

# Aqua Vitae



NaturaMedia

2/2008

- **Nivelvaivat kuriin**
  - Kurkuma ja sinihai tehokas yhdistelmä!



- Kurkuma ja hainrusto selättivät olkakivun

# Nivelvaivat kuriin - Kurkuma ja sinihai tehokas yhdistelmä!

**Monenlaisten krepmpojen lisäksi meille tulee iän myötä erilaisia nivelvaivoja; aamukankeutta, kipua WC-pöntöltä tai matalalta tuoilta noustaessa, laskeuduttaessa portaita tai seisomisen jälkeen taas liikkeelle lähdettäessä.**

Nämä ovat eräitä niistä tilanteista, joissa nivelten liikkuvuus on kärsinyt ehkä kuluman, liikarasittumisen tai muun syyn vuoksi.

Luonto tulee kuitenkin avuksi tuottamalla sellaisia ravintoaineita, jotka vahvistavat niveliä. Tällaisia nivelravintolisiä ovat **kurkuma** (lat. *Curcuma longa L.*) ja **sinihai** (Lat. *Prionace glauca L.*), josta saatava rustoaine auttaa suojaamaan nivelpintoja. Myös *makrillihai* (Lat. *Isurus oxyrinchus R.*) on todettu nivelten kannalta ravinteikkaaksi ravintoainelähteeksi. Kun nämä

aineosat yhdistetään, saadaan tehokas niveliä vahvistava ravintoaine, kertoo 25 vuotta luontais-tuotteita tutkinut alan pioneeri ja kouluttaja, Tapani Lahti.

“Kun nivelissä alkaa tuntua alussa mainittuja vaivoja, asiaan kannattaa heti puuttua. Joskus nimittäin kysymyksessä voi olla nivel tulehduksen alkuvaihe, virtsatietulehduksen tai pahan flunssan aiheuttama immuunijärjestelmän vahingoittuminen” varoittaa Lahti.

“Liikkuvuuden säilyttämiseksi on pyrittävä liikumaan, vaikka vähän kipua tuntuukin.

Pitkään paikallaan seisominen, kuten opetus-työssä ja muussa seisomatyössä, myymälä- ja palvelu-aloilla, jolloin nivelet eivät juurikaan saa liikuntaa päivän aikana, puristaa niveltyynyistä nesteet ja nivel "kuivuu". On muistettava, että



nivelet eivät saa ravintoa suoraan verenkierrosta, vaan kudostenesteiden ja nivelnesteiden välityksellä. Liikunta auttaa ylläpitämään nivelnesteiden aineenvaihduntaa ja tuo nivelille uutta ravintoa ja rakennusainetta.

## Kurkumaa ja hainrustoa nivelille ravinnoksi.

Kun nivelet ovat päässeet vahingoittumaan, niiden

hermopäätteet ärtyvät paikalle kerääntyvistä valkosoluista ja alkavat viestittää kipua tavallista herkemmin. **Kurkuma** sisältää *anti-atraktanteja*, jotka estävät valkosolujen kiinnittymistä nivelkudokseen ja stimuloi elimistön omaa kortisonituotantoa Tämä auttaa vähentämään hermosolujen ärtyvyyttä ja lievittämään kipua.

Sini- ja makrillihain rustosta saadaan tiettyjä *sokeriproteiineja*, jotka liukenevat nivelnesteisiin ja ravitsevat sitä kautta niveliä. Tämä estää kulumisvaurioita ja kulumisen aiheuttamaa ruston ja "muhkuroiden" liiallista muodostumista.

**KARTI-STAR Formula** sisältää **kahta eri hainrustoa**, makrilli- ja sinihaita, sekä **kurkumaa** ja persiljauutetta.

Kaikki yhdessä lievitävät nivelkipuja, joillakin jopa kokonaan, vaivojen syystä riippuen. Annostus on yleensä 1-2 kapselia päivässä, mutta terapeutit suosittelevat yleensä ottamaan 1 kapselin joka aterialla.



- Aamukankeutta
- Nivelen turvotusta
- Lihaskipuja polven yläpuolella
- Pohjelihasten krampit
- Kipua tuoilta tai WC-istuimelta noustessa
- Kipua portaita laskeuduttaessa
- Puutumisen tunnetta
- Nivelten rusahtelua ja naksumista.

# Nivelten vahvistamiseen sopivat hoitotuotteet



**Raisiolainen gasthaus-hotellyrittäjä Ilkka Saarinen selätti urheiluvammana tulleen olkakivun KARTI-STAR Formulalla ja vain yhdellä kapselilla päivässä!**

## Urheilijat hyötyvät myös

Urheilua harrastavilla esiintyy myös usein rasituskipuja ja rasitusvaurioita, kun tehdään toistuvia ja usein pitkiä ja niveliä kuluttavia liikesarjoja.

## Kurkuma ja hainrusto selättivät olkakivun.

Raisiolainen Gasthaus-perhehotellyrittäjä Ilkka Saarinen on ollut lentopalloilija koko ikänsä. Sen allekirjoittavat kaikki, jotka hänet tuntevat. “Kun aktiiviana pelattiin täydellä nuoruuden innolla, peliin laitettiin kaikki mitä kehosta irti saatiin eikä mietitty miten nivelet sen kestävät”, toteaa Ilkka.

## Urheilijat hyötyvät

“Sain jo nuorena olkapäävamman, johon otin särkylääkkeitä ja kortisonipiikkejä. Lisämurheeksi tuli myös kuluma eli artroosi”, kertoo Ilkka. Kun nuorena saa jonkin vamman, se sitten vaijaa myöhemmällä iällä. Näin kävi Ilkka Saarisellekin.

Kun urheilemiseen ei enää voi keskittyä aktiivisena pelaajana, voi olla mukana muulla tavoin. “Olen ollut mukana tuke-massa minulle tärkeätä urheilulajia ja ennen kaikkea raisiolaista lentopalloseuraa” sanoo Ilkka.

## Otin kurkumaa ja hainrustoa

”Halusin päästä eroon jatkuvasta särkylääkkeiden käytöstä ja päätin asioida paikallisessa luontaiskaupassa” kertoo Ilkka. “Selitin kuinka asiat olivat, että olkapää oli sökönä ja halusin siihen välillä jotain muuta kuin niitä ainaisia särkylääkkeitä ja piikkejä”.

Minulle suositeltiin Karti-Star Formulaa eli kurkumaa ja hainrustoa sisältäviä kapseleita. Kurkuma on samaa sukua kuin inkivääri, mutta voimakkaampi estämään kipua aiheuttavien tekijöiden tarttumista nivelkalvoihin. Ostin sitten tätä Karti-Star Formulaa ja nykyisin kipu on selätetty yhdellä Karti-Star kapselilla päivässä, joten Karti-Star osoittautui aika tehokkaaksi”, toteaa Ilkka tyytyväisenä. □

## KARTI-STAR Formula

Sisältää: kurkuma- ja hainrustouutetta sekä inkivääri- ja persiljauutetta, jotka auttavat VAHVISTAMAAN ja HOITAMAAN NIVELIÄ!



I

## MINCARTIL

Sisältää: kasvipärisiä aminohappoja samassa suhteessa kuin äidinmaidossa. Aminohappoja tarvitaan nivelten uudelleen rakentumiseen. Tehokas jauhemuoto, mutta saatavana myös tabletteina.



II

## MAGNESIUM CARB.

Sisältää: magnesiumkarbonaattijauhetta, jota sekoitetaan veteen ja nautitaan nestemäisenä liuoksena. Jauhemainen, veteen sekoitettava magnesium imeytyy tehokkaasti suuren imeytymispinta-alasta johtuen.



III

Magnesium auttaa vähentämään nivelnesteiden happamuutta ja ehkäisemään lihaskramppeja ja suonenevetoja sekä edistää ravinnosta saatavan kalkin hyväksikäyttöä.

## ARTILANE Natusor-tee numero 2

Sisältää: metsäsaarnia (Fraxinus excelsior), isonokkosta (urtica dioica), kultapiiskua (Solidago virga-aurea), peltokortetta (Equisetum arvense), koivunlehteä (Betula alba). Tämä yrttiyhdistelmä puhdistaa niveliä, poistaa kuona-aineita ja edistää nivelten remineralisaatiota eli uudelleen vahvistumista.



IV

# Ravintolisä nivelille

AIDOT KASVIPERÄISET AMINOHAPOT  
MUKANA VITAMIINIT JA MINERAALIT  
**LAKTOOSITON**

# MINCARTIL

## NaturAmino

Multi-aminohappo-valmiste, joka auttaa sekä jaksamaan että vahvistamaan elimistön tuki- ja liikunnallisia rakenteita ja suolistoa.

Koska suoliston ja nivelten kalvot muodostuvat nopeasti uudistuvista soluista, ne tarvitsevat riittävästi glutamiinia.

Aivot puolestaan tarvitsevat tryptofaani nimistä aminohappoa muodostaakseen siitä välittäjäaineita, serotoniinia ja melatoniinia.

- Ihon, luuston, hiusten, rustojen, jänteiden ja nivelten toiminta.
- Hormonien muodostus
- Aineenvaihdunta
- Lihasten kehitys ja toiminta.
- Ruuansulatus
- Välittäjäaineiden, serotoniinin ja melatoniinin muodostus
- Puhtaasta riisistä ja soijasta eristettyjä luonnon aminohappoja
- Kivennäisaineita (kalkkia, magnesiumia, mangaania, piitä)
- Vitamiineja (A, D ja B-ryhmä).



Jauheena 300 g  
Tabletteina 180 tkl

 **NaturaMedia**  
www.naturamedia.fi