vaalia riittävää EPA:n ja DHA:n saantia.

Bio-Marin® Plus on kalaöljytiiviste, jonka jokaisessa kapselissa on peräti 65 % näitä elintärkeitä rasvahappoja. Bio-Marin® Plussan tärkeät rasvahapot ovat valmiiksi pilkottuina vapaina rasvahappoina, jotka ovat heti valmiita imeytymään. Monissa muissa valmisteissa omega-3 on triglyserideinä, jotka ruoansulatusentsyymi lipaasin on ensin pilkottava ohutsuolessa. Bio-Marin® Plus imeytyy 1,6 kertaa paremmin kuin triglyseridimuodossa olevat valmisteet ja sopii myös heille, joilla rasvan imeytyminen on syystä tai toisesta heikentynyt (el Boustani ym. 1987).

Erityisen puhdas kalaöljyvalmiste

Bio-Marin® Plus on myös erityisen puhdas valmiste. Sen raaka-aineena käytettävä kalaöljy puhdistetaan huolellisesti kolmivaiheisessa puhdistusprosessissa kaikista epäpuhtauksista, kuten raskasmetalleista ja torjunta-aineista, minkä ansiosta tuote alittaa kirkkaasti kalaöljyille asetetut puhtauden raja-arvot. ❤

Lähteet:
el Boustani S, Colette C, Monnier L, Descomps B ym. 1987. Enteral absorption in man of eicosapentaenoic acid in different chemical forms. Lipids, vol 22, no 10.
Sublette ME, Ellis SP, Geant AL, Mann JJ 2011. Meta-analysis of the effects of eicosapentaenoic acid (EPA) in clinical trials in depression. J Clin Psychiatry vol 72, 1577-84.
Tanskanen A, Sarkkinen E, Huttunen MO 2000. Monityydyttymättömät rasvahapot psykiatriassa. Lääkärilehti 55, 3109–11.



Timo Lehto, biokemisti, FT

Tasapainota terveytesi monivitamiinilla



Tarvitsemme vesiliukoisia vitamiineja, kuten B- ja C-vitamiineja päivittäin koko elämän ajan ravinnosta, ei pelkästään satunnaisesti nautittuna. Rasvaliukoisetkin vitamiinit, kuten D- ja K-vitamiinit varastoituvat vain lyhyeksi aikaa. Myös hivenaineita on tärkeä saada päivittäin riittävästi, sillä ne eivät varastoidu suuressa määrin elimistöön. Magnesium, sinkki, seleeni ja kromi kuuluvat ehdottomasti perushivenaineisiin, joita emme aina saa riittävästi suomalaisesta ravinnosta. Monet ravitsemustieteilijät suosittelevatkin ruokavalion täydentäjäksi laadukasta monivitamiinivalmistetta, jotta kaikkien vitamiinien ja hivenaineiden saanti olisi turvattu, ja niitä saataisiin oikeassa suhteessa.

Stressi lisää vitamiinien tarvetta

Monille tuttu, päivittäinen stressi kuluttaa nopeasti elimistön C- ja B-vitamiinivarastoja, jolloin erityisesti tarvitaan monivitamiineja. Lisäksi niillä voi täydentää yksipuolista ravintoa ja tukea muistin normaalia toimintaa. C-vitamiini auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta ja se on myös välttämätöntä normaalin vastustuskyvyn ylläpitämiseksi. Myös nivelet, iho, luusto, kynnet ja hampaat pitävät C-vitamiinista, jota tarvitaan kehon kollageenin eli tukikudoksen muodostukselle. B-vitamiinien puutos voi taas johtaa heikentyneeseen ruoansulatukseen, erityisen tärkeitä ruoansulatukselle ovat B1-, B2-, B3- ja B6-vitamiinit. Riittävä foolihapon (B9-vitamiinin) ja B12-vitamiinin saanti on välttämätöntä hermostolle ja muistille.

Ruokien käsittely ja sokeri estävät imeytymistä

Ruokien liiallinen käsittely, kuten viljojen raffinointi, jossa ravintorikas kuorikerros poistetaan voi lisätä myös lisävitamiinien tarvetta. Lisäksi eräät valmisruokien lisäaineet, kuten polyfosfaatit, sitovat muun muassa magnesiumin imeytymättömään muotoon, jolloin keho ei voi hyödyntää sitä. Myös liiallinen sokerin käyttö kuluttaa ravinteita, joita tarvitaan energia-aineenvaihduntaan. Useat lääkkeet poistavat elimistöstä vitamiineja ja hivenravintoaineita.

Vitamiinit naiselle ja miehelle

Naisen ja miehen ravitsemustarpeet ovat osin erilaisia, ja sen vuoksi Solgar on kehittänyt erityisesti naiselle ja miehelle profiloidut Solgar Female- ja Male Multiple -monivitamiinivalmisteet. Ne ovat erinomainen vaihtoehto ruokavalion täydentäjäksi ja perusvitamiinien tarpeeseen ja sisältävät vain luontaisperäisiä sekä hyvin imeytyviä vitamiineja ja hivenaineita. Female- ja Male Multiple -monivitamiinivalmisteet eivät sisällä synteettisiä värejä tai aromeja, eivätkä ne myöskään pääsääntöisesti sisällä sokeria, suolaa, hiivaa, tärkkelystä tai vehnää. Nämä monivitamiinit ovat myös gluteenittomia ja maidottomia ja sopivat myös kasvissyöjille ja vegaaneille.

Solgarin kultainen standardi on alansa huippua

Sillä, minkä vitamiinivalmisteen valitset kaupassa, on todella suuri merkitys, kun laatu ja toimivuus ratkaisevat: vitamiinien ja hivenaineiden pitää myös imeytyä ja toimia elimistössä optimaalisesti. Tämä on asia, johon Solgarilla on panostettu jo alusta alkaen. Solgarilla ei ole tyydytty helppoihin tai halpoihin ratkaisuihin ja sen kultaiseen standardiin perustuva valmistusprosessi takaa tasalaatuiset, toimivat ravintolisät eri ihmisille erilaisiin tarpeisiin. ❤

Female Multiple – monivitamiini naisille

Monivitamiini on suunniteltu vastaamaan erityisesti naisten ravitsemuksellisia tarpeita eri ikävaiheissa. Valmisteen rauta on erityisessä bisglysinaattimuodossa, jonka ansiosta se on vatsaystävällinen ja imeytyy hyvin.

Male Multiple – monivitamiini miehille

Monivitamiini on suunniteltu erityisesti miehen tarpeisiin eikä se sisällä rautaa. Tuote sisältää mm. C- ja E-vitamiineja, sinkkiä ja seleeniä, jotka ovat erityisen tärkeitä miehen terveydelle.

Juha Sihvonen
Tuotepäällikkö
Oy Valioravinto Ab

bertil's
Miten voit tänään?

Tuplasti parempi

Bertil's Sinkkiasetaatti

Helsingin yliopistossa julkaistiin pari vuotta sitten tieteellinen meta-analyysi* imeskeltävien sinkkitablettien vaikutuksesta flunssan kestoon. Sinkkiasetaatti osoittautui siinä tehokkaimmaksi sinkin muodoksi silloin, kun flunssaa aiheuttavia viruksia halutaan nujertaa akuutisti suun ja nielun limakalvoilta.

Jo aiemmin julkaistussa tieteellisessä Cochrane -katsauksessa** sinkkilisän osoitettiin vähentävän flunssan kestoa ja lievittävän oireita. Vaikutuksen saamiseksi sinkkiä pitää nauttia 7 päivän ajan heti ensioireista alkaen. Tuoreimpien analyysien myötä tiedämme nyt myös sen, missä kemiallisessa muodossa ja kuinka paljon sinkkiä kannattaa nauttia.

Miksi sinkki pitää imeskellä?

Imeskelytabletista liuenneella sinkillä on suun ja nielun limakalvoilla ulkoisesti viruksia ja bakteereja nujertava vaikutus. Sinkki estää mm. flunssaa aiheuttavan rhinoviruksen tarttumista ja pesiytymistä nielun limakalvoilla. Vaikutus on nopea, mutta lyhyt. Parhaan hyödyn kannalta sinkkitabletteja pitääkin nauttia useita kertoja päivässä.

Meta-analyysissa parhaaksi todettu sinkin muoto on sinkkiasetaatti. Nopeasti ionisoituvana yhdisteenä sen ulkoinen vaikutus on mm. sinkkiglukonaattia ja -sitraattia vahvempi. Tehon huomaa helposti sinkkiasetaatin poltteen tuntuna suun takaosassa.

Suuria eroja sinkkien imeytymisessä ja pitkäkestoisissa hyödyissä

Imeskelyn päätteeksi sinkki kulkeutuu aina syljen mukana mahaan. Sinkin imeytymisen tehokkuudesta riippuen siitä voi saada vielä monia muitakin terveyshyötyjä. Sinkkiasetaatin kohdalla imeytyminen on valitettavasti heikkoa. Pitkäkestoisten ja monipuolisten terveysvaikutusten kannalta se ei olekaan paras mahdollinen valinta.

Paras valinta: imeskeltävä Bertils Sinkkiasetaatti

Valioravinnon valmistama imeskeltävä Bertils Sinkkiasetaatti on paras ratkaisu sekä akuuttiin tarpeeseen että sinkin pitkäkestoisiin terveyshyötyihin. Tuplatehon taustalla on yhdistelmä ulkoisesti tehokkainta sinkkiasetaattia ja parhaiten imeytyvää aminohappokelatoitua sinkkiä.

Valioravinto on valinnut asiakkailleen parhaan Albion Laboratories -aminohappokelatoidun sinkin. Se vaikuttaa tutkitusti sekä ulkoisesti, mutta ennen kaikkea imeytyy ruuansulatuskanavasta parhaalla mahdollisella tavalla. Verenkierron, kudosten ja solujen kautta se jatkaa vastustuskyvyn tukemista pitkävaikutteisilla mekanismeilla. Käytännössä flunssa-ajan tarpeeseen imeskelty Bertils Sinkkiasetaatti edistää samalla myös ihon, hiusten ja kynsien hyvinvointia. ❤

*) Harri Hemilä: Zinc lozenges and the common cold: a meta-analysis comparing zinc acetate and zinc gluconate, and the role of zinc dosage. 2 May 2017. Journal of the Royal Society of Medicine

**) Singh M, Das RR. Zinc for the common cold. Cochrane Database of Systematic Reviews 2011, Issue 2.

Bertils UUTUUS
Sinkkiasetaatti Suusuihke
Vaihtoehtona imeskelytableteille on nyt myös kätevä Sinkkiasetaatti Suusuihke. Se on samalla tavoin kahden sinkkimuodon yhdistelmä ja tarjoaa vastaavan tuplatehon vastustuskyvylle.

Akuuttiin tarpeeseen
8 tablettia tai
8 x 4 suihkausta päivässä
Ksylitolilla ja mustaherukka-aromilla maustetut imeskelytabletit sisältävät 10 mg sinkkiä; 5 mg sinkkiasetaattina ja 5 mg aminohappokelaattina. Annos aikuisille akuuttiin tarpeeseen on 8 tablettia päivässä enintään 7 vrk ajan. Imeskellään hitaasti pitkin päivää.

Piparmintun makuinen suusuihke sisältää sinkkiä samat määrät ja samassa suhteessa. Annostus aikuisille on 4 suihkausta 8 kertaa päivässä.

Lisätietoja Valioravinnon Bertil's -tuotteesta:
bertils.fi

Ansa Viskari, proviisori



Silmänpohjan ikärappeumaa voi hidastaa

Silmänpohjan ikärappeuma eli makuladegeneraatio on länsimaissa yleisin pysyvään näkövammaan johtava silmän näkökyvyn heikentymä. Se kohdistuu pienelle verkkokalvon alueelle silmän takaosassa, jota kutsutaan keltatäpläksi. Silmänpohjan ikärappeuma ei aiheuta kipua tai täyttä sokeutumista, vaan ongelmat ovat tarkan näkemisen alueella. Rappeuman edetessä tarkan näkemisen kohdalla saattaa olla vain tyhjä alue. Silmänpohjan ikärappeumaa on kahta tyyppiä, kosteaa ja kuivaa.

Näkökyky heikentyy vaiheittain

Silmänpohjan ikärappeuma vaikuttaa tarkan näkemisen alueella ja haittaa erityisesti lukemista sekä TV:n tai valokuvien katselua. Ongelman kulku vaihtelee eri henkilöillä, mutta yleensä aluksi on vaikeuksia nähdä pientä tekstiä ja yksityiskohtia, vaikka henkilö käyttäisi lukulasejakin. Alkuvaiheessa keskellä kuvaa voi olla tahra tai tarkan näön alue voi olla samea tai vääristynyt. Rivit saattavat vääristyä tai ne voivat aaltoilla. Silmät voivat olla valonarat ja henkilö voi nähdä muotoja ja valoja, joita ei oikeasti ole olemassa. Joskus muutokset havaitaan vain toisessa silmässä. Myöhemmässä vaiheessa tarkan näkemisen alueella voi olla vain tyhjä kohta. Näkökentän reuna-alueilla näkö kuitenkin pysyy normaalina.

Keltatäplä eli makula

Silmänpohjan ikärappeuma vaikuttaa keltatäplän eli makulan alueeseen verkkokalvolla. Keltatäplä on pieni, nuppineulan pään kokoinen alue, joka on tärkeä yksityiskohtien ja värien näkemisessä. Kun valo osuu silmään, se kohdistuu verkkokalvolle silmän takaosaan. Keltatäplä sisältää miljoonia tappisoluja, jotka toimivat parhaiten kirkkaassa valossa ja auttavat lukemaan, kirjoittamaan ja näkemään yksityiskohtia ja värejä. Silmänpohjan ikärappeumassa nimenomaan tappisolut vaurioituvat. Muut keskeiset verkkokalvon alueet sisältävät sauvasoluja. Niiden avulla näemme hämärässä ja ”sivusilmällä”. Sauvasoluihin ikärappeuma ei vaikuta, joten tila ei aiheuta täydellistä sokeutumista.

Riskitekijät

Ongelman tausta on toistaiseksi tuntematon, mutta sen riskitekijöitä ovat korkea ikä, naissukupuoli, perintötekijät, tupakointi, auringonvalo ja ruokavalio sekä A, E- ja C-vitamiinin sekä sinkin ja seleenin puutos. Et voi muuttaa ikääsi tai geenejäsi, mutta elämäntavoillasi voit vaikuttaa ikärappeuman kehittymiseen.

Silmänpohjan ikärappeumassa kaksi eri muotoa

Verkkokalvon ikärappeumaa on kahta tyyppiä; kuivaa ja kosteaa. Kuiva muoto on näistä huomattavasti yleisempi. Se kehittyy hitaasti, jopa vuosien ajan ja aiheuttaa asteittaisen näön hämärtymisen tarkan näön alueella. Pahimmillaan keskeisen näön alueelle kehittyy tyhjä alue, mutta täydelliseen sokeuteen tila ei johda.

Kostea verkkokalvon ikärappeuma on harvinaisempi, noin 10–15 % sairastuneista sairastaa tätä muotoa. Kosteassa muodossa elimistö alkaa kasvattaa uusia verisuonia silmään korjatakseen tilannetta, kun keltatäplän solut lakkaavat toimimasta. Valitettavasti verisuonet kasvavat väärään paikkaan ja aiheuttavat keltatäplän turvotusta. Uudisverisuonien muodostuminen aiheuttaa vain lisää tuhoa ja sen aiheuttama arpeutuminen vaurioittaa tarkan näkemisen aluetta. Kostea muoto saattaa edetä ja vaurioittaa näköä hyvin nopeasti. Kosteaan muotoon on olemassa silmän pistoshoito, joka lopettaa tai vähentää uudisverisuonien muodostumista. Tilaa ei kuitenkaan pystytä korjaamaan.

Kuivaa silmänpohjan ikärappeumaa voidaan ennaltaehkäistä oikealla ruokavaliolla. Luteiini ja zeaksantiini ovat ainoita luonnon 600:sta karotenoideista, joita löytyy silmästä. Silmässä myös niiden pitoisuus on huomattavasti korkeampi kuin muualla elimistössä. Elimistö ei itse valmista karotenoideja, joten ne on saatava ravinnosta. Luteiinia on saatavana ravintolisänä. Ravintolisien sisältämä luteiini on peräisin kehäkukasta.

Birgit Stenroos, fytonomi
Bimed Oy

Pii-karmelloosigeeli hellii vatsaa ja suolistoa

Suolisto on yksi ihmisen tärkeimmistä elimistä. Jos suolisto voi huonosti, sen vaikutus ulottuu kaikkialle, jopa aivoihin. Eniten nykyajan kiireiset ihmiset kärsivät närästyksestä, turvotuksesta, ilmavaivoista ja ummetuksesta. Jos suolisto päästetään ”rappiolle”, se voi poikia monenlaista muuta ongelmaa, kuten vastustuskyvyn romahtamista, nivelvaivoja, allergioita ja jopa neurologisia ongelmia. Lähes jokaisella on ajoittain vatsavaivoja, mutta pitkään jatkuessaan niihin pitää puuttua.

Viheliäiset mutta välttämättömät vatsahapot

Monet kärsivät happamista röyhtäisyistä ja närästyksestä, jotka voivat johtua vatsahapoista. Vatsalaukussa muodostuvat vatsahapot ovat välttämättömiä, jotta syömämme ruoka sulaisi. Samalla juuri liialliset vatsahapot voivat aiheuttaa polttavaa närästystä ja happamia röyhtäisyjä sekä estää suoliston entsyymien toimintaa ja tuhota suolen kudoksia. Ne voivat ruokatorveen päästessään vahingoittaa sen limakalvoa. Vatsahappojen nouseminen ruokatorveen aiheuttaa syöpymisestä johtuvan ikävän poltteen ja lisäksi nielun limaisuutta. Mausteinen ja rasvainen ruoka lisäävät vatsahappojen tuottoa, samoin esimerkiksi kahvi, hiilihappoiset juomat ja alkoholi. Närästyksestä voivat kärsiä yhtä hyvin miehet, naiset, lapset kuin vauvatkin – jopa lemmikkieläimet.

Pii-karmelloosigeeli on balsamia vatsalle

Suomalainen Silicum Tonic piihappogeeli on vuorikristallista saatua piidioksidia. Pienikiteinen piikristalli kykenee sitomaan itseensä suuontelossa, ruokatorvessa, mahalaukussa ja suolistossa olevia ympäristömyrkkyjä. Se voi muodostaa limakalvojen pinnalle suojakelmuja, jotka puolestaan suojaavat limakalvojen kerroksia. Piihappogeeli sitoo myös suolistokaasuja ja vähentää turvotukseen liittyviä vaivoja.
Nestemäinen karmelloosi on vesiliukoista, hajutonta ja lievästi emäksistä. Se käyttäytyy ihmisen limakalvon erittämän oman lima-aineen tavoin joutuessaan kosketuksiin mahalaukun happojen kanssa.

Kaupanpäälle vahvat hiukset, kynnet ja iho

Ikääntyessä piin määrä vähenee. Piigeelin nauttimisella voidaan vaikuttaa ihon, hiusten ja kynsien kuntoon. Jos kärsit alati liuskoittuvista kynsistä, kokeile parin kuukauden Silicum Tonic piigeelikuuria. Nauti geeliä kolme ruokalusikallista päivässä ja voit hämmästyä sen tehosta! ❤



- Luteiinin ja zeaksantiinin vaikutuksia silmiin on tutkittu laajalti. Niiden on havaittu suojaavan silmiä UV-säteilyltä, valolta ja tietokoneen ruudun säteilyltä.
- Luteiini edistää myös silmän mukautumista vaihtelevaan valon määrään, kohentaa hämäränäköä ja kontrastinäköä sekä vähentää sokaistumista esim. pimeässä autoillessa.

Luteiini silmässä

Luteiini ja zeaksantiini lisäävät keltatäplän pigmentin määrää ja asettuvat sinne suojaavaksi kerrokseksi kuin silmän sisäiset aurinkolasit. Ne ovat voimakkaita antioksidantteja, jotka edistävät näön tarkkuutta ja silmien hyvinvointia.

Luteiinilisää suositellaan ikääntyville, opiskelijoille, päätetyöntekijöille sekä autoilijoille. Luteiini suojaa silmiä myös keväthangilla hiihdellessä. Myös A-, C- ja E-vitamiinit sekä sinkki ja seleeni ovat silmille tärkeitä ravintoaineita.

Visiobalance® Opti -tabletit ovat helppo tapa täydentää ruokavaliota silmien hyvinvointia tukevilla ravintoaineilla. Suomessa valmistetut, helposti nieltävät pienikokoiset tabletit sisältävät luteiinia ja zeaksantiinia, mustikkaa, Pycnogenol® -rannikkomännyn kuoriuutetta, sinkkiä, mangaania sekä C-, E- ja B-vitamiinia. Valmiste on kehitetty yhdessä silmälääkärin kanssa ja sopii kaikille, jotka haluavat suojata silmiänsä mm. iän mukanaan tuomilta rasitteilta. ❤



Naisten iän tuomat arjen



Hormonit ovat solujen välisiä kemiallisia viestejä, joita lähetetään kohdesoluihin. Hormonit vaikuttavat käyttäytymiseen, tunteisiin, aivojen välittäjäaineisiin, puolustusjärjestelmään sekä aineenvaihduntaan. Kun hormonit ovat tasapainossa, se on kuin upeata sinfoniaa, kaikki sujuu ja tuntuu hyvältä. Epätasapainossa on paljon riitasointuja. Elämä tuntuu kurjalta, on unettomuutta, ärtyneisyyttä, itkuisuutta, ahdistusta ja kaiken kaikkiaan surkeaa oloa. Onneksi meillä on keinoja tasapainottaa hormonitoimintaa ja palautua takaisin normaaliin elämään.

Hormonaaliset vaihtelut eri elämän vaiheissa

Teini-iässä ja varhaisaikuisuudessa hormonien säätelyjärjestelmä aivoissa vasta hakee oikeita yhteistyömuotoja kilpirauhasen, lisämunuaisten ja sukurauhasten kanssa. Yleensä yhteistyö toimii hyvin hedelmällisyysvuosina n. 20-40 vuoden iässä. Hyvässä yhteistyössä estrogeenin ja progesteronin eli keltarauhashormonin vaihtelu kuukautiskierron eri vaiheessa toimii kuten kuuluu. Progesteronin tärkeimpiin tehtäviin kuuluu valmistaa kehoa raskaudelle, mutta sillä on muitakin vaikutuksia. Se vaikuttaa aivoissa allopregnanolonin ja serotoniinin ja GABAn kanssa joko rauhoittavasti ja lisäten onnellisuutta tai epätasapainossa lisäten esim. PMS oireita. Joillakin saattaa tapahtua voimakkaita hormonaalisia muutoksia ja vaihdevuosioireiden kaltaisia oireita myös heti synnytyksen jälkeen. Vaikutukset eivät kohdistu vain sukuhormoneihin vaan myös muihin hormoneihin.

Keinoja hormonaalisen tasapainon saavuttamiseksi

Hyviä keinoja tasapainottaa hormoneja on nukkua riittävästi, liikkua riittävästi eikä istua liikaa päivän aikana. Liialliset vaatimukset itseä kohtaan nostavat stressitasoja ja stressihormoneja, jotka häiritsevät kaikkien muidenkin hormonien tasapainoa. Erittäin tärkeää on syödä riittävän ravintotiheää ruokaa. Tasapainoinen elämä luo hyvää pohjaa myös myöhempien sairauksien kuten verenpainetaudin ja diabeteksen ennaltaehkäisyssä.

PMS:n oireita ovat mm. mielialanvaihtelut, ruokahalun muutokset, ärtyneisyys, vatsan turvotukset ja rintojen arkuus. Tutkimuksessa havaittiin, että PMS-oireista kärsivät naiset söivät lähes kolme kertaa enemmän raffinoituja hiilihydraatteja kuin naiset, joilla ei ollut PMS-oireita. Parhaita keinoja ovat mahdollisimman sokeriton dieetti, hyviä rasvoja, varsinkin oliiviöljyä, kalaöljyjä, paljon kaalikasveja ja palkokasveja, jos vatsasi sulattaa niitä, pinaattia, kurpitsaa ja pähkinöitä. Lisäravinteena kasveista toimivat rauhoittavasti mäkikuisma, siveydenpuu *(vitex agnus castus)* sekä humala. Muita lisäravinteita, joista voisi olla hyötyä ovat magnesium, B-vitamiinit (erityisesti B6), kalsium, sinkki ja D-vitamiini kalaöljyn lisäksi.

Vaihdevuodet ja estrogeenitasapaino

Premenopausissa kuukautiset vielä tulevat, muttei ehkä niin säännöllisesti, unihäiriöt ja mielialavaihtelut saattavat lisääntyä. Tämä on seurausta munasarjojen toiminnan epävakaudesta. Ovulaatio saattaa jäädä kuukausittain tapahtumatta. Välillä voit loistavasti ja ajoittain mikään ei suju ja voit olla hyvinkin räjähdeherkkä. Myöskään aivojen hormonien säätelyjärjestelmä ei ole enää niin luotettava.

Varsinainen menopaussi eli vaihdevuodet katsotaan alkaneeksi, kun kuukautisten loppumisesta on kulunut 12 kuukautta. Myös estrogeenitasapainot muuttuvat. Tällöin myös monella alkaa painon nousu, kuumat aallot, voimakasta hikoilua, unihäiriöitä ja uupumista. Näin käy varsinkin,

Maili Lepola,
IFMCP, CGP, CFSPP

muutokset



jos ei syö riittävästi kuituja, vihreitä B-vitamiinipitoisia kasviksia ja altistuu liiallisesti nopeille hiilihydraateille, punaiselle lihalle sekä ksenobiooteille, jotka toimivat hormonihäiritsijöinä. Näitä saamme varsinkin muoveista ja erilaisista muista kemikaaleista, joita tutkimusten mukaan tunnetaan yli 700.

Myös vaihdevuosien oireiden helpotuksena on riittävä uni, muu lepo ja rentoutuminen sekä toisaalta sopiva ei liiallinen liikunta on tärkeää ruokavalion lisäksi. Monet kokevat metsässä samoilun ja rauhoittavien liikuntalajien kuten pilateksen tai joogan parhaiksi. Joillekin taas tanssi on parasta liikuntaa. Tasapainottavia yrttejä ovat esim. rosmariini, salvia, ruusujuuri, gingseng, ashwagandha ja maca. Kannattaa aloittaa pieninä määrinä, koska vaikutukset ovat melko yksilöllisiä. Myös lakritsijuuri toimii mikäli ei kärsi liian korkeasta verenpaineesta. Joillekin kahvin ja muun kofeiinin vähentäminen myös rauhoittaa, mutta joillekin luomukahvi on merkittävä osa päivän nautintoja ja se toimii heillä myös antioksidanttina.

Ruokavaliossa on tärkeää pitää sokerin ja muidenkin nopeiden hiilihydraattien saanti kurissa, jotta pidetään insuliinitasot hallinnassa. Tämä on tärkeää, jos on geneettisesti tai muuten herkkä estogeenidominanssille eli estrogeenimäärä on korkea suhteessa progesteroniin. Insuliini ja estrogeeni kulkevat käsi kädessä. Kuituja kannattaa lisätä kasvien muodossa sekä lisäkuituna. Suosi ruokia, joissa on runsaasti C-vitamiinia. Näitä ovat esim. tummat lehtivihannekset, monet suomalaisetkin metsä- ja puutarhamarjat, paprikat, sitrushedelmät, papaija ym. Joskus tarvitsemme sitä myös purkista. B-vitamiinit, D-vitamiini sekä E-vitamiini ovat tärkeitä tasapainoiselle hormonitoiminnalle. Ei pidä unohtaa jo aiemmin mainittua magnesiumia, josta saattaa olla apua myös ummetukseen, joka osaltaan lisää hormonihäiriöitä. Muita tärkeitä aineita ovat jodi, seleeni ja sinkki mieluusti ruuasta saatuna tai sitten purkista. Muista myös kalaöljyjä ja muut hyvät öljyt.

Onneksi apunamme tutkimuksiin on laboratorioarvojen lisäksi myös geenitestejä, joilla voimme kartoittaa, missä meillä kullakin ovat ne haavoittuvimmat kohdat puhuttaessa hormonaalisesta tasapainosta ja häiriöille altistavista tekijöistä. ❤

Birgit Stenroos, fytonomi
Bimed Oy

Yskä lähtee yskimällä, nuha lähtee niistämällä?

WANHANAJAN MIXTUURA hellii hengitysteitä

Yhdet ilmatiet – yksi sairaus. Tämä periaate on yleisesti tunnustettu hengitystiesairauksista ammattipiireissä puhuttaessa. Tämä tarkoittaa sitä, että vaikka vain osa hengitysteistä oireilee, yleensä koko ilmateiden alueen limakalvot sairastuvat samanaikaisesti.

Yskänlääkkeistä usein sivuvaikutuksia

Hengitystietulehduksiin käytettävissä yskänlääkkeissä käytetään aineita, jotka yleisesti vaikuttavat aivojen yskäkeskukseen. Sellaisia ovat mm opiumunikosta saatavat kodeiini ja etyylimorfiini. 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 ongelmissa 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 hillitsevät 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 kehittelyssä on otettu huomioon karmeliittamunkkien perinteitä. Yrttejä on käytetty satoja vuosia erilaisissa lääketinktuuroissa tai alkoholia sisältävissä yrttijuomissa. Tinktuuroissa käytetty vahva alkoholi voi kuitenkin aiheuttaa sen, että huonosti irtoava lima kulkeutuu väärään suuntaan ja ahtauttaa pieniä hengitysteitä, sekä kuivatta 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 karmelloosigeeli. Pii suojaa ja vahvistaa herkkiä limakalvoja hengitysteiden pinnalla.

Kokeile niin huomaat tehon!





Huolenpitoa vatsasta

Satu Markkanen tietää tehokkaan keinon



Jarmo Hörkkö

Monipuolisen liikunnan harrastaja

Tanssinopettaja **Satu "Sutu" Markkanen** on ollut äärettömän liikunnallinen koko ikänsä ja on pienestä pitäen harrastanut mm. ratsastusta, laskettelua ja purjehdusta. Hän on kouluttautunut tanssijaksi ja tanssinopettajaksi. Hänet tunnetaan parhaiten hänen kehittämistään Bailatino- ja DanZatu- tanssiliikuntamuodoista, joiden uusia ohjaajia ja tanssijoita hän ahkerasti kouluttaa.

Satu on aina huolehtinut liikkumisestaan ja yleiskunnostaan ahkerasti, mutta hänen isänsä taannoin saama aivoinfarkti herätti hänet tutkiskelemaan tarkemmin ruokavaliotaan ja hänen elimistönsä mahdollisesti tarvitsemia elämäntapamuutoksia ja muutosta tukevia hyödyllisiä ravintolisiä.

Hän kartoitti huolellisesti omat geeninsä, mikä sai hänet ymmärtämään omat tarpeensa myös ravitsemuksen suhteen sekä auttoi valikoimaan elimistölle parhaiten soveltuvat ruokatyypit. Hän otti käyttöön tätä prosessia tukevat ravintolisät ja siinä yhteydessä hän tutustui vatsan toimintaa tasapainottavaan Oxytarm-valmisteeseen.

Magnesiumhydroksidi ylläpitää tasapainoista vatsan toimintaa

Oxytarm on tehokas yhdistelmä magnesiumhydroksidia, C-vitamiinia ja bioflavonoideja, mikä normalisoi vatsan toimintaa. Se myös tasapainottaa luontaisesti suoliston bakteerikantaa sekä poistaa suolen seinämän kuonakerroksia, jolloin ravintoaineiden ja vitamiinien imeytyminen puhtaasta suolesta tehostuu. Yleisesti käytössä olevat kuituvalmisteet helpottavat kyllä jonkin verran vatsan toimintaa, mutta eivät poista tuota kuonaplakkia. Eron entiseen huomaa selkeästi virkistyneenä ja energisenä olona sekä energian palaamisena, mikä on yksi tärkeistä Oxytarmin mekanismeista.

Oxytarm voi helpottaa vaikeaakin ummetusta, samalla kun suolen solut ja ulostemassa kosteutuvat ja suoliston motoriikka vauhdittuu. Nimensä mukaisesti se tuo suoleen happea, jolloin haitallisten bakteerien ja hiivojen määrä vähenee. Magnesiumhydroksidi on ollut jo yli sadan vuoden ajan käytössä vatsalääkkeenä. Se vähentää liikahappoisuutta, torjuu mahakatarria ja ilmavaivoja, sitoo sappihappoja ja toimii lempeänä laksatiivina. Oxytarmin käyttö ei rajoitu pelkästään ummetuksesta, vaan myös löysän vatsan toimintaan Oxytarm on hyvä valmiste juuri sen takia, että hyvien bakteerien määrä suolistossa lisääntyy. Lisäksi immuuni puolustus pysyy hyvässä toimintakunnossa, kun bakteerien suotuisa yhdistelmä on luotu suolistoon.

Satun vatsa tarvitsee Oxytarmia

Satu aloitti Oxytarmin käytön pari vuotta sitten ja huomasi nopeasti sen myönteisen vaikutuksen. Hänellä on tapana ottaa koko suositeltu 4 tabletin päiväannos yhdellä kertaa illalla ennen nukahtamista. Aamulla vatsassa on hyvä olo, suolen toiminta on hyvin säännöllistä ja päivittäinen elämän rytmi on ihanteellinen.

Jossakin vaiheessa Satu piti kahden viikon tauon Oxytarmin käytössä ja huomasi heti, että vatsa ei lainkaan pitänyt muutoksesta. Tästä viisastuneena hän jatkoi magnesiumhydroksidia ja muita tehoaineita sisältävän Oxytarmin säännöllistä käyttöä, ja vatsa on siitä lähtien ollut erinomaisessa kunnossa. Satu on myös huomannut, että hänen kehonsa tuntuu herkemmältä ja elimistö paljon puhtaammalta. Tähän liittyy myös olennaisesti hänen parantunut ruokavalionsa, mihin kuuluu terveellinen ruoka, kuten vihannekset, siemenleipä sekä runsas veden nauttiminen.

Satu elää täyttä elämää

Ihminen on onnellisimmillaan, kun hän uskaltaa elää ja olla läsnä, toteaa Satu. Hänelle tanssiminen ja musiikki on kaikki kaikessa ja hän kehottaa kaikkia nauttimaan niistä ja reagoimaan niiden antamaan tunteeseen. Näillä keinoilla jokainen voi hankkia eväät ja aseet jaksamiseen ja elämästä nauttimiseen. ❤

Miika Sallinen, Kemisti (FM)
White Swan

Otsonoidut tuotteet ongelmaihon hoidossa

Otsonoiduilla öljyillä ja voiteilla on paljon ihoa hoitavia ominaisuuksia. Niiden käyttö tehostaa kasvutekijöiksi kutsuttujen proteiinien muodostumista iholla. Kasvutekijät taas nopeuttavat uusien kudosten muodostumista ja erilaistumista ja siten öljyt yksinkertaisesti nopeuttavat myös ihon uusiutumista. Kasvutekijöiden lisäksi öljyt tehostavat tiettyjen antioksidanttien muodostumista iholla. Ne taas suojaavat ihoa ulkoisilta uhkatekijöiltä, kuten auringon UV-säteilyn tai haitallisten kemikaalien aiheuttamalta hapettamiselta. Siten ne estävät ihon ennenaikaista vanhenemista ja oletettavasti myös nuorentavat sitä. Antimikrobisilta ominaisuuksiltaan öljyt ovat hyvin monipuolisia tappaen niin bakteereita, sieniä kuin muitakin mikrobeja. Niinpä niitä usein käytetään kosmeettisten sovellutusten lisäksi myös vaihtoehtoisena hoitona varsinaisiin ihosairauksiinkin. Esimerkkeinä vaikkapa, haavat, palovammat, ruusufinni, erilaiset ihottumat ja märkärupi.

Vinkki ruusufinnistä kärsiville:

Otsonoiduilla öljyillä on saatu erinomaisia tuloksia ruusufinnin hoidossa, jonka aiheuttajaksi on epäilty ihopunkkeja ja niiden vapauttamia bakteereja. Vaikka kaikkein vahvimmat öljyt ovat antimikrobisilta ominaisuuksiltaan parhaita, normaalivahvuiset uusivat ihoa ja tehostavat antioksidanttijärjestelmää parhaiten. Koska normaalivahvuinenkin öljy on ehdottomasti riittävän antimikrobista, se on kaikkein suositeltavinta ruusufinnin hoitoon. Öljyä sisältävät kosmeettiset voiteet voivat päiväsaikaan olla mukavimpia, sillä niiden haju on mieto ja ne imeytyvät nopeasti jättämättä iholle rasvaista pintaa. Yöksi sen sijaan kannattaa käyttää otsonoitua öljyä. Yleisesti tuotteita käytetään ulkoisesti kahdesti päivässä, joskin useamminkin niitä toki voi sivellä. ❤

Tue hyvinvointiasi Terveyskaistan kotimaisilla tuotteilla!

Terveyskaistan
NivelTeho



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

TERVEYSKAISTAN NIVELTEHO ON KUUDEN AKTIIVIAINEEN YHDISTELMÄ

Glukosamiini: Glukosamiini on nivelnesteessä liukastavien ja voitelevien rakenteiden tärkeä osa.

Kondroitiinisulfaatti: Kondroitiinisulfaatti on osa ruston kimmoisien osien rakennetta.

MSM: Nivelnesteessä MSM tukee aineenvaihduntaa ja kuona-aineiden poistoa.

Inkiväärijuute: Edistää nivelten liikkuvuutta ja vähentää tulehdusta.

C-vitamiini: Edistää normaalia kollageenin muodostumista.

Kupari: Edistää sidekudosten pysymistä normaalina.

Terveyskaista
Tie hyvään oloon!

Aira Samulin:

Vireyttä aivoille

Fosfoser® Memory Vahva muistikapseli

Fosfoser® Memory sisältää vaikuttavana aineena soijaperäistä fosfatidylseriiniä. Iän myötä sen määrä vähenee aivoissa. Fosfoser Memory -ravintolisällä täydennetään elimistön fosfatidylseriinitasoa. Valmistetta suositellaan erityisesti ikääntyville, opiskelijoille ja keskittymistä vaativan työn tekijöille.

Fosfoser® Memory -kapselit on vakioitu fosfatidylseriinin ja fosfatidihapon suhteen. Yksi kapseli sisältää 480 mg soijafosfolipidejä, joista 100 mg fosfatidylseriiniä ja 100 mg fosfatidihappoa.



Kaupan päälle
FOSFOSER® MEMORY 90 kaps. ostajalle muistivitamiini Vitatabs B12 Methylcobalamin

Arvo 12 euroa



Kuva: Mikko Mäntyniemi

FOSFOSER® MEMORY VAHVA MUISTIKAPSELI



Hankintatukku Oy
www.hankintatukku.fi

Tutkittua suomalaisen lääketehtaan laatua

ESPOO	**Terveyskauppa & Hoitola Ulpukka,** Tegelhagen 2LT3	0400 195 691
FORSSA	**Terveyskauppa Helokki,** Torikatu 10	03 435 5544
	Terveyskauppa Helokki , Tapulikuja 6, Prisma-keskus	03 435 5545
HEINOLA	**Luonnontähti Hyvinvointi- ja Ekokauppa,** Kaivokatu 3	03 715 3366
HELSINKI	**Luontaistuotekeskus,** Käpyläntie 8	09 792 090
	PUR Hyvinvointikauppa Kamppi, Urho Kekkosen katu 8	029 3400 261
	PUR Farmasia Hakaniemi, Hämeentie 7	029 3400 254
HYVINKÄÄ	**Baldrian,** Hämeenkatu 13-17	019 439 627
ILMAJOKI	**Kaunosoppi,** OP:n liiketalo, Kauppatie 7	050 355 1901
JÄRVENPÄÄ	**Kamomilla,** Sibeliuksenkatu 19	09 271 0560
KANGASALA	**Kangasalan Luontaistuote,** Keskusaukio 2	03 377 0476
KARKKILA	**Terveyskauppa iisoppi,** Mäntylänkatu 1	09 225 8994
KERAVA	**Kamomilla,** Kauppakaari 1	09 242 6040
LOIMAA	**Luontaistuote Minttu,** Kauppalankatu 9-11	02 762 2105
MÄNTSÄLÄ	**Kamomilla,** Sälinkääntie 2	019 687 1499
PIETARSAARI	**Terveysaitta / Hälsoboden,** Kanavapuistikko 16	06 723 6824
SIPOO	**Luontaishelmi,** Amiraalintie 2 (Söderkullan S-Marketilla)	040 686 4055
YLÖJÄRVI	**Terveyskauppa Misteli,** Mikkolantie 2	010 423 5771
	Terveyskauppa Misteli, Kauppakeskus Elo, Elotie 1	010 423 5772

Terveys Tieto

Terveytesi asiantuntijat

SUOMALAISTA PALVELUA

www.terveystieto.fi