

# Terveystieto



7/12

Asiantuntija auttaa sinua tuotevalinnoissa



## Hyvän olon lahjavinkit!

Lehden tarjoukset voimassa 22.12.2012 saakka. Tule tutustumaan!

# Kauniita unia ilman kipuja

Suomessa ainakin yhdestä kroonisesta unihäiriöstä kärsii 750 000–1 000 000 suomalaista. Työterveyslaitoksen tutkimuksen mukaan unihäiriöillä on selvä yhteys työkyvyttömyyteen, etenkin niiden henkilöiden kohdalla, jotka kärsivät myös tuki- ja liikuntaelinsairauksista. Aasiasta lähtöisin olevaa magneettihoitoa voidaan hyödyntää sekä uniongelmien että kipujen hoidossa.

Jokaisen ihmisen keho ja elimet toimivat sähköisesti ladatun kentän vaikutuksesta. Ihmisen hermoston ja verenkierron säätely perustuu sähkömagneettiseen viestintään ja niiden toimintaa ohjaavat sähkömagneettiset impulssit. Kun sähkömagneettinen lataus kehossa muuttuu, sen vaikutukset näkyvät ihmisessä muun muassa unihäiriöinä, kipuina, verenpaineena ja ruoansulatusvaivoina. Yhä useampi ihminen kärsii myös muista oireista, kuten huimauksesta ja tinnituksesta joille ei löydy lääketieteellistä selitystä.

Magneeteilla on havaittu olevan kyky vaikuttaa sähköiseen kenttäämme. Ne saavat solut työskentelemään tehokkaammin, jolloin verenkierto ja aineenvaihdunta paranevat. Hyvä aineenvaihdunta tehostaa kuona-aineiden poistumista kehosta ja antaa elimistöllemme edellytykset toimia optimaalisesti. Magneettituotteilla pystytään vahvistamaan kehon luonnollisen magneettikentän tasapainoa.

## Magneettituotteiden käyttökohteet

Kiinassa magneetteja käytetään olennaisena osana hyvän terveyden ylläpitoa.

Sieltä ne ovat levinneet ympäri maailmaa ja tästä syksystä lähtien eri tarkoituksiin käytettäviä magneettituotteita on saanut myös suomalaisista terveystuoteliikkeistä. Maahantuojan mukaan univaikeuksien ja kipujen hoitoon suositellaan magneettialustaa, joka sisältää 40 kpl akupisteisiin sijoitettua 1000 gaussin vahvuista magneettia. Magneettihoidotuotteiden gaussimäärän tulisi olla vähintään viisisataa, jotta saavutetaan riittävä hoitovaikeus. Tuotteen käyttäjät ovat raportoineet alustan helpottavan nukahtamista, parantavan unen laatua ja helpottavan niska- ja hartiasseudun kipua.

Magneettialusta soveltuu hyvin myös tuki- ja liikuntaelinvaijien hoi-

## Kiinassa magneettihoitoa käytetään olennaisena osana hyvän terveyden ylläpitoa.

toon. Se relaxoi kipeitä lihaksia ja tukee muun muassa selkä-, reisi- ja lonkkakipujen hoitoa vähentäen niihin liittyvää oireilua. Päänalla alustaa suositellaan käytettäväksi enintään 8-10 tuntia päivässä. Muualla kehossa sitä voidaan käyttää ilman rajoituksia.

## Tutkimustuloksia

Kolmen japanilaisen sairaalan tekemässä tuplasokkotutkimuksessa tutkittiin 431 ihmisen nukkumistapoja. Tutkimuksessa 56 henkilöä nukkui patjalla, jota ei ollut magnetisoitu ja muilla oli patjat, joihin oli sijoitettu 104 kappaletta 750–950 gaussin vahvuisia magneetteja. Kuuden kuukauden testijakson jälkeen magneettipatjalla nukkuneet henkilöt raportoivat unensa parantuneen 76–95 prosenttia.

Magneettialustan tehosta on tehty mielenkiintoinen havainto myös astmapotilaiden parissa. Astmaattikoilla virheellinen yliherkkä immuunivaste aiheuttaa keuhkojen toimintahäiriötä, jotka näkyvät tulehduksena ja keuhkoputkien ahtautumisena. Astmapotilailla, jotka kokeilivat viikon magneettialustaa, havaittiin huomattavaa parantumista keuhkojen kapasiteetissa.

## Univaikeudet ja migreeni

Krooniset univaikeudet voivat altistaa migreenikohtaukselle ja toisaalta kivulias migreenikohtaus haitata nukkumista. Magneettiterapialla on saatu hyviä tuloksia migreenin ja muiden päänsärkytyyppien hoidossa. Parhaiten tähän tarkoitukseen soveltuu magneettinen silmämaski. Maskissa on otsan akupistekohtiin sijoitettuja magneetteja, jotka saavat aikaan kipua helpottavan ja rauhoittavan vaikutuksen.

Päivittäisellä 10–15 minuutin käytöllä on havaittu myös voimakas silmänympärysten turvotusta alentava vaikutus.

Magneettituotteilla ei ole terveysjärjestö WHO:n tutkimuksen mukaan merkittäviä sivuvaikutuksia. Sähköyliherkkyydestä kärsivien kannattaa kuitenkin aloittaa käyttö ensin muutaman tunnin kokeiluna. Tuotteita ei suositella raskaana oleville tai henkilöille, joilla on tekonivel tai sydämen tahdistin.

Magneettituotteiden suosiota kuvaavasti parhaiten se, että hoitotuotteiden käyttäjiä arvioidaan olevan maailmassa jo 140 miljoonaa.

Terveystieto-myymlöistä  
Magneettinen Pro-silmämaski 28 € ja  
Magneettinen Tyynyalusta  
(100 % puuvillaa, 45x53 cm) hintaan 69 €.