

# BIOMED UUTiset



syksy 2008 - talvi 2009

Raimo Henttonen

## Rankka laji kysyy terveyttä



*Tiina Bomanin kotikaupungin, Kankaanpään, uimahalli on tuttu harjoittelupaikka.*

**Tiina Boman, 31, on urheillut aina. Hän aloitti hiihtäjänä, mutta huomasi soveltuvansa fysiologiansa puolesta paremmin johonkin toiseen lajiin. Hengitys ei toiminut tarpeeksi hyvin lyhytaikaisessa äärimmäisessä rasituksessa varsinkaan talvella. Nyt hän on maailman huipulla triathlonissa. MM-kisoissa tänä vuonna hän sijoittui kuudenneksi.**

– Sain helposti hengitystieinfektioita ja hiihto nosti pintaan rasitusastman oireita, siksi laji oli vaihdettava. Olen kotoisin Joroisista. Siellä on vuodesta 1983 järjestetty Teräsmies-kisoja, joten laji on minulle lapsesta saakka tuttu.

Taival triathlonistina lähti kuitenkin takkuisesti käyntiin. Hän harjoitteli ja opiskeli terveydenhoitajaksi yhtäaikaan. Vuonna 1998 hän joutui auto-onnettomuuteen, joka oli katkaista uran. Polvi on sen jälkeen leikattu kolme kertaa. Tiina joutui harkitsemaan menisikö terveyskeskukseen töihin vai jatkaisiko urheilu-uraa.

– Vielä vuosi 2001 oli ”tautinen”. Oli kaikenlaisia infektioita ja polvi vaivasi etenkin pyöräillessä. Viimeisin leikkaus kuitenkin paransi tilanteen. Vuonna 2002 teimme valmentajamieheni kanssa päätöksen, että pyrkisin huipulle sillä ”oikealla” matkalla, Tiina Boman kertoo.

Hän sanoo noudattavansa ravintosuositusten mukaista ruokavaliota; sopivassa suhteessa hiilihydraatteja, proteiineja ja rasvaa. Kovemmalla treenikaudella, jolloin harjoitellaan jopa seitsemän tuntia päivässä, ja ennen kilpailua hiilihydraatit ovat

avainasemassa. Kilpailua edeltävinä päivinä ravinnon pitää olla erittäin hyvin sulavaa.

Ravintolisiä hän on käyttänyt kymmenisen vuotta. Hän on saanut suosituksia valmentajilta ja ravitsemustietoa on tullut myös ammattiohjeiden kautta. Syyskuun alkupuolella Tiina kävi Tampereen Antioksidanttiklinikalla verikokeessa, jonka tarkka laboratorioanalyysi kertoo kaikkien pienorisravintotekijöiden tilan.

– Ravintolisien käyttö alkoi urheilujuomista, sitten vähitellen mukaan tulivat palautusjuomat ja vitamiinit.

– Biomedin tuotteista käytän Remiksiä, joka on palautusjuoma ja Polbaxia. Vatsan toiminta on tärkeätä, siksi käytän jatkuvasti Acidophilus-maitohappobakteereita. Mitään ”turistiripuleita” minulla ei ole ollutkaan, vaikka matkustelen paljon. Lentomatkoilla imeskelen Viruzink-

tabletteja, jotka olen huomannut hyviksi ilmastonin aiheuttamaa kurkun karheutta vastaan, kertoo Tiina Boman.

Hänellä on tavoitteena Ironman-kilpailun voittaminen Havaijilla, jossa laji on syntynytkin. Kilpailu kestää reilut yhdeksän tuntia, jonka aikana uidaan 3,8 kilometriä, pyöräillään 180 kilometriä ja juostaan 42,2 kilometriä. Melkoinen urakka siis. Kilpailun aikana nautitaan vain urheilujuomia ja geelejä.

– Lajin kannalta olen nyt hyvässä iässä. Huippunimet ovat 30-38-vuotiaita. Muutamat seuraavat vuodet näyttävät toteutuuko tavoitteeni. Olen käynyt Havaijin kisan kahtena vuotena. Ekana olin 18. ja viime vuonna jouduin keskeyttämään, sanoo Tiina Boman.

Muutaman päivän kuluttua haastattelusta hän oli lähdössä

Arizonan lämpöön viimeisteleämään kuntoaan yli viideksi viikoksi. Siellä voi valmistautua Havaijin kuumuuteen kolmen tunnin aikaerolla. Arizonassa on vielä yksi kilpailu ennen vuoden päätavoitetta, joka on 11. lokakuuta käytävä Hawaii Ironman.

*Aiot siis voittaa Havaijilla?*

– Naisten taso on tänä vuonna tosi kova. Kymmenen joukkoon sijoittuminen tuntuisi hyvältä. Tavoitteena on vuoden paras suoritus. Kilpailun jälkeen haluan olla väsynyt mutta onnellinen, Tiina Boman huokaa.

PS: Tiina Bomanin valmistava kilpailu Arizonan Tempessä 21.9. sujui mainiosti. Hän voitti kansainvälisen neljännesmatkojen kisan ylivoimaisesti yli kahdeksan minuutin erolla seuraavaan. ■

Raimo Henttonen

# Terveysväite antaa tietoa elintarvikkeen vaikutuksesta terveyteen

**Sari Sippola**

**Kirjoittaja on  
Elintarviketurvallisuusvirasto  
Eviran ylitarkastaja**



Ravitsemusväite kertoo elintarvikkeen ravitsemuksellisesta koostumuksesta. Ravitsemusväitteen voi esittää, mikäli asetetut ehdot täyttyvät. Esimerkiksi elintarvikkeen voi väittää olevan runsaskuituinen, mikäli tuotteen kuitupitoisuus on vähintään 6 g/100 g tai 3 g/100 kcal.

Terveysväite antaa tietoa siitä, että elintarvikkeen tai sen sisältämän ainesosan ja terveyden välillä on yhteys. Terveysväite voi kertoa vaikutuksesta elimistön kasvuun, kehitykseen ja normaaliin toimintaan tai psykologisiin toimintoihin ja käyttäytymiseen liittyvästä vaikutuksesta.

Terveysväite voi viitata myös laihtumista, painon kontrollointia, näläntunteen vähentymistä tai kylläisyydentunteen lisääntymistä koskeviin ominaisuuksiin. Terveysväitteen esittämiseksi väitteen tulee olla selkeä ja keskiverkoluuttajan ymmärtämä. Vaikuttavaa ainetta tulee olla merkityksellinen määrä, elimistön hyödynnettävissä ja se tulee olla nautittavissa kohtuukokoisessa annoksessa.

Väitteellä tarkoitetaan esitystä tai kuvausta, jossa esitetään, että elintarvikkeella on erityisominaisuuksia. Elintarvikkeiden joukkoon kuuluvat myös ravintolisät. Sanallisen esityksen lisäksi väite voi olla myös kuvan, symbolin tai graafisen esityksen muodossa. Elintarvikkeista koskevat väitteet jaetaan ravitsemusväitteisiin ja terveysväitteisiin.

Terveysväite ei voi kuitenkaan esittää, että elintarvike voisi parantaa, hoitaa tai ennalta ehkäistä sairauksia, koska silloin elintarvike olisi lääke. Elintarvikkeelta tällaiset väitteet ovat laissa kiellettyjä. Kiellettyjä ovat myös sellaiset terveysväitteet, joissa esitetään elintarvikkeen nauttimatta jättämisellä olevan terveysvaikutuksia, mainitaan painonpudotuksen nopeus tai määrä tai joissa viitataan yksittäisen lääkärin tai terveydenhuollon ammattilaisen suositukseen.

Elintarvikkeen voi kuitenkin esittää vähentävän sairauteen liittyvää riskitekijää, esimerkiksi kohonnutta kolesterolia, jonka tiedetään olevan sydän- ja verisuonitautien riskitekijä.

## Väitteiden tulee perustua tieteelliseen näyttöön

Yksittäisten lääkärin suositukseen viittaaminen on kielletty, koska melko uuden ravitsemus- ja terveysväitettä koskevan asetuksen peruslähde on, että väitteiden tulee perustua yleisesti hyvä-

syttynyt tieteelliseen tietoon. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että väitteissä esitetty vaikutus tulee olla osoitettu todeksi riittävän edustavien ja laadukkaiden ihmisillä tehtyjen tutkimusten avulla.

Elintarvikkeista esitettäviä ravitsemus- ja terveysväitteitä säätelevä yhteisötason asetus tuli voimaan 1.7.2007. Asetus muuttaa merkittävästi ravitsemus- ja terveysväitteiden käytön edellytyksiä kaikissa Euroopan yhteisön jäsenmaissa markkinoilla olevissa elintarvikkeissa.

Aikaisemmin väitteiden harhaanjohtavuutta arvioitiin vasta markkinoille tulon jälkeen, mutta uuden asetuksen myötä väitteiden taustalla oleva tieteellinen näyttö tulee hyväksyttäväksi ennen markkinoinnin aloittamista.

Hyväksytyjen ravitsemusväitteiden lista on jo valmis, mutta terveysväitteiden osalta vielä kesken. Tammikuun 2010 jälkeen voi elintarvikkeiden pakkausmerkinnöissä tai kaupallisessa viestinnässä käyttää vain hyväksytyjä terveysväitteitä. Komission

ylläpitämästä julkisesta listasta, voi kuka tahansa tarkistaa, kuuluuko elintarvikkeesta esitetty väite hyväksytyjen väitteiden piiriin ja millä edellytyksellä väitettä voi käyttää.

Terveysväite kertoo elintarvikkeen ravitsemuksellisesta koostumuksesta

Elintarvike, josta väite esitetään, tulee olla koostumukseltaan jo terveellinen, sillä väitteitä ei saa käyttää sellaisissa tuotteissa, joiden ravintosisältö ei ole määritettävien ravintoprofilien mukainen. Ravintoprofilien laadinnassa huomioidaan elintarvikkeen koostumus kansanterveydelle merkittävien ravintoaineiden osalta, joiden saanti ei yleensä vastaa ravitsemussuosituksia.

Tällaisia ravintoaineita ovat mm. tyydyttynyt rasva, suola ja joidenkin elintarvikeryhmien osalta sokeri. Kriteerien asettamisella halutaan välttää tilanteet, joissa väitteillä peitettäisiin elintarvikkeen epäedullinen ravitsemuksellinen koostumus ja johdettaisiin kuluttajaa harhaan. ■

## ”Voi kun sais edes kerran elämässään tehdä maalin”

Otsikon huokaus kertoo paljon siitä, millä innolla ja antaumuksella itä-helsinkiläisen FC Kontu Fair Play Teamin pelaajat suhtautuvat harrastukseensa.

He pelaavat jalkapalloa ympäri vuoden kerran pari viikossa. Kesällä Kontulassa ja keskustan Pallokentällä. Talvisin harjoitukset ovat pääosin Talin jalkapallohallissa.

Konnun pelaajilla on liikunta- tai kehitysvamma tai muu haikka, jonka takia he eivät voi pelata normaalijoukkueissa.

Varsinaisen lajiharjoitusten lisäksi ryhmä osallistuu myös

säännöllisesti yhteisiin liikunnallisiin oheisharjoituksiin.

- Tiimillä on kaksi joukkuetta. Vanhempien joukkuetta kutsutaan Panttereiksi ja nuoremmat ovat Tiikereitä. Joukkueissa on yhteensä reilut 30 nuorta. Pelaajat ovat pääosin 7-20-vuotiaita, muutama on jo tuota vanhempikin, kertoo rahastonhoitaja Timo Tyynilä.

FC Kontu Fair Play Teamin johtajana toimii Maarit Nop-sanen. Tiimi kuuluu Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja urheilu -järjestöön ja osallistuu aktiivisesti erityisryhmätapahtumiin. ■



*Kuvassa Tiikerit Biomed-pelipaidoissaan. Joukkuetta valmentaa Pasi Kotila*

# Biomedin SEKURE yhdistää kolme tärkeää solusuojaa: seleenin, kurkumiinin ja resveratrolin

## Seleeni

Pysyäkseen terveenä kehon on saatava riittävästi seleeniä. Sitä saa pääasiassa viljasta, lihasta, kalasta ja juustosta.

Suomalainen maaperä on seleeniköyhää. Vuonna 1979 suomalaisten seleenin saanti oli noin 30 mikrogrammaa vuorokaudessa. Sen jälkeen on Maa- ja metsätalousministeriön päätöksellä vuodesta 1985 suomalaisten seleenin saantia yritetty parantaa ja säädellä Kansanterveyslaitoksen (KTL) seurantatutkimusten pohjalta, lisäämällä tai vähentämällä maaperän lannoitteiden seleenipitoisuutta.

KTL:n päiväsuositus on nyt naisille 40 µg ja miehille 50 µg/vrk, joka suomalaisilla täyttyneekin, edellyttäen että seleenipitoista ravintoa syödään tarpeeksi ja jatkuvasti.

Turvallisen saannin ylärajaksi todettiin v. 1989 kiinalaisessa tutkimuksessa 800 µg/päivä. WHO (Maailman terveysjärjestö) on vuonna 1996 hyväksynyt tämän rajan.

EU:n mukaan 300 µg:n saanti päivässä on vaaratonta. (2000-Talets Vetenskap 2/2008, ISSN 1654-781D)

Seleeni on välttämätön antioksidanttinen hivenaine suojaamaan kehon soluja hapetusstressiltä. Se suojaaa myös elohopean ja muiden raskasmetallien haittavaikutuksilta. Seleeni auttaa ihoa säilyttämään joustavuutensa, se suojaaa myös hiuksia ja kynsiä.

Seleenin biologisista vaikutuksista tärkeimpiä ovat: antioksidanttivaikutus, immunitteettia aktivoiva vaikutus, syöpäsoluja mahdollisesti tappava vaikutus (mm M.Björnstedt et al), hapen aineenvaihduntaa edistävä vaikutus ja sydäntä suojaava vaikutus.

## Metyyliselenokysteini

Biomedin Sekuressa seleeni on luontaisena yhdisteenä, metyylliselenokysteiniinä (Se-MSc), jota esiintyy mm, valkosipulissa. Se imeytyy erittäin nopeasti.

## Kurkumiini

Kurkumiinia saadaan kurkumanimisen maustekasvin kuivatusta juurakosta. Sitä viljellään ja käytetään laajalti Intiassa ja Kiinassa. Varsinkin Intiassa sitä käytetään maustamisen lisäksi yleisesti tulehdusten hoidossa. Intialaiset nauttivat kurkumaa 1,5-2 grammaa päivässä. Länsimaissa kurkuma tunnetaan lähinnä elintarvikeväriinä (E100), sitä on mm. sinapissa.

Kurkumiinilla on todettu antioksidatiivinen, antikarsinogeeninen ja anti-inflamatorinen vaikutus. Sitä on tulehdusten hoidossa verrattu mm kortisoniin.

Kurkumiinin maksaa, lihaksia ja niveliä suojaava vaikutus on tunnettu. Intiassa, jossa kurkuma on yleisin mauste, esimerkiksi Alzheimerin tauti on vanhusväestöllä huomattavasti harvinaisempi kuin länsimaissa. Toki intialainen ruokavalio poikkeaa muissakin suhteissa amerikkalaisvaikutteisesta.

**SEKURE yhdistää kolme suotuisasti vaikuttavaa luontoperäistä solusuojaa. Ainesosilla on erikseen, ja varsinkin yhdessä, laajaspektriset antioksidantti-vaikutukset, joilla ne suojaavat soluja vapaiden radikaalien vaurioilta.**



**Vuorokausiannos 2 tablettia sisältää seleeniä 100 µg, resveratrolia 100 mg ja kurkumiinia 400 mg.**

## Resveratrol

Resveratrol on polyfenoliyhdiste ja voimakas antioksidantti, jota saadaan pääasiassa punaisista ja sinisistä viinirypäleistä.

Resveratrol on suojaavilta ominaisuuksiltaan tehokkaimpia luonnollisia yhdisteitä. Rypäleet tuottavat resveratrolia ilmeisesti suojautuakseen sienitaudeilta.

Ranskassa, jossa juodaan runsaasti punaviiniä, esiintyy raskaaseen ruokavalioon suhteutettuna vähän sydän- ja verisuonisairauksia. Tämän on selitetty olevan punaviinin sisältämän resveratrolin ansiota.

Resveratrol edistää ihon, kollageenin ja limakalvojen hyvinvointia. Sen on myös todettu suojaavan diabetekselta ja liikalihavuudelta. ■

*Viite: Resveratrol Improves Mitochondrial Function and Protects against Metabolic Disease by Activating SIRT1 and PGC-1α. Cell, Volume 127, Issue 6, Pages 1109-1122. M. Lagouge, C. Argmann, Z. Gerhart-Hines, H. Meziane, C. Lerin, F. Daussin, N. Messadeg, J. Milne, P. Lambert, P. Elliott*

# LINOMIX sisältää terveydelle arvokkaita luonnon aineita jotka tehostavat elimistön immuuni-, antioksidantti- ja myrkyntomomekanismeja.

## Pellavansiemenrouhe

Pellavansiemenrouheessa on monia terveysvaikutteisia aineita: rasvahappoja kuten omega-3 ja omega-6, kuituja 28% (1/3 liukenevia), lima-aineita, lignaaneja sekä kivennäisaineita kuten magnesiumia ja kaliumia sekä hivenaineita kuten piitä.

Pellavansiemenen alfa-linoleeni-happoa pidetään erittäin tärkeänä. Pellavan sisältämät lignaanit ovat tärkeitä antioksidantteja. Lignaaniin lähteenä pellavansiemenrouhe on muihin kasveihin verrattuna ylivertaista. Pellavansiemenrouhe vaikuttaa suotuisasti veren kolesteroliin ja sillä on myös ulostamista edistävä vaikutus.

Pellavansiemenrouheen on suomalaisessa kaksoissokkotutkimuksessa\* todettu lieventävän ärtyneen suolen oireita paremmin kuin lääkevalmisteesta käytetyn psylliumin.

## Kaura

Kauran sisältämän liukoisen ravintokuidun, betaglukaanin, on todettu auttavan alentamaan veren kolesterolia. Kauran kuitujen on todettu alentavan myös veren sokeriarvoja. Kuiduilla on kauan tiedetty olevan suolen toimintaa edistävä vaikutus.

## Ruusunmarja

Virukset ja bakteerit uhkaavat terveyttämme, niitä vastaan on hyvä suojautua. Ruusunmarja rikastuttaa Linomixiä luonnon C-vitamiinilla, jolla on bioaktiivinen yhteisvaikutus mm. lykopeenin kanssa. Ruusunmarjassa on myös E-vitamiinia ja polyfenoleita, tärkeitä antioksidantteja.

## Karpalo

Karpaloa on kansanlääkinnällisesti käytetty parantamaan mahan ja suoliston toimintaa. Karpalolla katsotaan olevan suotuisa vaikutus myös virtsateiden hoidossa. Viimeaikaisissa tutkimuksissa on todettu karpalon lisäävän hyvän kolesterolin määrää, samoin on todettu sen sisältämien tanniinien estävän bakteerien kiinnittymistä limakalvojen solujen seinämiin.

## Tyrni

Toinen Linomixin C-vitamiinin lähteistä on tyrni. Sitä on ikimuistisesti käytetty rohdoksena iho-, limakalvo- ja vatsavaivojen hoidossa. Sen rasvahapot, tokoferolit (E-vitamiini), kasvisterolit ja flavonoidit vaikuttavat suotuisasti ihon terveyteen. Tyrnin sisältämät antioksidantit edistävät elimistön vastustuskykyä kokonaisvaltaisesti.

## Mustikka

Mustikka on ollut kansanperinteessä tunnettu rohdos terveyden vaalimisessa. Sen flavonoidit ja fenolit ovat tärkeitä antioksidantteja. Mustikan on todettu olevan suotuisaa näkökyvylle ja ääreisverenkierrolle sekä vatsan limakalvoille.

## Intiaanisokeri

Raakaruokosokeri eli intiaanisokeri eroaa koostumukseltaan merkittävästi teollisesti valmistetusta sokerista. Ruokosokeria valmistetaan Etelä-Amerikassa käsin puristamalla. Se sisältää paljon ravitsevia ainesosia kuten kivennäisaineita ja aminohappoja.

Intiaanisokeri imeytyy verenkiertoon hitaammin kuin teolliset sokerit. Sillä on suotuisa vaikutus hampaiden terveyteen. Sen on lisäksi todettu tasapainottavan vatsan toimintoja ja hemoglobiiniarvoja.

*\*S.Tarpila, P.Gröhn, T.Silvennoinen, L.Lindberg (1997). Efficacy of ground flaxseed on constipation predominant colon irritable and serum lipids. The Deaconess Hospital, Helsinki, Clinical study report 117/853/95.*

## Hyvänmakuista

Linomix-rouhetta voi sekoittaa veteen, puuroon, marjakeittoon, viiliin, luonnonjogurttiin, piimään – kokeile. Anna rouheen hetken turvota ja imeytyä, ja nauti. Linomix maistuu myös jälkiruoan päälle siroteltuna! Päiväannos voi olla aluksi 2 ruokalusikallista. Annosta voi myöhemmin muuttaa mieleisekseen.



**Pellavan ja kauran kuidut ovat suoliston hyvien bakteerien oivallinen kasvualusta. Liukoisten kuitujen musiini pystyy sitomaan tehokkaasti ravinnon tärkkelystä.**

## Linomixin ainesosien yhteisistä vaikutuksista:

- Omega-3-sarjan rasvahappovaikutus: pellavaruouhe 20%
- Ihanteellinen kuitulähde: pellava ja kaura
- Ainutlaatuiset limavaikutukset: pellava ja kaura
- Verensokeria ja insuliiniresistenssiä säätelevät vaikutukset: kaura, intiaanisokeri, pellava
- Prebioottinen vaikutus: maitohappobakteerien kasvua edistävä
- Ulostamista edistävä vaikutus: pellavan ja kauran kuidut ja lima
- Kolesterolia alentava vaikutus: kaura ja pellava
- Rohtovaikutukset: pellavan lignaani, ruusunmarja, mustikka, tyrni ja karpalo
- Merkittävä kivennäis- ja hivenaineen lähde
- Kasvisflavonoidien ravinnon laatu parantavat vaikutukset: marjojen antosyanidit, flavonoidit ja erilaiset fenoliset yhdisteet voivat toimia useilla mekanismeilla terveyttä edistäen mm. antioksidantteina.

Linomix luokitellaan elintarvikkeeksi

## BIOMED•UUTISET

Julkaisija Biomed Oy  
Sirrikuja 4 D  
00940 Helsinki  
www.biomed.fi

# Asiantuntevista luontaistuotekaupoista luotettavasta Biomed-valikoimasta:

## Iocidin Plus

Oliivinlehtiute - greippiöljy - oreganoöljyvalmiste

Tehty öljyistä ja uutteista joita on käytetty kehon sisäisen puhtauden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen jo satoja vuosia. Vahva antioksidatiivinen vaikutus useilla eri mekanismeilla.

30 kpl



## Polbax

Lisää energiaa Tabletit 90 kpl

SOD-entsyymi-antioksidanti-siitepölyuutevalmiste täydentämään ravintoa. Superantioksidanti SOD ehkäisee solujen ennenaikaista rappeutumista. SOD:n määrä vähenee iän mukana. Polbaxista saat SOD:n tehotäydennystä. Siitepölyuute parantaa solujen energian saantia lisäämällä solunsisäisen glykokeenin määrää. Väsyneille ja rasittuneille lisää energisyyttä, kuntoilijalle ja urheilijalle suojaamaan lihaksia rasituksessa ja nopeuttamaan palautumista.



## REMIKSI

Tutkittu palauttaja!

Tutkittu palautumisen täsmä-tuote. Tehokas palautuminen alkaa heti suorituksen jälkeen. Auttaa kehoa saavuttamaan ennen rasitusta olleen ravintotason nopeammin ja olet taas valmis uusiin haasteisiin.

1200 g = 24 annosta  
600 g = 12 annosta



## Greippiöljyutteet

Greippiuutteen bioflavonoidit ja glykosidit auttavat ylläpitämään suoliston hyvinvointia.

Selluloosakapselit  
60 kpl.

Tipat  
15% 30 ml.



## Ecomer

Hainmaksäilykapseli, jonka alkydyglyserolit aktivoivat kehon omien vasta-aineiden tuotantoa ja edistävät suoliston hyvien bakteerien kasvua.

90 kpl



## Silicum Tonic

Balsamia vatsalle

Nestemäinen kotimainen pihappovalmiste.

Helppo ja miellyttävä tapa antaa hyvitys vatsalle, kun sitä on rasitettu liikaa.



3 x 200 ml = 600 ml

## Maitohappobakteerit kaikille

Biomedin mikrokapseloiduista probioottivalmisteista saat valintasi mukaan suolen optimaalisen toiminnan ja vastustuskyvyn kannalta tärkeitä maitohappobakteereita.

Biomedin Acidophilus

8 mrd. bakteeria

Acidophilus Forte

24 mrd. bakteeria

Replete Intensive

100 miljardia bakteeria per annos



15 kaps.

30 kaps.

## Carolus Mixtura

Kihokki-pihappogeeli-yrttivalmiste

Hengitysteille ja kurkulle. Kahdeksan yrtin yhteisvaikutus. Alkoholiton ja sokeriton.

Nyt myös taskupullo!

50 ml



200 ml

## Arizona Natural Garlic

Hajuton, tehokas valkosipulivalmiste. Valkosipulia on käytetty hyvinvoinnin ylläpitoon jo tuhansia vuosia. Myös ulkoiseen käyttöön.

110 kpl



## Arizona Osteoforce

Hainrustokapseli. Rakennusaineita nivelleille. Lisää kestävyttä ja jäntevevyttä niveliin.

80 kpl



## Osteomax-K

Tukikudoksen, ihon ja kynsien hyvinvointiin. Koostumuksessa lisänä K-vitamiini.

170 kpl



## Linomix

Uusi pakkaus!

Vatsan parhaaksi marjainen pellavansiemenrouhe Ravitsemusasiantuntijoiden kehittämä moniarvoinen tuote, joka veteen, puuroon, marjakeittoon, luonnonjogurttiin ym. sekoitettuna maistuu hyvältä ja suojaa kehoa. Pellavansiemenrouhetta 52%, marjoja 24% (ruusunmarja, karpalo, mustikka ja tyrni), kauralesettä ja täysruokosokeria.

500 g



## Magnemin

Hyvin imeytyvä orgaaninen magnesiumvalmiste. Magnesiumia tarvitaan lukuisiin entsyymitoimintoihin, aineenvaihduntaan ja lihasten, erityisesti sydänlihaksen optimaaliseen toimintaan.

120 kpl



## Viruzink

Hyvänmakuinen Acerola-piimaa sinkki-islanninjäkälä imeskelytabletti lievittää kurkun karheutta.

120 kpl



## Garlivita

Vitamiini-, valkosipuli- ja hivenainepitoinen kasvisuvalmiste. 60 kpl



## D-vitamiini

D-vitamiinia tarvitaan kalsiumin imeytymiseen. D-vitamiini vaikuttaa myös solukalvojen ja hermoston toimintaan sekä lihastoimintoihin. Mansikan makuinen ksyliitolilla ja sorbitolilla makeutettu purutabletti.

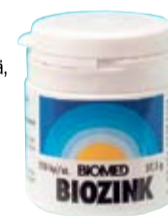
90 kpl



## Biozink

Sinkkiaminohappokelaatti. Sinkki osallistuu lukuisiin elimistön entsyymi- ja puolustusreaktioihin. Helposti nieltävä, hyvin imeytyvä, pieni tabletti

250 kpl



## Kupari

Kuparia tarvitaan mm. raudan hyödyntämiseen, punasolujen toimintaan ja hemoglobiinin, kollageenin ja elastinin muodostukseen; se on myös tärkeä antioksidanti. Sitruunan makuinen purutabletti, jossa on päivän saantisuositus.

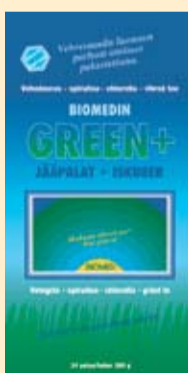
90 kpl



## Puhdistavaa vihreän voimaa Green+

Luomuvehnänorasmehu täydennetty spiruliina- ja chlorella-leväjuuheaalla sekä vihreällä teellä. Runsaasti ravintoaineita ja entsyymejä sisältävä, aineenvaihduntaa kiihdyttävä, puhdistava tehojuoma. Ei sisällä jodia.

24 pakastepalaa/360 g



## Green-juoma

Luomuvehnänorasmehu täydennetty spiruliina- ja chlorella-leväjuuheaalla. Runsaasti lehtivihreää, välttämättömiä ja kasvua edistäviä aminohappoja, sekä vitamiineja ja kivennäisaineita. Ei sisällä jodia.

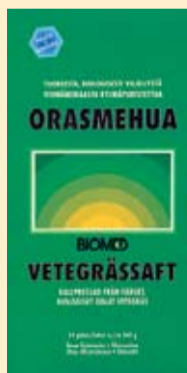
24 pakastepalaa/360 g



## Orasmehu

Luomuvijellyn vehnänoraan kylmäpuristetua mehua pakasteena. Ravinnon täydentäjä ja puhdistava paastajuoma.

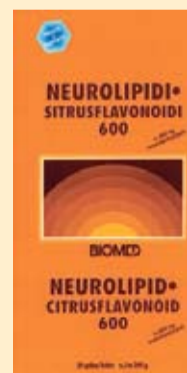
24 palaa/360 g



## Neurolipidi-sitrusflavonoidi 600

Aivojen ja hermoston tärkeitä ravintoaineita pakasteena. 600 mg neurolipidejä/pala.

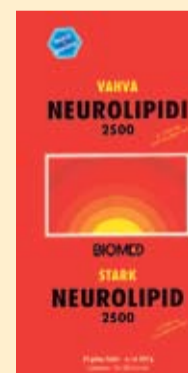
24 palaa/360 g



## Vahva Neurolipidi 2500

Aivojen ja hermoston tärkeitä ravintoaineita pakasteena. 2500 mg neurolipidejä/pala.

24 palaa/360 g



## Evergreen Orasvoide

Vehnänorasmehu on tiivistettyä elinvoimaa, joka sisältää paljon tärkeitä ravinteita. Timjamiöljy on antiseptisesti vaikuttava aine, jolla on todettu myös ihoa ravitsevia ja elyhtäviä ominaisuuksia. A- ja E-vitamiinit sekä sinkki ovat tärkeitä ihon hyvinvoinnille.

50 ml



## Green-kapseli

Vehnänorasmehu-spiruliina-chlorella. Runsaasti lehtivihreää, välttämättömiä aminohappoja sekä vitamiineja ja kivennäisaineita. Ei sisällä jodia. Kasvipärisessä kapselissa.

100 kpl



## Sekure

UUTUUS!

SEKURE yhdistää kolme suotuisasti vaikuttavaa luontoperäistä solusuojaa: seleeniin, resveratrolin ja kurkumiiniin. Aineosilla on erikseen, ja varsinkin yhdessä, laajaspektriset antioksidantivaikutukset, joilla ne suojaavat soluja vapaiden radikaalien vaurioilta. Valmisteen seleeni on luonnollinen yhdiste, metyyliiselenokysteiini, joka imeytyy tehokkaasti.

60 kpl



## Neuroglandin Aivoravinne

Mustaherukansiemenöljy-neurolipidivalmiste. Kaikki aivojen tarvitsemat rasvahapot oikeassa muodossa. Vain 1 kapseli päivässä.

30 kpl



## Psorinol Shampoo

Luonnollinen päänahkaa ravitseva ja rauhoittava apu. Kuivan, kutisevan ja hilseilevän hiuspohjan hoitoon. Hajusteeton, ei sisällä alkoholia.

100 ml

