



Nainen hyvää
vuosikertaa

A.Vogel



Paras hetki on nyt

Kypsyessään niin nainen kuin mieskin paranee. Elämänkokemuksen myötä maailma näyttää aiempaa kiinnostavammalta ja moniulotteisemmalta. Samalla asenteella kannattaa suhtautua myös vaihdevuosiin, jotka ovat luonnollinen osa elämää ja yksi tärkeä vaihe muiden joukossa, ei vihollinen. Positiivisuudella ja elintavoilla on valtava merkitys elämän laatuun.

Kaksi kolmesta naisesta kärsii erilaisista vaihdevuosioireista kuten kuumista aalloista, hikoilusta, turvotuksesta, mielialamuutoksista ja inihäiriöistä. Tyypillinen tapa helpottaa oireita on synteettisillä naissukuhormoneilla lääkitseminen eli ns. hormonikorvaushoidot. Ne eivät sovi kaikille, eivätkä kaikki niitä tarvitse. Fytoterapeuttiset tuotteet tarjoavat lempeän keinon elintoimintojen tukemiseen hormonaalisten muutosten keskellä.

Monipuolisen ja terveellisen ruokavalion sekä riittävän liikunnan lisäksi itsensä hoitaminen luonnon keinoin helpottaa oireita ja tasapainottaa oloa. Kuuntele sisäistä ääntäsi ja valitse itsellesi sopivimmat. Tässä oppaassa asiantuntijana toimii kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin perehtynyt kirjailija **Varpu Tavi**.



A.Vogel Oy, Kumitehtaankatu 5, 04260 Kerava.
Lue lisää: vogel.fi

Kuumia aaltoja, hermostuneisuutta ja sydämentykytyksiä

Luonnollinen hormonitoiminta voi häiriintyä monista syistä ja tällöin hormonaaliset muutokset voivat aiheuttaa kiusallisia oireita. Kun keho löytää tasapainon, ikävät tuntemukset hälvenevät.

Voimakas hikoilu ja lämmönvaihtelut ovat yleinen vaihdevuosisien oire. **Salvia on tehokas hikoilua hillitsevä yrtti.** Vaikka se ei ole kasvipööräinen hormoni, se tukee elimistön luontaista estrogeenitoimintaa.

Myös lyhytpinnaisuus ja sydämentykytykset voivat yllättää ja tehdä olon tukalaksi. **Orapihlaja tunnetaan yleisesti rauhoittavana rohdoskasvina,** joka tukee mielen ja sydämen toiminnan tasapainoa monipuolisesti.

Kuivat limakalvot

Vaihdevuodet voivat aiheuttaa mm. emättimen limakalvojen kuivumista ja arkuutta. Runsas veden juonti ja tasapainottava Meno Power helpottavat tuntemuksia. Myös mm. kookospähkinä-, tyrni- ja macadamiaöljyistä saatavat omega-7-rasvahapot vahvistavat limakalvoja, ja ulkoiseen hoitoon sopii mäkikuisman kukista tehty Johannisöljy. Sipaise öljyä intiimialueelle pesun jälkeen ja suojaa sillä limakalvoja myös yhdynnässä.



Oloa tasapainottavat ystävät

Menoforce Strong

Tuoreista salvianlehdistä valmistettu, kliinisesti tutkittu*. Tuoittaa hikoilua ja kuumotusta sekä helpottaa oloa.

Crataegus

Orapihlajanmarjoista valmistettu uute. Tukee sydämen toimintaa sekä rauhoittaa oloa päivisin ja unta tavoitelllessa.

Meno Power

Stressissä tukeva ja yleisesti vahvistava. Sisältää mm. hermoston toimintaa tasapainottavaa ja uupumusta vähentävää magnesiumia sekä soijauutetta, jonka iso-flavonoidit rauhoittavat vaihdevuosituntemuksia.

Muista juoda kylmää vettä kuumien aallokoiden yllättäessä ja hengittää syvään monta kertaa hetimitä pinnan kiristytessä.

* First time proof of sage's tolerability and efficacy in menopausal women with hot flushes. S. Bommer, P. Klein, A. Suter. Adv. Ther. 2011 Jun; 28(6):

Ruoka on parasta hormonihoitoa



Viimeistään vaihdevuosi-ikäisenä ruokaan tulisi suhtautua kuin lääkkeeseen. Ruokavaliolla voi ehkäistä sairauksia, hidastaa ikääntymistä sekä lievittää ja hoitaa erilaisia oireita.

Vaihdevuosiin liittyy hiilihydraattien, sokeristen ja rasvaisen ruokien himoa, joista seuraa painonnousua. Hiilihydraattien halu liittyy estrogeenin vaikutuksiin aivoissa ja veren sokeritasoissa. Mielihyvän tuntemuksia tuottava aivojen endorfiinituotanto taas aiheuttaa rasvaisten ja sokeristen ruokien kaipausta. Syömisen kanssa kannattaa siis olla hereillä. Korvaa höttöhiilihydraatteja hyvillä rasvoilla nauttimalla pähkinöitä, siemeniä, avokadoja sekä luomuoliiviöljyä, ja huolehdi omega-3-rasvojen riittävästä saannista.

Entsyymien tuotannon heiketessä vanhenemisen merkit lisääntyvät. Vitaalisuus ja energisyys vahvistavat entsyymitoimintaa aktivoivia hedelmiä ja kasviksia nauttimalla. Kannattaa siis syödä ananasta, papaijaa, omenaa, kiiviä, viikunaa, lehtiselleriä, porkkanaa ja kaaleja. **Biottan luomu Porkkana- ja Punajuurimehu** sekä maitohappokäymisellä valmistetut kasvikset, kuten hapankaali, aktivoivat myös entsyymitoimintaa. Juomaksi kannattaa valita L+-maitohappoinen Molkosan.

Tasapainon tukijat

Omega-3 Complex

100 % kasvipерäinen rasvahappokapseli, joka tukee aivojen ja silmien hyvinvointia sekä tasapainottaa omega-3-rasvahappojen määrää. Ei sisällä kalaa.

Molkosan®

Klassikko, joka sisältää elimestölle hyvää tekevää L+-maitohappoa ja sopii jokapäiväiseksi juomaksi.



Ehkäise osteoporoosia

Hormoniperäistä osteoporoosia ehkäistään tehokkaimmin painoharjoittelulla sekä K- ja D-vitamiineilla. K-vitamiinia saa basilikasta, timjamista, vihanneskrassista, mangoldista, nokkosesta, persiljasta, parsakaalista, lehtikaalista, pinaatista ja ruusukaalista. D-vitamiinia kannattaa täydentää purkista, sillä sen luontainen lähde auringonvalo ja rasvaiset kalat eivät usein riitä.



Juo, syö ja liiku!

Vaihdevuosien hormonaaliset muutokset vaikuttavat ruokaan liittyviin mielihaluihin ja aineenvaihdunnan hidastumiseen. Ummetus ja turvotus harmittavat monia.

Huolehdi ruoansulatuksen ja aineenvaihdunnan toiminnasta syömällä runsaasti kuituja, juomalla runsaasti vettä ja käyttämällä ravinnossa hyviä rasvoja, kuten **Merum-luomuoliiviöljyä**. Myös säännöllinen ruokailurytmi sekä liikunta tukevat ruoansulatusta ja aineenvaihduntaa, lisäpotkua niille tuo myös **Biotta Digest-luumu-hedelmäjuoma**.

Kokeile turvotukseen nestettä poistavaa kultapiiskusta valmistettua Solidago- uutetta.

Hyvän olon aakkoset

- Juo riittävästi vettä (n.1,5 l/pv).
- Syö riittävästi kuituja (n.25 g / pv)
- Vältä valkoisia jauhoja ja sokeria.
- Vältä liikaa lihansyöntiä.
- Käytä hyviä rasvoja ruoanlaitossa.



Puhdistaudu Detox-kuurilla

Terveelliseen ruokavalioon perustuva, ihoa kirkaava kuuri sopii hyvin vaihdevuosi-ikäiselle. Se puhdistaa, keventää ja virkistää oloa sekä auttaa terveellisten ruokailutapojen saavuttamisessa. Lue lisää: vogel.fi

Hyvän olon vauhdittajat

Molkosan® Vitality

Kuntoilijalle sopiva hyvänmakuinen kuitupitoinen herajuomajauhe sisältää liukoista kuitua, vihreää teetä ja runsaasti L+-maitohappoa.

Solidago

Nestettä poistava kultapiisku-uute helpottaa turvotusta ja puhdistaa.





Pysy liikkeessä

Vaihdevuosien aikana oma kehonkuva tuntuu monista epämuksavalta. Se ei ole ihme, sillä kun rasvaa alkaa keräytyä mahaan, vyötärö levenee, posket tai luomet alkavat roikkua ja olo tuntuu turvonneelta, ei tilanne jaksakaan aina naurattaa.

Estrogeenipitoisuuden aleneminen vauhdittaa verenkierto- ja hengityselimistön kunnon laskua, lihasvoiman heikkenemistä, luiden haurastumista sekä painon nousua.

Säännöllisestä liikunnasta kannattaa tehdä tapa. Parhaimman terveys- ja kauneushyödyn saa, kun yhdistää reippaaseen kävelyyn, pyöräilyyn, tanssiin tai uintiin painoharjoittelun käsipainoilla tai kahvakuulilla. Venytely taas parantaa lihasten liikkuvuutta. Liikkeet tulee tehdä rauhallisesti riuhtomatta, samalla hengittäen ja niska rentona pitäen. Liikunta purkaa myös stressiä ja rauhoittaa.

Tehokas leukahelttajumppa

Muodosta suullasi voimakkaasti x- ja y -liikkeitä vuoronperään 50 kertaa. Päivittäisellä harjoittelulla estät helttojen muodostumisen leukapieliin tai kiinteytät jo muodostuneita helttoja.

Kokeile myös kasvojoogaa! Katso video www.vogel.fi

Hyvään fiilikseen

Unettava iltatee

1-2 tl tuoreita sitruunamelissan lehtiä
10-20 tippaa Passiflora-uutetta
hunajaa maun mukaan
Kaada kuumaa vettä sitruunamelissan
lehdille, hauduta 5 minuuttia. Lisää
Passiflora-tipat ja hunaja. Juo puoli
tuntia ennen nukkumaanmenoa.

Vaihdevuosina ahdistus, alakuloisuus, hermostuneisuus ja unihäiriöt kiusaavat monia. Niihin voi vaikuttaa oikeanlaisella ravinnolla, väriterapialla, yrteillä ja rohdoksilla. Oireita kannattaa ryhtyä hoitamaan itse heti, ettei huonosta olostasosta synny kierrettä.

Rohtokasvit ja yrtit kohentavat oloa rauhoittaen ja mieltä tasapainottaen. Myös värit vaikuttavat mielialaan. Masentuneen kannattaakin käyttää punaista, oranssia ja keltaista niin vaatteissa, sisustuksessa kuin ravinnossakin.

Runsas kahvinjuonti on unen pahimpia vihollisia, juo sen sijaan iltaisin rauhoittavaa yrttiteetä tai kofeiinitonta **Bambuviljahedelmäjuomaa**.

Nostetta ja tasapainoa

Vital Power

Nopeavaikutteinen magnesium-kaurauuturuusujuuritabletti auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta.

Passiflora

Kärsimyskukkauute tasoittaa hermostunutta oloa ja parantaa nukahtamisvalmiutta.

Hyperiforce® Nova

Mäkikuismasta valmistettu kasvirohdosvalmiste lisää jaksamista ja sopii lievän lyhytaikaisen masennustilan hoitoon aikuisille. Saatavana vain apteekista.





Kauneutta ja sileyttä vitamiineilla

Ruokavalio on aikuisen naisen kauneudenhoidon perusta, joka näkyy ihossa hyvässä ja pahassa. Ihonhoidossa kannattaa kiinnittää huomiota sokerin karttamiseen, hyvien rasvojen käyttöön sekä runsaaseen kasviin, marjojen ja hedelmien syömiseen. Luomulaatuinen **Biotta Granaattiomenajuoma** on mitä mainioin kauneusjuoma.

Turhat sokerit haittaavat C-vitamiinin imeytymistä, sen vastustuskykyä lisääviä toimintoja ja kollageenin muodostumista. Ne sekoittavat myös valkuaisaineenvaihduntaa lisäten ryppyjen muodostumista.

Myös B-vitamiinien puutokset näkyvät ihossa. Riboflaaviiniin (B2) puute rasvoittaa ja pyridoksiiniin (B6) puute tekee ihosta kuivan ja kutisevan. B-vitamiineja saa maksasta, poronlihasta ja oluthiivasta, jota voi lisätä esim. smoothieen.

Kaakaon, tumman suklaan ja vihreän teen lisäksi iholle hyviä antioksidanttiruokia ovat seleeniä sisältävät parapähkinät, sisäelimet ja äyriäiset, lykopeenia sisältävät tomaatit sekä karotenoidia sisältävät porkkanat tai luomulaatuinen **Biotta Porkkanatäysmehu**.

Tee se itse -kuorinta

Sekoita keskenään merisuolaa ja luomu-oliiviöljyä. Kun koostumus on sopiva, hiero öljyn pehmentämää seosta vartalolle ja huuhtelee. Nauti lopuksi suloisesta pehmoisesta ihosta.



Hair & Nail Power

Luonnonmukainen kauneuseliiksiiri, joka sisältää B-vitamiineja ja piitä. Tukee hiusten ja kynsien kasvua sekä vahvuutta, tekee hyvää myös iholle.

Urticalcin

Sisältää nokkosta ja edistää kalkan imeytymistä vahvistuen luustoa, kynsiä ja hiuksia.

Hemmotteluvinkki

Sivele iho ja päänahka luomuoliiviöljyllä, kääriydy lämpimiin froteepyyhkeisiin ja anna öljyn imeytyä. Halutessasi voit lisätä öljyyn myös virkistävää sitruunaa. Kuuntele rauhoittavaa musiikkia ja tee samalla koko vartalon rentoutusharjoitus (ohje www.vogel.fi). Suihkun jälkeen sivele vitamiinivoidetta kasvoihin, käsiin ja kantapäihin. Juo Biotta-mehua ja Pure&Happy yrttiteetä – nauti hyvästä olostasi!



Kuuntele kehosi viestejä ja tee
itsellesi hyviä tekoja päivittäin.
Ajattele positiivisesti.



A. Vogel – rakkaudesta luontoon ja hyvinvointiin

1. 100 % luonnollisuus

Tuotteet eivät sisällä keinotekoisia makeutus-, väri-, tai makuaineita, säilöntäaineita, synteettisiä lisäaineita tai geenimuunneltuja ainesosia. Raaka-aineet ovat luomuviljeltyjä aina kun mahdollista.

2. Laatu alkaa siemenestä

Vogelin tuotteisiin käytetään aina koko kasvi, ei pelkästään sen tehoainetta. Laatuja kontrolloidaan siemenestä lopputuotteeseen asti. Tuotteet valmistetaan sveitsiläisessä lääketehaassa ja ne käyvät läpi kymmeniä laboratoriotestejä ennen myyntiä. Tuotteita tutkitaan jatkuvasti ja tuloksia on julkaistu useissa tieteellisissä lehdissä.

3. Tuoreus takaa tehon

Vogel-tuotteet on valmistettu tuoreista kasviuutteista 24 tunnin sisällä kasvin keräämisestä. Siksi niissä on korkein mahdollinen tehoainepitoisuus. Tuoreessa kasvissa on jäljellä elämää ylläpitävät voimat.

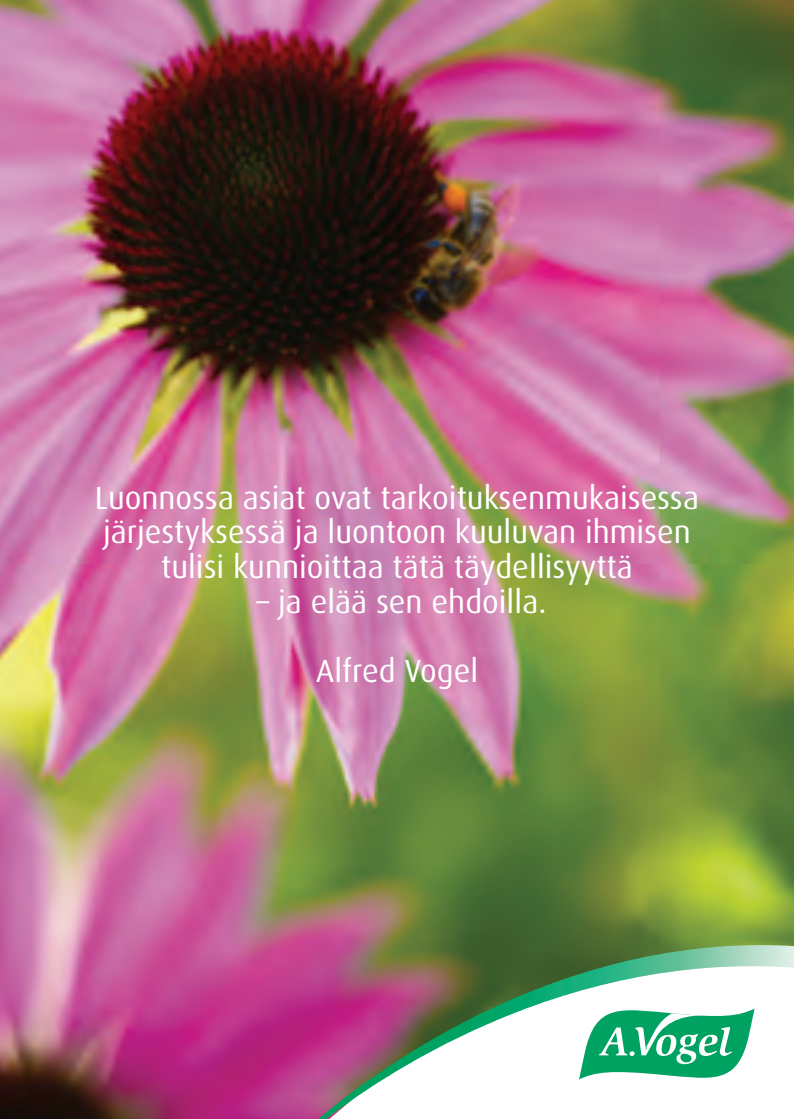
4. Aina tasainen laatu

Kasvillääkinnässä tehoaineen määrä voi vaihdella satokaudesta ja kasvusta riippuen. Vogel'in fytostandardointi takaa, että tuotteissa on aina taattu määrä vaikuttavaa ainetta.

5. Pakkausmateriaalit

Tuotteet on pakattu säilyvyyttä pidentävään ja kierrätettävään lasiin, josta ei liukene haitallisia aineita kuten muovipullostaa.

Kyllä luonto tietää.



Luonnossa asiat ovat tarkoituksenmukaisessa järjestyksessä ja luontoon kuuluvan ihmisen tulisi kunnioittaa tätä täydellisyyttä – ja elää sen ehdoilla.

Alfred Vogel

A.Vogel