ECO teekki TERVEYSKAUPPA uutiset

2/2016

30 V. Juhlalehti

JOENSUUN Luontaistuote
30 -vuotisjuhlavuosi 2016!

VAPAA PÄÄSY!

ECO teekki TERVEYSMESSUT 1.-2.10.2016

Messuemäntänä upea Karoliina Blackburn! Karoliina on mm. Suuri Seikkailu -tosi-TV:n ja Elixir kuntoiluohjelman juontajana ja Pirunpelto sarjan Annina tutuksi tullut sanavalmis kaunotar!

Luennoimassa mm: Leena Sarvi, Päivi Mäkeläinen, Jaakko Halmetoja..

Monipuolinen ja vahva!

Bioteekin Probiootti Comp

+Kaupanpäälle!

Bioteekin Probiootti Plus 20 kaps.
Arvo 6,40

-38%

18,90 80 Kaps.

Norm. 30,55

Tehokas elimistösi elvyttäjä!

Karin Havupuu uutejuoma 600ml.

Laatikko!

-30%

99,90 20x600ml.

Norm. 143,00 (8,33€/L)

Vaikutukset havaitaan jo 10 vrk käytön myötä!

Valioravinto NivelActive

NOPEAVAIKUTTEISET RAVINTOAINEET NIVELTEN HYVINVOINTIIN

-18%

21,90 60 tabl

Norm. 26,90

D-vitamiini pitää luuston lujana!

Terveyskaista Aurinko D 50µg. tai 100µg.

-34%

19,90

Norm. 30,15

300 Kaps. (168,64€/Kg)

200 Kaps. (251,90€/Kg.)

Lehti täynnä tarjouksia, asiaa, vinkkejä, herkullisia reseptejä ja paljon muuta!

Tarjoukset voimassa 16.10.2016 asti ECOteekki myymälöissä ja www.ecoteekki.fi

Arvoisa lukija!

Terveiset täältä kahden j:n Kajjaanista. Tarinan mukaan kaupungin nimessämme oli aikanaan kolme j-kirjainta, mutta koska yksi lahjoitettiin Jojensuuhun, niin meillä on sitten kummassakin nimessä kaksi j-kirjainta.

Kulunut kesä on vaihtunut syksyyn. Kesän aikana saimme nauttia useista aurinkoisista ja lämpimistä ilmoista, mutta mukaan mahtui myöskin myrskyjä ja sateita, siis hyvinkin vaihtelevia kelejä.

Olen tässä kesän aikana matkustellut Suomea ristiin rastiin nauttien kesästä. Kun Laukaan maisemista löysin suuren metsävadelma-alueen, jossa sai hemmotella itseään makoisilla marjoilla, tai kun löysin noita ihastuttavia metsämansikoita tien varrelta, niin aloin miettimään, miltä lapsuusajan kesät maistuivat. Olivatko metsämansikat silloin vieläkin makeimpia, kesät kuumempia, elämä rennompaa ja jotenkin helpompaa? Mietin millaista elämäni oli 30 vuotta sitten. Silloin olin parhaassa iässä ja vasta 35 vuotta täyttänyt. Elämä oli edessä. Kesällä 1986, jolloin toimin urheiluhierojana Kajaanin uimahallissa, puolisoni Pirkko pyöritti Kajaanin Luontais-Aitta -nimistä terveyskauppaa. Olimme kiireisiä yrittäjiä kumpikin omilla tahoillamme. Tyttäremme oli vasta 8-vuotias. Yhtäkkiä herään muistoissani tähän päivään ja hetkeen. Mietin, mitä kaikkea onkaan mahtunut elämäni 30 vuoteen. Lapsena vuodet tuntuvat pitkiltä ja nyt ne kiitävät ohi huomaamatta: paljon muistoja, paljon näkemistä, kokemista, suruja ja iloja, elämän kirjoa.

Paljon on myöskin mahtunut tapahtumia Joensuun Luontaistuotteen 30-vuotiseen historiaan. Kesäkuussa julkaistussa ensimmäisessä ECOteekki Terveyskauppa uutiset -lehdessä kerroin, miten omat juureni ulottuvat synnyinkaupunkiini Joensuuhun ja mitenkä tunnen vieläkin kuuluvani teidän joukkoonne.

Tässä 30 v. juhlanumerossa on paljon luettavaa. Lehdessä on mm. haastattelu Joensuun Luontaistuotteen perustajasta Arja Korhosesta, sekä muitakin haastatteluja ja juttuja. Juhlavuosi huipentuu kaksipäiväiseen messutapahtumaan 1.–2.10., josta ei kenenkään kannata olla pois.

Lehdestä näet messuohjelman ja asiantuntijoiden luentoja kannattaa tulla kuuntelemaan kauempaakin. Lehden sivuilla on useiden luontaistuotealan tukkuliikkeiden mainoksia sekä mahtitarjouksia ym.

Elämä on vienyt Joensuun Luontaistuotetta jo 30 vuotta. Paljonko on vielä vuosia edessä, Luoja yksin tietää. Tule Sinäkin juhlistamaan perheyrityksen 30-vuotista taivalta. Tavataan siellä.

Messuterveisin
päätoimittaja
Jori Aittala

ECO teekki TERVEYSKAUPPA uutiset 30 v. Juhlalehti

Julkaisija
ECOteekki /
Joensuun Luontaistuote A. Korhonen Oy

Päätoimittaja
Jori Aittala

Ilmoitusmyynti
niko@ecoteekki.fi

Taitto
Nina Karjalainen
Kajaanin Offsetpaino Oy

Painosmäärä 62.000 kpl

Painopaikka
Suomalainen Lehtipaino Oy

Raakakuppikakut inkamarjoilla ja mangolla

n. 10 kappaletta

pohja:
3 dl kaurahiutaleita (gluteenittomia)
10 kpl pehmeitä medjool taateleita
1 rkl Puhdistamon raakakaakaojauhetta
ripaus suolaa
ripaus kardemummaa

täyte:
1 dl Puhdistamon inkamarjoja (liotettuna, miel. yön yli)
0,25 dl kuorittuja hampunsiemeniä
1/2 tuore mango
1/2 rkl sitruunan mehua
0,25 dl Puhdistamon neitsytkookosöljyä
1 rkl Puhdistamon psylliumia
(hunajaa tai muuta makeutusta)

Koristeluun: tuoreita ananaskirsikoita

1. Valmista kuppikakkujen pohjat: laita kaikki raaka-aineet blenderin pohjalle, ja anna pyöriä kunnes taikina “alkaa muodostumaan”.

2. Kun taikina on valmista, muotoile siitä pieniä palloja, paina pallojen keskelle peukalolla kuoppa ja muotoile reunat kupiksi. Laita jääkaappiin odottelemaan.

3. Valmista täyte: huuhtele liotetut inkamarjat. Kuori mango, ja sulata kookosöljy vesihauteessa tai pitämällä purkkiä juoksevan kuuman veden alla. Lisää kaikki ainekset blenderiin ja anna pyöriä kunnes täyte on tasaista. Tarkista maku, käytetyn mangon makeudesta riippuu, tarvitsetko lisämakeutusta. Aseta jääkaappiin n. 10 minuutin ajaksi.

4. Kokoa raakakuppikakut: lusikoi täyte kuppikakkujen kuoppiin. Koristele tuoreilla kirsikkatomaateilla.

Tuulia Järvinen
www.wellberries.com

Historiaa- näin kaikki alkoi

Ajan autolla tapaamaan Arja Korhosta, Joensuun Luontaistuotteen perustajaa. Tyylikäs hirsitalo maalla, lähellä kaupunkia, peltojen keskellä Onttolassa, jossa Arja ja hänen miehensä Matti asustelevat. Iloinen jälleennäkeminen ja pian istummekin pirtin pöydän ääressä. Alan kysellä asioita yli kolmenkymmenen vuoden takaa ja siitä, mikä sai Arjan perustamaan liikkeen.

Hän aloitti kertomaan: ”Lapsuuteni vietin Pielisen rannalla Nurmeksen Höljäkässä, jossa asuimme äidin, isän ja sisarusteni kanssa. Vanhempani olivat kauppiaita, mutta vaihtoivat kauppiasuransa mansikan viljelyyn. Mansikan viljely työllisti koko perheen ja antoi elannon. Seikkailua oli lapsena, kun kuljimme pieninä ekaluokkalaisina ilman aikuista saattajaa junalla Konnasta Höljäkkään alakouluun. Omasta mansikkamaasta tienasimme myös oppikoulurahat ja koska koulumatka oli pitkä Konnasta Lieksaan, niin sekin matka kuljettiin junalla. Sieltä mansikkamaalta uurastamisesta sain sinnikkyyden ja uskon yrittämiseen, vaikka en tuolloin osannut ajatellakaan mitä se omalle kohdalleni aikuisena voisi merkitä.

Yrittäjyyden alku

Olen kiitollinen vanhemmilleni, että opimme tekemään työtä pienestä pitäen. Olin nuoruudessani jonkin aikaa Joensuussa eräässä luontaistuoteliikkeessä töissä. Lopetettuani siellä lähdin S-ryhmän esimieskoulutukseen. Sen jälkeen olin harjoittelemassa Sokoksella kangaspuolella kankaita mittaamassa ja leikkaamassa. Työ ei tuntunut ollenkaan minulle luontaiselta. Tunsin, etten viihtynyt siellä. Kun asiakkaita tuli entisestä työpaikastani sanomaan minulle, että me ei osata ostaa tuotteita sieltä liikkeestä, kun sinä et ole myymässä niitä, niin menin hämilleni.

Entisiltä asiakkailtani tuli pyyntöjä, että perustaisin Joensuuhun oman liikkeen. Niinpä tein päätöksen, että alan tekemään asian eteen työtä ja katsomaan olisiko oman liikkeen perustaminen mahdollista. Menin pankkiin kysymään lainaa. Pankki tuli tutkimuksissaan siihen päätökseen, ettei paikkakunnalle kannattaisi perustaa uutta luontaistuoteliikettä. Vastaus ei kuitenkaan lannistanut minua, vaan sain tästä yhä enemmän intoa.

Liikepaikkakin oli aluksi hakusessa, mutta sitten tärppäsi. Erä-Urheilulla oli Suvantokatu 8:ssa liiketila, jonka sitten vuokrasin. Olin iloinen, mutta myöskin jännittynyt, kun lokakuun alussa 1986 Joensuun Luontaistuotteen toiminta alkoi.

Tunsin tiettyä ylpeyttä omasta liikkeestäni, koska isäni ja isoisäni olivat olleet myös kauppiaita. Nyt olin kauppiaana luontaistuotealalla ja sukumme kolmas kauppias. Muistan hyvin ensimmäisen asiakkaani, joka liikkeeseen astui. Olin hankkinut viljamyllyn, jolla jauhoin vehnää ja ruista kilon kumpaakin. Tästä ura alkoi. Uusi liiketila löytyi myöhemmin Suvantokatu 9:stä ja kun kauppakeskus Metropol avattiin, niin siirryimme uusiin ja isompiin tiloihin.

Suvantokadun liikkeisiinkin piti palkata apuvoimaa ja Metropol olikin sitten jo sen verran iso, että lisämyyjien tarve kasvoi entisestään. Sisareni Marja tuli töihin jo kaksikymmentäneljä vuotta sitten, joten pitkistä työsuhteista on monen kohdalla ollut kyse. Vaikka minä perustin liikkeen, niin se on työllistänyt koko perhettä. Puolisoni Matti on ollut monella tavalla mukana omien töidensä ohella. Hän on rakentanut, remontoinut ja ollut apuna aina missä on tarvittu. Poikamme Niko hoiti jo pienestä asti laskujen maksut jne. Perheen tuki on ollut tärkeää.”

Historian havinaa vuonna 1990, uuden liikepaikan avajaisissa.

Kysyessäni Arjalta miten hän koki kauppiaana olonsa ja olisiko joku mukava muisto tuolta ajalta, niin hän kertoi seuraavaa: ”Viihdyin työssäni erittäin hyvin ja sain palvella ja kohdata ihania asiakkaita. Yritin työssäni myös huomioida aina lapset. Eräs pariskunta tuli pienen tytön kanssa liikkeeseen. Annoin tälle tytölle jonkin kynän tai paperia tms. pientä, mikä teki hänet iloiseksi. Kotona tämä tyttö oli sitten kysynyt äidiltään, että milloin mennään taas sinne Arja-tädin kauppaan kylään? Se oli paras kiitos mitä voi työstään saada.

Olemme pyrkineet uudistumaan vuosikymmenten aikana. Liityimme 80-luvun loppupuolella ensin Sinunkaupat-ketjuun, joka muutti myöhemmin Life-ketjuksi. Halusimme takaisin itsenäisyytemme ja siksi tänä 30-vuotisjuhlavuotena Joensuun Luontaistuote Oy perusti oman ECO-teekki-terveyskauppaketjun. Meillä on siunaus ollut työssämme. Olemme saaneet palvella asiakkaitamme ilolla ja meillä on loistavat, hyvin koulutetut ja luotettavat myyjät. Yrittäjän päivät ovat olleet pitkiä ja siksi on jäänyt omien lasten kanssa oleminen vähemmälle. Elämä on lyhyt ja olen miettinyt usein, mitkä asiat ovat niitä tärkeimpiä ja tullut siihen, että pitää olla muutakin kuin työ.

Onnistunut sukupolvenvaihdos

Useita vuosia sitten poikamme Niko halusi lähteä samalle tielle perinteitä jatkamaan. He ovatkin yhdessä vaimonsa Marian kanssa kantaneet ”kortensa kekoon” ja ottaneet vastuun liikkeidemme johdossa. Siksi olen päässyt nykyään paljon helpommalla.

Tämä on antanut myös minulle aikaa keskittyä lastenlasteni hoitamiseen. Lapset ovat niin vähän aikaan pieniä, että kannattaa ottaa kaikki irti tuosta ajasta. Työt ei koskaan lopu, mutta lapsena oleminen loppuu.”

Arja Korhonen on iloinen, välitön ja vapaa. Hänen kanssaan jutustelu sujuu helposti ja luonnikkaasti. Kysyessäni hänen harrastuksistaan liikunta niistä nousee tärkeimmäksi: marjastus, kasvimaan hoito ja koiran kanssa lenkkeily sekä talvisin hiihto. Arja arvostaa luomuruokaa, koska ravinto on tärkeää. Lisäravinteita tulee napsittua tarpeen mukaan.

Yhteinen muistelutuokiomme alkaa loppua. Kolmekymmentä vuotta sitten kaikki alkoi rohkealla päätöksellä ja omiin kykyihin luottamalla uuden luontaistuoteliikkeen perustamisen myötä. Vuosikymmenet ovat kuluneet, ajat muuttuneet ja ihmiset vanhentuneet. Yksi asia joka on säilynyt Arjalla vuosien aikana, on aito karjalaisuus. Ja se on mahtava voimavara.

Teksti ja kuva: Jori Aittala

Arja ja Matti Korhosella on nykyään aikaa harrastuksiin ja lastenlasten hoitamiseen.

Joensuun Luontaistuoteen ensimmäinen myymälä osoitteessa Suvantokatu 8, Joensuu.

Kauppias Arja Korhonen palvelee asiakkaita.

Historiaa - täältä kaikki alkoi 1986

Yrityksen nykyinen toimitusjohtaja Niko (Arjan poika) oli 30 vuotta sitten pystyttämässä hyllyjä ensimmäiseen myymälään yhdessä perheensä kanssa.

Ravinnetiheä supersiemen – vuoden 2016 ehdoton hittituote

-31%

17,90 1Kg.

Norm. 25,90

COCOVI

LISÄÄ PÄIVÄÄSI RIPAUS COCOVIA

-17%

9,50 500ml.

Norm. 11,50

(19,00€/L)

Suomen suosituin kookosöljy – keittiöön, kylpyhuoneeseen, makuuhuoneeseen

Suonenvetoja ja kramppeja?

Kipu-nivel magnesiumsuihke

-20%

23,90 100ml.

Norm. 29,90

(239,00€/L)

"Sytytä valot aivoihin!"

Boost B12-vitamiinisuihke

-20%

23,90 25ml

Norm. 29,90

Hyvin imeytyvä!

Dlux D-vitamiinisuihke 75µg.

-20%

18,50 15ml

Norm. 22,70

Tarjoukset voimassa 16.10.2016 asti ECOteekki myymälöissä ja www.ecoteekki.fi

NordicHealth™

SYTYTÄ VALOT AIVOIHIN KÄYTTÄMÄLLÄ B12-SUUSUIHKETTA!

Suihkauta tutkitusti hyvin imeytyvät vitamiinit suuhun!

Espoolainen **Erkki Palviainen** on vankkumaton luomu ja superfoodin eli superruuan kannattaja. Ravintolisinä hän käyttää suihkemuotoisena **Nordic Health™** B12, D-vitamiinia ja magnesiumia, koska ne imeytyvät hyvin. Hän ei syö mitään synteettistä ravintolisää vaan nauttii ne luonnonravinteina ja mielellään suihkevalmisteina. Erityisen mieltynyt hän on B12-suusuihkeeseen.

- En saa B12-vitamiinia tarpeeksi ruuasta, olenkin katsonut parhaaksi turvautua suihkeeseen, sillä se imeytyy todella tehokkaasti limakalvoilta suoraan aivoihin. Kun laitoin sitä ensimmäisen kerran suuhuni, tajusin välittömästi, että minulla on ollut siitä vajetta. Eräiden arvioiden mukaan jopa 70% ihmisistä on B12-vitamiinin puute. Suihke on on paras, sillä tablettimuotoiset B12-ravintolisät imeytyvät todella huonosti, alle 1%. Eräät tutkijat ovat sitä mieltä, että B12 vahva puutos voi laukaista alkavan dementian ja Alzheimerin taudin. Suomalaiset lääkärit ovat havainneet B12-vitamiinin puutosta yleisesti jo lapsillakin. B12-vitamiinin puutos aiheuttaa myös pistelyä ja puutumista raajoissa sekä ongelmia hemoglobiinin kanssa. Hermosäryissä B12 on suurta hyötyä.
- B12-vitamiinin puutos vaikuttaa monin tavoin. Illalla on nukahtamisvaikeuksia ja aamulla on vaikea herätä, myös hapenottokykyyn tulee ongelmia.
- Kun aloin ottamaan B12-vitamiinia suusuihkeena, on kuin valot olisi laitettu päälle, virkeystaso nousi muutamassa päivässä.

> Vireystaso nousi huikeasti; Tuntui, kuin olisi laittanut valot päälle aivoihin ja ikävät puutumiset jäsenistä hävisivät. **NordicHealth™ B12-suusuihke** on huipputuote!

ERKKI PALVIAINEN

BOOST B12-VITAMIINI

• VÄHENTÄÄ VÄSYMYSTÄ JA UUPUMUSTA • EDISTÄÄ MUISTIN NORMAALIA TOIMINTAA •

KIPU-NIVEL MAGNESIUM AUTTAA

Juha Heino hoitaa vaivansa Nordic Health™ Kipu-Nivel magnesiumihosuihkeella. - Kyllä varmana jeesaa, hän vakuuttaa. Mahtava suihke, suosittelen kaikille, joilla vaivoja ja särkyjä lihaksisssa tai nivelissä! Moni kaverini on aluksi epäillyt tehoa, mutta todennut sen lupausten mittaiseksi.

> Kun käytän **Nordic Health™ Kipu-Nivel magnesiumihosuihketta** päivittäin, saan samalla hyvin imeytyvää magnesiumia. Suonenvedotkin loppuivat kun aloitin suihkeen käytön!

JUHA HEINO, SÄHKÖASENTAJA

Tule messuille tutustumaan tutkittuihin Nordic Health -suihkeisiin! Kaupanpäälle lahja jokaiselle!

Polvi-, olkapää- ja selkävaivat saivat kyytiä

Sähköasentaja **Juha Heino** (55v.) työskentelee Tampereen sähkölaitoksen tytäryhtiön Veran palveluksessa. Juha on harrastanut jääkiekkoa ja jalkapalloa nuorempana. Polvista on mennyt harrastuksessa ristisiteet poikki ja kierukat on leikattu kummastakin polvesta. Hänellä on myös kulumaa polvissa ja vasemmassa olkapäässä. Polvet on leikattu 7 kertaa. Juhalla on ollut myös selkävaivoja; kramppeja ja kireyttä sekä välilevyt ovat menneet pari kertaa huonoon kuntoon. Välillä myös levottamat jalat ovat haitanneet sekä olkapääsäryt. Juha on joutunut aikanaan syömään paljon särkylääkkeitä, jotka ovat käyneet kovasti mahan päälle. Tavalliset särkylääkkeet eivät auttaneet edes, vain ainoastaan eräs vahva särkylääke toi helpotusta, mutta toi ikävän pöppyräisen olon samalla.

Muutama vuosi sitten Juha löysi verrattoman kaverin, josta ei luovu. Särkylääkkeet ovat saaneet kyytiä ja tilalle tuli Kipu-Nivel magnesium, jota suihkutetaan iholle, kipeisiin kohtiin. Juha suosittelee kaikille: Käyttäkää hyvät ihmiset **Nordic Health™ Kipu-Nivel magnesiumihosuihketta**, älkää suotta kärsikö vaivoistanne. Juhan työpaikalla moni työkaveri käyttää nykyään myös suihketta. Sähköasentajien työasennot ovat haastavia välillä ja monella työkaverilla on lihas-, selkä- ja nivevelvaivoja. Heitäkin Kipu-Nivel magnesium on auttanut. Kipu-Nivel ihosuihketta kun suihkuttaa ja hieroo ulkoisesti kipeisiin kohtiin, apu tulee noin 10-20 min. kuluttua.

Nyt myös kätevä matkakoko! 4,90

KIPU-NIVEL MAGNESIUM

• NIVELRIKKO • SUONENVETO • REUMA • ISKIAS • LEVOTTOMAT JALAT •

Myös olkapää-, selkä-, polvi- ja lonkkavaivat sekä fibromyalgia, jännetuppitulehdus, hermopinne ja niska-hartiaseudun jännitystilat.

MYYNTI JA MAAHANTUONTI

NORDIC HEALTHSPRAYS
POHJOISMAIDEN TERVEYSSUIHKEET

LISÄTIETOJA: MA-PE 9-17, PUH. 044 737 7137
INFO@NORDICHEALTHSPRAYS.FI,
WWW.NORDICHEALTHSPRAYS.FI

*Eurofinns tutkii jokaisen tuotantoerämme. Imeytyminen on varmistettu paitsi kliinisesti, myös useiden eri yliopistojen tutkimuksilla

Tarjoukset voimassa 16.10.2016 asti ECOteekki myymälöissä ja www.ecoteekki.fi

Bio-Life visio ja filosofia

Kaikki Bio-Lifen viherjauheissa käytettävät raaka-aineet viljellään ilman kemiallisia lannoitteita ja torjunta-aineita.

Vehnä ja ohra viljellään talvella ja sato korjataan ravintosisällön ollessa suurimmillaan. Idut, vihannekset ja yrtit viljellään mineraalirikkaalla maaperällä, joten tuotteet sisältävät runsaasti keskeisiä ravintoaineita ja kivennäisaineita.

Kaikki Bio-Life Greens lajikkeet viljellään Kalifornian, Oregonin ja Washingtonin ravinteikkailla maaperillä. Kivennäisaineet tulevat Utahista. Vuosituhansien ajan vesi on siellä huuhdellut tuliperäisen maaperän sedimenttejä jättäen jälkeensä maaperän, jossa on runsaasti mineraaleja ja ravintoaineita.

Laatu ja dokumentointi

Bio-Life tuotteet eivät sisällä täyteaineita tai muita keinotekoisia lisä- tai väriaineita. Tuotteet tarkastetaan säännöllisesti laadun varmistamiseksi. Kaikilla raaka-aineilla on analyysisertifikaatti, jossa aktiiviset aineosat ja kivennäisaineet ovat eriteltynä. Sertifikaatista käy myös ilmi, että tuotteet eivät sisällä torjunta-aineita, raskasmetalleja tai vahingollisia bakteereja. Bio-Life ja sen yhteistyökumppanit ovat FDA:n hyväksymiä (Food and Drug Administration).

Bio-Lifen syntyhistoria

Vuonna 1989 *Thor Johansen* toi ensimmäiset tuotteet Norjan markkinoille ja tästä sai alkunsa Bio-Life. Tuotesarja sisältää ravintolisiä, jotka perustuvat luonnollisiin yrtteihin, vitamiineihin ja kivennäisaineisiin. Tosiasiassa tarina kuitenkin alkoi jo paljon aikaisemmin. Nuorena Thorilla oli vakavia terveysongelmia. Vahvasti motivoitunut Thor ryhtyi keräämään tietoa ihmiskehosta ja terveydestä. Ymmärrys kehon eri osien ja elinten hienovaraisesta yhteispelistä ja tietämys ravinnerikkaasta ruokavaliosta kasvoi.

Näin syntyi Bio-Life. Bio-Life kehittää jatkuvasti tuotteita luonnollisista ja korkeatasoisista ainesosista. Tuotteet viljellään niin ympäristöystävällisesti kuin mahdollista, ilman täyteaineita ja lisäaineita.

Bio-Life - puhtaita luonnontuotteita jokaiseen päivään!

KOKO SARJA! -20%

Alk. 18,30

Bio-Life MultiGreens -viherjauhe sisältää sekä kuivattua orasmehua että jauhettua orasta vehnästä, kaurasta ja ohrasta. Lisäksi MultiGreens sisältää mm. spirulina-levää, vihanneksia ja mielenkiitoisen mausteseoksen. Yhdessä yli 20 ravintoainetta muodostavat laadukkaan viherjauheen, josta on hyvä valmistaa maittava viherjauhejuoma. MultiGreens -viherjauhe on gluteeniton ja laktoositon.
MultiGreens saatavana jauheena (280 g) tai (100 g) sekä kapseleina 180 kpl.

KOKO SARJA! -20%

Alk. 18,30

Bio-Life Magnesium, 60 kapselia
Bio-Life Magnesium sisältää orgaanisesti sidottua magnesiumia. Magnesium auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta ja edistää normaalia energia-aineenvaihduntaa. Magnesium edistää myös normaalia lihastoimintaa, hermoston normaalia toimintaa sekä edistää normaaleja psykologisia toimintoja.

Bio-Life B-Balance, 90 kapselia
Bio-Life B-Balance sisältää monia vitamiineja ja kivennäisaineita kasviperäisinä kapseleina. B6-vitamiini auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta. Biotiini edistää hiusten, ihon ja limakalvojen normaalia terveyttä. B12-vitamiini edistää normaalia energia-aineenvaihduntaa. Magnesium edistää hermoston normaalia toimintaa.

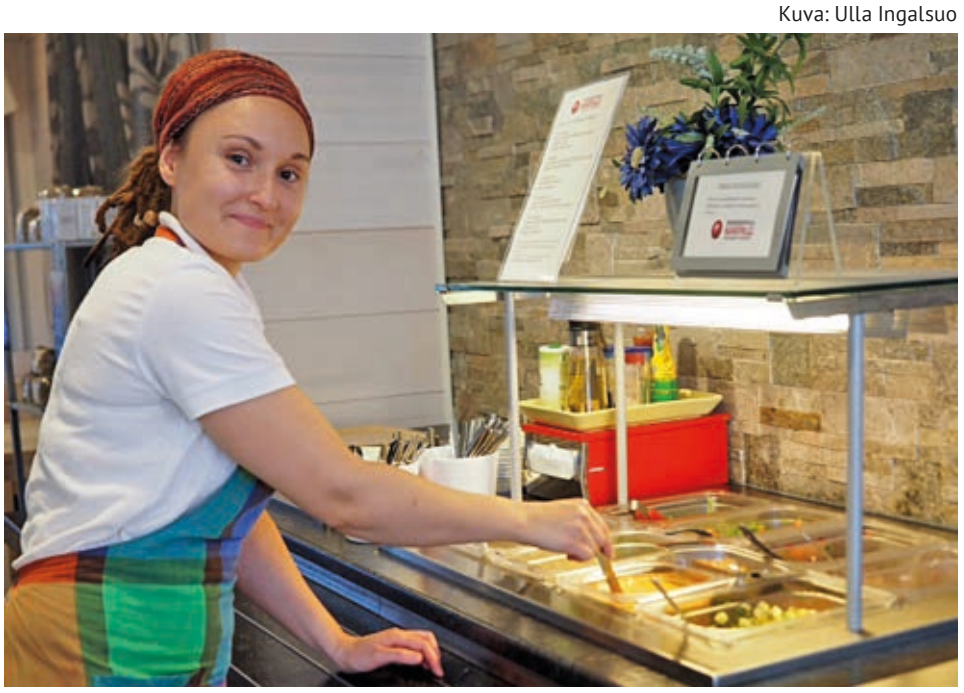
Bio-Life Selenium, 100 kapselia
Bio-Life Selenium on antioksidantti, joka sisältää orgaanisesti sidottua seleeniä. Seleeni edistää normaalia siittiöiden muodostumista ja immuunijärjestelmän normaalia toimintaa. Seleeni edistää normaalia kilpirauhasen toimintaa ja suojaa soluja hapettumisstressiltä.

Löydät meidät nimellä Bio-Life Finland.

Bringwell™

Outokummusta Kuusamoon vegaanikokiksi

Kuva: Ulla Ingalsuo



Niina Ritavehmas, 28, on Pohjois-Karjalassa syntynyt ja kasvanut pirteä ja touhukas nuori nainen. Kysyessäni milloin hän sai mieleensä aloittaa ruuanlaiton, hän kertoi: ”Olin vasta neljävuotias kun löysin maitoa ja riisihiutalepaketin. Laitoin tykötarpeet lautaselle, lautasen mikroon ja siitä tuli maukas riisipuuro. Äiti oli moisesta yllättynyt, kun hän ulkona piipahdettuaan huomasi, että olin valmistanut puuroa niin pienenä tyttönä. Lapsena minulla oli ruuanlaitto muutenkin mielessä. Katoin pöydän ja tein retkieväätkin, kun kavereiden kanssa oltiin metsäretkille menossa.

16-vuotiaana muutin pois kotoa ja aloitin Savonlinnassa opiskelun ravintolakokiksi. Koulu kesti kolme vuotta. Tein koulun ohella ja kesällä töitä eräällä huoltoasemalla, joten varsinainen työntekoni alkoi sieltä. Koulun loputtua sain vakituisen työpaikan samasta paikasta ja siirryin sitten muutaman vuoden kuluttua kahvila-ravintolaan, jossa työnkuvaani kuului mm. valmistaa kotiruokaa ja leivonnaisia. Työni siellä oli erilaista ja sain tehdä monipuolisesti rakastamaani työtä.

Siirryin jo kouluaikana kasvissyöjäksi, siitä sitten pari vuotta myöhemmin vegaaniksi. Olin varmaan 17-vuotias, kun jätin lihan pois. Se alkoi jotenkin tökkiä ja tuntui hyvältä valinnalta jättää se kokonaan pois. Kun valmistin liharuokia, niin kokinhan pitäisi tekemisiään maistella. Onneksi minulla oli niin mukavat työkaverit, jotka tekivät tuon maistelun niin liha- kuin kalaruokienkin suhteen puolestani. Äitini ja veljeni näyttivät kotona esimerkkiä. He kyllästyivät ainaiseen jauhelihan syöntiin ja jättivät lihan kokonaan pois, joten minunkin valintani oli tämän esimerkin jälkeen helpompi omalla kohdallani toteuttaa. Minusta tuli sitten myöhemmin vegaani, jota muut perheemme jäsenet eivät kuitenkaan ole.

Savonlinnassa työskennellessäni alkoi tuntua, että haluaisin päästä johonkin kasvisravintolaan töihin. Aloin soittelemaan eri puolelle Suomea ja kyselemään töitä. Helsinki tuntui liian suurelta, jotenka jätin sen laskuista pois. Olisin päässyt Tampereelle töihin, mutta koska se olisi ollut osa-aikainen niin jatkoin etsimistäni. Välillä tuntui vaikealta, mutta uskoin ja luotin, että jostain paikan vielä saisin.

Lauantai-ilta toukokuussa 2012 muutti sitten kaiken. Olin laittanut mol.fi-nettisivuille hakusanaksi kokki ja aloin katselemaan sivuja mitä Suomesta löytyisi? Silmiini osui Kuusamon ETRA. ETRA-sana oli jo ennestään tuttu, koska Oulussa ja Turussa heillä oli kasvisravintolat. Kuusamo, onkohan se Lapissa, jossain kaukana missä Outokummun kasvatti ei ollut koskaan edes käynyt-kään? Otin kartan ja totesin, ettei se nyt niin kaukana Outokummusta olluttkaan. Laitoin heti hakemuksen menemään ja maanantaina Paavo Hautala vastasi yhteydenottooni. Heinäkuussa menin työhaastatteluun. Hakijoita oli kaksikymmentä ja huippukokkejakin mukana. Minä olin joukossa ainoa, joka oli kasvissyöjä ja vegaani. Tämä ja valmiiksi tekemäni lista kasvisruuista mitä osaan valmistaa, ratkaisivat paikan minun edukseni. Niinpä pakkasin tavarat Savonlinnassa ja lähdin ihan uudelle paikkakunnalle, jossa ei ollut ainoatakaan tuttua entuudestaan. Tässä unelmieni työpaikassa olen saanut olla pian neljä vuotta, siis tämän kasvisravintola Karpalon perustamisesta asti.

Työvuodet ovat olleet haastavia, mutta erittäin mielenkiintoisia. Voin vapaastikäyttää omaa luovuuttani, kehitellä uutta ja suunnitella uusia projekteja. Se on tämän työn suola. Parasta kaikessa on myöskin se, että voi maistella kaikkia ruokia mitä tekee.

Pyrin tekemään värikkäitä ruokia ja yhdistelemään sellaisia raaka-aineita, jotka sopivat yhteen unohtamatta maustamista, sillä pitäähän ruoan myös maistua hyvälle. Kuitenkin pitää huomioida raaka-aineiden omat maut, ettei niitä peitä liian voimakkailla mausteilla.

Teen kotiruokaa, mutta myöskin välillä itämaisia ruokia, joten lounastajat saavat monipuolisen kattauksen erilaisia ruokia. Aluksi oli vain upea buffet-lounaspöytä tarjolla. Siihen sisältyy runsaasti salaatteja, keitto, lämmin ruoka, leivät, juomat, haudutettu tee ja jälkiruoka.

Karpalon Fast Vege aloitti toimintansa maaliskuussa 2015. Tofuburgerit, falafelpitat ja seitankebabit pitaleivällä on suosituin tältä listalta ja maistuu niin nuorille kuin vanhemmillekin. Nyt kun terveellisimmistä ruokavaihtoehdoista puhutaan paljon, on ollut ilo huomata, että nuoretkin ovat innostuneita kokeilemaan uusia vaihtoehtoja. Nyhtökaura, maidottomat ja hyvänmakuiset juustot sekä liikkeiden jatkuvasti laajentuva tuotevalikoima on tehnyt vegaanienkin elämän helpommaksi.

Ruokatarjoilun ohessa pidän ravintolassa myös pientä luomukauppaa. Karpalo-Shopista löytyy arkiruoanlaittoon tarvittavia lukuisia raaka-aineita, välipaloja, herkkuja ja lisäravinteita. Myynnissä myös kokin itse kehittelemiä erilaisia villiyrttiteelaatuja joka vaivaan ja terveysmysliä.

Apunani keittiössä on 1-2 henkilöä päivittäin. Myöskin maahanmuuttajia on ollut apunani ja he ovat pärjänneet todella mallikkaasti. Kuusamolaiset ovat ottaneet nuoren vegaanikokin hyvin vastaan. Paljon he ovat kyselleet ja olleet kiinnostuneita sekä uskaltaneet tulla myöskin syömään lounasta. Ainahan joukossa on epäilijöitäkin, varsinkin kun ollaan paikkakunnalla, jossa poro ja yleensäkin liha- ja kalaruuat ovat suosittuja. Samalla kun olen pyrkinyt tekemään värikkäitä ruokia, niin olen myöskin ihastunut värikkäisiin vaatteisiin. Minut onkin kadulla muutaman kerran joku paikallinen pysäyttänyt ja ihastellut vaatteitani.”

Olen iloinen, että nuoret saavat kokeilla siipiään ja voivat löytää uusia ihastuttavia työpaikkoja eri puolelta maata. Niinan välitön ja iloinen karjalaisuus paistaa läpi ja sulattaa ennakkoluuloja myöskin Kuusamossa.

Jos matkasi suuntautuu Kuusamoon niin käy tervehtimässä Niinaa ja täytä vatsasi hänen loihtimillaan makoisilla ruuilla. Lisätietoja nettisivuilta www.kasvisravintolakarpalo.fi

Jori Aittala

Niinan makoisat ruokareseptit

Kuvat: Sanna Mäkelä

Pakuri-sienikeitto

n. 3 dl	metsäsieniä
2	porkkanaa
pala	lanttua
1-2	palsternakkaa
1	sipuli
1	valkosipuli
1,5 l	kasvislientä
3 tl	omenaviinietikkaa
1	laakerinlehti
4 kpl	kokonaisia mauste-pippureita
1 tl	rosmariini
1 rkl	intiaanisokeri
2 tl	pakuriuute jauhetta
	suola ja persilja

Freesaa pilkotut juurekset, sienet ja sipulit kattilassa. Lisää mausteet ja kasvisliemi. Hauduta n. 20-30 minuuttia miedolla lämmöllä kunnes juurekset ovat kypsiä. Lisää lopuksi omenaviinietikka, suola,sokeri ja pakuriuutejauhe. Tarkista maku.

Härkäpapurouhe-juureslaatikko

Härkäpapumuhennos:

2 dl	kotimaista härkäpapurouhetta
2-4	lehteä lehtikaalta
1	sipuli
1	valkosipulin kynsi
100 g	lehtiselleriä
150 g	tomaattipyre
n.	5-6 dl vesi
1tl	basilika
0,5 tl	timjami, oregano
1tl	kapris
1tl	balsamico
	öljy
	suola, pippuri.

Juurespyre:

1 kg	porkkanoita
1 kpl	lanttu
1	bataatti
2dl	kaurakerma
	suola

Päälle:
Vegaanista juustoraastetta

Kuori juurekset ja laita veteen kiehumaan. Valmista muhennos. Pilko pieniksi sipulit ja selleri, lisää paistinpannulle yrtit, balsamico, kasvikset ja tomaattipyre. Kuullota hetki ja lisää huuhdeltu härkäpapu rouhe ja vesi. Hauduta n. 15-20 minuuttia. Lisää silputtu lehtikaali ja mausta suolalla ja pippurilla.

Valuta juuresten keitinvesi (ota talteen esim. pakurikeiton liemeksi). Soseuta tasaiseksi ja lisää kerma ja suola. Voitele uunivuoka ja lisää härkäpapumuhennos vuoan pohjalle ja juurespyre päälle. Ripottele juustoraastetta päälle. Paista 225 asteessa n. 1 tunti.

Helppo mustikkapiirakka

3 dl	intiaanisokeri
2 dl	öljy
0,5 tl	suola
3 tl	vaniljasokeri
8 dl	hienoja spelttijauhoja tai (5 dl vehnäjauhoja ja 3 dl täysjyväjauhoja)
4 tl	leivinjauhetta
1 tl	ruokasooda
4,5 dl	kaurajuoma
5-6 dl	mustikoita

Laita uuni kuumenemaan 200 asteeseen. Sekoita sokerit, öljy ja kaurajuoma keskenään. Sekoita muut aineet eri kulhossa ja lisää jauhot siivilän läpi kerralla seokseen. Vatkaa sähkövatkaimen ykkösteholla taikina tasaiseksi, sekoittamatta kuitenkaan liikaa ettei taikina sitkostu. Levitä taikina leivinpaperilla vuoratulle uunipellille ja lisää marjat. Paista n. 25 minuuttia.

Piirakka on parhaimmillaan seuraavana päivänä. Säilytä jääkaapissa.

Kuusenkerkkä-karpaloraakakakku

Pohja:

1,5 dl	manteli
1 dl	hirssi
8 kpl	taateli
2 rkl	kookoshiutale
2rkl	kookosöljy

Täyte:

3dl	cashewpähkinä
2,5 dl	karpaloita
12 kpl	taateli
1 kpl	banaani
4 rkl	kookosöljy
2tl	kuusenkerkkä

Huuhtele hirssi siivilässä kuumalla ja kylmällä vedellä. Laita eri astioihin veteen likoamaan taatelit yhteensä n. 250 g, hirssi, cashewpähkinät ja mantelit. Liota vähintään 4 tuntia.

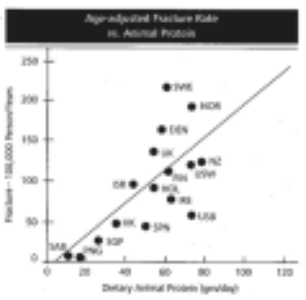
Valmista pohja. Kaada liotusvesi pois ja huuhtele vielä hirssi ja mantelit. Siivilöi taatelit. Liotusveden voi käyttää esim. smoothiessa. Laita kaikki pohjan ainekset tehosekoittimeen ja muussaa massaksi. Pysäytä välillä tehosekoitin ja sekoita massaa.

Vuoraa pienen irtopohjavuoan (halkaisija 20 cm) pohja leivinpaperilla. Painele massa vuokaan ja siirrä jääkaappiin.

Valmista täyte samalla tavalla kuin pohja ja levitä tasaisesti pohjan päälle. Koristele ja anna jähmettyä jääkaapissa useita tunteja tai yön yli.

Miten vältämme osteoporoosia?

Osteoporoosi on hiljainen tauti, jonka ensioire usein on vähäiseen vammaan liittyvä ranne, tai lonkkamurtuma, selkänikama saattaa murtua ilman vammaakin. Reisiluun kaulan murtumasta monelle vanhukselle alkaa elämän loppusuora.



Kuvio 1

Luustomme on elävää kudosta, joka muotoutuu kaiken aikaa. Tätä muotoilua hoitaa kaksi solutyyppiä. Osteoklastit hajottavat ja poistavat vanhaa luukudosta, osteoblastit rakentavat uutta luuta. Viiteenkymmeneen ikävuoteen mennessä luustomme uusiutuu jo viidesti. Jos osteoklastien toiminta korostuu, tai osteoblastien vaimenee, seuraa osteoporoosia. Taustalla saattaa olla ravitsemusvirheet, liikunnan puute, nautintoaineet; D-vitamiinin puutos, perinnöllinen alttius jne. Erikoisen alttiita näille ongelmille ovat ikääntyvät, kevytrakenteiset naiset. Maassamme arvioidaan n. 400 000 potevan osteoporoosia, mutta ainoastaan joka neljäs näistä on ongelmastaan tietoinen ja hoidon piirissä vain joka kymmenes. Vuosittain meillä esiintyy n. 40 000 osteoporoosiperäistä murtumaa. Tavallisista röntgenkuvista voidaan aavistaa ongelman kehittymistä, mutta tarkempi selko tästä saadaan luun tiheysmittauksella.

Perinteisesti luun haurastumista on pyritty ehkäisemään kalsiumlisillä ja D-vitamiinilla ja tehostetulla liikunnan ohjauksella. Vaihdevuodet ohittaneille naisille usein suositellaan estrogeenihoitoa, johon liittyy vähäinen rintasyöpäriskin nousu. Vaikea-asteisissa tiloissa mennään lääkehoitoihin (bisfosfanaatit, kalsitonin, paratyreoideahormoni jne). Bisfosfanaatti-hoitoa ei kuitenkaan tulisi jatkaa yli 5 vuotta, jotta vältyttäisiin hyvin harvinaisilta lasiluuongelmilta ja paikallisilta leukaluun vaurioilta.

Kalsium on tärkeä luuston rakennusaine ja maito sisältää sitä runsaasti. Kuitenkin meillä länsimaissa, missä käytetään eniten maitoa ja muita eläinkunnan tuotteita, esiintyy eniten osteoporoosi-peräisiä luunmurtumia (1). Kuviossa 1 nähdään murtumien ikävakioitu esiintyvyys suhteessa eläinperäisen valkuaisen käyttöön.

Miksi afroamerikkalaisella, joka saa kalsiumia runsaat 1000 mg päivässä on 9-kertainen riski saada lonkkamurtuma verrattuna kanssasisareensa Etelä-Afrikassa, joka saa sitä vain 200 mg päivittäin (2), ja miksi Pohjois-Kanadan Inuiteilla, jotka syövät kaloja ruotoineen ja saavat reilut 2000 mg kalsiumia päivittäin esiintyy osteoporoosia kenties eniten maailmassa (3)? Tämä oli tutkijoille paljon pään vaivaa aiheuttanut paradoksi. Osteoporoosin pääsyyksi onkin osoittautunut kalsiumin menetys, eikä saanti. Eläinperäinen valkuainen, maidon kaseiini mukaan lukien on aineenvaihduntatuotteiltaan hapan. Tämä joudutaan puskuroimaan emäksillä, (mm. kalium, magnesium ja kalsium) viimekädessä kalsiumilla. Tarvittaessa se otetaan luustosta (4). Valkuaisen tarve aikuisilla on vain 35-50 g/pv (WHO). Ylimäärä on elimistölle, erikoisesti maksalle ja munuaisille pelkkä rasite. Puskuroidut happamet aineenvaihduntajäämät eritetään runsaiden nestemäärien kera virtsaan. Toisin sanoen, mitä runsaammin eläinperäistä valkuaista käytät, sitä tehokkaammin huuhdot luustoasi WC:n pytystä alas. Kasvisperäiseen valkuaiseen ei tätä

Kalsiumin arvioitu tarve on n. 500 mg/pv (WHO). Me saamme kalsiumia aivan riittävästi vihanneksista, täysjyväviljasta, palkokasveista, hedelmistä, marjoista jne. Sen imeytymistä ja hyväksikäyttöä säätelevät mm D-vitamiini, magnesium, K-vitamiini, ja ennen muuta liikunta (5). Maidon kalsiumista imeytyy vain noin 30 %, monien kasvisten kalsiumista 50–60%. Magnesium parantaa sekä kalsiumin imeytymistä, että hyväksikäyttöä luustossa. Kasviksissa on paljon parempi kalsium-magnesium-suhde kuin maidossa(8:1). Maidon käytön ei havaita vähentävän luunmurtumien määriä, runsaimmin maitotuotteita käyttävillä murtumariski oli jopa suurempi (6). Ruotsalaistutkimuksessa, jossa seurattiin kuuttakymmentätuhatta naista, ei havaittu mitään yhteyttä kalsiumin saannilla ja murtumien esiintymisellä (7). Australialaistutkimuksessa runsaimmin maitotuotteita käyttävillä murtumariski oli jopa kaksinkertainen verrattaessa vähiten maitoa käyttäviin (1). Vaikka kalsiumin antoon lisättiin D-vitamiini, ei murtumariski vähentynyt (8).

Osteoblastien toimintaa voi häiriintyä ylimääräisestä kalsiumin saannista lisäten osteoporoosin riskiä (9). Suuret kalsiummäärät ravinnossa häiritsevät myös magnesiumin imeytymistä ja hyväksikäyttöä elimistössä, Magnesiumvajaus puolestaan lisää kalsiumin kertymistä kudoksiin, ja virtsakivien muodostumista munuaisissa. Magneesium on tärkeä ymmunijärjestemän soluille. Sen puutoksissa kalsium syrjäyttää magneesiumin häiriten pahasti immunijäjestelmän toimintaa. (10). Kalsiumylimäärä haittaa myös raudan imeytymistä ja voi johtaa raudanpuutosanemiaan (11).

D- ja K-vitamiini

D-vitamiini on oikeastaan hormoni, jota ihomme rakentaa auringon UV-valon vaikutuksesta. Kesällä, kun varjomme on meitä lyhyempi, saamme sitä kylliksi, mutta muulloin kannattaa turvautua ravintolisiin (25–50 mikrog / pv). Se varastoituu epäaktiivisessa muodossa maksaan ja rasvakudokseen. Munuaisissa oleva entsyymi muuntaa varasto-vitamiinin 1,25D-vitamiiniksi, jolloin sen aktiivisuus tuhatkertaistuu. Tätä tuotantoa puolestaan säätelee lisäkilpirauhanen. Aktiivinen D-vitamiini ohjaa kalsiumin imeytymistä ja sen luustoaineenvaihduntaa, mutta myös osallistuu hyvin monella tavoin elimistömme hyvinvointiin torjuen useimpia ”elintasosyöpiä”, autoimmuunisairauksia, infektioita jne. Varastovitamiini säilyy kudoksissa n .3 viikkoa, mutta 1,25D-vitamiini vain 5-6 tuntia, joten sen tuotannon täytyy jatkua tasaisesti. Ravinnon ja myös maidon sisältämä kalsiumylimäärä ja eläinproteiini laskevat aktiivisen D-vitamiinin tuotantoa ja samalla vähentävät sen myönteisiä vaikutuksia luustoon ja elimistön hyvinvointiin(12).

K-vitamiini aikaisemmin tunnettiin veren hyytymismekanismiin liittyvänä tekijänä, mutta nykytietämyksen mukaan sitä tarvitaan myös osteocalsiinin tuotantoon, mikä puolestaan säätelee luun mineralisaatiota lisäten luun tiheyttä ja lujuutta. K-vitamiinia saadaan vihreistä kasviksista(13).

Liikunnan merkitys luuston terveydelle on kiistaton. Suotavaa olisi harrastaa jotain perusliikuntaa, kävelyä, pyöräilyä, hiihtoa, uintia, ulkotöitä tai muuta mieluisaa ainakin viidesti viikossa vähintään puolen tunnin jaksoina. Luustoon kohdistuva kuormitus ohjaa luun kolmiulotteista rakennetta mahdollisimman hyvin kuormituksia kestäväksi. Lisäksi se ylläpitää lihasten kuntoa, mikä puolestaan vähentää tapaturma-alttiutta ja murtumariskejä.

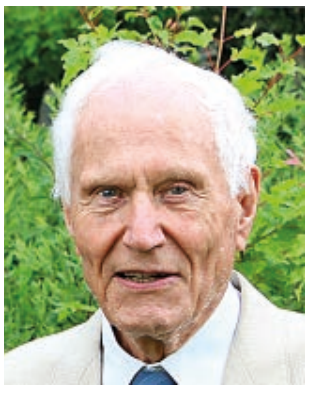
Nautintoaineet ja suola

Nautintoaineista alkoholi, tupakka ja kofeiini ovat haitallisia luuston terveydelle. Alkoholi haittaa luustolle tarpeellisten ravinteiden imeytymistä, se voi vaikeuttaa D-vitamiinin aineenvaihduntaa maksassa, ja häiritä luuta muodostavien osteoblastien toimintaa, ja altistaa tapaturmille (14). Tupakoinnin vaikutukset ovat monialaisesti haitalliset luuston terveydelle. Lonkkamurtumariski tupakoitsijoilla on kaikissa ikäryhmissä kohonnut, mutta ikäkaudella 60-80 v se nousee 17 %:sta 70 %:iin (15). Kofeiini lisää kalsiumin eritystä virtsaan. Eräässä tutkimuksessa havaittiin vähintään neljä kuppia kahvia päivittäin juovilla naisilla murtumariskin kolminkertaistuneen (16). Kofeiinia saamme paitsi kahvista, myös teestä, suklaasta ja monista virvoitusjuomista.

Myös runsaampi suolan käyttö lisää kalsiumin eritystä virtsaan (17). Suolahan on meille elintärkeä, mutta tarve on vain 1-2 g/pv. Lihaa, kalaa ja juustoja käytettäessä suolan saanti kohoaa helposti useisiin grammoihin.

Luustomme terveydelle tärkeimpiä ovat sopiva ruokavalio ja liikunta. Ruokavalio kannattaa rakentaa siten, että aineenvaihdunnan lopputulos on alkaalinen tai ainakin neutraali. Juurekset ja vihannekset ovat pääsääntöisesti alkalisoivia, samoin hedelmät ja marjat, palkokasvit ovat lähellä neutraalia. Täysjyväviljat ovat arvokkaita ravinnon lähteitä, joskin ovat enemmän tai vähemmän happoa muodostavia. Pähkinöissä ja siemenissä on sekä alkalisoivia, että lievästi happoa muodostavia. Näitä perusravintoaineita sopivasti yhdistellen saa ravitsevan ja maittavan ruokavalion, joka ylläpitää luuston terveyttä. Eläinkunnan tuotteet ovat kauttaaltaan happoa tuottavia, maidon kaseiini mukaan lukien.

Vääräksi osoittautunut vanha myytti, että eläinproteiini olisi kasvisperäistä parempaa, kannattaa unohtaa. Todellisuudessa asia on päinvastoin, kasviksista saamme täysin kattavan valkuaisen välttämättömiä aminohappoja myöten, kun käytämme niitä energiatarvetta vastaten (18). Ohessa saamme riittävästi tarpeellista kuitua ja lukemattoman määrän antioksidantteja ja terveyttä ylläpitäviä biomolekyylejä, jotka eläinkunnan tuotteista puuttuvat. Rasvojen määrä on pieni, mutta riittävä, ja omega 3 – 6 rasvahappojen suhde toteutuu hyvänä ilman a.o. ravintolisiä. B-12 vitamiinin saanti on syytä varmistaa. Kasveissa sitä ei ole, bakteerien tuottamana sen saavat eläimetkin. Maidon ja maitotuotteiden käyttöön meillä ei ole mitään perusteltua syytä. Ne todennäköisemmin altistavat osteoporoosille, kuin varjelevat siltä. Lisäksi maitoon liittyy lukuisia terveyttä vaarantavia tekijöitä. Maitoon tottuneille on nykyisin tarjolla maittavia soija-, kaura-, riisi-, manteli- ja hasselpähkinäjuomia.



Timo Paavilainen
lääk. LKT

Viitteet:
1. Cumming RG. et al.: Calcium intake and fracture risk: results from the study of osteoporotic fractures. American Journal of Epidemiology 145 (1997): 926-34. / Whitewash 166
2. Calcified Tissue International 41 (1985): 14-18. / Whitewash 167.
3. Mazess R.: Bone-mineral content of North American Eskimos. American Journal of Clinical Nutrition 27 (1980): 916-25. /Whitewash 167.
4. Zemel M.: Calcium utilization: Effect of varying level and source of dietary protein. American Journal of Clinical Nutrition 48 (1988): 880-83. Shuette S.: Studies on the mechanism of protein-induced hypercalciuria in older men and women. Journal of Nutrition 110 (1980): 305-15. Hegsted M.: Long-term effects of level of protein intake on calcium metabolism in young adult women. Journal of Nutrition 111 (1981): 244-51. / Whitewash 171-78.
5. Weaver C.: Dietary calcium: Adequacy of a vegetarian diet. American Journal of Clinical Nutrition. 59-suppl. (1994). / Whitewash 27
6. Feskanich D. et al.: Milk dietary calcium and bone fractures in women: A 12-year prospective study. American Journal of Public Health 87 (1997): 992-97. / Whitewash 165.
7. Kelly AL.: The dairy debate: Does milk built stronger bones. LA Times com Mar. 7, 2005. / Whitawash 165
8. Porthouse J. et al.: Randomised controlled trial of calcium and supplementation with cholecalciferl (vitamin D-3) for prevention of frac tures in primary care. British Medical Journal 330 (2005): 1003. / Whitawash 169.
9. WhitewashWilkin T.: Changing perceptions in osteoporosis. British Medical Journal 318 (1999): 862-65 / Whitawash 170.
10. Kubena KS. et al.: Nutrition and the immune system: A review of the nutrient – nutrient interactions. Journal of the American Dietetic Association 96 (1996): 1156-64. / Whitewash 171.
11. Cook J.: Calcium supplementation: Effect of iron absorption. American Journal of Clinical Nutrition 53 (1991):106-11. Hallberg L.: Calcium: Effect of different amount of non-heme and heme iron absorption in humans. Journal of Clinical Nutrition 53 (1991): 112-19. / Whitewash 169.
12. Campbell TC and Campbell TM: Appendix C: The Vitamin D Connection. Campbell TC and Campbell TM: The China Study 361-68.
13. Cockayne S. et al: ”Vitamin K and the Prevention of Fractures: Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials”. Archives of Internal Medicine 166 (2006): 1256–1261. / wikipedia.org/wiki/K-vitamiinit
14. Baran D. et al.: Effect of alcohol ingestion on bone andmineral metabolism in rats. American Journal of Physiology 238 (1980):507-10. / Whitewash 180.
15. Law MR. et al.: A meta-analysis of cigarette smoking, bone mineral density and risk of hip fracture: recognition of a major effect. British Medical Journal 315 (1997): 841-46. / Whitewash 87.
16. Hernandez-Avila M. et al.: Caffein, moderate alcohol intake, and risk of fractures of the hip and forearm in middle-aged women. American Journal of Clinical Nutrition 54 (1991): 157-63. / Whitewash 181.
17. Nordin B. et al.: Nature and significance of the relationship between urinary sodium and urinary calcium in women. Journal of Nutrition 123(1993):1615-22. / Whitewash 179.
18. McDougall J. The McDougall Plan. (El Monte, Calif.: New Win Publishing, (1983). / The Starch Solution 95-109

Mistä energiaa syksyyn?

Elämme hektistä jatkuvan kiireen ja tehokkuuden aikaa. Maassamme on lisäksi monelle vaativa ilmasto, johon kuuluu pitkä ja pimeä talvi. Energiaa tarvitaan ja jaksamiseen kannattaa panostaa jo ennakoiden. Myös tietyt sairaudet syövät ihmisen jaksamista.

Stressi, liian vähäinen uni ja kiire ovat yleisimpiä väsymyksen aiheuttajia. Infektiot ja flunssat väsyttävät myös. On hyvä oppia myös tunnistamaan vaikea väsymys, joka on pitkäaikaista ja vaikuttaa elämään voimakkaasti. Tällainen väsymys on jo uhka terveydelle. Lisäksi vaikean väsymyksen taustalla saattaa piillä jokin sairaus, joka puolestaan aiheuttaa usein tuolle sairaudelle tyypillisiä muitakin oireita.

”Esimerkiksi kilpirauhasen vaja- tai liikatoiminta, tyypin 2 diabetes tai sydänsairaudet saattavat aiheuttaa pitkäaikaista väsymystä ja uupumusta”, yleislääketieteen erikoislääkäri Päivi Mäkeläinen valottaa.

Ravinto ei aina riitä

Tänä päivänä ravinnosta ei välttämättä saa tarpeeksi vitamiineja ja hivenaineita. Kiireinen ihminen turvautuu helposti epäterveellisiin välipaloihin, sokeriin ja prosessoituihin ruokiin. Nämä ovat omiaan aiheuttamaan vitamiinien, hivenaineiden ja muiden ravintotekijöiden puutoksia sekä väsymystä. Ravintolisiä on nykyisin tarjolla paljon erilaisia. Niiden valinnassa olisi hyvä turvautua ammattilaisen apuun.

”Jos ravitsemus ei ole kohdallaan, on sitä mahdotonta korjata pelkästään ravintolisillä. Kun noudattaa terveellistä, luonnollista ruokavaliota ja muutenkin terveellisiä elintapoja, tuottavat ravintolisätkin paremmin tulosta”, Mäkeläinen muistuttaa.

Erityisesti vanhemmilla ihmisillä ravinteet eivät myöskään imeydy tarpeeksi hyvin, jolloin tarvitaan ravintolisiä.

Kun ubikinonin tuotanto vähenee, energia hiipuu

Ubikinoni on rasvaliukoinen, solujen energiantuotannossa tarvittava antioksidantti, ihmisen elimistön tuottama tärkeä aine. Sen puutos oireilee väsymyksenä ja voimattomuutena. Ubikinonin tuotanto vähenee reippaasti yli 50-vuotiailla. Sen tuotanto alkaa vähentyä jo 20-vuotiaana. Ubikinonitaso voi olla myös nuorilla stressaantuneilla tai paljon urheilua harrastavilla liian alhainen.

”Stressi, korkea verenpaine ja statiinilääkkeet laskevat ubikinonitasoja elimistössä. Statiinit estävät ubikinonin tuotantoa samalla kun estävät kolesterolin muodostumista. Mittaan yleensä ubikinonitasot mm. väsymyksestä kärsiviltä, stressaantuneilta, sydän- ja verisuonitautipotilailta, paljon urheilevilta, vanhuksilta ja rytmihäiriöistä kärsiviltä”, Mäkeläinen kertoo, ja jatkaa:” Seleeni auttaa ubikinonia muuntautumaan tehokkaaseen aktiivimuotoon, ja samanaikaisesti ubikinoni saa seleeniproteiinit toimimaan optimaalisesti. Ne ovat siis oivallinen, toisiaan vahvistava lisäravinnekaksikko.”

Päivi Mäkeläinen on havainnut monien potilaiden vireystason kasvavan, kun heille on laadittu yksilöllinen ravintolisäohjelma, johon kuuluu ubikinonia.

”Yleensä suosittelen ubikinonin lisäksi monivitamiinivalmisteen, D-, C- ja B-vitamiineja sekä kalaöljyä. Ubikinonin on tutkimuksissa havaittu tukevan myös aivojen toimintaa. Terveellinen ravinto ja sopiva määrä liikuntaa sekä riittävä uni ovat kuitenkin kaiken perusta. Olen perehtynyt funktionaaliseen lääketieteeseen, jonka periaatteiden mukaan potilasta hoidetaan kokonaisvaltaisesti ja yksilöllisesti”, Mäkeläinen summaa.

”Itse valitsen sellaisen ubikinonin, jonka imeytymistä on tutkittu hyvin. Haluan myös tietää, miten tuote on valmistettu. Vaikka imeytyminen elimistöön onkin yksilöllistä, on tärkeää, että tuote on laadukas ja toimiva”, Mäkeläinen toteaa,

Ubikinonin tarvittava määrä riippuu ihmisestä. Suoliston kunnolla on merkityksensä imeytymiseen. Sydänpotilas tarvitsee noin 100 - 300 mg/vrk, muilla tarve on yksilöllinen. Esimerkiksi väsymys- ja stressitiloissa yleinen annos on 30-100 mg/vrk. Annos kasvaa iän myötä.

Teksti: Riitta Rautakoura

Yleislääketieteen erikoislääkäri Päivi Mäkeläinen

Mäkeläisen vinkit jaksamiseen:

- Varaa aikaa rentoutumiseen. Nuku tarpeeksi.
- Syö terveellistä, luonnollista ja monipuolista ruokaa, täydennä ravintoa sopivilla ravintolisillä. Ravintolisät auttavat sairaudesta toipumisessa.
- Liiku säännöllisesti, mutta aloita varovaisesti. Liika liikunta ei ole hyväksi.
- Vältä negatiivista, pitkäaikaista stressiä.
- Toivu rauhassa flunssan tai muun sairauden jälkeen.

Ilmoitus

Tarjoukset voimassa 16.10.2016 asti ECOteekki myymälöissä ja www.ecoteekki.fi

AINA EI PYSTY VAIKKA HALUAISIKIN Tradamix

-20%
39,50
16 tabl
Norm. 49,50

Orgaaninen seleeni
SelenoPrecise

-18%
9,90
60 tabl
Norm. 12,00

Ilmiömäinen Pycnogenol! Bio-Pycnogenol

-18%
32,90
90 tabl
Norm. 40,30

Luonnollinen ja hyvin imeytyvä! Bio-Qinon Q10 Gold

+ Q10 voide kaupan päälle!
Arvo 50,-

-20%
78,50
150+30kaps.
(613,28€/Kg)
Norm. 97,15

Tarjoukset voimassa 16.10.2016 asti
ECOteekki myymälöissä ja www.ecoteekki.fi

Tiskin takana hymyilee nykyään terveempi mies. Veikko Meuranen sai kivut pois siirtymällä kasvisruokavalioon.

Elämä on ihanaa, kun sen oikein oivaltaa

Veikko Meuranen, 65, on tätä nykyä Rääkkylässä asusteleva liikemies. Kaikki sai alkunsa 40 vuotta sitten kun hän nuorena miehenä päätti perustaa parin kaverinsa kanssa AMPI Autosähköfirman Joensuuhun. Liike onkin toiminut vuodesta 1976 palvellen niin joensuulaisia kuin laajemmaltakin maakunnan väkeä. Veikolla on vaimo, kolme lasta, yksitoista lastenlasta ja kymmenen lastenlastenlasta. Elämä on vilkasta myös vapaa-ajalla. Iloa ja onnea täydentää vielä kuusi Espanjanvesikoiraa, joiden kanssa harrastaminen vesipelastuksen ja kadonneiden eläinten etsimiseen antaa vastapainoa kiireisen työelämän haasteille. Veikko on myös innokas musiikin harrastaja.

Polven kierukan repeämisestä alkoivat terveysongelmat

”Terveysongelmia alkoi esiintyä vuoden 2012 keväällä, kun polvestani repesi kierukka ja se piti leikata”, Veikko kertoo. ”Toipuminen meni hyvin, mutta muutaman viikon päästä alkoivat ongelmat. Kämmenen selkäpuolelle tuli verinen ja vesittävä ihottuma. Tämä hävisi jonkin ajan kuluttua, mutta sitten alkoivat kaikki niveleni turpoamaan, niin nilkat, ranteet, polvet kuin olkapäätkin. Kävin useaan otteeseen lääkärissä, mutta sain vain sairaslomaa ja särkylääkkeitä. Lopulta kuntoni meni niin huonoksi, etten omin voimin päässyt sängystä ylös tai saanut vaatteita päälleni kuin vaimoni avustuksella. Olin aina ollut sitä mieltä, että kyllä mies kipua kestää, mutta kivut olivat lopulta niin hirveät eikä sängyssä löytynyt mitään asentoa, jolla se olisi helpottunut, että olin aivan lopussa.

Lopulta sain reumapolilta ajan ja siellä otettiin jos jonkinlaisia verinäytteitä, luuston gammakuvausta, ultraääntä, nivelnesteen tutkimusta, mutta mitään ei löytynyt. Kaikki oli ok. Tästä huolimatta tulehdusarvoni olivat korkeat. Tulehdus jylläsi elimistössäni.

Lääkäri päätti, että ruiskutetaan kortisonia isoja määriä kaikkiin turvonneisiin niveliini. Hän oli sitä mieltä, että se auttaa ja pääsen parin päivän päästä liikkumaan ja niin tapahtuikin. Kivut lähtivät, mutta turvotus jäi. Kun lääkäri esitti, kortisonia pitäisi käyttää jatkuvasti, niin en pitänyt ajatuksesta ollenkaan.

Olin epätoivoinen, kunnes eräänä päivänä puhelimeni soi. Ystäväni Juha Keronen soitti ja kertoi, että Liperissä alkaa marraskuussa samana vuonna tällainen terveysprojekti Karpalo, jossa saattaisi minunkin ongelmiini tulla ratkaisu. Olin heti valmis lähtemään kurssille.

Kurssi auttoi tekemään oikeita valintoja

Olin mielestäni syönyt terveellisesti aiemminkin ja en ole alkoholin enkä tupakan käyttäjä, tämän oletin riittävän. Neljän päivän kurssin aikana huomasin, että käyttämäni liha, sokeri ja runsas kahvin juonti ovatkin olleet tietämättäni huonoja valintoja. Meille kerrottiin mielenkiintoisten luentojen aikana kuinka oikealla ravinnolla voidaan saada ihmeitä aikaan. Mielenkiintoista oli, että ennen kurssia otatin erilaisia kokeita elimistöni tilasta. Kolesterolitasoni olivat verrattain korkeat, painoni 85 kiloa ja verenpaineeni huiteli 150/100 lukemissa ja herkkä CRP oli 28. Tuon neljän päivän jälkeen tulin vakuuttuneeksi, että siirryn kasvisruokaan ja jätän lihan, sokerin ja kahvinkin pois. Puolen vuoden päästä kolesterolini oli laskenut normaalille tasolle. Verenpaineeni oli ja on edelleenkin 120/80 ja painoni tippui 15 kiloa. Elimistöni tulehdus oli poistunut ja herkkä CRP oli enää vain 0,29. Painoni on nyt tasaantunut ja se pyörii 72 kilon paikkeilla.

Vaimoni ei ollut mukana kurssilla, mutta kotiin tultuani kuunteli mitä kerroin. Hän oli heti valmis lähtemään kanssani tälle uudelle tielle valmistamaan meille monipuolista ja hyvää ruokaa. Käytämme paljon vihanneksia, juureksia, hedelmiä ja marjoja. Olemme ihastuneet tofuun sekä sieniproteiinivalmisteisiin. Lihaa ei ole tehnyt mieli pian neljään vuoteen.

Lisäravinteita olemme jo vuosia ostaneet Joensuun Luontaistuotteen/ECOteekki Prisman liikkeestä. Valikoimaamme kuuluvat nykyään tärkeät B12 ja D -vitamiinit, magnesium ja glugosamiini. Näiden lisäksi käytämme erilaisia siemeniä kuten sesam- ja pellavansiemeniä sekä luomuruokaa, johon olemme ihastuneet. Ecoteekin palveleva henkilökunta on aina ollut valmiita auttamaan ja kertomaan tuotteista. Näillä eväillä on mukava jatkaa elämää terveempänä ja elinvoimaisempana kuin ennen. Uusi ruokavalio on tuonut vain positiivisia asioita elämäämme ja haluamme vaimoni kanssa jatkaa hyväksi havaitulla tiellä.”

Veikko kiteyttääkin lopuksi terveisensä sinulle: ”Jos tunnet, että jotain pitäisi tehdä terveyden eteen, mutta et tiedä mitä: katso silloin netistä **www.terveysprojektikarpalo.fi**, Jos tämä auttoi minua, aivan varmasti se auttaa myöskin sinua!”

Teksti ja kuva:
Jori Aittala

Sydämelle - luonnollisesti!

Nykyään olemme tietoisia omega-3 rasvahappojen hyödyllisyydestä. Omaa tuotetta valittaessa keskitytään kuitenkin helposti vain siihen, että tuote sisältää mahdollisimman suuren määrän omega-3 rasvahappoja EPA:a ja DHA:ta. Euroopan elintarviketurvallisuusvirasto (EFSA) on määrittänyt, että sydämelle suotuisa vaikutus saavutetaan kun nautitaan 250 mg EPA ja DHA rasvahappoja päivittäin.
Luonnolliset Eskimo-3 Pure kalaöljyt sisältävät juuri tämän määrän kyseisiä rasvahappoja yhdessä vuorokausiannoksessa. Eskimo Pure sisältää lisäksi myös muita terveellisiä rasvahappoja, joita ei kemiallisesti muokatuista tai tiivistetyistä kalaöljyistä löydy. Kalaöljy on luonnollista silloin, kun sen rasvahappokoostumus vastaa mahdollisimman tarkasti tuoretta kalaa.

- **Eskimo-3 Kids, neste 210 ml**
- **Eskimo-3 Pure, neste 210 ml tai kapselit 120 kpl**
- **Eskimo Brainsharp, neste 210 ml tai kapselit 120 kpl**

RAVINTOLISÄ.

Vuoden 2016 urheiluvalmiste pH-balance PASCOE® tukee fyysisestä ponnistuksesta palautumista*

pH-balance PASCOE® sisältää emäksisiä kivennäisaineita: sinkkiä, kalsiumia, magnesiumia ja natriumia.
*Sinkki mm. edistää normaalia happo-emäsaineenvaihduntaa ja tukee urheilusuorituksen jälkeistä palautumista.

”Hyvä olo syntyy tasapainosta”

Myös Karita Tykkä liikkuu paljon ja syö terveellisesti.
Lisätukea hyvään oloon ja palautumiseen hän saa pH-balance PASCOE® -emäsjauheesta.

pH-balance PASCOE® jauhe 260 g tai tabletit 100 kpl. Tuotepakkauksen mukana on 21 pH-testiliuskaa, joilla voi testata oman pH-arvon virtsasta. RAVINTOLISÄ.

Ei purkkeja pullollaan pillereitä, vaan kaikki yhdestä pullosta!

Nestemäinen monivitamiini Mivitotal on yksi markkinoiden monipuolisimmista ravintolisistä. Mivitotalin ravintoaineet auttavat sinua pysymään energisenä ja tukevat kehosi hyvinvointia*. Valitse omasi Mivitotal-tuoteperheestä; PLUS: koko perheen perustuote, FLEX: liikkujan ja urheilijan valinta, MAN: miehille kehitetty ja KVINNA: naisille kehitetty.

Kysy lisää asiantuntevalta myyjältä!

* B6-, B12- ja C-vitamiini auttavat vähentämään väsymystä ja uupumusta sekä edistävät immuunijärjestelmän normaalia toimintaa. A- ja B2- vitamiini sekä sinkki edistävät normaalia näkökykyä. Magnesium ja kalsium edistävät luuston ja hampaiden pysymistä normaaleina sekä edistävät normaalia lihastoimintaa. Rauta edistää normaalia punaisten verisolujen ja hemoglobiinin tuotantoa. Jodi, kalium, kupari ja magnesium edistävät hermoston normaalia toimintaa. Kalsium edistää ruuansulatusentsyymien normaalia toimintaa. C- ja E-vitamiini, riboflaviini (B2-vitamiini), kromi, kupari, mangaani, seleeni ja sinkki suojaavat soluja hapettumisstressiltä. RAVINTOLISÄ.

Löydät meidät nimellä Bringwell Finland.

Bringwell™

Tarjoukset voimassa 16.10.2016 asti ECOteekki myymälöissä ja www.ecoteekki.fi

Lisää seksuaalista halua ja kykyä. Patentoitu ja tutkittu Tradamix auttaa.

AINA EI PYSTY VAIKKA HALUAISIKIN

SEKSUAALINEN HYVINVOINTI ON ONNELLISEN ELÄMÄN PERUSPILARI

Elämäntilanteiden ja terveyden heilahtelut vaikuttavat seksuaaliseen kykyyn ja halukkuuteen. Aina ei pysty, vaikka haluaisikin. Tradamix on luonnollinen tapa lisätä miehen seksuaalista halukkuutta ja elinvoimaa. Se auttaa, silloin kun omat voimat eivät riitä.

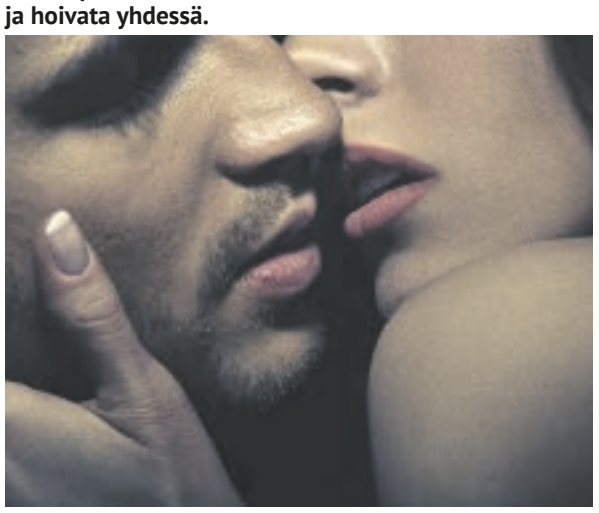
TRADAMIX PALAUTTAA HALUN

Seksuaalisella aktiivisuudella on runsaasti myönteisiä terveysvaikutuksia. Miehen sukuhormoni eli testosteroni vaikuttaa miehen halukkuuteen sekä kykyyn harrastaa seksiä, mutta myös yleiseen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Testosteronihormoni syntyy kiveksissä, mutta sen tuotantoa säätelee aivolisäke. Iän karttuessa testosteroniarvot tippuvat pikkuhiljaa. Testosteronituotannon väheneminen näkyy seksuaalisen aktiivisuuden vähenemisenä, keskivartalolihavuutena, erektiohäiriöinä sekä lihasmassan ja voiman vähenemisenä. Tradamix on kolmen tehoaineen yhdistelmä, joka palauttaa halun ja vahvistaa miehen seksuaalista kykyä. Luonnollisesti.

KOLMEN TEHOAINEEN YHDISTELMÄ LISÄÄ HALUA JA KYKYÄ

Tradamix sisältää kolmen luonnollisen tehoaineen patentoidun yhdistelmän. Tribulus terrestris, Alga Ecklonia bicyclis-levä sekä ravun kuoresta eristetty Biovis-kitosaani muodostavat yhdistelmän, jolla on saatu kliinisissä tutkimuksissa poikkeuksellisen hyviä tuloksia. Tribulus terrestris aktivoi tehokkaasti testosteronituotantoa. Alga Eckloni bicyclis - levä ja kitosaani vaikuttavat typpioksidin vapautumiseen. Typpioksidi on erektion kannalta erittäin tärkeä välittäjäaine.

Seksuaalinen hyvinvointi kuuluu meille kaikille. Se on yksi onnellisen elämän peruspilareista. Läheisyyden antaminen ja vastaanottaminen ovat elämän suuria ja voimaannuttavia ilon ja nautinnon lähteitä, jotka edesauttavat kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä. Tärkeintä seksissä ei ole määrä vaan se, miltä se tuntuu. Parisuhteessa seksuaalielämä on molempien vastuulla. Siksi sitä on tärkeä käsitellä ja hoivata yhdessä.



Tutkimusten mukaan Tradamix voimistaa erektiota, lisää seksuaalista halukkuutta sekä kohentaa kokonaistyytyväisyyttä seksielämään. Tradamixin on todettu auttavan kaikilla seksuaaliterveyden osa-alueilla niin halukkuuteen, erektioon, nautintoon kuin kokonaistyytyväisyyteenkin.
Peräti 65 prosenttia Tradamixia käyttäneistä miehistä raportoi energisyyden lisääntyneen jo viikon käytön jälkeen. Kymmenellä prosentilla käyttäjistä valmisteen hyödyt tuntuivat vasta 8 viikkoa käytön aloittamisesta.

NÄIN KÄYTÄT TRADAMIXIÄ

Yksi kapseli päivässä, 24 tunnin välein.
Tradamixin teho on lempeä ja progressiivinen. Se vaikuttaa heti ensimmäisestä päivästä lähtien. Valmisteen teho ja vaikutukset lisääntyvät päivä päivältä ja ovat huipussaan 6-8 viikon käytön jälkeen.
Jo ensimmäisellä käyttöviikolla Tribulus terrestris vaikuttaa elimistön testosteronituotantoon. Tradamix ehkäisee vapaiden radikaalien aiheuttamia virtsatiekudosten vaurioita ja vaikuttaa kudosten elastisuuteen.
Tradamixistä on julkaistu jo 15 tieteellistä tutkimusta.
Se on todettu turvalliseksi tavaksi huolehtia miehen seksuaalisesta aktiivisuudesta, kyvystä ja pariskuntien seksuaalisesta hyvinvoinnista. Tradamix lisää miehen seksuaalista kykyä ja testosteronin tuotantoa. Luonnollisesti.

HELLYYS TEKEE HYVÄÄ

Tieteellisesti tutkittu Tradamix on lempeä apu intiimiin vaivaan. Se parantaa miehen seksuaalista kykyä. Luonnollisesti.
Lue lisää: www.tradamix.com

Eikö uni tule? SOS Health melatoniinisuihke lyhentää nukahtamisaikaa.

MELATONIINI ON SUIHKEENA TABLETTIA TEHOKKAAMPI!

16,90
30ml.
Norm. 19,50

Melatoniini on elimistössä luontaisesti esiintyvä ”pimeähormoni”. Ihmisen elimistössä sitä erittyy pääasiassa aivojen ympäröimästä käpyrauhasesta. Melatoniinin eritys lisääntyy pimeyden tulon jälkeen, on huipussaan kello 2–4:n välillä yöllä ja vähenee yön loppupuolella. Melatoniinia erittyy vähemmän, jos ihmisellä on stressiä tai esimerkiksi epäsäännölliset ruokailutavat. Tupakointi ja alkoholin käyttö vähentävät myös melatoniinin tuotantoa.Vanhemmilla ihmisillä esiintyy usein nukahtamisvaikeuksia. Heidän unensa keskeytyy yöllä, ja he heräävät erittäin aikaisin aamulla. Syy heräilyyn on iän myötä vähenevä melatoniinin tuotanto.

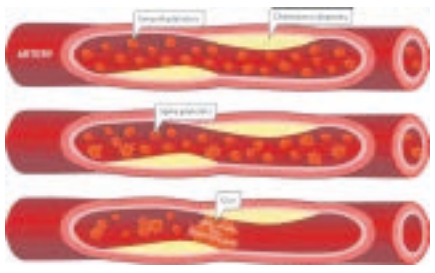
Suihkeena melatoniini imeytyy nopeammin ja paremmin
Suihkemuotoinen melatoniini vaikuttaa nopeammin ja on tehokkaammin kuin tabletit, kapselit tai vastaavat tuotteet. Kun melatoniini nautitaan tablettina, jopa 80% melatoniinihormoonista tuhoutuu. Suoraan kielen alle suihkutettu melatoniini imeytyy kolme kertaa nopeammin ja on jopa 3-4 kertaa tehokkaampi kuin tabletti- tai kapselimuotoinen valmiste. Kielen alle suihkutettuna imeytyminen limakalvoilta alkaa jo viidessä minuutissa. Melatoniinia imeytyy ensimmäisten minuuttien aikana suoraan limakalvolta jopa 4 kertaa enemmän kuin enemmän kuin perinteisistä vatsan kautta kulkevista tableteista.

SOS Health melatoniinisuihke on riittoisa, edullinen ja helppokäyttöinen
SOS Health melatoniinisuihketta käytetään ottamalla 1 suihkaus kielen alle noin puoli tuntia ennen nukkumaanmenoa. Päivittäin käytettynä yhdessä 30 ml pullossa on lähes 200 päivän eli yli puolen vuoden annos.

VARPAIDEN JA SORMIEN PALELU LOPPUI

Freestreamin avulla verenkiertoni vilkastui, kertoo Marjut Kettunen.

- Olen kärsinyt kylmistä varpaista ja sormista. Verenkierto on iän myötä heikentenyt. Se on tuntunut erityisesti varpaissa. Marjut oli lukenut tuotteesta, jonka nimi on Freestream Fruitflow. Kyse on verenkiertoa elvyttävästä valmisteesta, jonka vaikuttava aine on eristetty tomaatista. Hän päätti kokeilla tuotetta. Kului puolitoista viikkoa, kun Marjut eräänä lauantai-iltana havahtui siihen, että hänellä on varpaat lämpimänä. Sormetkin tuntuivat lämpimiltä. Freestream oli siis auttanut jo puolentoista viikon käytön jälkeen.
- Yksi kapseli päivässä on riittänyt hyvin.



Freestream pitää verihiutaleet sileinä. Se ehkäisee niiden kiinnittymistä toisiinsa ja verisuonten seinämiin. Yksi kapseli päivässä pitää verenkierron vilkkaana.

Lue lisää:freestream.fi

Meneekö yöt WC:ssä juostessa ja päivät nimiä muistellessa?

96% SUOSITTELEE PROSTAFLOW:TA ETURAUHASEN HYVINVOINTIIN

Miehen eturauhasen toiminta muuttuu ikääntymisen myötä. Jopa 50%:ia yli 50-vuotiaista miehistä kärsii ikään liittyvistä eturauhasongelmista. Yli 60-vuotiailla miehillä eturauhasongelmia esiintyy jopa 70%:lla. Ensimmäisiä eturauhasen liikakasvuun liittyviä merkkejä ovat heikentynyt virtsasuihku, tihentyvä virtsaamisen tarve ja se, että rakko ei tyhjene täysin virtsatessa.

Uuden Prostaflown karpalosta patentoidulla Full Spectrum menetelmällä eristetty aktiiviaine Flowens™ edistää tutkimuksen mukaan monin tavoin eturauhasen hyvinvointia.

- vähentää toistuvia yöllisiä vessassakäyntejä
- lisää virtsasuihkun voimakkuutta
- parantaa kykyä tyhjentää rakko kokonaan
- edesauttaa tiputtelusta eroon pääsemisessä

Prostaflow on karpalosta patentoidulla menetelmällä valmistettu täysin luonnollinen ja turvallinen valmiste eturauhasen hyvinvointiin. Parhaat tulokset on tutkimuksissa saatu 2 kapselin (500mg) päivittäisellä annostuksella. 6 kuukauden käytön jälkeen 71%:ia tutkitutuista ilmoitti virtsaamisoireiden vähentyneen selvästi. 37%:lla tutkimuksessa mukana olleista oireet vähenivät jo yhden kuukauden käytön jälkeen. 96%:ia tutkimukseen osallistuneista suosittelisi tuotetta ystävilleen.

Koiratkin tarvitsevat lisäravinteita

2-vuotias Beaucenpaimenkoira eli ranskanpaimenkoira Lara oli kesällä luonnamme vierailulla tyttäremme Päivin kanssa. Lara on vilkas ja toiminnan haluinen koira. Ruumiinrakenteeltaan Beaucenpaimenkoira on kookas, vankka, voimakas, hyvärakenteinen ja lihaksikas. Tunnusomaista rodulle on takajaloissa olevat kaksoiskannukset jotka ovat maata lähellä ja niissä on kynnet.

Kun yli 40-kiloinen Lara haluaa vaikkapa veteen uimaan ja näkee lenkillä vettä on isommallakin miehellä työ pitää hihnasta kiinni, sillä sen verran voimakas on veto. Lara on lempeä luonteeltaan, ystävällinen ja laumastaan huolehtivainen.

Lonkkaongelmiin hainrusto-vihersimpukka -valmistetta

Isoilla koirilla saattaa esiintyä jossain vaiheessa elämää lonkkaongelmia. Päivi onkin alkanut ennalta ehkäisemään mahdollisia ongelmia syöttämällä aamuisin Bioteekin hainrusto-vihersimpukka -valmistetta. Samoin vahva omega-valmiste kuuluu Laran jokapäiväiseen ohjelmaan. Ei siis ihmeettä turkki kiiltää ja nivelet ovat hyvässä kunnossa. Lara kasvaa vielä, joten voimaa ja painoa kertyy lisää, mutta Laran kanssa yhteistyö sujuu mallikkaasti.

Teksti ja kuvat: Jori Aittala

KOKONAISVALTAISTA HYVINVOINTIA

ARTHRO balans PLUS

Lisää liikunnan iloa!

Neljän luonnollisen teho-aineen yhdistelmä nivelille

39,90 Norm. 44,90

Nyt kampanja-koko 150 tabl (164,19€/Kg)

ERÄ!

ARTHRO balans DRINK

Tule maistelemaan messuille

Hyvänmakuinen juomajauhe nivelten hyvinvointiin.

8,50 20 pss Norm. 9,90 -14%

(106,25€/Kg)

LACTO Lady

Luonnollinen tehosuoja virtsateille

Karpalon ja maitohappobakteereiden yhteisvaikutus.

19,90 60 tabl Norm. 24,50 -19%

Vahva biotiinivalmiste

Huippusuosittu ja tehokas tuote hiusten kasvuun, kynsille ja iholle!

-20%

13,50 60 tabl Norm. 16,90

BIOTIINI STRONG HAIR & NAIL

Hyödynnä laatutarjoukset!

TEHTY SUOMESSA MADE IN FINLAND

Magnesiumsitraatti-B6-vitamiinivalmiste

Liikuntaa harrastaville ja urheilijoille, hyväksi myös sydämelle ja hermostolle

ERÄ!

Nyt kampanja-koko 150 tabl.

MAGNEX SITRAATTI + B6

Lihasten energiansaannin turvaamiseksi

9,90 150 tabl Norm. 12,50

(43,23€/Kg)

Monipuolinen maitohappobakteerivalmiste

Vahvaa vastuskykyä, antibioottihoidon yhteydessä, lomalla ja ruokavaliomuutosten yhteydessä

-18%

Koko perheelle

LACTO SEVEN

17,90 100 tabl Norm. 21,90

Vitabalans oy

Tarjoukset voimassa 16.10.2016 asti ECOteekki myymälöissä ja www.ecoteekki.fi

Koko kehon hyvinvointiin

Aira Samulin suosittelee:

- **Fosfoser® Memory** muistikapseleita
- **Vitamar 1000** Omega-3 kapseleita
- **Bodyflex®** niveltuotteita

Aira Samulin

Fosfoser® Memory
Vahva muistikapseli

Fosfatidylseriinikapseli soijasta
Suositellaan ikääntyville ja opiskelijoille

Vitamar 1000

Suomen vahvin – 1020 mg Omega-3
rasvahappoja / kapseli

Bodyflex® Combi

Nokkos-kalkki-inkivääri-vihersimpukka-MSM
Monipuolinen - 7 tehoainetta nivelten ja lihasten hyväksi

Bodyflex®
Collagen NivelShot Uutuus!

Kollageeni – magnesium –
B-vitamiinishotti, mustaherukanmaku.
Vahva – 10 000 mg kollageenia /vrk-annos (30 ml)

37,50 90 kaps (416,66€/Kg) Norm. 53,00 -28%

18,90 100 kaps. (117,39€/Kg) Norm. 25,90 -27%

22,90 180 tabl (97,86€/Kg) Norm. 33,70 -33%

(39,80€/L)

UUTUUS! 19,90 500ml. Norm. 25,25

Magnesia
Passion Puru Sitraatti

Magnesiumsitraatti purutabletti,
makuna passion. Lihaksille, sydämelle, hermostolle

Vitatabs® B12
Methylcobalamin 1000 µg

Nopeavaikutteinen imeskelytabletti
Vahva B12-vitamiini väsymykseen ja uupumukseen

-33% 8,90 90 tabl (49,44€/Kg) Norm. 13,35

11,90 60 tabl Norm. 14,50

Hankintatukku Oy
www.hankintatukku.fi

Tutkittua suomalaisen lääketehtaan laatua

ECOteekki terveysmessut 1.–2.10.2016 klo 10–18.

Itä-Suomen yliopisto, Joensuun kampus, Carelia-rakennus. Yliopistokatu 4, 80100 JOENSUU

VAPAA PÄÄSY!

Messuemäntänä upea Karoliina Blackburn!
Karoliina on mm. Suuri Seikkailu -tosi-TV:n ja Elixir kuntoiluohjelman juontajana ja Pirunpelto-sarjan Annina tutuksi tullut sanavalmis kaunotar!

ECO teekki

TERVEYSMESSUT

1.-2.10.2016

Tule osallistumaan arvontaan!

Arvomme messuilla arvontaan osallistuneiden kesken Koli Spa viikonlopun kahdelle hengelle!

Arvo 270,-. Sis. yöpymisen sviitissä ja rentoutumisen kylpylässä.

Paikalla kolme hiustutkijaa - tule mittaukseen

Hiustenlähtö, pälvikaljuus, kaljuuntuminen, hilseet ja psoriaasi ovat ne alueet, mitä tutkimme mikroskoopilla.

Näiden ongelmien taustalla on aina useiden haittatekijöiden yhteisvaikutus, jotka selviävät tällä tutkimuksella.

Messuilla tutkimus tehdään ns. pikatutkimuksena, jonka kesto on noin 15-20 minuuttia ja maksaa ainoastaan 20 €.

Lue lisää www.hiusakatemia.fi

Kuvissa: Annikki Hagros-Koski, luonnontieteiden kandidaatti ja hiustutkija. Anne Kaakinen, hiustutkija ja sairaanhoitaja. Ja Jaana Saarelainen, hiustutkija.

1€ Narikka

Narikka-tuotot menevät Leba96 -salibandyseuran junioritoimintaan!

Joensuun luontaistuotteen 30V. Juhlamessut

ECOteekki terveysmessujen luennoitsijat tutuiksi

Apua arkeen Lapin luonnon antimista

Ilkka Kauppinen on rovaniemeläisen Arctic Warriors Oy:n toimitusjohtaja ja intohimoinen kairojen kulkija. Luennossaan Kauppinen kertoo kotimaisista, Lapin arktisen luonnon superkasveista, jotka lisäävät elimistömme vastustus- ja suorituskykyä. Kauppinen tarjoaa puheenvuorossaan perinne- ja tutkimustietoa siitä, mikä tekee Lapin kasveista poikkeuksellisen puhtaita ja tehokkaita.

Vanhat ja tehokkaat kasvirohdokset kunniaan

Fytonomi Timo Kosonen on toiminut luontaistuotealalla yli 30 vuoden aikana kauppiaana, tukun edustajana, tuotekehittelijänä, kouluttajana, kauppiasketjun vetäjänä sekä alan järjestöissä.

Koulutus- ja luennointitilaisuudet hallitsevat nykyistä työtä. Timo on kouluttanut ravitsemustiedettä sekä liikuntaravitsemusta erilaisissa koulutuslaitoksissa. Timo on ollut käynnistämässä luontaistuotealan ammattitutkintoa, Fytonomitutkintoa. Kasvirohdot kuuluvat koulutusohjelmaan edelleen. Timon tämän kertainen luento käsittelee vahvasti dokumentoituja rohdoskasveja.

Epäiletkö, ettei vitamiinit imeydy kunnolla?

Fytonomi ja luontaistuoteneuvoja Minna Bister on 33 vuotta työskennellyt terveystuotealalla. Näinä vuosina vastaan on tullut valtava määrä asiakkaita, joilla on ollut terveyspulmia. Vitamiineilla ja hivenaineilla on iso merkitys ihmisen terveyteen ja terveyshuolet linkittyvät vahvasti puutoksiin ravinteissa. Erilaiset ravinnepuutokset aiheuttavat monenlaisia vaivoja. Jotta terveysongelmat saadaan ratkottua, ravinnetasapaino tulisi myös löytää. Aikanaan Bister havaitsi, kuinka isot teho-erot on erilaisilla ravintolisävalmisteilla ja kuinka eritasoisesti vitamiini -ja hivenainevalmisteet imeytyvät.

Ravintolisien imeytyminen ei ole itsestäänselvyys. Lääkkeiden ja suolisto-ongelmien lisäksi ravinteiden imeytymistä voivat heikentää myös esimerkiksi ravintolisissä käytetyt, pääainesosan kanssa sopimattomat makeutusaineet, makuaineet tai muut lisäaineet. Siksi on ensiarvoisen tärkeää, että ravintolisien imeytymistä tutkittaisiin valmiilla tuotteilla ja näin varmistettaisiin tuotesynergia ja imeytyvyys.

Nordic Health suihkeiden imeytymistä on tutkittu ja tutkitaan kaiken aikaa mm. Cardiffin ja Sheffieldin yliopistoissa Englannissa. Suomessa Amplia klinikka on mitannut tuhansien potilaiden vitamiinitasoja ja huomannut Nordic Health -suihkeravinteet hyvin imeytyviksi ja siksi suosittelevat näitä potilailleen.

Moni luulee, että jos valmisteen imeskelee tai ottaa nesteenä, se automaattisesti imeytyy limakalvolta tai kaikki mitä laittaa iholle imeytyy ihon lävitse. Näin ei kuitenkaan välttämättä ole, vaan tuotevalmistus vaatii tarkkaa työtä ja tutkimusta, jotta imeytyminen limakalvon tai ihon kautta oikeasti tapahtuu.

Viidesosalla suomalaisista on alkoholista riippumaton rasvamaksa?

Super mielenkiintoisessa Terve maksa- luennossa opit mitä jokaisen tulisi tietää maksan merkityksestä terveydelle ja hyvinvoinnille. Tieto on tärkeä sillä suurella osalla suomalaisista on rasvamaksa jopa jo nuorilla ja lapsilla. Maksan terveys liittyy kaikkiin kansantauteihimme eikä kenenkään maksa välty nykymaailmassa rasitteilta. Luennolla saat helppoja käytännön ohjeita joilla voit parantaa maksan hyvinvointia.

Marja Ruuti on ravitsemustieteen maisteri ja laillistettu ravitsemusterapeutti, joka on perehtynyt myös funktionaaliseen lääketieteeseen ja luonnonmukaisen terveydenhoidon menetelmiin.

Kirjoittaja toimii luennoitsijana, opettaa ravintokursseilla ja pitää yksityisvastaanottoa, hänen uusin kirjansa Terve maksa -avain hyvinvointiin on saavuttanut suuren suosion. Marja Ruuti on aiemmin kirjoittanut kirjan ”Oikeaa ravintoa minulle – opas ravintosuositusten viidakkoon” sekä ravinto-osuuden kirjaan ”Parasta aivoillesi – ohjeita aivojen hyvinvointiin”

Superlatiiveja Lautaselle ja Energisen elämän elementit

Jaakko Halmetoja on ravintoasiantuntija, tietokirjailija ja aktiivinen luennoitsija. Halmetojan intohimona on poikkeuksellisen kirkasta terveyttä ylläpitävän ravitsemuksen ja elämäntavan sopeuttaminen ympäristömme muuttuviin olosuhteisiin. Halmetoja on popularisoinut vahvasti pakurikäävän, raakasuklaan, villivihannesten, eri marjojen ja rohdoskasvien terveyshyötyjä sekä uniikkeja käyttötapoja. Yli 500 pidettyä yleisöluentoa ja poikkeuksellisen viihdyttävä esiintymistyyli ovat tehneet Halmetojasta suositun luennoitsijan yritysten, organisaatioiden ja urheiluseurojen keskuudessa.

Jaakko Halmetojan viime vuosien suosituin luentokonsepti nitoo yhteen välineitä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja energisyyden konkretisoimisesta tavallista kirkkaammalle tasolle. Luento pureutuu luonnonmukaisuus -teeman ympärille ja syventyy ”trendin” syntysyihin, haasteisiin ja mahdollisuuksiin. Luennon aikana opit, mitä etuja puhdas ruoka tarjoaa ja toisaalta mitä haasteita pitkälle jalostettujen kasvilajikkeiden viljely aiheuttaa tuotentotehokkuuden näkökulmasta. Presentaatio käy läpi monipuolisen ruokavalion keskeisimmät kulmakivet – aina hyvien bakteereiden, kasvien ja lääkinnällisten sienten kautta laadukkaisiin eläinkunnan tuotteisiin.

Oletko kiinnostunut poikkeuksellisen ravinnetiheistä ruoista tai rohdoskasveista, jotka tarjoavat uniikkeja ominaisuuksia ruokavaliomme joukossa? Jaakko Halmetojan luento ”Superlatiiveja lautaselle” käy läpi planeettamme ravinnetiheimpiä kasveja, niiden terveysominaisuuksia ja käyttötapoja. Suomeen viime vuosina rantautuneen ”superfood” -trendin kärkivaikuttajana Halmetoja selkeyttää termin ympärille rakentuneita myyttejä ja tiivistää parhaat käyttötavat sekä kotimaisten että ulkomaalaisten ravinnepommien tiimoilta.

Ravinnon vaikutus refluksin oireiden hillintään

Refluksi on monien perheiden arkea koetteleva polttava aihe. Minna Muranen on puhumassa sunnuntaina ravinnon vaikutuksista refluksin oireiden hillintään funktionaalisen lääketieteen näkökulmasta. Hän tekee ravintovalmennuksia myös tämän aiheen ympärillä ja tuo myös luennolle mukanaan kokemusperäisiä ajatuksia oman 4-vuotiaan refluksilapsen myötä.

Ravintovalmennuksissa hän painottaa luonnollista ravitsemusta, suoliston tasapainottamista sekä elämänhallintaa. Valmentajana hän on keskittynyt erityisesti maha- ja suolisto-oireisin, refluksiin, burnoutista toipumisen nopeuttamiseen, äitien ja isien uupumiseen, ihosairauksiin, reumaan, refluksiin, allergioihin sekä yleisen vastustuskyvyn parantamiseen.

Minna on valmentaja, Pro Health Oy:n kouluttama ravintoasiantuntija, MB elämäntaidonvalmentaja sekä farmaseutti. Reilun viiden vuoden kokemus työhyvinvointipäällikön tehtävistä tuo käytönnön kokemuksen tuleviinkiin työhyvinvointiprojekteihin. Hänen valmennettaviinsa kuuluu niin olympiaurheilijoita mentaali- sekä ravintoasioissa kuin monenlaisen prässin alla olevien yrityksien avainhenkilöitä.

Elinvoimaa syksyyn ja hyvinvointia koko perheelle

Leea Pelto on pitkään toiminut terveysalalla. Hän on koulutukseltaan elintarvikekemian tohtori ja työskennellyt Suomen Bioteekki Oy:ssä yli 15 vuoden ajan. Leean erityisalaa on ravinto, ravintolisät ja erityisesti suoliston hyvinvointi.

Leea pitää kaksi eri luentoa. Lauantaina aiheena on Elinvoimaa syksyyn ja sunnuntaina Hyvinvointia koko perheelle. Tervetuloa kuulemaan mielenkiintoisia luentoja, joista saa eväitä terveempään, elinvoimaisempaan elämään!

Joensuun luontaistuotteen 30V. Juhlamessut

la–su 1.–2.10.2016 klo 10–18, Yliopistonkatu 4

NivelActive

Tutkitusti nopea apu nivelten hyvinvointiin

Juha Sihvonen on toiminut 10 vuoden ajan Suomen vanhimman terveystuotteita valmistavan ja markkinoivan yrityksen, Oy Valioravinto Ab:n tuotepäällikkönä. Tieteellinen tausta ihmisen ravitsemuksesta ja ravintoaineiden kemiasta on luonut vahvan pohjan uusien tuotteiden kehittämiselle.

Loputtoman uteliaisuuden, kokeilunhalun ja terveen kriittisyyden kanssa tasapainoilu istuu hyvin pietarsaarelaisen perheyrityksen perinteisiin. Juha viihtyy vesillä ja vedessä ympäri vuoden ja ympäri maailman, tykkää valtavasti omasta äänestään, mutta on ennen kaikkea äärettömän kiinnostunut juuri sinun hyvinvoinnistasi.

Huippuasiaa happo-emästasapainosta

PH-balance PASCOE -sta luennoi tohtori Christina Ulm Saksasta. Christina on opiskellut biokemiaa eri yliopistoissa Saksassa sekä Karoliinisessa instituutissa (lääketieteen yliopisto) Ruotsissa. Hän väitteli tohtoriksi vuonna 2010 Justus-Liebig-Universitätissä, Gießenissä Saksassa. PASCOElla hän on toiminut vuodesta 2012, vastaten mm. tieteellisestä tutkimuksesta ja markkinoinnista. Tällä hetkellä hän toimii PASCOE Naturmedizinin tutkimus- ja kehitysjohtajana. Christina omaa korkeinta mahdollista tietämystä happo-emästasapainosta ja hänelle voi myös halutessa esittää kysymyksiä aiheesta.

Luento on englanniksi, materiaali ja tulkkaus suomeksi.

Mikä avuksi nivelvaivoihin ja luonnosta tehoa

Liisa Kansanen on laillistettu ravitsemusterapeutti, terveydenhuollon maisteri ja toimii Vitabalans Oy:ssä ravintolisäasiantuntijana. Ravitsemusterapeutiksi valmistumisen jälkeen 1993 hän oli jatko-opiskelijana ja opettajana Kuopion yliopistossa, ja teki tutkimusta kotimaisten marjojen syöpää estävistä vaikutuksista.

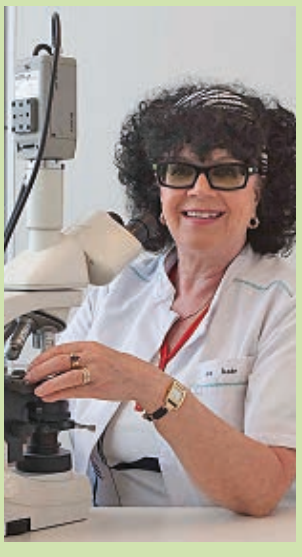
Mutta Etelä-Suomi kutsui ja Liisa Lahtinen siirtyi v. 1999 Hämeenlinnaan Lihateollisuuden tutkimuskeskukseen ravitsemusasiantuntijaksi keskittyen funktionaalisten elintarvikkeiden kehittämiseen lihateollisuudelle. Viiden vuoden jälkeen liha-ala vaihtui ravintolisiin ja Vitabalansiin v. 2004.

Viimeisen 12 vuoden ajan hän on toiminut ravintolisäasiantuntijana vastaten yrityksen kotimaan ja vientimaiden markkinoinnin ravitsemustieteellisestä tuesta, tuotekoulutuksista, ravintolisiin liittyvästä lainsäädännöstä ja ravintolisien tuotekehityksestä.

Terve sydän, terve verenkierto

onko mahdollista laskea sydänkuoleman riskiä?

Jarmo Hörkkö, tuoteasiantuntija, on sveitsiläisen Horphag Research Ltd:n tuoteasiantuntija, jolla on vuosikymmenien kokemus ravinnon merkityksestä hyvinvoinnille, ja hän on erkoistunut Pycnogenol-tutkimuksiin.



Pysy terveenä - hiukset tuuheina ja Hiustenlähdön hoito eri ikäisillä

Hiustenlähtö, pälvikaljuus, kaljuuntuminen, hilseet ja psoriaasi ovat ne alueet, mitä tutkimme mikroskoopilla.

Niiden ongelmien taustalla on aina useiden haittatekijöiden yhteisvaikutus, jotka selviävät tällä tutkimuksella.

Messuilla tutkimus tehdään ns. pikatutkimuksena, jonka kesto on n. 15-20 minuuttia. Tutkimus maksaa 20 euroa.

Hiusakatemia Oy:n Annikki Hagros-Koski on tehnyt tutkimustyötä mikroskoopilla yli 30 vuotta.

Koulutukseltaan Annikki on luonnontieteiden kandidaatti ja hiustutkija.

Kilpirauhasen vajaatoiminta, tuleva kansantautiko?

Luennolla käydään läpi syitä ja seurauksia, jot-ka ovat johtaneet yhä kiihtyvään ongelmaan. Jos kilpirauhasen hoidosta olisi riittävästi tietoa saatavilla, monissa tapauksissa ongelmat olisivat hoidettavissa.

Jos tunnet itsesi uupuneeksi, voimattomaksi, palelet poikkeuksellisen paljon, mahdollisesti ihosi ja hiuksesi ovat huonossa kunnossa, painosi nousee selittämättömällä tavalla, olet alakuloinen ja jopa masentunut niin syynä voi olla kilpirauhasen vajaatoiminta. Tule kuuntelemaan mikä voisi olla avuksi ja millä keinoin voisit parantaa elämänlaatuasi.

Luennoitsijana on Helge Varis, luontaistuotealan asiantuntija, luennoitsija ja kouluttaja.

Stressin hallinta luontaisin keinoin

Päivi Mäkeläinen, yleislääketieteen erikoislääkäri ja biokemisti, on toiminut 16 vuoden ajan Helsingin Antioksidanttiklinikalla ja haluaa tarjota potilailleen koululääketieteen ohella myös luontaista, kokonaisvaltaista hoitoa. Hän ei valitettavasti ota enää uusia potilaita.

Terveys ja hyvinvointi

Pirkko Mannola on koko kansan tuntema ja rakastama laulaja, näyttelijä ja vuoden 1958 Miss Suomi, joka on tehnyt pitkän uran esiintyvänä taiteilijana. Pirkko jatkaa edelleen esiintymistä niin teatterissa kuin keikkaillen Supernaiset-trion kanssa sekä kiertää luennoimassa terveydestä ja hyvinvoinnista.

Hyvää tekevät ravintolisät

Tyylikonsultti, yrittäjä Leena Sarvi on muodin ja tyylin moniosaaja. Kokemus muodin ja tyylin maailmasta jo yli 35 vuoden ajalta. Entinen huippumalli, nykyisin yrittäjä on suosittu luennoitsija ja kouluttaja.

Luennoi messuilla Hankintatukun hyvää tekevistä ravintolisistä koko naisen elämänkaaren aikana hurtilla huumorilla ja mieleenpainuvalla kuvituksella.

ECOteekki terveysmessuilla la 1.10.2016

paikalla smoothien valmistuksen suomenmestari Hanna Jormanainen.

Tule maistamaan Voimaruoka-smoothieita.

Joensuun luontaistuotteen 30V. Juhlamessut

ECOteekki terveysmessujen luennot

Lauantai 1.10. iso sali:

Klo 10.30
Stressin hallinta luonnollisin keinoin,
Päivi Mäkeläinen

Klo 12.30
Hankintatukku –aikuisen naisen tukena,
Leena Sarvi

Klo 13.20
Joogaa

Klo 14.00
Superlatiiveja lautaselle,
Jaakko Halmetoja

Klo 16.00
Pirkko Mannolan vinkit hyvään muistiin ja virkeään ajatteluun,
Pirkko Mannola & Jarmo Hörkkö

Sunnuntai 2.10. iso sali:

Klo 10.15
Huippuasiaa happo-emästasapainosta,
Dr. Christina Ulm

Klo 11.30
Maksan hyvinvointi,
Marja Ruuti

Klo 13.30
Hiustenlähdön hoito eri ikäisillä,
Annikki Hagros-Koski

Klo 14.30
Huippuasiaa happo-emästasapainosta,
Dr. Christina Ulm

Klo 15.30
Energisen elämän elementit,
Jaakko Halmetoja

Lauantai 1.10. pieni sali:

Klo 10.00
Epäiletkö ettei vitamiinit imeydy kunnolla,
Minna Bister

Klo 11.00
Terve sydän, terve verenkierto,
Jarmo Hörkkö

Klo 12.30
Vanhat ja tehokkaat kasvirohdokset kunniaan,
Timo Kosonen

Klo 13.30
Mikä avuksi nivel-vaivoihin,
Liisa Kansanen

Klo 14.30
Pysy terveenä, hiukset tuuheina,
Annikki Hagros-Koski

Klo 15.20
Elinvoimaa syksyyn,
Leea Pelto

Klo 16.30
Kilpirauhasen vajaa-toiminta, tuleva kansantautiko?
Helge Varis

Sunnuntai 2.10. pieni sali:

Klo 10.30
Hyvinvointia koko perheelle,
Leea Pelto

Klo 11.30
Matala-asteinen tulehdus, uhka terveydelle,
Jarmo Hörkkö

Klo 12.45
Ravinnon vaikutus refluksin oireiden hillintään,
Minna Muranen

Klo 13.45
NivelActive, tutkitusti nopea apu nivelten hyvinvointiin,
Juha Sihvonen

Klo 14.45
Epäiletkö, ettei vitamiinit imeydy kunnolla?
Minna Bister

Klo 15.30
Apua arkeen Lapin luonnon antimista,
Ilkka Kauppinen

Klo 16.30
Luonnosta tehoa, karpalo virtsateiden puhdistaja,
Liisa Kansanen

Tervetuloa!
toivottavat Maria & Niko

Itä-Suomen yliopisto, Joensuun kampus,
Carelia-rakennus, Yliopistokatu 4,
80100 JOENSUU

VAPAA PÄÄSY!

Koko kehon hyvinvointiin

Leena Sarvi suosittelee:

Vivania® Beauty Shot
Kollageeni-hyaluronihappo-C-vitamiinishottia

Vivania® Beauty Shot
Kollageeni-hyaluronihappo-C-vitamiinishotti
Kollageenivalmisteesta nuorekkuutta ja siloisuutta iholle

Evonia® Hiusten tehoravinne
Camelina-pellava-sarviapila-metioniini-sinkki-vitamiinikapseli
Kasvuvoimaa hiusjuurille ja hiuksille

Evonia® Biotin Plus 5 mg Uutuus!
Biotiini-sinkki-MSM-kysteiini-molybdeeni-vitamiinikapseli
Biotiinia 5000 µg / kapseli. Vahva ja monipuolinen biotiinivalmiste hiusten, kynsien ja ihon rakennetta tukemaan

Pycnogenol® Strong
Rannikkomännyn kuoriuutetabletti
Monipuolinen vaikutus mm. ihon, limakalvojen ja verisuoniston hyväksi

-30%
16,90
500ml
Norm. 24,20
(33,80€/L)

-35%
19,90
56 kaps.
Norm. 30,75
(248,75€/Kg)

Uutuus!
12,90
60 kaps.
Norm. 16,50
-22%

-28%
21,90
60 tabl
Norm. 30,95

Vitacell® Pro Uutuus!
Astaksantiini-kurkuma-luteiini-zeaksantiini-seleeni-C-, D-, E-vitamiini Omega-3 kapseli. Aktiiviseen elämäntapaan, erityisesti ikääntyville. Monipuolinen ravintolisä lihaksille, nivelille, rustoille, vastustuskykyyn, väsymykseen ja uupumukseen, solujen suojaksi ja silmille

Uutuus!
-15%
22,50
56 kaps.
Norm. 26,50
(351,56€/Kg)

Dynaforce® Extra Strong
Ruusujuuriuutetabletti
Ruusujuuri antaa uutta voimaa ja kestävyyttä sekä edistää keskittymiskykyä ja tarkkaavaisuutta

-23%
15,90
60 tabl
Norm. 20,60
(265,00€/Kg)

Hankintatukku Oy
www.hankintatukku.fi

Tutkittua suomalaisen lääketehtaan laatua

Paleleeko sormia ja varpaita? FreeStream

-34%
22,90
30 kaps.
Norm. 34,50

Eturauhasen hyvinvointiin

ProstaFlow Strong

-23%
16,90
60 kaps.
Norm. 21,90

Probiootteja vahvempi Boulardii300

-19%
20,90
60 kaps
Norm. 25,95

Hapan keho?

PH-Balance Pascoe emäsjauhe

-23%
18,90
260g.
Norm. 24,50
(72,69€/Kg)

Energiaa ja vastustuskykyä!

Regulat kampanjapakkaus kaksi pulloa

KAKSI PULLOA!
-29%
95,00
2x350ml.
Norm. 133,50
(135,71€/L)

Luontaista ja tutkittua voimaa

Boris maitohappobakteerijuoma

-16%
17,50
3L.
Norm. 20,90
(5,83€/L)

NOPEAVAIKUTTEISET RAVINTOAINEET NIVELTEN HYVINVOINTIIN

Vaikutukset havaitaan jo 10 vrk käytön myötä.

NivelActiven patentoitu munamembraaniuute NEM® (Natural Eggshell Membrane) on nivelille tärkeiden ravintoaineiden, kondroitiinisulfaatin, hyaluronihapon ja kollageenin, luonnollinen lähde. Kliinisten tutkimusten mukaan NEM® vaikutukset havaitaan jo 10 vrk käytön myötä.
NivelActiven mangaani edistää sidekudosten, kuten nivelten, normaalia muodos-tumista ja luuston pysymistä normaalina.
Käyttötarkoituksen parhaiten sopivat kasvit, Boswellia serrata ja pirunkynsi (harpagojuuri), tukevat nivelten rakennus-aineiden vaikutuksia.

LUONNOLLISET JA VASTUULLISET TEHOAINEET KANANMUNASTA JA PERINTEISISTÄ NIVELKASVEISTA

NivelActiven Natural Eggshell Membrane NEM®-uute on eristetty kananmunan kuoren kalvosta. Kananmunan kuoren alla oleva nahkea kalvo sisältää luonnostaan useita nivelille tärkeitä ravintoaineita, kuten kondroitiinisulfaattia, glukosamineja, hyaluronihappoa ja kollageenia. Uute valmistetaan ilman orgaanisia liuottimia, jotta se aktiiviaineet säilyvät aktiivisessa luonnollisessa muodossa.
NEM® on maailman tutkituin munamembraaniuute.
Nopean vaikutuksen taustalla on patentoitu, ympäristöystävällinen valmistus-menetelmä ja ainutlaatuinen koostumus. Kliinisissä tutkimuksissa NEM® edulliset vaikutukset nivelissä on havaittu jo 10 päivän säännöllisen käytön myötä (Danesch et al. J. Arthritis 2014).

LISÄTEHOA BOSWELLIA SERRATASTA, PIRUNKYNNESTÄ JA MANGAANISTA

Boswellia serrata -puun pihkaa on hyödynnetty tuhansia vuosia mm. intialaisissa Ayurveda -menetelmissä. Pirunkynsi eli harpagojuuri tunnetaan laajalti Saksassa ja Ranskassa, joissa perinteisiä rohdoskasveja käytetään yleisesti lääkkeiden rinnalla. Hyvin imeytyvä ns. aminohappokelatoitu mangaani edistää sidekudosten normaalia muodostumista ja luuston pysymistä normaalina.

LUENTO MESSUILLA 2.10. KLO 13:45

NivelActive -tabletit valmistetaan Valioravinnon itse kehittämällä reseptillä Pietarsaaressa. Tuotteen raaka-aineiksi on valittu ainoastaan markkinoiden parhaat tehoaineet, jotka tukevat toinen toistensa vaikutuksia.

Aktiivisille aikuisille ja senioreille.
Nuorille kuntoilijoille ja urheilijoille
Sopii myös kasvissyöjille sekä kala- ja äyriäisallergikoille

Valioravinto

Tarjoukset voimassa 16.10.2016 asti ECOteekki myymälöissä ja www.ecoteekki.fi

Kauneusjuoma
Vivania Beauty Shot

-30%
16,90
500ml.
Norm. 24,20
(33,80€/L)

Kasvuvoimaa hiuksille!
Evonia Hiusten Tehoravinne

-35%
19,90
56 kaps.
Norm. 30,75
(248,75€/Kg)

Muistin tueksi!
Fosfoser Memory

-28%
37,50
90 kaps
Norm. 53,00
(416,66€/Kg)

Nivelten hyvinvointiin!
Bodyflex Collagen NivelShot

UUTUUS!
19,90
500ml.
Norm. 25,25
(39,80€/L)

Liikkujan valinta!
Mivi Total Flex

-30%
29,90
1L.
Norm. 42,90

Kaikki yhdestä pullosta!
Mivi Total Plus

-30%
24,90
1L.
Norm. 35,40

Omegat edullisessa tuplapakkauksessa
Helokki-, mustaherukka-, tyrni-, pellava- ja kala-öljyn hyvät rasvahapot samassa kapselissa.

-30%
26,90
140+60 kaps
Norm. 38,50
(182,99€/Kg)

Vatsan hyvinvointiin
Hiivasyndrooman ruokavaliohoitoa tukeva ravintolisä.

-39%
16,90
60 tabl
Norm. 27,90

Tarjoukset voimassa 16.10.2016 asti ECOteekki myymälöissä ja www.ecoteekki.fi

BIOTEEKIN

Super-sarja

Laatu | Vahvuus | Imeytyvyys

Super AlfaLipoiini Vahva

Alfalipoiinihappo sopii erityisesti ikääntyville ja urheilijoille, mutta myös kaikille nykyajan hektisen elämänrytmin rasittamille. Alfalipoiinihappo auttaa selviytymään arjen kiireistä, kun on paljon tehtävää ja muistettavaa. Alfalipoiinihappo on monipuolinen, eräänlainen vitamiinin ja rasvahapon välimuoto. Se on yhtä aikaa rasva- ja vesiliukoinen ja kulkeutuu tehokkaasti sekä solujen sisä- että ulkopuolelle, jopa aivoihin. Elimistö muodostaa itse alfalipoiinihappoa, mutta vain välttämättömimpiin solutoimintoihin. Ravinnosta sitä saa häviävän vähän. Lisäksi sen muodostuminen alkaa vähetä suhteellisen varhain aikuisiässä.

Super A-vitamiini

A-vitamiini on tärkeää silmien, ihon ja limakalvojen hyvinvoinnille. Hyvin imeytyvä öljykapseli.

Super B12-vitamiini

B12-vitamiinin käyttöä ravintolisänä suositellaan erityisesti vanhuksille ja vain kasvisruokaa nauttiville. B12-vitamiinia ei ole kasvikunnan tuotteissa ja siksi vegaanien on syytä täydentää sillä ravintoaan. Vanhuksilla B12-vitamiinin imeytyminen usein heikentyy. B12-vitamiini on tärkeä hermoston toiminnassa sekä puna- ja valkosolujen muodostuksessa. Sitä tarvitaan myös normaalin vastustuskyvyn ylläpitämisessä sekä energia-aineenvaihdunnassa ja solujen uusiutumisessa.

Super B-vitamiini

Vahvasti ja monipuolisesti B-vitamiineja, jotka auttavat jaksamaan, tärkeitä myös hermostolle ja vastustuskyvylle.

Super Biotiini

Sisäistä kauneutta! Biotiini on tärkeää ihon ja hiusten hyvinvoinnille.

Super C-vitamiini

Patentoitu, hyvin imeytyvä C-vitamiinivalmiste. C-vitamiini auttaa jaksamaan ja on tärkeä vastustuskyvylle.

Super D 100 µg

Vahva D-vitamiini pellavansiemenöljyssä.

Super D-tippa

Yksi Super D-tippa sisältää 10 mikrogrammaa (µg) D3-vitamiinia kasviöljyssä. Valmistetta on kätevä käyttää; sitä voi tiputella suoraan suuhun, lusikkaan tai ruokaan. Valmiste on riittoisa, yhdessä pullossa on 280 tippaa.

Super D 50 µg

D-vitamiinilisää suositellaan nykyisin kaikille syksystä kesään sekä pienille lapsille ja vanhuksille sekä tummaihoisille ympäri vuoden. Bioteekin Super D-vitamiini -kapseleissa on D3-vitamiinia 50 mikrogrammaa kalanmaksaöljyssä.

Super E-vitamiini

Sisältää luontaista E-vitamiinia, mukana E-vitamiinin kaikki tokoferoli- ja tokotrienolimuodot. E-vitamiini toimii antioksidanttina.

Super Glukosamiini

Sisältää glukosamiinia ja C-vitamiinia, joka on tärkeää nivelten hyvinvoinnille.

Super K2-vitamiini

K-vitamiini edistää luiden pysymistä normaaleina, koska K-vitamiini edistää kalsiumin kiinnittymistä luustoon. Super K2-vitamiini on vahva ja hyvin imeytyvä K2-vitamiinivalmiste, joka sisältää luontaista menakinoni-7-vitamiinimuotoa. Valmisteessa K2-vitamiini on kylmäpuristetussa pellavansiemenöljyssä.

Super Kilpirauhanen

Super Kilpirauhanen on suunniteltu tukemaan kilpirauhasen toimintaa. Se sisältää hyvin imeytyvässä muodossa tärkeimmät vitamiinit ja hivenaineet, joita tarvitaan kilpirauhashormonin tuottoon ja vaikutukseen. Esimerkiksi jodi ja seleeni edistävät kilpirauhasen normaalia toimintaa. Pitoisuudet on suunniteltu sopimaan suomalaiselle väestölle.

Super Mg

Magnesium on tärkeää lihaksille ja hermostolle ja se auttaa poistamaan väsymystä.

Super Monivitamiini (ennen VitaVoima)

Super Monivitamiini sisältää kaikki vitamiinit sekä hyvin imeytyviä hivenaineita.

Super Pantoteenihappo

Pantoteenihappo on tärkeää henkiselle suorituskyvylle etenkin kiireisinä aikoina.

Super Sinkki

Sinkki on tärkeää hormonitasapainolle sekä hiusten ja ihon hyvinvoinnille. Mukana myös kupari.

Super Tyrosiini

Tyrosiini on aminohappo, joka toimii kilpirauhashormonin rakennusaineena. Tuote sopii käyttöön Super Kilpirauhasen kanssa.

Probiootteja koko perheelle

Monipuolinen bakteeristo on suoliston parhaaksi. Suolistobakteeristoon vaikuttaa mm. ikä, ravinto ja stressi. Siksi maitohappobakteerivalmisteenkin on hyvä olla erilainen eri tilanteissa.

Bioteekin Probiootti on terveystuotekauppojen suosittu maitohappobakteerisarja. Laadukas, Suomessa suunniteltu ja valtaosaltaan Suomessa valmistettu sarja on suunnattu etenkin suomalaisten käyttöön. Sarjasta löytyy sopivat tuotteet kaiken ikäisille.

Helppokäyttöiset tuotteet lapsille

Bioteekin Probiootti baby on vauvan oma maitohappobakteerivalmiste. Tippamallinen tuote on helppo käyttää, ja sen voi annostella joko lusikkaan sellaisenaan tai sekoittamalla ruoan joukkoon. Probiootti baby sisältää hyvin tutkittua *Bifidobacterium* BB-12 bakteerikantaa. Bifidobakteeri on pienen vauvan suoliston valtabakteerilaji. Tuotteen valmistuksessa on kiinnitetty erityishuomiota laatuun, jotta tuote on turvallinen myös perheen pienimmille. Päiväannos on 6 tippaa, ja se sisältää 1 miljardia aktiivista bifidobakteeria.

Uutuustuote Bioteekin Probiootti junior on mansikanmakuinen purutabletti. Siinä on kliinisesti tutkittu bakteeriyhdistelmä *Bifidobacterium* Bb-12 ja *Lactobacillus rhamnosus* GG. Yhdessä tabletissa on yhteensä 2 miljardia aktiivista bakteeria. Mukana on myös C-vitamiinia, joka ylläpitää puolustusjärjestelmän toimintaa. Kohderyhmänä on leikki-ikäiset ja koululaiset, mutta hyvänmakuinen tabletti sopii myös aikuisten suuhun. Lapsille tuote sopii heti, kun lapsi osaa käsitellä tabletin suussaan. Tuotetta voi käyttää päivittäin, jokaisena päivähoito- ja koulupäivänä. Se on helppokäyttöinen ja mansikanmakuisena mieluinen lasten käytössä. Se sopii myös kuurimaisesti käytettynä esimerkiksi antibioottikuurien yhteydessä ja ulkomaanmatkoilla.

Suositut kapselituotteet aikuisille

Monikäyttöinen Bioteekin Probiootti plus kapselivalmiste sisältää neljää tutkittua bakteerikantaa: *Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus paracasei, Lactobacillus rhamnosus ja Bifidobacterium* Bb-12. Yhdessä kapselissa on kaksi miljardia aktiivista bakteeria. Tuote sopii päivittäiseen käyttöön. Sitä voi käyttää myös kuurimaisesti esimerkiksi matkoilla ja lääkekuurien yhteydessä. Kapseli on helppo niellä ja tarvittaessa sen voi avata ja käyttää pelkän jauheen.

Bioteekin Probiootti comp sopii vaativampiin tilanteisiin. Siinä on samat bakteerit kuin Probiootti plussassa mutta vahvempana pitoisuutena, 3 miljardia jokaisessa kapselissa. Lisäksi siinä on glutamiini-aminohappoa sekä biotiinia, joka ylläpitää suolen limakalvon hyvinvointia. Tämäkin tuote sopii sekä päivittäiseen että kuurimaiseen käyttöön.

Bioteekin Probiootti Plus
20 kaps. **Arvo 6,40**

Suolisto on terveyden kehto

Suoliston kunto vaikuttaa koko kehon hyvinvointiin. Jos suolisto voi huonosti, sen tuntee olossaan. Suolisto rakastaa hellää hoivaa ja keskeisenä vaikuttajana on ravinto. Kaikille sopivaa ruokavaliota ei ole olemassa, vaan sopivin ruoka on aina yksilöllistä. Useimmille sopii kasvispainotteinen ruoka, jota täydennetään hyvillä proteiininlähteillä ja hyvillä rasvoilla. Kasviksia käytetään monipuolisesti: erivärisiä ja sekä tuoreina että kypsennettyinä. Hyvälaatuista proteiinia saadaan mm. kalasta ja siipikarjanlihasta ja runsaasti proteiinia saadaan myös pähkinöistä, hapanmaitotuotteista sekä herneistä ja pavuista. Rasvojakin on hyvä käyttää monipuolisesti: juoksevia kasviöljyjä, rasvaista kalaa ja herkullisia pähkinöitä.

On tärkeää rauhoittua syömään ja muistaa pureskella ruoka hyvin. Suolisto tarvitsee riittävästi kuitua. Kuitua saadaan mm. täysjyväviljasta ja kasviksista, ja moni hyötyy kuitulisästä, esimerkiksi Bioteekin Elinvoima Kuidusta. Suolistolle on tärkeää myös riittävä nesteensaanti, liikunnan ja levon tasapaino sekä liian stressin välttäminen. Probiootit on hyvä pitää menossa mukana, usein jopa päivittäisenä kumppanina. Suolisto on hyvinvoinnin kehto, joten pidetään siitä hyvää huolta!

BIOTEEKIN

Kalaöljyä aivoille ja sydämelle

Kalaa suositellaan syötäväksi vähintään kaksi kertaa viikossa. Jos tämä ei täyty, on hyvä pitää kalaöljyvalmisteen nauttiminen päivittäisenä tapana.

Terveelliset kalan rasvahapot

Rasvainen kala, kuten silakka, muikku ja lohi, sisältää runsaasti hyviä pitkäketjuisia omega-3-rasvahappoja kuten EPA:aa (eikosapentaeenihappo) ja DHA:ta (dokosaheksaeenihappo). Näillä rasvahapoilla on runsaasti terveyttä edistäviä vaikutuksia.

EPA toimii etenkin eikosanoidien, kudoshormonien, lähtöaineena. Eikosanoidit osallistuvat useisiin säätelytehtäviin elimistössä, kuten tulehduksen ja verenpaineen hallintaan, ja EPA:n onkin osoitettu olevan tärkeää sydämen hyvinvoinnille.

Myös DHA:lla on säätelytehtäviä, mutta se toimii myös rakenteellisena osana jokaisen solun solukalvossa. DHA:ta on runsaasti aivoissa, ja se onkin tärkeä tekijä aivojen hyvinvoinnille. Erityisen tärkeää DHA on lapsuudessa, raskausaikana ja ikäihmisillä. DHA on tärkeää myös näkökyvylle.

Junnujen oma kalaöljyvalmiste

Kala ei aina maistu lapsille. Silti olisi tärkeää, että lapset saavat aivojen kehitykselle tärkeitä kalan rasvahappoja. Bioteekin Omega Juniorissa tämä on ratkaistu niin, että kalaöljy on ”piilotettu” hyvänmakuiseen geelipalaan. Yksi geelipala Omega Junioria päivässä riittää, ja se takaa riittävän DHA määrän aivojen hyvinvoinnille. Kaikki raaka-aineet ovat korkealuokkaisia ja lapsille sopivia. Tuote on makeutettu hammasystävällisillä ksylitolilla ja sorbitolilla. Mukana olevat aromi- ja väriaineet ovat luontaisia.

Omega junior sopii leikki- ja kouluikäisille, ja sopii se aikuistenkin suuhun. Tuote sopii jokapäiväiseen käyttöön heti, kun lapsi osaa käsitellä pienen geelipalan suussaan. Makuna on hyvä mansikka-sitruuna, joka on osoittautunut suosikiksi monessa perheessä. Lapset itse muistuttavat tuotteen käytöstä. DHA ylläpitää aivojen hyvinvointia, ja oppiminen on hauskaa.

Vahva kapseli aikuisille

Bioteekin Omega DUO on vahva kalaöljyvalmiste, joka sisältää tasapainoisesti sekä EPA:a että DHA:ta. Nämä rasvahapot ovat sekä sydämelle, näkökyvylle että aivoillekin tärkeitä. Tuote sopii jokapäiväiseen käyttöön varmistamaan hyvien rasvahappojen riittävän saannin.

Omega DUO:n kalaöljy on puhdasta, ja jokainen erä tutkitaan huolellisesti, jotta voidaan taata tuotteen korkea laatu. Öljy on puhdasta, ja sopii siten myös raskaana oleville ja imettäville, joilla hyvien rasvahappojen tarve on huomattavasti lisääntynyt.

Bioteekin Omegojen valmistuksessa noudatetaan kestävän kehityksen periaatteita. Sekä Bioteekin Omega Junior että Omega DUO ovat saaneet Friend of the Sea -sertifikaatin osoituksena niiden ekologisuudesta. Pidetään terveytemme lisäksi huolta myös ympäristömme hyvinvoinnista!

-18%
13,90
54kpl.
(171,60€/Kg)
Norm. 16,90

-40%
29,90
120 kaps.
Norm. 49,60
(175,88€/Kg)

Elinvoimaa ravinnosta

Ravinnolla on valtavan suuri vaikutus kehoomme. Pohjimmiltaan olemme biokemiallinen organismi, jossa kemialliset reaktiot vaativat ravintoaineita toimiakseen. Yksittäistä vitamiinia ja hivenainetta ei toinen aine voi korvata, ja siten tarvitsemme noin 40 erilaista ravintoainetta päivittäin.

Ruoan käsittely vähentää ravintoainepitoisuuksia

Monipuolinen, mahdollisimman vähän käsitelty ruoka sisältää runsaasti ravintoaineita. Tiesitkö, että esimerkiksi täysjyvävehnäjauhossa on magnesiumia ja sinkkiä noin neljä kertaa enemmän kuin tavallisessa vehnäjauhossa, ja esimerkiksi B-vitamiineja on paljon enemmän täysjyväjauhossa verrattuna tavalliseen vehnäjauhoon (lähde: fineli.fi).

Myös ruoanvalmistus ja säilytys vaikuttavat ravintopitoisuuksiin. Kuumuus tuhoaa useita vitamiineja, ja keitinveteen liukenee suojaravintoaineita. Suojaravintoaineiden korkeimmat pitoisuudet ovat kuoriosassa niin viljassa kuin kasviksissakin, joten kuoriminen vähentää oleellisesti ravintoainepitoisuuksia. Siksi olisi hyvä käyttää ruoka mahdollisimman vähän käsiteltynä.

Emme ole mitä syömme vaan mitä imeytyy

Ruoansulatuksen tulisi olla kunnossa, jotta ruoasta saadaan mahdollisimman paljon ravintoaineita kehon käyttöön. Emme ole sitä, mitä syömme, vaan sitä mitä ruoansulatuksemme ja suolistobakteerimme muokkaavat ja mitä imeytyy elimistömme käyttöön.

Valitaan siis itselle sopivaa ruokaa, jota on mahdollisimman vähän käsitelty: monipuolisesti erilaisia kasviksia sekä tuoreena että miedosti kypsennettyinä, runsaskuituisia täysjyväviljatuotteita, sopivasti hyvälaatuista valkuaista ja korkealaatuista rasvaa.

Ravintolisät ja elinvoima

Ravintolisillä voi varmistaa, että elimistö saa riittävästi ravintoaineita. Esimerkiksi stressissä ravintoaineiden tarve on tavallista suurempi, ja siten monivitamiinin, esimerkiksi Bioteekin Super Monivitamiinin (ennen VitaVoima) käyttö on perusteltua. Jauhemaisia ravintolisiä on helppo käyttää sellaisenaan veteen sekoitettuina tai lisättynä jogurtin tai smoothien joukkoon.

Bioteekin Elinvoima – elinvoimaa ja hyvinvointia sinulle!

Hyvinvoivassa kehossa asuu elinvoima. Valitsimme luonnon parhaat aineet, joihin suomalaiset ovat luottaneet jo vuosisatojen ajan. Kokosimme ne Bioteekin Elinvoima -sarjaksi, jotta sinä voisit hyvin joka päivä. Otimme huomioon myös käytön helppouden, kun teimme tuotteista jauheet, joita on helppo nauttia. Käytä niitä kuurina taikka osana jokaista päivää niin kehosi hymyilee. Kun keho voi hyvin – on mielikin iloisempi!

KOKO SARJA!
-10%
Alk. 12,15

Bioteekin Elinvoima -sarja on uudistunut. Nyt siihen kuuluu viisi helppokäyttöistä tuotetta jauheina ja rouheina:

Elinvoima Kuitu sisältää runsaasti kuitua. Eri kuiduilla on erilaisia vaikutuksia. Elinvoima Kuitu sisältää kuitua kaurasta, pellavasta, hampusta ja psylliumista. Lisänä on tyrniä, karpaloa ja lakritsinjuurta. Tämä monipuolinen ja hyvänmakuinen kuituvalmiste pitää vatsan onnellisena.

Elinvoima Viherjauhe on luonnollinen ja ravintorikas lisä ruokavalioon. Se sisältää monipuolisesti vahvoja vihreitä kasveja, kuten nokkosta, spirulinaa ja vehnänorasta, sekä muita kasviksia, kuten porkkanaa, hernettä ja parsakaalia. Jauhe on helppo nauttia sellaisenaan veteen sekoitettuna tai lisätä smoothien joukkoon.

Elinvoima Puhdistuskuuri on tarkoitettu kuurimaiseen käyttöön. Se tekee keholle suursiivouksen. Luonnon omat puhdistavat kuidut ja yrtit, kuten nokkonen, voikukka ja kultapiisku, toimivat hellävaraisesti mutta tehokkaasti.

Elinvoima NivelPii on täsmävalmiste nivelten ja luuston hyvinvoinnille. Sen sisältämät piimaa, C-vitamiini ja hivenaineet (boori, molybdeeni, kromi) tekevät koostumuksesta rikkaan ja monipuolisen. C-vitamiini edistää kollageenin muodostumista mm. luustossa, nivelrustossa ja ihossa. Mukana on myös ruusunmarjaa ja tyrniä.

Elinvoima Merilevä sisältää luonnonmukaisesti tuotettua merilevärouhetta Ulko-Hebridien puhtaasta luonnosta. Merilevä on ravintoainerikas kasvi. Se sisältää erityisen paljon luontaista jodia, joka tukee energia-aineenvaihduntaa ja kilpirauhasen toimintaa.

Suomen Bioteekki Oy – hyvinvointisi tueksi **www.bioteekki.fi**

Tarjoukset voimassa 16.10.2016 asti ECOteekki myymälöissä ja www.ecoteekki.fi

Osta 2 kampanjatuotetta,

saat kaupan päälle Aurinko D-vitamiinia!

arvo 21,90 €
300 kpl 30 µg kapselia

Terveyskaistan
Balanssi maitohappo-bakteerivalmiste

Superior coating -päällysteen ansiosta Balanssin 5 maitohappobakteerikantaa kestävät ruuansulatuskanavan rasituksia jopa sata kertaa paremmin kuin tavalliset, suojaamattomat maitohappobakteerivalmisteet.

Ei sisällä inuliinia, sopii myös herkkävatsaisille.

-32%
16,50
100kaps.
Norm. 27,20

Terveyskaistan
Karnosiini 500 mg

Suojaamaan soluja hapetusstressiltä ja hidastamaan ikääntymistä.

Suotuisa vaikutus ihon hyvinvointiin. Vahvistaa lihaskestävyyttä ja nopeuttaa palautumista.

-34%
32,90
60 kaps.
Norm. 49,90

Lihaskramppeja? Suonenvetoja?

Terveyskaistan
Magnesium-sitraatti

Magnesium edistää lihasten ja hermoston normaalia toimintaa sekä auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta.

(67,42€/Kg)

-39%
8,90
120 tabl
Norm. 14,50

Terveyskaistan
NivelTeho

2015 TERVEYSTUOTE
Suomen Terveystuotekauppiaiden liitto

Nivelteho on kuuden aktiiviaineen yhdistelmä: MSM, inkiväärijuute, glukosamiini, kondroitiinisulfaatti, kupari ja C-vitamiini.

Vuoden 2015 terveystuote.

-26%
29,90
120 kaps
Norm. 40,25

(351,76€/Kg)

Terveyskaistan
SininenUni

+Kaupan päälle 150 tabl.
SininenUni 1 mg. Arvo 21,90.

Iän myötä melatoniinin eritys elimistössä vähenee, jolloin kehon tuottama melatoniini ei välttämättä riitä hyvän yöunen takaamiseksi.

Tabletin pitkävaikutteisuuden vuoksi vapauttaa melotoniinia aamuyön tunteihin asti.

-20%
19,90
150 tabl
Norm. 24,90

Terveyskaistan
Aurinko D

Vahva, hyvin imeytyvä Aurinko D pitää luuston lujana ja vastustuskyvyn valppaana.

50 µg 300 kaps. tai 100 µg 200 kaps.
(168,64€/Kg) (251,90€/Kg.)

-34%
19,90
Norm. 30,15

Terveyskaistan
Trio Kalaöljy

Säästöpakkaus!

Hyväksi sydämelle, silmille ja aivoille! Auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta. DHA edistää näön ja aivotoiminnan pysymistä normaalina. EPA ja DHA edistävät sydämen normaalia toimintaa.

Mukana kaikki huipputärkeät B-ryhmän vitamiinit.

-29%
29,90
150kaps
Norm. 42,50
(119,60€/Kg)

Huippuvahva!

Terveyskaistan
Ubikinoni 150 mg

Luontainen ubikinoni väsymykseen, uupumukseen ja stressiin. Q10 on osoittanut tehokkaaksi migreenin estäjäksi. (Käypä hoitosuositus 150 mg–300 mg päivässä.)

-30%
49,50
120kaps.
Norm. 70,90

(727,94€/Kg)

Terveyskaista

Terveyskaistan laadukkaat, suomalaiset hyvinvointituotteet

Tarjoukset voimassa 16.10.2016 asti ECOteekki myymälöissä ja www.ecoteekki.fi

Sokeri ja keinotekoiset makeutusaineet

Virallisen ravitsemussuosituksen mukaan sokerin turvallinen saantisuositus on korkeintaan 10 % kokonaisenergiasta vuorokaudessa, Maailman Terveysjärjestö WHO on suositellut saantisuosituksen laskemista korkeintaan viiteen prosenttiin vuorokaudessa. Suomessa usein ravintokeskusteluissa mukana oleva professori piti tuota viiden prosentin rajaa tarpeettoman tiukkana - en tiedä vaikuttaako kyseisen professorin lausuntoon se, että mm. Coca Cola on myöntänyt tutkimusrahoitusta hänen laitokselleen. Lisäksi samainen professori onnistui eräässä radiohaastattelussa mainitsemaan - toki hyväntekeväisyyteen verhottuna - muutaman kerran yhden tuoremehubrändin nimen.

Valkaistu sokeri ei sisällä mitään ravinteita, ja se vie monella ruokavaliossa tilaa ravinnerikkailta ruoka-aineilta. Jos terveellistä ruokavaliota mietitään, mielestäni valkaistulla sokerilla ei ole siinä mitään tilaa. Mitä vähemmän sokeria käytät, sitä paremmin elimistösi varmasti voi.

Ruoanlaitossa ja leivonnassa valkoinen sokeri kannattaa korvata esimerkiksi kookossokerilla, koivusokerilla eli ksylitolilla, raakahunajalla tai pienellä määrällä steviaa. Esimerkiksi raakasuklaan valmistuksessa kannattaa käyttää useampaa kuin yhtä sokeria - esimerkiksi hunajaa ja kookossokeria. Näin saat pienemmällä sokerin kokonaismäärällä paremman makeutuksen, ns. laajemman makuspektrin. Tätä kannattaa kokeilla itse, huomaat helposti miten eri aineosia yhdistelemällä saat syntymään parempia makuja.

Varsinkin urheiluravinteissa käytetään paljon erilaisia keinotekoisia makeutusaineita (aspartaami, sukraloosi, asesulfaami-K). Eviran mukaan kaikille keinotekoisille makeutusaineille on olemassa turvarajat - on kuitenkin täysin mahdotonta tutkia luotettavasti mikä erilaisten makeutusaineiden ja ruoan muiden lisäaineiden yhteisvaikutus on vuosien kuluessa. Urheiluravinteissa kotimainen

NutriWorks-tuotesarja on valmistettu lähes kokonaan käyttämällä ainoastaa steviaa ja luontaisia aromeja.

Myös yllättävän monissa tavallisissa ravintolisissä - varsinkin jauhemuotoisissa tuotteissa - voi olla lisättyä sokeria, tai keinotekoisia makeutusaineita. Kannattaa lukea aina tuotteen tuoteseloste ja tarvittaessa kysyä osaavalta terveyskaupan myyjältä miksi tuotteessa on esimerkiksi keinotekoista makeutusainetta, ja löytyykö valikoimista tuote jossa makeutusaineita ei ole. Esimerkiksi Suomessa valmistetussa Puhdas+ tuotesarjassa löytyy jauhemuotoisia vitamiineja ja hivenaineita täysin ilman keinotekoisia makeutusaineita, tai lisättyä sokeria (magnesium, kalsium ja c-vitamiini).

Sokerin ja hiilihydraattien saannin rajoittaminen on turvallinen ja tehokas tapa myös helppoon painonpudotukseen. Puolet suomalaisista on ylipainoisia, ja yksi syy paino-ongelmien jatkuvaan lisääntymiseen on liian suuri sokerin käyttö - syitä on varmasti muitakin (mm. alkoholi, liikkumattomuus ja pikaruoka). Sokerin saannin rajoittaminen on monella tehokas tapa myös parantaa veriarvoja, mm. rasvamaksa on yleistynyt nopeasti, osittain juuri liian suuren sokerinsyönnin takia.

Mitä enemmän sokeria ruokavaliostasi karsit, sitä paremmin elimistösi varmasti voi. Terveellisen ruokavalion peruskulmakivet ovat edelleen seuraavat :

- vältä lisäaineita
- vältä sokeria
- jos käytät alkoholia, muista kohtuus
- syö paljon kotimaisia marjoja ja vihanneksia
- käytä monipuolisesti laadukkaita rasvoja (n. 30 % ruokavalion kokonaisenergiasta)
- käytä monipuolisesti mausteita ja (tuore)yrttejä
- syö päivässä 3-4 tasakoista ateriaa, et tarvitse välipaloja
- opettele tekemään ruoka itse, älä käytä valmisruokia tai eineksiä
- opettele syömään puhdasta, prosessoimatonta ruokaa
- kotimainen vilja ei sovi kaikille, kokeile 2-3 viikkoa viljatonta ruokavaliota

Tekstin on kirjoittanut ravintovalmentaja Sami Sundvik. Samilla on lähes 20 vuoden kokemus ravintoon ja terveyteen liittyvistä asioista. Sami on tehnyt satoja henkilökohtaisia ravintovalmennuksia ja valmentanut erilaisten verkkovalmennusten kautta tuhansia suomalaisia voimaan paremmin.

■ Samin blogin löydät mm. Iltalehden blogiosioista
■ Facebookissa löydät Samin ravintoon ja hyvinvointiin liittyviä juttuja osoitteessa "Sundvik Sami"

Tarjoukset voimassa 16.10.2016 asti ECOteekki myymälöissä ja www.ecoteekki.fi

HARMONIA

VOIMAA SYKSYYN!

Helppo ja hyvänmakuinen proteiini- ja Superfood -sekoitus

360 Wholefood sisältää yli 40 % proteiinia ja muita kiinteytystä tukevia ravintoaineita luonnosta, muttei lainkaan lisättyä sokeria tai säilöntäaineita.

-38%

28,50 908g.

(31,38€/Kg)

Norm. 45,90

Sentrifugoitu kookosöljy

Hurmaavan maun ja samettisen koostumuksen omaava kookosöljy sopii ruoanlaittoon ja ihonhoitoon.

Uusi, kätevä pakkauskoko 200 ml.

7,90 200ml.

(39,50€/Kg)

Norm. 8,20

VOIMARUOKA
Laadun merkki

WWW.SUOMENVOIMARUOKA.FI

HARMONIA

Voita luksusloma Alpeille!

ja muita upeita palkintoja

Osallistu ostamalla kampanjamerkitty tuplapakkaus lähimmästä myymälästämme!

Jokaisessa pakkauksessa myös pieni yllätyslahja

KAKSI PULLOA!

95,00 2x 350ml.

Norm. 133,50

(135,71€/L)

ENERGIAA JA VASTUSTUSKYKYÄ

Regulatpro on luomulaatuista vihanneksista ja pähkinöistä valmistettu supersuosittu entsyymijuoma. Sisältää lisäksi acerola-uutetta, jonka sisältämä C-vitamiini vähentää väsymystä ja uupumusta, edistää normaalia energia-aineenvaihduntaa sekä edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.

www.regulatsuomi.fi

kampanja on voimassa 31.3.2017 asti

TERRA NOVA

”Vertaa. Ja valitse paras.”

Vertaa pakkauksista ravinteiden määrää ja puhtautta. Ja valitse paras.

Lisäravinteissa ja luontaistuotteissa ei kannata maksaa tyhjästä ja huonosta laadusta. Terranova-tuotesarjassa ravinteiden puhtaus, luonnollisuus ja imeytyvyys on maksimoitu eikä mukaan ole laitettu mitään turhaa.

Siksi Terranovaa on niin helppo suositella.

www.terranova.fi
www.facebook.com/TerranovaFinland

Alkaen 9,26

-15%

Koko sarja

Tarjoukset voimassa 16.10.2016 asti ECOteekki myymälöissä ja www.ecoteekki.fi

KOLLAGEENI
IHOA NUORENTAVA PROTEIINI

Kollageeni muodostaa 30 % ihmisen elimistön proteiinista ja sitä löytyy ihosta, nivelistä, hampaista, luista, rustoista ja verisuonista. Kollageeni on ihon tärkein rakennusaine, koska se muodostaa 70% ihon proteiinista ja auttaa pitämään ihon sileänä ja kauniina.

Tiesitkö, että 25–40 -vuotiaana kollageenin tuotanto loppuu?

Noin 25 vuoden jälkeen elimistö alkaa menettää kykynsä tuottaa uutta kollageenia, joka johtaa useisiin ikääntymisoireisiin, kuten esimerkiksi ihon rypyt, juonteet ja veltostunut iho. Kollageenin tuotanto loppuu kokonaan noin 40 ikävuoden paikkeilla, jonka jälkeen meidän tulee huolehtia kollageenin saannista ravintolisänä, esim. Puhdas+ Beauty -kollageenivalmisteella.

Tutkimukset vahvistavat kollageenin merkityksen kauneudelle

Japanissa ja Ranskassa tehdyt kliiniset tutkimukset vahvistavat Puhdas+ Beauty -jauheen kollageenin (Peptan -kalakollageenin) hyödyt ihon ulkonäölle. Peptan testattiin placebo-kontrolloiduissa kliinisissä tutkimuksissa, jotka tehtiin kansainvälisissä ihon terveystutkimuslaitoksissa, SOUKEN Tokiossa, jossa tuotetta käytettiin päivittäin 10 g kahdeksan viikon ajan. DERMSCAN Lyonissa puolestaan testasi tuotteen 10 g päiväannoksella kahdentoista viikon ajan. Tutkimukset todistivat, että kalakollageeni auttaa ihoa näyttämään kauniimmalta ja nuoremmalta. Tutkimusten mukaan kalakollageeni on puhtain ja tehokkain kollageeni.

(131,67€/Kg) (119,70€/Kg) (1146,30€/Kg)

Tehokkaat, kotimaiset kollageenijauheet

Puhdas+ Beauty kollageenijauheet sekoitetaan veteen, mehuun tai jogurttiin. Valittavanasi on suosittu maku **Kollageeni & tyrnimarja**, sokeriton **Kollageeni & mustikka** ja vain puhdasta kollageenia sisältävä **Kollageeni Natural.**

-21%
39,50
Norm. 49,90
+KAUPANPÄÄLLE!

Collagen Serum 30 ml.
Arvo 49,90!

Puhdas+ Kollageeni & Biotiini on kapselimuotoinen ja sisältää kollageenin lisäksi biotiinia, sinkkiä ja C-vitamiinia, jotka edesauttavat ihon,hiusten ja kynsien hyvinvointia.

NYT KAKSI YHDEN HINNALLA!

-56%
34,90
2x120kaps
(345,00€/Kg)
Norm. 79,80

VALMISTAUDU TALVEEN!
VIRKEYTTÄ JA VASTUSTUSKYKYÄ - ILMAN LISÄAINEITA

-19%
17,50
200g.
Norm. 21,50
(87,50€/Kg)

Puhdas+ Magnesiumsitraatti 250 mg
KAMPANJAPAKKAUS *+33 % ENEMMÄN!*
Edullinen ja lisäaineeton magnesiumsitraatti. Riittävä magnesiumin saanti vähentää väsymystä. Magnesium vaikuttaa lihasten ja hermoston normaaliin toimintaan sekä luuston ja hampaiden hyvinvointiin

-19%
15,90
200g.
Norm. 19,50
(79,50€/Kg)

Puhdas+ C-vitamiini 1.000 mg
KAMPANJAPAKKAUS *+33% ENEMMÄN!*
C-vitamiini auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta. C-vitamiini edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa, myös raskaan liikunnan aikana ja sen jälkeen. Lisäaineeton.

-19%
8,50
60+30 kaps
Norm. 10,50

Puhdas+ Tuplasinkki 30 mg
KAMPANJAPAKKAUS *+50 % ENEMMÄN!*
Sinkki edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa. Sinkki edistää näön, luuston, ihon, hiusten ja kynsien pysymistä normaaleina.

puhdas+

Puhdas+ tuotteet valmistetaan Suomessa tutkituista ja tehokkaista raaka-aineista. Valmistuksessa korostetaan ekologisuutta, luonnollisuutta ja puhtautta. Ei säilöntäaineita. Ei pintakäsittelyaineita. Ei keinotekoisia väriaineita tai makeutusaineita. Ei magnesiumstearaattia. www.puhdasplus.fi

Tarjoukset voimassa 16.10.2016 asti ECOteekki myymälöissä ja www.ecoteekki.fi

Elämä kantaa ja paljon myös antaa

Aira Santanen, 71, on oiva esimerkki siitä mikä merkitys on hyvällä ja monipuolisella ravinnolla, säännöllisellä liikunnalla ja mielekkäällä tekemisellä.

Airan työ Joensuun Luontaistuotteessa alkoi vuonna 1993 eli tänä vuonna tulee kuluneeksi 23 vuotta. Hän tuli alalle 48-vuotiaana, ensiksi tarpeen mukaan ja myöhemmin kokoaikaisesti. Airan unelma oli opiskella papiksi, mutta elämä ei aina mene niin kuin suunnittelee vaan unelmat jäävät unelmiksi. ” Oli varsin haastavaa lähteä uudelle alalle, vaikka olin käyttänyt luontaistuotteita itsekin”, hän kertoo. ”Opiskelin tuotteita ja niiden vaikutuksia ja sain asiantuntemustani lisättyä työpaikkakoulutuksilla. Aika nopeasti omaksuin uusia asioita, mutta kysehän on hyvin hektisestä ja haastavasta alasta, jossa pitääkin tietää ja osata paljon. Kun saa työskennellä mielenkiintoisella alalla nuorten ihmisten kanssa, niin siinä itsekin samalla nuortuu. Koskaan ei ollut vaikeaa lähteä töihin, se on aina ollut iloni ja etuoikeuteni.

Kun sitten aikanaan tulin eläkeikään, niin monesti ihmiset lopettavat tai joutuvat lopettamaan työnsä, minulle tuli yllätys. Työnantajani kysyi, haluaisinko jatkaa työssäni? Sain päättää itse haluanko työskennellä kaksi tai 3-5 päivää viikossa. Tämä on sellaista mitä harvoin tämän ikäinen saa kokea ja josta olen erittäin kiitollinen.

On siunaus saada tehdä tällaista työtä vielä 71-vuotiaana. Omasta asenteesta on paljon kiinni, kuinka tulee toimeen asiakkaiden kanssa.” Hänen mukaansa ihminen pitää kohdata ja olla sata prosenttisesti läsnä niin työssä kuin omassa arjessaankin.

Kysyessäni harrastuksista, niitä tuleekin Airalta pitkä rivi: Monenlainen liikunta, käsityöt, lukeminen, luonto, joka on tärkeä voimavara, musiikki jne. Yksi tärkeimmistä on kuitenkin Airan tekemä vapaaehtoistyö seurakunnassa. ”Tunnen saavani itselleni paljon, kun teen työtä mm. vanhusten parissa. Yksinäisiä vanhuksia on paljon ja olen iloinen voidessani tehdä tätä työtä.”

Kun Airan kanssa keskustelee, niin ymmärrän yhä paremmin, miksi hän jaksaa vielä olla mukana monessa, niin työssä kuin harrastuksissaankin. Hänen positiivinen elämänasenteensa ja hyvät ihmissuhteensa ovat varmasti hyvänä lisänä tuomassa iloa elämään. Aira ei tiedä vielä kuinka kauan hän aikoo jatkaa työntekoa, mutta niin kauan kun hän jaksaa, tekee hän sen iloisin ja positiivisin mielin.

Hän tiivistää lopuksi lääketieteen isäksi kutsutun Hippokrateen sanoihin: ”Olkoon ruoka lääkkeesi ja lääke ruokaasi.”

Teksti ja kuva: Jori Aittala

Aira toivottaa entiset ja uudet asiakkaat tervetulleiksi Ecoteekin liikkeisiin.

Boulardii300 60 kaps

Kapselit sisältävät 300mg puhdasta Saccharomyces boulardii-hiivaa, ilman ristivaikutteisia ainesosia.

Saccharomyces boulardii toimii kuten maitohappobakteeritkin, se siis tuottaa maitohappoa, mutta kestää kuumutta, mahahappoja ja antibiootteja paremmin kuin muut probiootit.

- tasapainottamaan bakteerikantaa
- matkustettaessa ja lomilla
- antibioottikuurin yhteydessä

MonizymX10 60 kaps

Kapselit sisältävät aikaisempaan verrattuna 10-kertaisesti entsyymejä, jotka tukevat kehon omia entsyymejä.

Ravintoaineiden tehokas pilkkoutuminen kehon hyödynnettäväksi edistää tervettä ja toimivaa ruoansulatusta. Pidä ruokavaliosi niin monipuolisena, kuin itse haluat!

- auttaa sulattamaan ruokaa
- hiilihydraatit (tärkkelys selluloosa)
- rasvat
- proteiinit

Serrapeptaasi 200.000U 60 kaps

Serrapeptaasi on entsyymi, joka alunperin löydettiin silkkiäisperhosesta. Toukka käyttää entsyymiä hajottaessaan reiän koteloonsa päästäkseen ulos. Nykyään lisäravinteena käytettävä serrapeptaasi valmistetaan viljelymenetelmällä laboratoriossa.

- erittäin vahva valmiste
- sisältää toimintaa varmistavia apuaineita
- valmistuksessa ei ole käytetty serrapeptaasia tuhoavia aineita

Jodikelp 225 µg 125 tbl

Yksi helposti nieltävä puriste päivässä antaa 225 µg luonnollista jodia.

Saatavissa olevasta jodista kilpirauhanen käyttää kolmasosan, loput jakautuu muiden kudosten kesken. Liian vähäinen jodinsaanti aiheuttaa sisäelinten toiminnan ja aineenvaihdunnan häiriöitä.

- terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan suomalaisilla aikuisilla on lievä jodin puutos, jonka vuoksi se suosittelee sen saannin lisäämistä

Ecolomega 200 ml ja 120 kaps

Valitse nyt perheellesi puhdas ja luonnollinen kalaöljy, jossa on jäljellä makeanveden sateenkaariraudun rasvahappoprofiili muuttumattomana.

- tuoreus: uutos vain 1-2 tuntia, äärimmäisen alhainen TOTOX-arvo (2,5!)
- puhtaus: ei ympäristösaaste-, raskasmetalli- tai lääkeainejäämiä
- ei raffinointia eikä manipulointia
- kalan kasvatus ja öljyn valmistus täysin läpinäkyvää
- maailman pienin kalaöljytuotannon hiilijalanjälki

Tarjoukset voimassa 16.10.2016 asti ECOteekki myymälöissä ja www.ecoteekki.fi

KÄRSITKÖ IMEYTYMISHÄIRIÖISTÄ?

Biomedin Allergiatestatun tippasarjan laadukkaat ja helppokäyttöiset ravintolisät sopivat erityisen hyvin niille joilla ravintoaineiden imeytyminen on heikentynyt sairauden, suolisto-ongelmien, runsaan lääkkeiden käytön tms. seurauksena. Ihanteelliset niille joilla nielemisvaikeuksia. Erittäin riittoisat pullot! **Nyt sarjassa kolme huippu-uutuutta Rauta, Jodi ja Aktiivinen B12!**

ALLERGIATESTATUT RAUTA-TIPAT

Raudan riittävän saannin turvaaminen on tärkeää erityisesti odottavilla ja imettävillä äideillä, iäkkäillä ihmisillä, himourheilijoilla, kasvissyöjillä sekä erilaisista suolistosairauksista kärsivillä. Pullossa 30 päivän annos. 15 tippaa päivässä / 6 mg rautaa. Vatsaystävällinen.

ALLERGIATESTATUT JODI-TIPAT

Jodi tukee kilpirauhasen normaalia toimintaa. Jatkuva väsymys ja saamattomuus, alakulo, viluinen olo ja kylmät väreet sekä hiusten lähtö voivat olla oireita kilpirauhasen vajaatoiminnasta. Jodin puutetta esiintyy suurella osalla suomalaisia. Pullossa 544 päivän annos. Yksi tippa päivässä / 150 µg jodia.

ALLERGIATESTATUT B12-TIPAT

Aktiivinen B12- vitamiini on tärkeä aivoille ja hermostolle. Muistin tueksi, väsymykseen. Sopii erityisesti kasvissyöjille, ikääntyville ja suolisto-ongelmista kärsiville. Pullossa 77 päivän annos. Kuusi tippaa/ 500 µg B12-vitamiinia. Parhaiten imeytyvät muodot Metyylikobalamiini ja Adenosyylikobalamiini.

ALLERGIATESTATUT A-TIPAT

A-vitamiini on välttämätön rasvaliukoinen vitamiini, jolla on tärkeä merkitys monissa elimistön toiminnoissa. A-vitamiini on tärkeä silmille ja näkökykyyn, solujen kasvuun ja erilaistumiseen, elimistön immuunipuolustukseen sekä sikiönkehitykseen. Tärkeä limakalvoille. Pullossa 545 päivän annos. Yksi tippa / 750 µg.

ALLERGIATESTATUT E-TIPAT

E-vitamiinia on runsaasti happipitoisissa ja paljon happea käyttävissä soluissa ja kudoksissa, kuten punasolut, keuhkot ja hermosto. E-vitamiini on rasvaliukoinen mutta se varastoituu elimistöön vain lyhyeksi aikaa. Jopa 75% päivän aikana nautitusta määrästä poistuu kehosta. Tarve voi kasvaa sairauksien aikana ja kovassa fyysisessä rasituksessa. Myös yksipuolinen ruokavalio ja laihdutuskuurit lisäävät tarvetta. E-vitamiini tiedetään hyväksi mm. sydämelle ja ihon sekä limakalvojen kunnolle. Pullossa 108 päivän annos. 5 tippaa / 67 mg.

ALLERGIATESTATUT SELEENI-TIPAT

Seleeniä on suomen maaperässä niukasti, siksi sitä ei kulkeudu riittävästi elintarvikkeisiin (vilja, maito, liha) ja sitä kautta ihmiseen. Seleeni on vahva antioksidantti eli se suojaa soluja hapetusstressiltä. Seleeni on myös välttämätön kilpirauhasen normaalille toiminnalle, hiusten ja kynsien hyvinvoinnille ja lisäksi se edistää siittiöiden muodostusta. Pullossa 139 päivän annos. 2 tippaa / 180 µg.

MARKKINOIDEN PUHTAIN JA VAHVIN KURKUMIINI VALMISTE - BIOMEDIN VAHVA KURKUMIINI

Biomedin Vahva Kurkumiini sisältää kurkuminoideja 86% ja lisäksi kurkuman omia eteerisiä öljyjä 9% jotka ratkaisevasti parantavat sen tehoa ja imeytyvyyttä. Tämä kurkuminoidien ja eteeristen öljyjen uutos on patentoitu BCM 95 extract. Yhdisteen biologinen hyötyosuus suun kautta otettuna on erittäin korkea. Tuote ei sisällä myöskään lisä-aineita. 60 kaps. 500mg / kapseli

TYYNI- RENTOUTUSJUOMA

Tyynin pääraaka-aine on luomusertifioitu kurpitsansiemenjauhe sveitsiläisistä siemenistä joissa on hyvin korkea tryptofaani pitoisuus luonnostaan. Erittäin tärkeitä ovat B3 ja B6-vitamiinit sekä Rypälesokeri. Täysin luontainen resepti, sopii lähes vauvasta-vaariin.

Jos käytät Tyyniä päivän kiireitä rauhoittamaan:

Ota Tyyni-rentoutumisjuomaa esim. aamupalan jälkeen. Tyynin sisältämästä tryptofaanista syntyy serotoniinia, joka säätelee mielialaa, tunteita ja ruokahalua, ja jonka tiedetään myös lievittävän mm. stressiä ja ahdistusta.

Jos käytät Tyyniä unen laatua parantamaan:

Ota Tyyniä illalla ½ tuntia ennen nukkumaanmenoa. Tryptofaani muuntuu melatoniiniksi, joka on aivojen unimekanismia aktivoiva hormoni. Loistava asiakaspalaute!!!

Tarjoukset voimassa 16.10.2016 asti ECOteekki myymälöissä ja www.ecoteekki.fi

Tervetuloa ECOteekki terveyskauppaan!

Esittelyssä Kauppakeskus Metropolin ECOteekki myymälä

Maria esittelee NutriWorks urheilulisäravinne sarjaa. Nutri Works sarja on laktoositon, edullinen ja laadukas. Sopii hyvin kotikuntoilijallekkin nopeuttamaan palautumista liikunnasta.

Myymälävastaava Suvi suosikkituotteensa Reform Lecithinin kanssa.

Laaja valikoima ja asiantunteva palvelu

Yrityksellämme Joensuun Luontaistuotteella on yli kolmenkymmenen vuoden kokemus terveyskaupan alalta. Metropolin myymälästä löydät itä-Suomen laajimman valikoiman laadukasta luontaiskosmetiikkaa, lisäravinteita, luontoystävällisiä puhdistus- ja pesuaineita, luomuelintarvikkeita, gluteenittomia tuotteita, urheilu-lisäravinteita ja paljon muuta luonnollisesti hyvää!

Luomu HEVI:t saapuvat joka keskivikko myymälääämme.

Laadukasta luonnonkosmetiikkaa laajavalikoima, tule niin valitaan yhdessä juuri sinulle oikeat tuotteet.

Valikoimaamme pääsevät vain laadukkaat ja turvalliset tuotteet.

ALGA MARIS · UNIQUE BEAUTY · Dr. Hauschka · bo·ho green make-up · WARPAINT NATURAL TEETH WHITENER · Sola Saippua · Nurme · faith in nature · URTEKRAM · EVERYDAY MINERALS · MÁDARA ecocosmetics · ACORELLE LA BEAUTÉ AU NATUREL · Zuii ORGANIC · DABBA · Elokuu · FLOW kosmetiikka · WELEDA · tints of nature · Frantsila · MOSSA · schmidt's NATURAL DEODORANT · lavera NATURAL COSMETICS · eko VISTA · SANTE NATURKOSMETIK

Esittelyssä Kauppakeskus Metropolin ECOteekki myymälä

Marja esittelee Nowfoods -sarjaa.

Valikoimistamme löydät ympäristöystävälliset luonnonmukaiset kodin puhdistusaineet.

Teehyllyn valikoimasta löytyy varmasti jokaiseen makuun sopiva tee.

Helppo tulla - mukava palvelu

Metropolin ECOteekki -myymälä sijaitsee keskellä Kauppakeskus Metropolia, pääkäytällä Ison-Myyn puoleisien ovien lähettyvillä. Autolla meille tullessa pääsee pysäköimään aivan myymälämme viereen pysäköintitaloon. Valoisassa myymälässämme teitä palvelevat iloiset ECOteekki asiantuntijamme. Jatkuvalla koulutuksella ja tuotetiedon päivityksellä osaamme palvella sinua parhaiten.

Mari esittelee omaa suosikkiaan Multi Greens viherjauhetta.

Kauppakeskus Metropolin ECOteekki -myymälä, Ville Korhonen, Matti Korhonen, Arja Korhonen, Riitta-Liisa, Ulla, Senja, Teemu, Mari, Maria Korhonen, Aira, Minna, Marja, Tiina, Suvi ja alhaalla toimitusjohtaja Niko Korhonen.

30 V. Juhlalehden tarjoukset ovat voimassa 16.10.2016 asti!

ECO teekki TERVEYSKAUPPA

ECOteekki, Kauppakeskus Metropol
Torikatu 29, 80100 Joensuu
PALVELEMME
ma–pe 9.30–18.30 & la 9.30–16.00

ECOteekki, Kauppakeskus Prisma
Voimatie 2, 80100 Joensuu
PALVELEMME
ma–pe 10.00–19.00, la 10.00–18.00 & su 11.00–17.00

Joensuun Luontaistuote 30 -vuotisjuhlavuosi 2016!

info@ecoteekki.fi | www.ecoteekki.fi | Seuraa myymälöitämme Facebookissa

30-vuotisjuhlavuotta viettävä paikallinen perheyritys