

**Britt-Marie Carlberg:**

# Radix dioscorea auttoi pääsemään vaihdevuosi-ongelmista!



40-50 vuoden ikään saavuttuaan, alkavat naiset pikkuhiljaa havaitsemaan vaihdevuosien tuomia oireita ja vaivoja. Onneksi valtaosa vaivoista on ohimeneviä, eikä mitkään niistä ole vaarallisia, vaikka ne voivatkin olla erittäin vaivalloisia. Kasvojen punoitus, kuumat aallot, hikoilu ja mielialanvaihtelut ovat esimerkiksi oireita, joista monet vaihdevuosien aikana kärsivät. Ruutsalainen Britt-Marie Carlberg on yksi heistä, jotka vuosien ajan kärsivät vaihdevuosien aiheuttamasta runsaasta hikoilusta ja kuumista aalloista. Nyt Britt-Marie on vihdoin löytänyt avun ongelmiinsa.

Olen niin iloinen, Britt-Marie huudahtaa! Olen päässyt eroon ongelmistani Shine Clubin ansiosta, Britt-Marie sanoo ja alkaa kertomaan innokkaasti.

Jo vuosien ajan, tarkemmin sanottuna 12 vuoden ajan, olen kärsinyt runsaasta hikoilusta, kuumista aalloista ja kasvojen punoituksesta vaihdevuosien seurauksena. Vaivat muutuivat niin pahoin, etten pystynyt enää nukkumaan öisin, Britt-Marie kertoo. Käytin estrogeenilaastaria jonkin aikaa, mutta en kokenut sen käyttöä koskaan erityisen miellyttäväksi. Minusta tuli sekä fyysisesti että psyykkisesti hermostunut, koska tiesin ettei laastarin käyttö ollut hyväksi keholleni. Siksi jätinkin sen käytön ja ajattelin, että minun on parempi oppia elämään ylettömien hikoilukohtauksien kanssa.

Lääkärintarkastuksessa minulla todettiin myös myooma joka kasvoi. Myooma voi olla vaaraton lihaskasvain tai hyvänlaatuisen kasvain, joka esiintyy kohdussa tai sen siteissä. Kasvaimet voivat alkaa painamaan suolistoa tai virtsarakkoa ja aiheuttaa kouristuksenomaisia kipuja vatsassa, erityisesti kuukautisten yhteydessä. Kävin vuosittain tutkimuksissa ja myooma vain kasvoi kasvamisestaan. Lääkäriin mukaan kasvain tulisi todennäköisesti poistamaan leikkauksella. Lääkäriin ehdotti, että alkaisin ottamaan keltarauhashormonia, joka lievittäisi hikoilua, särkyä sekä myooman kasvua.

En kuitenkaan aloittanut keltarauhashormonin käyttöä, sillä juuri samoihin aikoihin ilmaantui Shine Club elämäni. Arvaa vain muuttiko se minun elämäni, Britt-Marie nauraa ja jatkaa. Siskoni oli Shine Clubin jäsen ja suositteli Radix dioscoreaa minulle. Olin aluksi epäileväinen, mutta ajattelin että tuote on ainakin täysin luonnollinen, eikä sen käytöstä tulisi haitallisia vaikutuksia, joten päätin antaa tuotteelle mahdollisuuden. Voitte vain arvata kuinka kiitollinen olen siitä, Britt-Marie sanoo.

Aloitin Radix dioscorean käytön ottamalla yhden tabletin päivällisen yhteydessä ja jo muutaman viikon kuluttua aloin huomamaan, kuinka hikoilu ja kuumat aallot alkoivat vähe-

nemään. Oloni koheni ajan kuluessa. Käytettyäni Radix dioscoreaa vuoden ajan, oli kivut ja hikoilu hävinneet kokonaan, toteaa Britt-Marie tyytyväisenä. Tämä on täysin totta ja tiedättekö mikä on kaikkein uskomattominta, Britt-Marie jatkaa...Kun menin vuotuisen lääkärintarkastukseen, oli minun kerrottava totuus lääkärielle eli etten ollut käyttänyt hänen määräämäänsä keltarauhashormonia vaan Radix dioscoreaa. Uskomattominta oli kuitenkin se, että kasvain, joka oli jo vuosien ajan kasvanut n. 1-2 cm vuosivauhtia oli nyt kokonaan poissa. Lääkäriin katsoi minua ymmällään ja oli yhtä hämillään ja iloisesti yllätynyt kuin minä itsekin. "Olet täysin terve Britt-Marie, eikä sinun tarvitse enää tulla minun luo tarkastuksiin", sanoi lääkäriin sydämellisesti.

Kuten varmasti ymmärrätte, on Radix dioscorea muuttanut elämäni. Otan edelleenkin yhden tabletin päivässä, enkä uskalla edes ajatella millaista minun elämäni olisi ilman näitä tabletteja, lopettaa Britt-Marie liikuttuneena.

Suuri kiitos Shine Clubille!

**Jamssijuurella on pitkät perinteet luonnontuotteena. Sitä on käytetty jo kauan mm. PMS-oireiden ja vaihdevuosien hoidossa. Jamssijuurta on itseasiassa käytetty naisten lisäravinteena jo vuosisatojen ajan. Nykyaikana jamssijuurta käytetään Pohjois- ja Väli-Amerikan kansanlääketieteissä limaa irrottavana ja hien erityistä lisäävänä aineena, reumaattisten särkyjen lievittämiseen, lihaskouristusten hillitsemiseen sekä sappikivien aiheuttamien vatsakipujen lievittämiseen. Naisten vaivat, kuten kivuliaat kuukautiset, munasarjojen krampit, synnytykseen liittyvät ongelmat, vaihdevuodet, raskauden aikainen pahoinvointi ja oksentelu, kuuluvat myös niihin vaivoihin joiden lievittämiseen tätä yrttiä on käytetty.**

# Jamssijuuri

## Vähentää rintasyövän riskiä ja vaihdevuosi-vaivoja

Vaihdevuodet, joita kutsutaan myös menopaussiksi, on nimitys ikäkaudelle jolloin naisen kuukautiset loppuvat, useimmiten tämä tapahtuu 45-55 vuoden iässä. Vaihdevuosiin kuuluvat myös monenlaiset ongelmat, jotka johtuvat kehon hormonitasapainon heittelyistä. Erityisesti estrogeeni- ja progesteroni hormonit joutuvat epätasapainoon ja niiden määrä laskee. Tämä voi aiheuttaa kuumia aaltoja, päänsärkyä, osteoporoosia tai heikentää unenlaatua tai keskittymiskykyä. Myös naisen tunne-elämä ja henkisen tasapaino voivat kokea muutoksia.

Tavallisin "lääkekuuri" vaihdevuosiin on valitettavasti estrogeeniä sisältävät hormonivalmisteet, jotka on progesteronilla tasapainoitettuja. Näiden valmisteiden ongelmana on se, etteivät ne todellisuudessa sisällä progesteronia, vaan keinotekoisia korviketta, gestageeniä. Gestageeni ei imeydy kehoon luonnollisen progesteronin tavoin, vaan se päinvastoin estää naisen omien munasolujen tuottaman progesteronin imeytymistä. Tämä aiheuttaa estrogeenidominanssia ja hormonaalista epätasapainoa, joka voi johtaa rintasyövän kehittymiseen. Tilastot osoittavat, että naisilla havaitujen rintasyöpätapausten määrä kasvaa jatkuvasti. Onneksi yhä useammat ovat myös alkaneet etsiä vaihtoehtoisia hoitomuotoja estrogeenin tilalle.

Jamssijuuri (Dioscorea villosa) on yksi maailman tunnetuimmista niin kutsuttujen kasvihormonien lähteistä. Jamssijuuri sisältää diosgeniä, ainetta joka tutkijoiden mukaan voi auttaa stimuloimaan kehon luonnollista DHEA ja progesteroni tuotantoa. DHEA on luonnollisesti esiintyvä steroidihormoni, jota lisämunuaiset ja sukupuolirauhaset tuottavat 7-25 vuoden iässä. Tämä hormoni vaikuttaa estrogeeniä ja testosteroni hormonien suhteeseen, joiden välinen tasapaino on tärkeä.

Progesteroni on tärkein estrogeeniä tasapainottava ja hallitseva hormoni. Jos kehon progesteronitaso on liian alhainen estrogeenin tasoon nähden, kehittyy tämän tuloksena estrogeenidominanssi. Tämä voi aiheuttaa monia erilaisia vaivoja ja sairauksia kuten esimerkiksi painon nousu, matala verensokeri, turvotus, hidas aineenvaihdunta, kohdun lihaskasvu, PMS, veritulppa ja rintasyöpä. On todettu, että joka toisen yli 35 vuotiaan naisen keho tuottaa liian vähän progesteronia. Tavallisin syy tälle on stressi, mutta siihen voi vaikuttaa myös ympäristöön liittyvät tekijät, jotka altistavat naiset estrogeeniä jäljitelleville johdoksille, kuten ehkäisyaineet, hormonikäsittely ruoka ja erityisesti vaihdevuosien hoitoon käytettävät hormonivalmisteet.

Radix dioscorean avulla pystyt stimuloimaan kehon omaa hormonituotantoa sen sijaan, että syöttäisit keholle lisää hormoneja. Radix dioscorea sisältää dioscorea villosa-kasvin standardisoitua uutetta. Lisäksi se sisältää vihreää tee-uutetta, E-vitamiinia, foolihappoa ja B12-vitamiinia. Standardisoidun uutteen etu on se, että vaikuttavan diosgenin aineen määrä pysyy aina samana, joka on Radix dioscoreassa kokonaiset 7% tablettia kohden.

### Radix dioscorea sopii myös miehille:

Testosteroni on miehille tärkeä hormoni, koska se auttaa pitämään estrogeenitaso tasapainossa. Iän myötä miesten testosteronin ja progesteronin tuotanto kuitenkin vähenee ja estrogeenin määrä alkaa vähitellen lisääntymään ja aiheuttaa estrogeenidominanssia myös miehillä. Progesteroni voitaten auttaa pitämään eturauhasen terveenä ja vähentää eturauhassyövän riskiä samassa määrin kuin naisten rintasyövän riskiä.

Elämämme aikana keho tuottaa hormoneja niin pienen määrän, että ne mahtuisivan sormustimeen. Vähäisestä määrästä huolimatta, hormonit ohjaavat useimpia kehon toimintoja.



### Radix dioscoreaa kannattaa käyttää, koska:

- Se lievittää sekä naisten että miesten vaihdevuosi-vaivoja
- Se ehkäisee rintasyövän muodostumista
- Se vähentää PMS-oireita
- Se ehkäisee Alzheimerin taudin muodostumista
- Se lievittää reumaattisia särkyjä
- Se lievittää eturauhassyövän
- Se ehkäisee ikääntymisestä johtuvien sairauksien muodostumista

Petit Moulin Oy / Paula Pasanen  
p.0400 533 621  
email: petit.moulin@kolumbus.fi  
www.kolumbus.fi/petit.moulin/  
www.shineclub.com

# Helpottuneet vaihdevuodet Radix dioscorean avulla

**Ingela Karlsson, joka asuu Halmstadissa Ruotsissa sai gynekologiltaan ohjeen käyttää estrogeenia vaihdevuosista johtuviin vaivoihin. Valitettavasti estrogeenista ollut koskaan todellista apua hänelle, mutta alettaan käyttämään Radix dioscoreaa hän huomasi valtavan muutoksen.**

Monet naiset saavat erilaisia ongelmia lähestyessään vaihdevuosia. Tätä ikää kutsutaan myös menopaussiksi, jolloin kuukautisten tulo tyrehtyy. Vaihdevuodet ajoittuvat 45 ja 55 ikävuoden paikkeille ja aiheuttavat vaihteluita kehon hormonitasapainossa. Erityisesti estrogeenin ja progesteroni hormonien erityis muuttuu epätasaiseksi ja saattaa johtaa kuumiin aaltoihin, univaikeuksiin, päänsärkyyn, sekä vaikuttaa naisen tunne-elämään ja henkiseen tilaan. Tavallinen ”kuuri” näitä oireita vastaan on estrogeenilisiä, usein yhdistettyä progesteroniin kohdun suojelemiseksi.

Ingela Karlsson työskentelee apulaisena koulutoimistossa. Hän on 50-vuotias ja on kärsinyt mm. yllättäen esiintyvistä kuumista aalloista. Tämän vuoksi hän otti yhteyttä gynekologisiin saadakseen apua oireisiin. – Gynekologi neuvoi minua ottamaan estrogeenilisiä ja näin teinkin 6-7 vuoden ajan, Ingela sanoo. Hän ei kuitenkaan tuntenut, että se olisi auttanut häntä mitenkään erityisesti – estrogeenilistä huolimatta

estrogeenitaso saavuttaa vain 20 %:n tason verrattuna siihen mitä se on ollut ennen vaihdevuosi-ikää, eivätkä kaikki naiset pääse eroon vaivoistaan. Radix dioscorea osoittautui ratkaisuksi Ingelalle. – Olen käyttänyt Radix dioscoreaa joulukuusta lähtien ja huomaan jo nyt valtavan muutoksen. Luotan itse asiassa Shine Clubin tuotteisiin niin paljon, että käytän myös Antiox prota, Livex herbal teata ja monia muita tuotteita. Niin, ja nyt olen myös Shine Clubin rakentaja, nauraa Ingela.

Radix dioscorean avulla voidaan stimuloida kehon omaa hormonituotantoa sen sijaan, että käytettäisiin hormonilisiä. Radix dioscorea on standardisoitu jamssinjuuren uute ja se sisältää myös vihreä tee - uutetta, E-vitamiinia, foolihappoa ja B12-vitamiinia, jotka kaikki ehkäisevät ennenaikaista ikääntymistä. Ingela Karlsson suosittelee Radix dioscorea mitä lämpimämmin...

## Kokemuksia Radix dioscorean käytöstä

Jamssijuuren markkinointi ”luonnollisena progesteronina” ja DHEA:n edeltäjänä on herättänyt paljon keskustelua yrttitietoisten keskuudessa. Keskusteluissa on käsitelty mm. sitä, kuinka suurissa määrin jamssijuurta voidaan muuntaa erilaisiksi kehon hormoneiksi, kun progesteronin syntetisointi lääkkeiksi kuten kortisoni, estrogeeni ja muut steroidituotteet vaativat lähtökohdiltaan perusteellisia kemiallisia prosesseja. Tunnustusta saaneen homeopaatin Geir



Lundin mukaan on jamssijuuri valmiste Radix dioscorea vaikuttanut moniin hänen potilaisiinsa ainutlaatuisella tavalla. Geir Lund on käyttänyt Radix dioscoreaa useiden vuosien ajan ja saanut mahdollisuuden tarkastella tuotteen vaikutusta läheisemmin. Hän on havainnut, että Radix dioscorea on täysin omaa luokkaansa loppuunpalamisesta kärsivien potilaiden hoidossa. Lisäksi se on osoittanut omaavan hyvän vaikutuksen myalgisen encephalopatian (ME) eli kroonisen väsymysoireyhtymän hoidossa. ME on sairaus, johon niin alan ammattilaisten kuin mediankin huomio on kiinnittynyt paljon viime

aikoina. Lund kertoo, että Radix dioscorea on ollut suuri apu monille ikääntyville ihmisille, sillä he kokevat että tuotteen avulla heidän elämänlaatunsa paranee. Vastanotollaan on Lund myös huomannut, että kun Radix dioscorea annostellaan oikein, auttaa se selkeästi vähentämään naisten ja miesten vaihdevuosi-ongelmia. Ei ole ollenkaan epätavallista, että myös miehet kärsivät vaihdevuosi-ongelmista, kuten kuumat aallot, masennus, vähentynyt seksuaalinen halukkuus tai muut seksuaaliset ongelmat. Geir Lundin klinikalla suositellaan Radix dioscorean käyttöä myös erilaisten sairauksien, leikkausten, psyykkisten rasitusten jälkeen käytettäväksi sekä palauttavana aineena. Koska Radix dioscorea ei ole lääke vaan se valmistetaan jamssijuuresta, pyytää hän potilaitaan ottamaan korkeamman annoksen, kahdesta kolmeen tablettia päivässä silloin kun kärsitään vakavista oireista. Geir Lund on sitä mieltä, että Radix dioscorea on erinomainen tuote sekä naisille ja miehille. Hänen mielipiteensä perustuu hänen myönteisiin havaintoihin tuotteen käytöstä sekä alan asian-tuntemukseen yrtytien vaikutuksesta.

# Hormonit hallitsevat elämäsi!

**Elämämme aikana keho tuottaa hormoneja niin pienen määrän, että ne mahtuisivan sormustimeen. Vähäisestä määrästä huolimatta, ohjaavat hormonit useimpia kehon toimintoja.**

## Hormonit

Hormonijärjestelmän epätasapainon ajautumisesta voi olla suuria terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavia seurauksia. Radix dioscorea koostuu kasvin Dioscorea villosa eli jamssijuuren standardisoidusta uutteesta. Tämä juuri sisältää Diosgenin nimistä vaikuttavaa ainetta, josta käytetään myös nimitystä phytohormoni (kasvihormoni). Toisin sanoen se stimuloi kehon omaa DHEA ja progesteroni hormonien tuotantoa. DHEA (Dehydroepiandrosteron) on luonnollisesti esiintyvä steroidihormoni, jota lisämuunaukset ja sukupuolirauhaset tuottavat 7-25 vuoden iässä. Tämä hormoni vaikuttaa estrogeeni ja testosteroni hormonien suhteeseen, joiden välinen tasapaino on tärkeä.

## Miksi progesteronihormoni on niin tärkeä?

Progesteroni on sukupuolihormoni testosteronin ja estrogeenin tavoin. Progesteroni on sukupuolineutraali toisin kuin testosteroni ja estrogeeni. Ilmaisu sukupuolihormoni viittaa siihen, että näitä hormoneja muodostuu kiveksissä ja munasoluissa. Progesteroni on yksi tärkeimmistä estrogeeniä tasapainottavista ja sitä hallitsevista hormoneista. Jos kehon progesteronitaso on liian alhainen estrogeenin tasoon nähden, kehittyä tämän tuloksena estrogeenidominanssi. Tämä voi aiheuttaa monia erilaisia vaivoja ja sairauksia kuten esimerkiksi painon nousu, matala verensokeri, turvotus, hidas

aineenvaihdunta, kohdun lihasjännitys, PMS, veritulppa ja rintasyöpä. On todettu, että joka toisen yli 35 vuotiaan naisen keho tuottaa liian vähän progesteronia. Tavallisin syy tälle on stressi, mutta siihen voi vaikuttaa myös ympäristöön liittyvät tekijät, jotka altistavat naiset estrogeeniä jäljitteleville johdoksille, kuten ehkäisyaineet, hormonikäsittely ruoka ja vaihdevuosien hoitoon käytettävät hormonivalmisteet. Professori tri. John R. Lee on yksi monista tutkijoista, jotka uskovat progesteronin stimuloivan syövästä muodostumista ehkäisevää geeniä, kun taas estrogeenin puolestaan stimuloivan geeniä, joka edistää syövästä muodostumista. Monet naiset, jotka käyttävät esimerkiksi vaihdevuosi-vaivoja lievittäviä lääkkeitä, saavat siis vääränlaista lääkitystä. Tämä johtuu siitä, että lääke-teollisuus on antanut vääränlaista tietoa hormonivalmisteen sisällöstä, joka heidän mukaansa sisältää progesteronilla tasapainotettua estrogeeniä. Tällaiset hormonivalmisteet eivät sisällä progesteronia, vaan synteettisesti muunneltua keltarauhashormonia. Kehon ei vastanota keltarauhashormo-



nia samalla tavoin kuin luonnollista progesteronia, vaan sen sijaan estää naisten munasarjojen muodostaman progesteronin kehoon imeytymistä. Tämä aiheuttaa estrogeenidominanssia ja hormonaalisen epätasapainon, joka voi aiheuttaa rintasyöpää. Norjassa yli 200 000 naista hoideetaan hormonivalmisteilla. Hoito perustuu verikokeeseen joka ei näytä progesteronitasoa. Vapaassa muodossa olevaa progesteronia voidaan mitata vain syljellä – eli sylkinäytteen avulla. Tämän vuoksi jo pelkästään Norjassa saavat sadat tuhannet naiset vääränlaisen diagnoosin. Ehkä ei olekaan yllättävää, että naisten rintasyöpätapaukset vain lisääntyvät ja lisääntyvät?

## DHEA

DHEA – hormoni on mies- ja naishormonien testosteronin ja estrogeenin äiti-hormoni. DHEA-pitoisuus on korkeimmillaan heti syntymän jälkeen ja sen tuotanto saavuttaa uuden huipun juuri ennen puberteetin alkua. Tämän jälkeen DHEA:n määrä alkaa laskemaan tasaisesti, joten se on yhteydessä luonnolliseen ikääntymisprosessiin. DHEA:lla uskotaan olevan merkittävä vaikutus moniin ikääntymiseen liittyviin vaivoihin ja sairauksiin kuten syöpä, Alzheimerin tauti, sydän- ja verisuonitaudit, multipeliskleroosi eli MS-tauti, ylipaino, psyykinen epätasapaino ja erilaiset autoimmuuniset vaivat.

## Dioscorea villosa - jamssijuuri

Shine Clubin ainutlaatuinen Radix dioscorea tuote sisältää Dioscorea villosa nimisen kasvin standardisoitua uutetta. Dioscorea on kasvisuku, johon kuuluu noin 600 erilaista eri puolilla maailmaa kasvavaa kasvilajia. Jotkut näistä kasveista tunnetaan lääkekasveina. Yhdysvalloissa kasvava Dioscorea villosa tunnetaan myös jamssijuurena. Kasvia on käytetty jo kauan sekä kansanlääketieteessä että homeopatiassa. Yhdysvalloissa yrtyistä käytetään nimitystä ”Colic Root” ja

”Rheumatism Root”. Nämä nimitykset viittaavat siihen, että kasvia on käytetty paljon koliikin ja reumatismien hoidossa. Nykyaikana, kasvia käytetään kansanlääketieteessä limaa irrottavana ja hien erityistä lisäävänä aineena, reumaattisten särkyjen lievittämiseen, lihaskouristusten hillitsemiseen sekä sappikivien aiheuttamien vatsakipujen lievittämiseen. Kasvin tiedetään myös lievittävän raskaudesta aiheutuvia vaivoja sekä naisten vaihdevuosi-oireita.