

Forssan seudun Astma- ja Allergiayhdistys

# JÄSENTIEDOTE

## 1/2016



VAPAUDENKATU 5 B 16, 30100 FORSSA P. 03-422 6480  
TOIMISTO ON AVOINNA MAANANTAISIN JA TORSTAISIN KLO 9-17  
E-MAIL [ALLERGIA.FORSSA@GMAIL.COM](mailto:ALLERGIA.FORSSA@GMAIL.COM)

[WWW.FORSSAN.ALLERGIA.FI](http://WWW.FORSSAN.ALLERGIA.FI)

## Jäsenkortilla alennusta seuraavista yrityksistä:

- Hannun Kello, Vilppaankatu, Forssa:  
normaalihintaisista tuotteista -15% (ei Kalevala Korut)
- Händy, Hakkapeliitantie 3, Tammela, puh. 0500 930 820:  
alennus koskee suolahuonehoitoa
- Instrumentarium, Torikatu 8, Forssa:  
normaalihintaisista silmälaseista -20%, optikon näöntarkastus 10 €,  
normaalihintaiset Hyvä Olo-tuotteet -10%
- Kutomon Fysioterapia ja Liikuntakeskus, Kutomonkuja 2 A 1, Forssa:  
10-vihkon ostajalle 1 kerta kaupan päälle
- Luontaistuote Helokki, Torikatu 10 ja Prismakeskus, Forssa:  
normaalihintaisista tuotteista -10%
- Luontaistuote Life Forssa Citymarket, Yhtiönkatu, Forssa:  
normaalihintaisista tuotteista -10%
- Studio Elina, Kartanonkatu 8, Forssa:  
normaalihintaisista tuotteista -5%

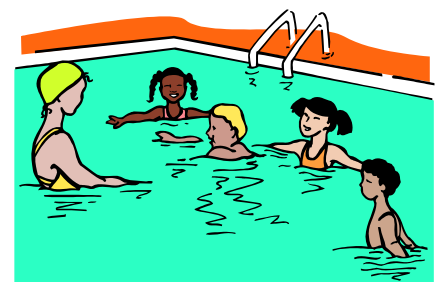
Valtakunnalliset jäsenedut löydät netistä osoitteesta

<http://www.allergia.fi/yhdistykset/valtakunnalliset-jasenedut/>

Allergia- ja astmalasten vesiliikunta Vesihelmessä on jäsenperheen lapsille maksuton. Ilmoittautumisen yhteydessä kerro jäsennumero ja varsinaisen jäsenen nimi. Näin saat edun käyttöön.

Yhdistyksemme jäsenyys on siis perhekohtainen eli edut saa koko perhe.

Yhdistyksen toimistolla on myynnissä PEF-mittareita. Toimistolta voi noutaa myös maksuttomia astma- ja allergiaoppaita sekä voide- ja pesuainenäytteitä.



Hei!



Kiva kun luet tätä yhdistyksemme kevättiedotetta. Oikein hyvää alkanutta vuotta Sinulle! Toivon, että löydät tiedotteestamme jotakin, mikä tuo lisäarvoa elämääsi.

Kevät- ja kesäkaudemme sisältää perinteisiä ja suosittuja tapahtumia – kuten Kevättrieha laskiaissunnuntaina – sekä kaikille hyödyllistä liikuntaa – jokamaanantainen kuntosaliharjoittelu - että retkiä, kuten kevätretki luontoon sekä kulttuurimatka Tuusulan seudulle.

Lisäksi menemme yhdessä katsomaan Forssan Teatterin hauskaksi ennakoitua näytelmän Pesulan likat, jossa on myös useita lauluja, jotka tuovat näytelmään hohtoa ja lumoa.

Seuraa ilmoitteluaamme tapahtumista Seutu-Sanomien yhdistyspalstalta ja kotisivuiltamme [www.forssan.allergia.fi](http://www.forssan.allergia.fi), joissa on ajantasaiset tiedot kaikesta kiinnostavasta.

Iloisiin tapaamisiin, terveisin Jarmo

Kiitämme lämpimästi jäsentiedotteen  
painatuskuluissa tukeneita mainostajia

**FORSSAN KESKUSAPTEEKKI**

**FORSSAN VANHA APTEEKKI**

**KUTOMON APTEEKKI**

**KUTOMON FYSIOTERAPIA JA LIIKUNTAKESKUS OY**

**OP LOUNAISMAA**

## TAPAHTUMAKALENTERI:

### TAMMIKUU

- Kuntosaliharjoittelu Heikanrinteen kuntosalilla maanantaisin klo 18-19.
- Lasten (4-10v) vesiliikunta joka toinen torstai Vesihelmessä klo 17.45-18.30.

### HELMIKUU

- Laskiaisrieha Vikspirtissä sunnuntaina 7.2 klo 13-15.

### MAALISKUU

- Sääntömääräinen kevätkokous torstaina 24.3 klo 18.00 toimistolla.

### HUHTIKUU

- Allergiaviikko 4-10.4 (vko 14).
- Forssan teatterissa näytelmä Pesulan likat, hinta 20 €/henkilö (sis. kahvi ja pulla). Huhtikuun puolivälin paikkeilla, tarkka ajankohta selviää myöhemmin.

### TOUKOKUU

- Tiistaina 3.5 Astmapäivä teemalla Harmaapanterit liikkeelle.
- Koko perheen luontoretki.

### KESÄKUU

- Kulturellinen Kesäretki Tuusulaan lauantaina 11.6, hinta 40-50 €/henkilö.

### HEINÄKUU

- Pujontorjuntatalkoot (ajankohta vielä avoin).



### Kaikista seudun tapahtumista saatte tietoa netistä osoitteista

<http://tapahtumakalenteri.forssanseutu.fi/>

<http://www.forssa.fi/tapahtumakalenteri/>

<http://www.wahren-keskus.fi>

<http://www.bulevardi.fi/>





# LIIKUNTAA

Heikanrinteen kuntosalilla

maanantaisin klo 18-19

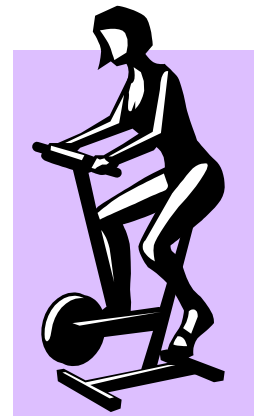
Yhdistyksemme tarjoaa  
jäsenilleen mahdollisuuden  
maksuttomaan ja ohjattuun harjoitteluun.



Tule tutustumaan ja liikkumaan  
kuntosaliharjoittelun merkeissä

Heikanrinteelle.

(Saksankatu 34)



Ohjaajana toimii yhdistyksemme  
liikuntavastaava Heikki Kylä-Nikkilä.

**TERVETULOA!**

## Mikrobit ovat allergisenkin suojana

**Iho** on ihmisen uloin ja suurin elin, väitetään Wikipediassa. Iholta ja muilta ihmisen rajapinnoilta taitaa kuitenkin löytyä vielä suurempi elin, *mikrobiota*, josta moni ei ole kuullutkaan. Se linkittää ihmisen viimeistä soluaan myöten osaksi luonnon monimuotoista verkostoa ja tarjoaa meille terveitä ja turvallisia elinpäiviä syntymästä kuolemaan.

**Mikä** ihmeen mikrobiota? Iholla, limakalvoilla ja suolistossa elää symbioottisia mikrobeja arviolta noin sata biljoonaa eli kymmenkertaisesti ihmisen omien solujen määrä. Tämän perusteella olemme vain 10-prosenttisesti inhimillisiä ja 90-prosenttisesti epäinhimillisiä! Geenitasolla ero on vielä suurempi ja se haastaakin kysymään, kumpi onkaan isäntä ja kumpi renki... Mikrobeilla on myös vaikutusvaltaa: kun suoliston bakteerit huutavat kuorossa suklaata, sinähän tottelet.

**Arkkeja**, bakteereita ja muita mikrobilajeja on kymmeniä tuhansia ja ne muodostavat erilaisia mikrobiekosysteemejä kehon eri osiin. Esimerkiksi navasta löytyvän yli 2 300 lajin mikrobiekosysteemin lajirikkautta ja -rakennetta on verrattu sademetsäekosysteemiin! Vaikka jokaisella ihmisellä on oma persoonallinen mikrobilajistonsa, se vaihtelee enemmän kehon osien välillä kuin eri henkilöiden välillä. Hassuna anekdoottina kerrottakoon, että nivusalueen reilun 2 000 mikrobilajin valtiaana häärii jugurteista ja muista maitotuotteista tuttu hyötybakteeri *Lactobacillus acidophilus*.

**Alati** kasvava tutkimusnäyttö vahvistaa: mitä vehreämmässä ympäristössä ihminen asuu, elää ja hengittää, sitä monimuotoisempi on myös iholla viihtyvä mikrobimaailma. Se ei ole vaarallista, vaan normaalia, luonnollista ja terveellistä. Luonnoton kaupunkiympäristö kauhistuttaa varsinkin gammaproteobakteereja, joilla on merkittävä rooli ihmisen immuunipuolustuksen ohjaamisessa. Ja kun kukaan ei ohjaa, yhä useampi meistä on kroonisten immuunisairauksien karikossa. Tuloksena on keliakiaa, diabetesta, suolistosairauksia – ja allergiaa.

**Ihmisbakteerit** viihtyvät varsinkin suolistossa. Sen 1,5 kilon bakteerimöykystä on DNA:n perusteella eroteltu peräti 33 000 mikrobilajia. Hyvänä vertailukohtana on Suomi, josta tunnetaan noin 50 000 erilaista eliölajia.

**Suoliston** mikrobisto mukautuu ihmisen elintapoihin. Etelä-Amerikan Venezuelassa asuvien mikrobilajisto oli ikäryhmästä riippumatta samankaltaisempi Afrikan Malawissa kuin USA:ssa, joka on maantieteellisesti paljon lähempänä. Maantiede ei siis ratkaise, vaan elintapojen erot kuten ruokavalio ja imetyksen kesto.

**Suoliston** mikrobitasapainon häiriintyminen, vaikkapa lukuisten antibioottikuurien muodossa, edistää monien eri sairauksien kehittymistä kuten liikalihavuutta ja syöpää. Kehon mikrobilajiston vinoutumisella ja tavallisten symbioottisuhteiden puuttumisella on todennäköisesti myös vahva ellei vahvin yhteys allergioiden syntyyn.

**Kun** siis seuraavan kerran kuulet bakteereista, muista, että elät ja hengität niiden tahtiin!

Kimmo Saarinen

**Jäsenpalveluna maksutonta allergia- ja astmanneuvontaa myös sähköpostitse. Kirjautu palveluun allergia.fi -sivustolta, sivun yläosassa on linkki *jäsenextra*.**

Jäsennumero toimii käyttäjätunnuksena ja postinumero on salasana. Jäsenextra sivujen yläosassa on linkki "Kysy asiantuntijalta" ja sieltä löytyy suora linkki sähköpostiin, mihin kysymyksen voi lähettää. Jäsenextrassa voi käydä lukemassa myös lehden sähköisesti, katsastaa aihepiiristä ilmaantuneet ajankohtaiset lehtijutut tai selvittää tutkija Juha Jantusen kanssa vaikkapa siitepölyihin liittyviä kysymyksiä tai avata keskustelun samassa tilanteessa olevien jäsenten kanssa.

## KOSMETIIKAN ALLERGIAPORTAALI



Tervetuloa Kosmetiikan  
Allergiaportaaliin!

Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys on toiminut kosmetiikka-asioiden puoleettomana asiantuntijana jo yli 20 vuotta. Neuvonnan tueksi on kehitetty RAY:n tuella Kosmetiikan Allergiaportaali, joka on ainoa laatuaan koko Euroopassa. Yli 40 kosmetiikan valmistajaa ja maahantuoja toimii yhteistyökumppaneina antaen portaaliin tuotetietonsa allergisten hyväksi. Emme aseta kriteerejä tuotteille, vaan jokainen allerginen kuluttaja asettaa kriteerit itse, omien todettujen allergioiden perusteella.

Kosmetiikan Allergiaportaali auttaa silloin, jos sinulla on allergiatestein todettu allergia jollekin kosmetiikan raaka-aineelle. Allergiaportaalissa on noin 7500:n tuotteen koostumustiedot.

Tutustu Allergiaportaaliin netissä [www.kosmetiikka-allergia.fi](http://www.kosmetiikka-allergia.fi) tai kysy lisää neuvonnasta osoitteesta [kosmetiikka@allergiahelsinki.com](mailto:kosmetiikka@allergiahelsinki.com)

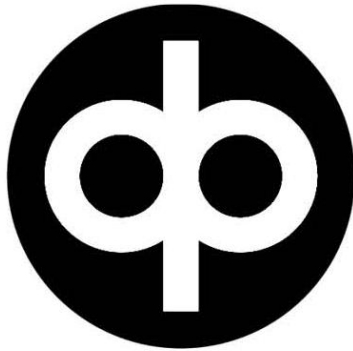
# KUTOMON

## FYSIOTERAPIA JA LIIKUNTAKESKUS

**Kutomonkuja 2 A, Forssa**  
**P. (03) 435 4665**



Keskitä. Saat etuja.



OP Lounaismaa

op.fi/lounaismaa  
facebook.com/lounaismaanop



**VANHA APTEEKKI**

*Ystävällistä palvelua lähelläsi jo vuodesta 1859*

**PRISMA-KESKUS** (Tapulikuja 6)

**Palvelemme:**

**ma-pe 9-20**

**la 9-18**

**su 11-18**

**www.forssanvanhaapteekki.fi**



**Kartanonkatu 11, Puh. 03 422 2835,**

**[www.forssankeskusapteekki.fi](http://www.forssankeskusapteekki.fi)**

**Ma-pe 8.30-18, la 9-14**



**KUTOMON  
apteekki**



**Kutomon Kauppakeskus, Yhtiönkatu, 30100 Forssa  
puh. (03) 435 5250, fax (03) 435 5241**

**Avoinna arkisin 8.30-19, lauantaisin 9-16  
[info@kutomonapteekki.fi](mailto:info@kutomonapteekki.fi)**



## **ALLERGIANEUVONTA**

**Forssan yhdistyksen allergianeuvojana toimii  
terveydenhoitaja Niina Aaltonen**

**Päivystys torstaisin klo 19-20 numerossa 044 3311 224**

**Maksullinen allergianeuvontanumero (0,87 € / min)**

**P. 0600 14419**

Avoimna: ma, ti ja ke klo 9-13 sekä to klo 13-17

Allergianeuvonta palvelee myös sähköpostitse:

[allergianeuvoja@allergia.fi](mailto:allergianeuvoja@allergia.fi)

**Sisäilma- ja korjausneuvonta**

**P. 020 757 5181**

Ma-to klo 9-15

Soittaminen maksaa normaalin puhelumaksun verran.

Yhteistyössä Hengitysliiton kanssa.

**Muistathan ilmoittaa  
postiosoite- ja sähköpostiosoitemuutokset ja  
-lisäykset toimistolle tai sähköpostiin  
[allergia.forssa@gmail.com](mailto:allergia.forssa@gmail.com).  
Yhteydenotot myös nettisivujen kautta  
[www.forssan.allergia.fi](http://www.forssan.allergia.fi)**

## **HALLITUS 2016**

Puheenjohtaja ja talkoovastaava Matti Uutela

Varapuheenjohtaja ja liikuntavastaava Heikki Kylä-Nikkilä

Rahastonhoitaja Jukka Nikula

Virkistystoimikunnassa Leena Anttila, Raili Sinervä ja Marja Tuominen

Jäsen Anneli Raiskio

Jäsen Tuula Tuura

Liikuntatoimikunnassa Jarmo Turunen

### **Allergianeuvoja**

Niina Aaltonen

### **Toiminnanjohtaja**

Jarmo Turunen

Kannen kuva Matti Uutela