



Luontaisuntija

PALVELEVA TERVEYSKAUPPASI



49

tarjoustuotetta
terveytesi
parhaaksi!

Ikipirteä
Aira Samulin
kehottaa:

*Liikkukaa
suomalaiset!*

Lisää terveyttä edistäviä tarjouksia
sivuilla 6, 14 ja 21–24!



UUTUUS!

Vetreyttä niveliin ja lihaksiin!

**Bodyflex Combi tai
Bodyflex Collagen NivelShot**

Useita tehoaineita nivelten, lihasten ja
luuston hyväksi. Valmistettu Suomessa.

19,90

Combi 180 tabl. (ovh. 33,85) 85,04 e/kg
Collagen NivelShot 500 ml (ovh. 25,35) 39,80 e/l



UUTUUS!

Hiuksia, kynsiä ja ihoa vahvistava valmiste.



Terveyskaistan
Biotiini 5 mg
+ sinkki + metioniini + avokado

Haluatko

- ✓ elinvoimaisemmat hiukset?
- ✓ vahvemmat kynnet?
- ✓ heleän ihon?



✓ Biotiini ja sinkki edistävät hiusten ja ihon pysymistä normaalina.

✓ Avokadolla on ihoa kosteuttavia ja anti-age ominaisuuksia.

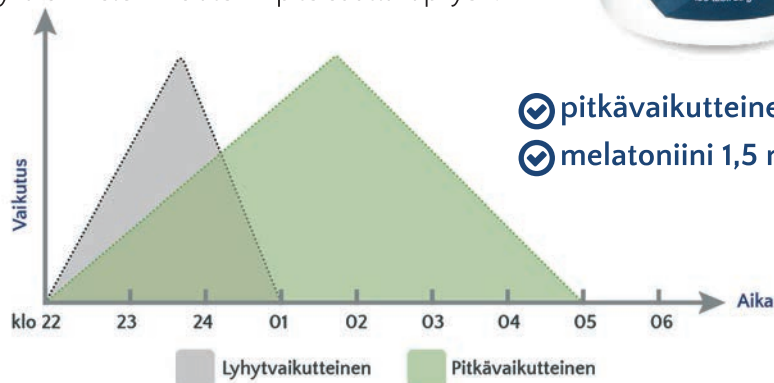
✓ Metioniini vahvistaa biotiinin vaikutusta.

Terveyskaistan SininenUni

Melatoniini 1,5 mg, pitkävaikutteinen

Iän myötä melatoniinin erityis elimistössä vähenee, jolloin keho tuottaa melatoniini ei välttämättä riittä hyvän yön takaamiseksi.

Pitkävaikutteisesta melatoniinivalmisteesta vapautuu melatoniinia hitaasti ja pitkään, pitäen yllä elimistön melatoniinipitoisuutta läpi yön.



Terveyskaistan Aurinko D

50 µg tai 100 µg

Öljykapseli takaa parhaan mahdollisen imeytymisen.

Turvalliset D-vitamiinin saannin ylärajat ovat 1-10-vuotiailla 50 µg ja yli 10-vuotiailla 100 µg päivässä!



Turvaa riittävä D-vitamiinin saanti!



4



9



17

Tervetuloa uusi vuosi uusin mahdollisuuksiin

Tästä lehdestä löytyy paljon mielenkiintoista luettavaa. Tiesitkö, että autoimmuunisairauksien, kuten diabetes, keliakia ja nivelreuma, taustalla uskotaan olevan immuunipuolustusjärjestelmän häiriöitä ja ravintotekijöiden puutustiloja? Tule kysymään meiltä, kuinka tukea omaa immuunipuolustusjärjestelmää.

Tiesitkö, että magnesium on tärkeää lihasten lisäksi myös hermostolle? Mutta mikä on sopivin muoto ja vahvuus?

Muistitko, että vaikka kutiseva iho saa apua ulkoisesta voiteesta, sisäistä kosteutustakaan ei kannata unohtaa? Esimerkiksi mustaherukansiemenöljy sisältää ravitsevia rasvahappoja.

Onko ihosi ohentunut ja veltto? Sinua saattaa vaivata kollageenin puute. Kollageenia tarvitsevat ihon lisäksi myös nivelet ja luusto.

Nämä ja monet muut neuvot meiltä. **Toivotamme kaikille oikein hyvää ja tervettä uutta vuotta 2017!**

Marjut Myllymäki

Toimitusjohtaja
Luontaistuntija-ketju



Olemme luontaistuotteiden asiantuntijoita yli 30 vuoden kokemuksella. Meillä on lähes 80 myymälää ympäri Suomea ja verkkokauppa: monipuolinen valikoima sekä asiantunteva palvelu. Asiakas on meille sydämen asia!

TÄSSÄ LEHDESSÄ:

- | | |
|---|--|
| 4 Ikiliikkuja Aira Samulin:
Suosittelee Bodyflex® Combia! | 15 Kutisevan kuiva iho?
Akuutti apu voiteesta ja
pitkäkestoinen helpotus
sisäisellä kosteuttamisella |
| 6 Virtaa vihermehuista! | 16 Kollageenilla on merkitystä |
| 7 Hengitystiet kuntoon
ravitsemushoidolla | 17 Tomaatista sydänterveyttä
– tutkimukset todistavat
vaikutuksen |
| 9 Kalaöljyä aivoille ja sydämelle | 21 Luontaistuntija-tarjoukset |
| 11 Magnesium – energiaa
hermoille ja lihaskistolle | |
| 13 Kilpirauhasen vajaatoiminta
eli hypotyreoosi | |



Asiakaslehti 1/2017
Julkaisija: Luontaistuntijat Osk
info@luontaistuntijat.fi
www.luontaistuntijat.fi

Painos n. 500 000 kpl
Paino: Hansaprint Oy
Taitto: Faktor Oy
ISSN 0785 0433, LUTU17_1



Seuraa meitä somessa!



Omegat helposti koko perheelle!

Omegat 3-6-7-9

Ravintolisä, joka sisältää kalaöljyn lisäksi neljää erilaista siemenöljyä. Helokki-, mustaherukka-, tyrni- ja pellavaöljyjen ansiosta kapsleissa on ihanteellinen omega-3- ja -6-rasvahappojen suhde.

Omegat 3-6-7-9 on jokapäiväinen rasvahappojen lähde, jossa on runsaasti monityydyttymätöntä rasvaa sekä E- ja D-vitamiinia. Se sopii koko perheelle!



**NYT 60 kaps
KAUPAN PÄÄLLE!**

Via Naturale®

Via Naturale Oy, Kalliotie 2, 04360 Tuusula
info@vianaturale.fi | www.vianaturale.fi | (09) 8709 856



Ikiliikkuja Aira Samulin:

Piia Toivokoski

Suosittelen Bodyflex® Combia!

Aira Samulin on 89-vuotias taiteilija-yrittäjä. Aira on ehtinyt elämänsä aikana paljon: hän on mm. toiminut kuvaussihteerinä Suomen Filmitoimisto Oy:ssä, vetänyt omaa tanssikoulua ja ollut niin Espoon kuin Helsingin kaupunginvaltuustoissa. Aira on toiminut ja toimii useissa hyväntekeväisyshankkeissa. Hirsylän Mutka on hänelle rakas paikka, jossa yhdistyvät lapsuuden muistot, keräilyharrastus, hyväntekeväisyys ja matkailualan yrittäjyys.

Aira on tutustunut Hankintatukun ravintolisiin ja ottanut niistä omakseen **Bodyflex® Combi** -tabletit, **Fosfoser® Memory** -muistikapselit ja **Vitamar 1000** -Omega-3 kapselit. Tanssijan nivelet, jänteet ja lihakset ovat kovalla koetuksella päivittäin. Bodyflex® Combi on monipuolinen ravintolisä, joka auttaa huolehtimaan nivelille, lihaksille, jänteille ja luustolle tärkeiden ravintoaineiden saannista. Bodyflex® Combin käyttö on helppoa, sillä siitä saa kätevästi seitsemän tehoainetta samasta tuotteesta, Aira valistaa.

– Käytän Bodyflex® Combia – käytä sinäkin. Se on suomalainen tuote.

BODYFLEX-TUOTEPERHEESEEN UUSIA KOLLAGEENITUOTTEITA

Bodyflex® Combi on monipuolinen **seitsemän tehoaineen** yhdistelmävalmiste, joka sisältää nivelten, lihasten ja luuston hyvinvoinnille tärkeitä ravintoaineita. **Inkiväärin** ja **nokkosen** aktiiviaineet sekä **vihersimpukan** sisältämät Omega-3 rasvahapot – ETA, EPA ja DHA – auttavat niveliä säilyttämään toimintakykynsä sekä tuovat helpotusta nivelten ja lihasten jäykkyyteen. Luonnollinen, orgaaninen rikkiyhdiste **OptiMSM®** (metyylisulfonyylimetaniini) edistää nivelten aineenvaihduntaa ja toimintakykyä. **Kalsium**, **D-vitamiini** ja **magnesium** ovat luuston hyvinvoinnille tärkeitä rakennusaineita.

Bodyflex® tuoteperheeseen on saatu kaksi uutta kollageenivalmistetta: **Bodyflex® Collagen** -kollageeni-C-vitamiinitabletit ja **Bodyflex® Collagen Nivelshot** -nestemäinen kollageeni-magnesium-B-vitamiini-valmiste.

Bodyflex® Combi on monipuolinen seitsemän tehoaineen yhdistelmä-valmiste, joka sisältää nivelten, lihasten ja luuston hyvinvoinnille tärkeitä ravintoaineita.

Kollageeni on sidekudoksen ja luuston pääproteiini. Koska elimistön kollageenin muodostuminen vähenee iän myötä, kollageenin saantia on hyvä täydentää ravintolisällä. Bodyflex®-sarjan kollageenivalmisteiden sisältämä Peptan® hydrolysoitu kollageeni on ainutlaatuinen: Se sisältää hydroksiprolia, joka antaa elimistölle signaalin, että elimistön pitää alkaa valmistaa uutta kollageenia. Bodyflex® Collagen -tableteissa on mukana C-vitamiini, joka edistää normaalia kollageenin tuotantoa muun muassa rustojen normaalia toimintaa varten.

Bodyflex® Collagen Nivelshot on erittäin vahva kollageenivalmiste – 30 ml sisältää 10 000 mg kollageenia. Valmisteessa on mukana B-vitamiineja ja magnesiumia, joka mm. edistää lihasten normaalia toimintaa. Kollageenivalmisteita voi käyttää samanaikaisesti Bodyflex® Combi-tablettien kanssa.

VAHVAT MUISTIKAPSELIT – AIRAN SUOSIKKITUOTE

Airan suosikkituotteisiin lukeutuvat myös **Fosfoser® Memory** -muistikapselit. Niiden tehoaineet fosfatidylseriini ja fosfatidihappo ovat soijafosfolipidejä ja toimivat mm. solukalvojen rakenneosina. Niiden merkitys korostuu aivoissa. Fosfoser® Memory -kapselit on valittu Vuoden Luontaistuotteeksi vuonna 2002, eikä ihme, sillä nämä soijaperäiset kapselit virkistävät muistia, lisäävät keskittymiskykyä ja vireyttä sekä kohottavat mielialaa.

VERISUONILLE JA AIVOILLE VITAMAR 1000 OMEGA-3 KAPSELIT

– Käytän **Vitamar 1000** -kapseleita joka päivä. Ja suosittelem muillekin! Niiden Omega-3 rasvahapot ovat tärkeitä etenkin verisuonille ja aivoille, painottaa Aira.

Suomen vahvin Omega-3 kapseli Vitamar 1000 sisältää 1020 mg Omega-3:sta yhdessä kapselissa. Niistä EPA:a on 600 mg ja DHA:ta 300 mg. EPA eli eikosapentaeenihappo ja DHA eli dokosaheksaeenihappo edistävät sydämen normaalia toimintaa. DHA myös edistää aivotoinnin pysymistä normaalina ja näön pysymistä normaalina. Valmisteen EPA ja DHA ovat etyyliesterimuodossa. Kapselit sisältävät niiden lisäksi luontaista E-vitamiinia, joka edistää solujen suojaamista hapettumisstressiltä.

Osta MethodDraine Detox 250 ml

saat upean BPA-vapaan
juomapullon kaupan päälle!



Arvo
14,90 €



Aineenvaihdunnalle

Tukemaan tipatonta
tammikuvta

Luontaiset kasviyrtit tukevat elimistösi
puhdistusprosesseja, kuten ruuvansulatusta
(fenkoli) ja munvaisten toimintaa (koiu).

Virtaa vihermehuista!

Voiko lasillinen vihreää mehua kaikessa yksinkertaisuudessaan olla ratkaisu moniin terveys- tai elämäntapaongelmiin? Kyllä voi. Jokainen hyötyisi vihermehuista osana ruokavaliotaan.

Mehut voivat parantaa vastustuskykyä, suoliston kuntoa, energiatasoa, mielenterveyttä, ihon, kynsien ja hiusten kuntoa sekä auttaa moniin muihinkin oireisiin.

Raaoista luomukasviksista, villivihanneksista, yrteistä ja hedelmistä valmistetut vihermehut ovat turvallisia, ja ne sopivat niin vauvalle kuin vaarille. Niitä ei voi yli-annostella eikä niissä ole haitallisia sivuvaikutuksia, kunhan raaka-aineita vain käyttää maltilla ja monipuolisesti.

SUOLISTOLLE TAUOKA JA RAVINTEITA

Vihermehussa on tiivistetyssä muodossa vitamiineja, entsyymejä sekä hiven- ja kivennäisaineita. Mehu ja vesiliukoinen kuitu imeytyvät suolistoon helposti ja nopeasti käynnistämättä ruoansulatusta. Näin säästyy energiaa muuhun kehon toimintaan. Suolisto saa lepoa ja elimistö rakennusaineita puhdistumiseen ja uudistumiseen. Vihermehun jälkeen nälkä on poissa mutta olo on kevyt.



Vihreä mehu

2 kourallista pinaattia
2 sellerin vartta
1 sitruuna
2 omenaa
Inkivääriä maun mukaan
1/3 ananasta

Huuhtelee ja pese ainekset. Kuori ananas ja sitruuna, ellei se ole luomua. Luomusitruunan voi mehustaa kuorineen. Mehusta reseptin järjestyksessä. Pyöritä pinaatinlehdistä tiivis pallo niin se mehustuu paremmin.

Tara Langen tytär sairastui vakavasti ja vihermehut olivat suuressa osassa paranemisprosessia kroonisesta sairaudesta. Tara kiertää ympäri Suomea kertomassa vihermehujen vaikutuksista hyvinvointiin. Lisää tietoa: www.vihermehut.fi

KILOILLE KYTYTÄ!

Tarjoukset voimassa 4.1.–26.1. 2017.
Valikoima saattaa vaihdella myymälöittäin

Ainoastaan Luontaistuntijalta!

30 kaps.
10,90
(ovh. 12,10)



90 kaps.
27,90
(ovh. 31,00)

Viridian G.T.F. Kromi. GTF eli Glucose Tolerance Factor viittaa kapselien sisältämään alfalipoinihappoon, sinkkiin ja erityisesti kromiin, joka edistää veren sokeritasojen pysymistä normaalina. Sinkki mm. ylläpitää normaalia hiilihydraattiaineenvaihduntaa. Puhdasta Viridian-laatua.

120 kaps.
26,90
(ovh. 40,90)
159,17 e/kg



Vahva Tonalin on maailman tutkituin, patentoitu ja alkuperäinen CLA-valmiste. Sekä laihdutajat että urheilijat hyötyvät tutkitusti Tonalinista.

Konjak-tuotteiden sisältämä glucomannan-kuitu tehostaa painonpudotusta yhdessä vähäenergisien ruokavalion kanssa. Puoli tuntia ennen ruokailua veden kanssa nautittavat tabletit täyttävät vatsaa hilliten ruokahalua.



90 tabl.
24,90
(ovh. 28,95)
303,65 e/kg

180 tabl.
43,50
(ovh. 50,95)
265,24 e/kg

Hengitystiet kuntoon ravitsemushoidolla

Nykyään lähes kaikki johtavat tutkijat ovat sitä mieltä, että astmalle on tyypillistä keuhkoputkien limakalvon tulehdus. Astma on maailman yleisin krooninen sairaus, jota sairastaa maailmanlaajuisesti arviolta 300 miljoonaa ihmistä. Tässä artikkelissa on otteita Kaarlo Jaakkolan uutuuskirjasta *Hengitystiet kuntoon ravitsemushoidolla*.

Kuten tyypin I diabetesta, monet asiantuntijat pitävät myös astmaa autoimmuunisairauksiin kuuluvana sairautena. Autoimmuunisairauksissa on kyse vakavista immuunipuolustusjärjestelmän häiriöistä ja erityisesti monien pienorisravintotekijöiden puutostiloista. Suomessa ravitsemushoitoihin perehtyneet lääkärit ovat jo vuodesta 1980 lähtien panostaneet pienorisravintotekijöiden (mm. vitamiinit, hiven- ja kivennäisaineet sekä rasvahapot) laboratoriomittauksiin, ja niiden perusteella annettavaan lääkitykseen.

LIMAKALVOJEN ONGELMA

Useimmilla astmapotilailla oireita antavat sekä ruoansulatuskanava että hengitystiet. Suolistossa on monioireinen ja mutkikas bakteereiden ja muiden mikrobien ekosysteemi. Se aiheuttaa sairauksia sekä suolistossa, että vaikuttaa myös hengitysteihin. Suun mikrobeista on tunnistettu vain murto-osa, ehkä noin 1000 erilaista pieneliötä. Niistä suuri osa pääsee leviämään myös hengitysteihin.

ASTMAN OIREET

Astman pääoireita ovat yskä, limaneritys, hengityksen vinkuminen ja hengenahdistus. Oireena voi olla myös pelkkä pitkään jatkunut yskä. Aikuisiässä hengitystieinfektion jälkeen alkava astma on usein krooninen sairaus, joka tarvitsee pitkään lääkahoitoa. Taudin alkuvaiheessa on todettavissa keuhkoputkien pintakerroksen tulehdus.

Tyypillinen sairauden aiheuttama muutos on hengitysteiden limakalvon voimakas turvotus ja pylväsmäisten epiteelisolujen irtoaminen. Kun tulehduksen aiheutta-



Kirurgian erikoislääkäri Kaarlo Jaakkola on hoitanut potilaitaan ravitsemushoidoilla 1980-luvulta lähtien.

mat vauriot laajenevat, värekarvallisten solujen rakenteet muuttuvat ja niiden toimintateho heikkenee. Pitkään jatkunut krooninen tulehdus johtaa keuhkoputkien pysyviin rakennemuutoksiin. Silloin epiteelin alla oleva tyvikalvo ja sileä lihas paksunevat, ja seurauksena on keuhkoputkien jäykistyminen ja pysyvä vaurio.

JOIDENKIN RAVINTOAINEIDEN VAIKUTUKSIA ASTMAN HOIDOSSA

– **Probioottien** (erityisesti ihmisperäisten) vaikutuksesta **hengitystieinfektioihin ja suun alueen infektioihin** on lupaavaa näyttöä, ja tutkimusalue on varsin kiehtova.

Autoimmuunisairauksissa on kyse vakavista immuunipuolustusjärjestelmän häiriöistä ja erityisesti monien pienorisravintotekijöiden puutostiloista.

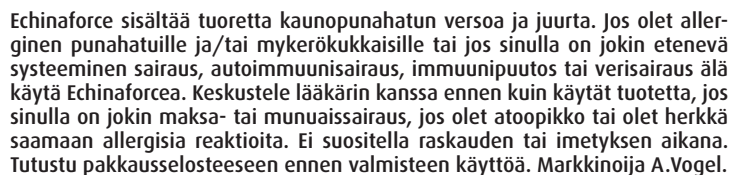
– Infektiotautien aikana seerumin magnesiumipitoisuus pienenee. On olemassa viitteitä siitä, että **magnesiumin puute olisi yhteydessä astmaan** ja muihin **allergiisiin tauteihin**. Tällöin magnesiumin anto on vähentänyt veren histamiinipitoisuutta, joten magnesiumin voidaan sanoa toimivan antihistamiinisena tekijänä.

– **Kaliumin puute** voi aiheuttaa **allergisia reaktioita**.

– Eräs viime vuosikymmenien aikana paljon tutkittu reaktiivisen typen yhdiste on typpioksididi. Se laajentaa tehokkaasti verisuonia ja sitä voidaan kutsua elimistön omaksi ”nitroksi”. Typpioksididin tuotantoa lisää merkittävästi aminohappo arginiini ja sitä lähellä oleva aminohappo sitrulliini, jotka molemmat latautuvat verisuonten sisäkerrokseen. **Arginiini-Sitrulliini-yhdistelmä** tuottaa tehokkaasti **typpioksidikaasua**, joka vapautuessaan laajentaa verisuonia. **Astmassa typpioksididi helpottaa hengitysteiden kouristelua** ja sen avulla laajentavan hengitysteitä merkittävästi.

**VAIVAANKO
VAIHDEVUODET?**

 Mezina
Terveytesi - Meille sydämenasia





Kalaöljyä aivoille ja sydämelle

Kalaa suositellaan syötäväksi vähintään kaksi kertaa viikossa.

Jos tämä ei toteudu, on hyvä pitää kalaöljyvalmisteen nauttiminen päivittäisenä tapana.

Rasvainen kala, kuten silakka, muikku ja lohi, sisältää runsaasti hyviä pitkäketjuisia omega-3-rasvahappoja kuten EPAa (eikosapentaeenihappo) ja DHAta (dokosaheksaeenihappo). Näillä rasvahapoilla on runsaasti terveyttä edistäviä vaikutuksia.

EPA toimii etenkin eikosanoidien eli kudoshormonien lähtöaineena. Eikosanoidit osallistuvat useisiin säätelytehtäviin elimistössä, kuten **tulehduksen ja verenpaineen hallintaan**. EPA:n onkin osoitettu olevan **tärkeää sydämen hyvinvoinnille**.

Myös DHA:lla on säätelytehtäviä, mutta se toimii myös rakenteellisena osana jokaisen solun solukalvossa. DHA on runsaasti aivoissa ja se on tärkeä tekijä **aivojen hyvinvoinnille**. Erityisen tärkeää DHA on **lapsuudessa, raskausaikana ja ikäihmisillä**. DHA on tärkeää myös **näkökyvyille**.

VAHVA TASAPAINOINEN KAPSELI AIKUISILLE

Omega DUO on vahva kalaöljyvalmiste, joka sisältää tasapainoisesti sekä EPA:a että DHAta. Nämä rasvahapot ovat sekä sydämelle, näkökyvyille että aivoillekin tärkeitä. Tuote sopii jokapäiväiseen käyttöön varmistamaan hyvien rasvahappojen riittävän saannin.

Omega DUO kalaöljy on puhdasta ja jokin erä tutkitaan huolellisesti, jotta voidaan taata tuotteen korkea laatu. Siten se sopii myös raskaana oleville ja imettäville, joilla hyvien rasvahappojen tarve on huomattavasti lisääntynyt.

Veren hyytymiseen vaikuttavia lääkkeitä käyttävät ovat usein huolestuneita kalaöljyn sopivuudesta. Yleisesti vasta yli 3–5 grammaa päivässä sisältävät kalaöljymäärät näkyvät veren hyytymisessä. Tässä voi tosin olla yksilöllisesti eroja. Siksi veren hyytymiseen tarkoitettuja lääkkeitä käyttävien on hyvä pitää kalaöljyannos päivittäin vakiona ja samalla seurata veren hyytymisen tasoa.

VALITSE EKOLOGINEN SERTIFIOITU KALAÖLJY

Friend of the Sea on organisaatio, joka myöntää sertifikaatin kestävän kehityksen periaatteita noudattaville kalaöljyvalmisteille. Kalastus tapahtuu kalakantoja ja vesistöalueita suojellen ja mahdollisimman vähäisin ympäristöhaitoin. Kalaöljy saadaan villikaloista, joten rehuja ja kasvuhormoneja ei ole käytetty. Bioteekin Omega DUO on saanut Friend of the Sea -sertifikaatin osoituksena sen ekologisuudesta. Pidetään terveytemme lisäksi huolta myös ympäristömme hyvinvoinnista!

Omega DUO on saanut Friend of the Sea -sertifikaatin osoituksena sen ekologisuudesta.

Muista myös monivaikuttainen kurkuma

Kurkumaa on käytetty ruoka- ja rohdostarkoituksiin etenkin Aasian maissa, mutta se on tuttu myös curry-maustesekoituksesta. Kurkumaa on perinteisesti käytetty etenkin **ruoansulatukseen ja tulehdusten yhteydessä**.

Kurkuman ongelmana on heikko imeytyvyys. Tavallisessa kurkumauutteessa vain noin 1 % käytetystä kurkumiinista, kurkuman aktiivisaineesta, siirtyy verenkiertoon ja solujen käyttöön. **Cibuline forte** sisältää hyvin imeytyvää kurkumiinia. Valmis- teessa kurkumiini muodostaa beeta-syklodekstriinin kanssa yhdistelmän, joka on vesiliukoinen, ja se imeytyy erittäin tehokkaasti. Cibuline forte sopii sekä jatkuvasti että vain tarvittaessa käytettäväksi.



PROBIOOTTI comp



Nyt kasvikapselissa!



Bioteekin Probiootti comp Vuoden 2017 Terveystuote!

Bioteekin Probiootti comp on monipuolinen valmiste vaativiin elämäntilanteisiin sinulle, joka kaipaat tasapainoa ja hyvää oloa elämään. Se on kehitetty yhdessä Suomen johtavien probiootti-asiantuntijoiden kanssa. Bioteekin Probiootti comp sisältää neljä tutkittua maitohappobakteerikantaa sekä glutamiinia ja suolen limakalvon hyvinvoinnille tärkeää biotiinia. Se sopii käytettäväksi päivittäin tai kuureina.

Aito ja alkuperäinen Probiootti plus

- ✓ Tutkitut maitohappobakteerikannat
- ✓ Päivittäiseen käyttöön
- ✓ Myös kuuriluonteisesti

www.bioteekki.fi



Tasapainosta hyvä olo!

Tiesitkö, että terveellinenkin ruokavalio* sisältää kehoa happamoittavia aineksia? Esim. kala, punainen liha ja maitotuotteet synnyttävät kehossa happamia lopputuotteita.

Kehon happokuormitusta lisää myös liikunnan puute, stressi, proteiinipitoinen ruokavalio tai kova fyysinen treeni.

pH-tasapainoa voi tukea mm. syömällä tuoreita hedelmiä, marjoja ja vihanneksia sekä välttämällä sokeroituja elintarvikkeita.

Tue happo-emästasapainoa pH-balance PASCOE® -emäsjauheella!

pH-balance PASCOE® sisältää sinkkiä, kalsiumia, magnesiumia ja natriumia.

Sinkki tukee elimistön happo-emästasapainoa edistämällä happoja neutraloivien puskuriaineiden muodostumista.

Lisäksi sinkki edistää hiusten, kynsien ja ihon normaalia terveyttä.

pH-balance PASCOE® -jauhe (260 g) tai tabletit (100 kpl). RAVINTOLISÄ.

* 114 yleisen elintarvikkeen arvioitu happokuormitus 100 g kohti. Remerin ja Manzin taulukon mukaan. Journal of the American Dietetic Association 1995; 05; 791-797.

Pakkauksessa
mukana
21 pH-testi-
liuskaa.





Timo Lehto, biokemisti, FT

Magnesium

– energiaa hermoille ja lihaksistolle

Nutritional Magnesium -järjestö jakaa tietoa magnesiumin terveyshyödyistä. Järjestön johdossa on useita tunnettuja lääkäreitä ja tutkijoita, joiden mukaan magnesiumin liian vähäinen saanti on maailmanlaajuinen ongelma. Länsimaissa ei saada läheskään riittävästi magnesiumia, mikä saattaa johtaa erilaisiin terveydellisiin ongelmiin.

Tutkimusten mukaan yli 40 prosenttia ihmisistä ei saa suositeltua päivittäistä määrää magnesiumia. EU:ssa magnesiumin saantisuositus on sekä naisille että miehille 375 milligrammaa päivässä. Olisiko myös Suomessa syytä korostaa riittävää magnesiumin saantia ravinnosta ja ravintolisistä?

SAANTI RUUASTA

Magnesiumia on runsaasti täysjyväviljassa, siemenissä, pähkinöissä ja vihreissä lehtikasveissa. Moderni ja tehokas viljelytapa saattaa vähentää osaltaan magnesiumin määrää kasveissa. Liha ja hedelmät eivät sisällä juurikaan magnesiumia. Magnesiumin saanti ruuasta edellyttää kuitenkin myös sitä, että ruuansulatus toimii normaalisti ja että mahassa on riittävästi suolahappoa.

MAGNESIUMIN TOIMINTA ELIMISTÖSSÄ

Magnesium aktivoi yli 300 erilaista entsyymiä kehossa. Solujen ulkopuolinen magnesium yhdessä kalsiumin kanssa on tärkeä sähköisten impulssien siirtymiselle lihaskerroissa. Magnesiumia tarvitaan muun

muassa solujen energiantuotantoon. Se osallistuu aivoissa monien välittäjäaineiden muodostamiseen, jotka pitävät mielialan ja vireystilan normaalina.

Alkava magnesiumin puute ilmenee erilaisina oireina, kuten **ärtymyksenä, lihaskramppeina, unettomuutena, masentuneisuutena** ja **sydänoireina**. Sydämen toiminta vaatii runsaasti magnesiumia ja sitä on oltava veressä aina saatavilla.

MAGNESIUMIN HYÖDYT

Koska magnesium vaikuttaa suoraan energia-aineenvaihduntaan, se auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta. Kuntoilijoilla ja urheilijoilla energian kulutus on tavallista suurempaa, ja siksi myös heidän tulisi kiinnittää erityistä huomiota riittävään magnesiumin saantiin. Lihaksiston magnesiumivaje aiheuttaa lihaskramppeja, ja ne ovatkin tavallisin syy magnesiumvalmisteiden käyttöön.

Riittävä magnesiumin saanti koko elämän ajan, ei pelkästään kasvuiässä, on välttämätön lujan ja terveen luuston kehittymiselle ja ylläpitämiselle. **Edelleen uskotaan jopa terveydenhoidon ammattilaisten keskuu-**

Alkava magnesiumin puute ilmenee erilaisina oireina, kuten ärtymyksenä, lihaskramppeina, unettomuutena, masentuneisuutena ja sydänoireina.

dessä virheellisesti, että luuston rakennusaineeksi tarvitaan pelkästään kalkkia ja D-vitamiinia. Magnesium on myös elintärkeä mineraali hermoston normaalille toiminnalle ja solujen jakautumiselle.

VALITSE OIKEA MAGNESIUMVALMISTE

Terveystuotekaupoissa on myytävänä useita erilaisia magnesiumvalmisteita. Joskus kuluttajan on vaikea valita juuri hänelle sopiva tuote. Eri magnesiumyhdisteiden imeytymisestä tiedetään hyvinkin paljon. Parhaita magnesiumvalmisteita ovat orgaanisessa muodossa olevat, koska ne eivät vaadi runsasta mahahappojen erityistä. Orgaaniset magnesiumin muodot eivät myöskään aiheuta normaaliannoksina mahan löystymistä, kuten useat epäorgaaniset magnesiumvalmisteet, kuten esimerkiksi magnesiumoksidi.

Garcinia Cambogia ja Vihreä kahvipapu-uute

SUOSITUT TUOTTEET ALENTAMAAN PAINOA



MIKÄ ON GARCINIA CAMBOGIA?

Garcinia Cambogia on suuressa suosiossa maailmalla, sitä käytetään laajalti painonhallinnan tukena. Garcinia Cambogia tarjoaa ratkaisun kahteen suurimpaan ongelmaan, jotka aiheuttavat ylipainoa: se vähentää tehokkaasti makeanhimoa ja ruokahalua. Syöt siis vähemmän ja terveellisemmin!

Garcinia Cambogia on hedelmä, jonka kuorella on runsaasti luonnollista ainetta nimeltä hydroksisitruunahappo. Tällä vaikuttavalla aineella on huomattavia painoa pudottavia vaikutuksia.

MITEN GARCINIA CAMBOGIA TOIMII?

Garcinia Cambogialla on tehty useita klinisiä tutkimuksia, joiden mukaan se estää sokerin ja hiilihydraattien muuttumisen rasvaksi. Tutkimuksissa on myös todettu elimistön serotoniinitason eli ”onnellisuushormonin” lisääntyvän, mikä johtaa ruokahalun pienemiseen ja mielitekojen vähentymiseen.

Eräissä tutkimuksissa tutkittiin yhteensä 30 ihmisen laihtumista kahdeksan viikon ajan. Henkilöt noudattivat 2000 kilokalorin ruokavaliota ja puolet saivat lisäksi Garcinia Cambogiaa. Garcinia Cambogiaa käyttäneet henkilöt laihtuivat enemmän kuin toinen ryhmä. Lisäksi heidän

serotoniinitasonsa nousi verrattuna toiseen ryhmään. Tämä johti pienentyneeseen ruokahuuun, aktiivisempaan elämään ja yleiseen hyvään oloon.

MITÄ ON VIHREÄ KAHVIPAPU-UUTE JA MITEN SE TOIMII?

Vihreät kahvipavut ovat paahtamattomia kahvipapuja, jotka sisältävät tärkeää, aktiivista yhdistettä nimeltä klorogeenihappo. Klorogeenihappo estää glukoosin vapautumista elimistössä sekä lisää maksan aineenvaihduntaa ja rasvan palamista maksassa. Nämä toiminnot yhdessä estävät ylimääräisen rasvan imeytymistä elimistöön. Ne myös edistävät elimistössä varastoituneena olevan rasvan tehokasta palamista. Koska vihreä kahvipapu-uute heikentää sokerin imeytymistä, se myös vähentää näläntunnetta.

POTKUA AINEENVAIHDUNTAAN

Ylimääräisen rasvakudoksen estämiseksi meidän pitää joko estää sokerin muuttuminen rasvaksi tai aktivoida elimistö polttamaan rasvaa. Klorogeenihappo auttaa elimis-

töä tekemään nämä molemmat. Maksa on elimistömme tärkein rasvaa polttava elin. Jos maksan kyky polttaa rasvaa tehostuu, painosi putoaa nopeammin. Klorogeenihappo parantaa maksan ja koko elimistön aineenvaihduntakykyä.

Kokeile toista tai molempia. Ottamalla käyttöösi sekä vihreän kahvipapu-uutteen että garcinia cambogian saat parhaan tehon.

Kysy lisää Luontaistuntija-myymälästä!



Kilpirauhasen vajaatoiminta eli hypotyreoosi

Hypotyreoosille tunnusomaista on aineenvaihdunnan yleinen hidastuminen. Se on hyvin yleinen sairaus ja ilmeisesti lisääntymässä.

Hypotyreoosiin saa Suomessa lääkitystä vähän yli 300 000 ihmistä eli noin 5 % väestöstä. Sen yleisin syy Suomessa on kilpirauhasen autoimmuunitulehdus, joka tuhoaa hormoneja tuottavaa kilpirauhas-kudosta. Maailmanlaajuisesti syynä on usein jodin puute, ja virtsatutkimusten mukaan useimmilla suomalaisillakin on ainakin lievä jodin puute.

Sytä siihen, miksi hypotyreoosia esiin-tyy paljon ja se on lisääntymässä, on monia. Perinnöllisen alttiuden lisäksi taustalla voi olla huono ruokavalio sekä vitamiini- ja hi-venainepuutoksia. Taustalla voi olla myös altistuminen myrkyille tai kosteusvaurio-mikrobeille, krooniset infektiot, häiriinty-nyt immuunipuolustus, ruoka-ainealler-giat ja ruoka-aineyleherkkyydet, diabetes ja muut sokeriaineenvaihdunnan häi-riöt, suolistoinfektiot sekä muut vatsa- ja suolisto-ongelmat. Lisämunuaisongelmat, stressi ja muut hormonaaliset epätasapai-notilat voivat myös vaikuttaa siihen, että kilpirauhasen toiminta häiriintyy.

KILPIRAUHASEN VAJAATOIMINNAN OIREET

Hypotyreoosin klassisia oireita ovat **vä-symys, energian puute, aloitekyvyt-tömyys, kuiva iho, hiusten karkeus ja hiustenlähtö**. Lisäksi oireita voivat olla **kasvojen ja silmäluomien turvotus, palelu, ummetus, painonnousu, hidas sydämen syke, äänen käheys ja psyykki-nen hitaus**. Myös **masennusta, muisti- ja keskittymisongelmia, lihasheikkoutta ja -jäykkyyttä** sekä **särkyjä** voi esiintyä.

LUONTAINEN HOITO

Hypotyreoosin hoito on yksilöllistä. **Ko-konaisvaltainen, luontainen hoito, jossa kartoitetaan ja mahdollisuuksien mu-kaan hoidetaan hypotyreoosiin johta-neita tekijöitä, on kaikille suositeltavaa**. Kokonaisvaltainen hoito hyödyttää potilas-ta parhaiten, olipa sitten kyseessä solu- ja kudostason hypotyreoosi tai lievä, subklii-ninen hypotyreoosi. Siitä on hyötyä myös silloin, kun kilpirauhasen vajaatoiminta on selvä ja lääkehoito tarpeen.

Kun hypotyreoosiin johtaneita syitä on tutkittu ja mahdollisuuksien mukaan alet-tu hoitaa, voidaan käyttää kuuden kohdan hoito-ohjelmaa:

1. Annetaan oleelliset ravintoaineet kilpi-rauhashormonien tuottamiseksi. Tär-keimpiä ovat jodi, tyrosiini, sinkki, se-leeni, rauta, vitamiinit E, B2, B3, B6, C ja D sekä antioksidantit.
2. Vähennetään kilpirauhasvasta-aineita muun muassa ruokavalion avulla.
3. Vähennetään altistumista ympäristö-myrkyille ja muille haitallisille aineille ja tuetaan maksan myrkyntöpoistojärjes-telmää.
4. Parannetaan T3-hormonin vaikutusta mitokondrioiden eli solujen energiakes-kusten toimintaan.
5. Edistetään T4-hormonin muuntumista T3-hormoniksi.
6. Parannetaan T3-hormonin sitoutumista solureseptoreihinsa eli hormonin vas-taanottokehtiin.



Hae veloituksetta Päivi Mäkeläisen laatima "Kilpirauhasen vajaatoiminnan luontainen hoito"-opas lähimmältä Luontaistuntija-kauppiaaltasi! Myymälästä löydät myös Biomedin laadukkaat, alan asiantuntijoiden kehit-telemät valmisteet kilpirauhasen toiminnan tukemiseen.

Särkyä?

Back on Track® tuotteet valmistetaan ainutlaatuisesta keraamisesta **Welltex®**-kankaastamme.

Kangas heijastaa vartalon oman lämmön takaisin infrapunalämpönä, joka nopeuttaa verenkiertoa ja poistaa lihasjännitystä.

- » Heijastaa kehon omaa lämpöä takaisin
- » Kiihdyttää verenkiertoa
- » Auttaa rentouttamaan lihaksia
- » Nopeuttaa paranemista
- » Lisää hyvinvointia



Powered by



Kysy eri kokoja Luontaistuntija-myymälestä.

www.backontrack.com

Näyttelijä Karoliina Blackburn: Vihdoin Suomessa Liposomi C-vitamiini, josta on todella hyötyä.

Liposomi C pitää ihoni kauniina ja flunssat kaukana!

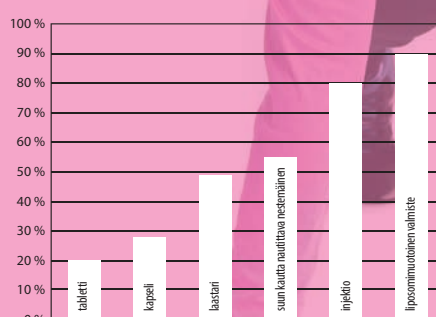
Ihosi tarvitsee C-vitamiinia. Jos haluat kirkkaan ihon, ota Liposomi C-vitamiini päivittäiseen käyttöön. C-vitamiini ehkäisee melaniinin muodostumista iholla ja pigmenttiläiskien syntyä. Lisäksi C-vitamiini on nuorekkuusvitamiini. C-vitamiini edistää kollageenin muodostumista eli auttaa ihoa pysymään kiinteänä ja nuoren näköisenä. Hyvin imeytyvä ja vahva Liposomi C-vitamiini päivittäin käytettynä raikastaa ja kirkastaa ihoa.

C-vitamiinin antioksidantti-vaikutuksen vuoksi se suojaa soluja hapettumiselta. Useat tutkimukset osoittavat, että alhaisilla C-vitamiinipitoisuuksilla on yhteys heikentyneeseen immuunijärjestelmään ja vastustuskykyyn. C-vitamiini ei suoraan estä flunssaan sairastumista, mutta sillä on havaittu olevan flunssaa lieventäviä ja flunssan pituutta lyhentäviä vaikutuksia.

Liposomi C:tä solusi ostaisi!

Liposomimuotoisessa valmisteessa vitamiinimolekyylit kapseloidaan luonnollisista fosfolipideistä valmistettuihin liposomeihin. Liposomit suojaavat ravintoaineita tuhoutumiselta ruuansulatusjärjestelmässä. Suun kautta nautittavista ravintoaineista liposomimuotoiset ovat parhaiten elimistön hyödynnettävissä. Tämä johtuu siitä, että ne rakentuvat samoista osista kuin solukalvot (fosfatidyylikoliini).

SOS Health Liposomi C:ssä nano-kokoiset vitamiinit sisältävät liposomit kuljetetaan suoraan soluun. Tämä mekanismi selittää sen ylivoimaisen hyödynnettävyyden ja sen, että solut vastaanottavat huomattavasti suuremmat vitamiinipitoisuudet. Perinteisistä suun kautta nautittavista C-vitamiinivalmisteista imeytyy n. 15-20% vitamiinisäällöstä. **Liposomimuotoisesta C-vitamiinista imeytyy lähes 90%:ia!**



Karoliina Blackburn: Tässä monta syytä, miksi käytän SOS Health Liposomi C:tä

- immuunipuolustuksen tuki
- ihon kirkastaja
- nivelten tärkeä tuki
- antioksidantti
- vahva: 1000mg
- paras imeytyvyys (jopa 90%)
- nanoteknologian avulla suoraan soluun
- helppo ja miellyttävä käyttää (easy snap -pakkaus)
- riittävä: 30 päivää
- hyvänmakuinen

Terveyskaupoista, terveystuotteiden verkkokaupoista.

Polarpharma.fi

Kutisevan kuiva iho?

Akuutti apu voiteesta ja pitkäkestoinen helpotus sisäisellä kosteuttamisella

Valtaosalla meistä on kuiva iho. Talvella kuiva sisäilma ja pakkanen saavat lähes jokaisen ihon kutiamaan. Kuivalle iholle löytyy onneksi luonnollinen apukeino; mustaherukansiemenöljy. Nyt tutkittua herukkaöljyä saa myös ulkoiseen ihonhoitoon.

Sarveiskerros muodostaa ihon uloimman suojakerroksen. Jatkuvasti kuluva ihoa on rakennettava koko ajan lisää. Sarveiskerroksen alla oleva ns. basaalisolukerros vastaa uusien ihosolujen rakentamisesta. Se tuottaa solujen väliin rasvoja, jotka tiivistävät ihon kosteudenpitäväksi. Tiivis rakenne estää veden haihtumisen iholta sekä pitää bakteerit ja muut vierasaineet ihon ulkopuolella. Tätä elimistömme tärkeää suojavallia kutsutaan ihon läpäisyesteeksi.

Mustaherukan-siemenöljy sisältää luonnostaan rikkaan seoksen ihoa ravitsevia rasvahappoja.

Kuivan ja ärtyneen ihon läpäisyeste on pettänyt. Tällöin ihon normaali kosteus pääsee karkaamaan pois, jolloin **iho kutisee ja altistuu tulehduksille.**

Ihon rasvaaminen lisää sen pehmeyttä ja kosteutta. Parhaatkaan voiteet eivät silti lisää ihon omien rasvojen tuotantoa solukerosten väliin. Rakennusaineet pitää saada ravinnosta – joka päivä. Siksi hyvien **rasvahappojen puute** voi vähitellen johtaa ihon suojan heikkenemiseen, kuivumiseen ja edelleen tulehdusherkkyyden kasvamiseen.

PARHAAT RAKENNUSAIKINEET IHON HYVINVOINTIIN

Mustaherukansiemenöljy sisältää luonnostaan rikkaan seoksen **ihoa ravitsevia rasvahappoja**. Siinä on mm. välttämättömiä omega-3- ja -6-rasvahappoja optimaalisessa suhteessa (1:3). Herukkaöljy sisältää myös ihoa sisäisesti kosteuttavaa ja vahvistavaa gammalinoleenihappoa GLA:ta.

Elimistömme valmistaa GLA:sta edelleen tulehdusta lievittäviä välittäjäaineita, jotka rauhoittavat ärtynyttä ihoa. Hyvät rasvahapot säilyvät elimistössämme aktiivisina, koska öljyn luonnolliset suoja-aineet estävät niitä hapettumasta.

Korkealaatuinen, vakioitu herukkaöljy valmistetaan hellävaraisella hiilidioksiduutolla Torniossa. Menetelmä säilyttää mustaherukan arvokkaat rasvahapot ja suoja-aineet niiden alkuperäisessä ja luonnollisessa muodossa.

KLIINISESTI TUTKITTU HERUKKAÖLJY KAIKILLE KUIVAIHOISILLE SEKÄ ODOTAVILLE ÄIDEILLE

Tutkittua BC634-mustaherukansiemenöljyä saa helposti Luontaistuntija-myyrmälöistä. Iho Omega -kapselit sopivat kaikenikäisille ongelmaihoisille. Sen vaikutukset ihon hyvinvointiin ilmenevät

2–4 viikon säännöllisen käytön myötä. Turun yliopiston tutkimus* osoitti, että Iho Megan herukkaöljy sopii myös raskauden ja imetyksen aikaisiin erityistarpeisiin.

100 % kasviperäiset Iho Omega -kapselit sopivat mm. vegaaneille ja herkille kala-allergikoille. Nestemäistä Iho Omega -herukka-oliiviöljyä on helppo annostella perheen pienimpien tarpeisiin.

UUTUUS: IHO OMEGA HOITAVA PERUSVOIDE

Iho Omega -kapseleiden tukena on nyt ihoa ulkoisesti hoitava perusvoide. Se sisältää ihon suojakalvoa vahvistavia kasviöljyjä kuten mustaherukansiemenöljyä, jojobaöljyä, sheavoita ja avokadoöljyä. Luomulaatuiset öljyt hoitavat, ravitsevat, kosteuttavat ja uudistavat ihoa. **Voide sopii koko keholle; kuivalle, ärtyneelle, herkälle ja atooppiselle iholle.**

* Viite: Linnamäe P., Savolainen J. et al. Mustaherukansiemenöljy imeväisikäisten lasten atooppisen ihottuman ehkäisyssä: satunnaisesti, kaksoissokkoutettu, placebo-kontrolloitu tutkimus. *Clinical & Experimental Allergy*, 2010 (40) 1247-55.



TRI TOLOSONEN

Elä energisesti joka solullasi!

Tri Tolosen Carnosin Suojaamaan soluja

Iän myötä lihasten karnosiinipitoisuus alenee, jolloin lihaskunto ja kestävyys sekä ihon kimmoisuus heikenevät. Suomessa, suomalaisten tarpeisiin, kehitetty Tri Tolosen Carnosin pidentää solujen tervettä elin-aikaa. Lisäksi sinkki ja E-vitamiini edistävät solujen suojaamista hapettumistressiltä.

Tuotteen edut

- Tehokas ja pitkävaikutteinen, hajoaa vasta suolistossa
- Mukana sinkkiä ja E-vitamiinia

Annostus

1-2 tablettia päivässä. Ohjeen mukaista annostusta ei saa ylittää. Ei lasten ulottuville.



Lue lisää Carnosinista ja Tri Tolosen terveyttä edistävien tuotteiden hyödyistä. www.midsona.fi/tritolonen

TRI TOLOSONEN TERVEYSTUOTTEET | PARASTA HUOLENPITOAA



Jarmo Hörkkö

Kollageenilla on merkitystä

Kollageeni on hyvin tärkeää ihon hyvinvoinnille, sen kimmoisuudelle ja kosteustasapainolle. Sen tuotanto alkaa vähentyä merkittävästi 25. ikävuoden jälkeen, mikä aiheuttaa ihon ohenemista ja veltostumista. Kollageeni on tärkeä myös nivelten ja luuston terveydelle.

Kollageenia on saatavissa ravintolisänä sekä eläinkollageenina että kalakollageenina. Molemmat kollageenityypit on yleensä hydrolysoitu eli ne on entsymaattisesti pilkottu, jolloin jopa yli 90 % kollageenista imeytyy elimistöön.

Tyyppin 1 kollageeni on naudan nahasta valmistettu kollageeni, jota on mm. ihossa ja jonka sisältämien aminohappojen lukumäärä ja järjestys vastaa parhaiten ihmisen aminohappojen määrää ja järjestystä. **Tyyppin 2 kollageeni** valmistetaan viljellyistä kalalajeista ja sitä esiintyy mm. jänteissä ja nivelsiteissä.

KOLLAGEENIN IMEYTYMINEN JA VAIKUTUS ELIMISTÖSSÄ

Ravintolisänä nautittu kollageeni stimuloi sidekudossolujen, kollageeni- ja elastiinisäikeiden sekä hyaluronihapon muodostumista elimistössä. Tämä tehostaa kehon vedensitomiskykyä ja ihon kosteus paranee. Kollageeni antaa elimistölle viestin, että kehon omaa kollageenintuotantoa on lisättävä. Elimistö käyttää hyväkseen hydrolysoitua kollageenin, mikä nuorentaa ihoa ja uudistaa niveliä.

NORJALAINEN KOLLAGEENIVALMISTE SISÄLTÄÄ MOLEMPIA KOLLAGEENITYYPPEJÄ

Skingain on ainoa markkinoilla oleva valmiste, joka sisältää tyyppin 1 kollageenin lisäksi myös tyyppin 2 kollageenia. Tämä patentoitu yhdistelmätuote sisältää myös C-vitamiinia, mikä edistää ihon ja nivelten normaalia kollageenin muodostumista sekä tukee immuunijärjestelmän toimintaa.

Tomaatista sydänterveyttä – tutkimukset todistavat vaikutuksen

Suomalaiset syövät ahkerasti tomaatteja: tuoreita tomaatteja kulutetaankin Suomessa vuosittain noin 10 kiloa henkeä kohden. Tomaattien kulutus on vielä yleisempää esimerkiksi Välimeren maissa, missä elinajanodote on korkeampi ja sydän- ja verenkiertosaikauksien esiintyvyys huomattavasti pienempi kuin monissa muissa Euroopan maissa.

Väitöstutkimus Itä-Suomen yliopistossa on myös vahvistanut ravinnosta saatavien karotenoidien olevan terveydelle hyödyksi. Ravinnon lykopeeni on yhteydessä hapettuneen LDL:n määrään ja tätä kautta pienentyneeseen sydän- ja verisuonitautiriskiin. Tutkimuksen mukaan karotenoidihin kuuluva lykopeeni voi vähentää syöpäriskiä. Tämän lisäksi karotenoidien havaittiin vähentävän veren rasvojen hapettumista.

RASVAINEN RUOKA HAPETTA KOLESTEROLIA

Länsimaisen aterian sisältämä rasva aiheuttaa elimistössä stressireaktion, mikä lisää hapetusstressiä. Tämä ilmenee selkeästi lisääntyneenä hapettuneen LDL-kolesterolin määränä, minkä arvellaan olevan eräs pääsyy verisuonien kalkkeutumiselle.

Lykopeenin voimakas antioksidanttivaikutus hillitsee kolesterolin hapettumista, jolloin hapettuneen LDL-kolesterolin määrä laskee.

LYKOPEENIN, KASVISTEROLIEN JA TIAMIININ YHDISTELMÄ TUKEE SYDÄMEN TERVEYTTÄ

SanoKardio® sisältää tomaatista saatavaa lykopeenia, joka on voimakas antioksidantti. Se estää tulehdusta, mikä voidaan havaita alenevina CRP-tasoina. Tutkimusten mukaan esim. valtimoiden kovettuminen ja niiden toiminnan heikkeneminen johtuvat hiljaisesta verisuonien seinämien tulehduksesta. Se voi altistaa elimistöä kroonisille sydän- ja verisuonisairauksille, diabetekselle ja muille rappeuttaville sairauksille. Tulehduksen takia veren kolesterolitasot kohoavat ja varsinkin hapettuneen LDL-kolesterolin määrä lisääntyy ja verenpaine

nousee. Näitä kaikkia voidaan torjua riittävällä antioksidanttien, kasvisteroliin ja B1-vitamiinin saannilla.

Kun voimakas lykopeeni yhdistetään kasvisteroleihin ja tiamiiniin eli B1-vitamiiniin, vaikutus tehostuu. Tiamiini edistää sydämen ja hermoston normaalia toimintaa, ylläpitää normaalia energia-aineenvaihduntaa ja elimistön psykologisia toimintoja. Lykopeenin ja tiamiinin yhdistelmä laskee hapettuneen LDL-kolesterolin tasoa sekä voimistaa sydämen ja verenkierron toimintaa. Verisuonien sisäpinnan endoteelin toiminta paranee, jolloin verenpaine laskee ja elimistö voi ylläpitää normaalia verenkiertoa.

***Tutkimusten mukaan
esim. valtimoiden
kovettuminen ja niiden
toiminnan heikkenemi-
nen johtuvat hiljaisesta
verisuonien seinämien
tulehduksesta.***

SanoKardion sisältämä tomaattiuute on patentoitu ja vakioitu lykopeenimuoto, ja siihen käytetyt tomaatit on kasvatettu valmistajan omilla GMO-vapailla maatiloilla. Valmiit kapselit sisältävät huomattavan paljon aktiivista lykopeenia ja sen imeytymistä tehostavia ainesosia. Tällä yhdistelmällä on tehty yli 500 kliinistä tutkimusta, mitkä todistavat sen tehon sydämen terveydelle ja verenkierrolle sekä vaikutuksen kolesterolin hapettumiselle ja verenpaineelle. SanoKardio® on erittäin turvallinen ja tarkoitettu jatkuvaan käyttöön.



Oletko mitannut verensokerisi?

Pullea keskivartalo ennustaa usein verensokerin ongelmia. Kun veren sokeriarvot heittelevät, on päätöksenteon aika.

Tee heti kolme hyvää päätöstä:

1. Lisää reipasta liikuntaa

Liikunta alentaa tehokkaasti veren sokeritasoa. Liiku, hengästy ja hikoile!

2. Syö viisaasti ja säännöllisesti

Syö monipuolisesti ja säännöllisesti. Suosi kasvisruokia. Vältä makean napostelua sekä valkoista viljaa. Ota painosi hallintaan!

3. Ota Kyolic DiaBalans tasaamaan verensokerin vaihtelua

Kyolic DiaBalans on ainutlaatuinen ravintolisä. Sen ytimenä on maailman tutkituin valkosipuli; Aged Garlic Extract™ -kylmäkypsytetty valkosipuliuute.

Kyolic DiaBalans sisältää kromia, joka edistää verensokerin pysymistä normaalina. Monivaikutteisen kapselin muut aktiivaineet ovat niasiini sekä salacia- ja karvaskurkku-uute.



UUTUUS

Kyolic
DiaBalans



Vahvoille naisille

Runsaasti rautaa ja vitamiineja

Väsymykseen, yleiskunnolle,
vastustuskyvylle

- Vahva rautavalmiste: päiväannos sisältää 21 mg rautaa
- Mukana C-, B₁-, B₂-, B₆-, B₁₂-vitamiinit sekä foolihappo
- Hyvin imeytyvä
- Hyvänmakuinen
- Riittoisa (15 ml/päivä)
- Sopii myös raskaana oleville
- Ei sisällä hiivaa, alkoholia, hunajaa, laktoosia eikä gluteenia



Ferronol®





Serrapeptaasi

Serrapeptaasi eli serratiopeptidaasi on Serratia E-15 bakteerin avulla tuotettu proteolyttinen entsyymi. Se on löydetty alunperin silkkiäisperhosen toukan ruoansulatuskanavasta. Toukka käyttää entsyymiä hajottaessaan reiän koteloonsa päästäkseen ulos.

Nykyään lisäravinteena käytettävä aito serrapeptaasi valmistetaan viljelymenetelmällä laboratoriossa.



Serrapeptaasi 100.000 U

- Alkuperäinen serrapeptaasivalmiste.
- 3 kk annos peruskäyttöön ja ylläpitoannostukseen.
- Sisältää inuliinia, joka puskuroi serrapeptaasin aktiivisuutta.

Päiväannos: 1 kapseli	Sisältää: 90 kaps
Vaikuttavat aineet:	/1 kaps.
Serratiopeptidaasi	100.000 U*



Serrapeptaasi 200.000 U

- Markkinoiden vahvin pitoisuus.
- Vaativaan tarpeeseen.
- Sisältää inuliinia, joka puskuroi serrapeptaasin aktiivisuutta.

Kerta-annos: 1 kapseli	Sisältää: 60 kaps
Vaikuttavat aineet:	/1 kaps.
Serratiopeptidaasi	200.000 U*



Serrapeptaasi EC 80.000 U

- Mikrokapseloitu serrapeptaasi vapautuu hitaammin elimistöön.
- Ei sisällä inuliinia.
- Läpinäkyvässä kapselissa, pienempi, helpommin nieltävä kapselikoko.
- Edullinen pakkauskoko.

Päiväannos: 1-2 kapselia	Sisältää: 60 kaps
Vaikuttavat aineet:	/1 kaps.
Serratiopeptidaasi	80.000 U*

Natura Median serrapeptaasivalmisteet on pakattu kasvipärisiin kapseliin. Ne eivät sisällä hiivaa, laktoosia, tärkkelystä, soijaa, säilöntäaineita, gluteenia, eikä sokeria tai makeutusaineita.
*Entsyymien aktiivisuutta ilmaiseva yksikkö.



*Maksaan varastoitunut rasva
vaikuttaa hyvinvointiinsii!
Syy, miksi vatsarasva ei pala.*

ELÄTKÖ TÄYTTÄ ELÄMÄÄ?

Maksalla on erittäin tärkeä rooli terveyden ja kehon toiminnan osalta. Se säätelee aineenvaihduntaa ja poistaa kuona-aineita.

Monella on rasvakertymiä maksassa. Osa maksan rasvasta on normaalia, ja jos sitä on alle 10 %, kyseessä ei ole sairaus. Se voi silti vaikuttaa maksan normaaliin toimintaan. Väsymys ja energianpuute voivat olla merkkejä maksan rasittumisesta. Maksa käsittelee rasvaa hyvin aktiivisesti. Se ottaa lipoproteiinit eli rasvat verestä, käsittelee ne ja erittää ne pois kehosta toisessa muodossa. Maksa myös valmistaa ja polttaa rasvaa. Kun näiden toimintojen tasapaino muuttuu, maksaan voi kertyä rasvapisaroihin. Rasvamaksa on yleisin ylipainoisilla henkilöillä. Yksi syy rasvan kertymiseen maksaan voi olla kehossa luontaisesti olevan koliinin puute. Koliini on tärkeä ravintoaine, jota tarvitaan kuljettamaan rasvaa pois maksasta.

NAUITKO ELÄMÄSTÄ VÄHÄN LIIKAANKIN?

Mukava elämä näkyy ja tuntuu helposti kehos-
sa, mutta on silti mahdollista pysyä terveenä. Active Liver sisältää japanintatar- ja latva-
artisokkauutteita, jotka tukevat rasvojen ha-
jottamista sisäelimissä ja auttavat ylläpitämään
normaalia ruoansulatusta. Active Liver sisältää
myös koliinia, joka tukee maksan normaalia
toimintaa. Yleensä maksan olemassaolo ei tule
edes ajatelleeksi, mutta se on oleellinen osa ai-
neenvaihduntaa. Jos nautit liikaa hiilihydraatte-
ja, alkoholia ja rasvaisia ruokia, maksan ja sa-
pen toiminta rasittuu. Myös tämä on tärkeää: Mak-
san toimintaan tarvitaan proteiinipitoisia ruo-
kia. Esi-isimmme ruokavaliossa 33 % kaloreista
tuli proteiineista. Nykyään määrä on vain 15 %.



Maksani voi huonosti, Active Liver auttoi

Kirstenillä oli tyypillisiä oireita: ylipai-
noa, turpoamista, hidas ruoansulatus,
väsymyksiä ja laukukas, punoittava iho.
Hän sai tilaisuuden kokeilla Active Live-
riä. – Olen tyytyväinen, että löysin näin
helpon tavan ylläpitää maksan normaali-
toimintaa. Minun ei tarvitse noudat-
taa erityisruokavaliota ja huolehtia riittä-
västä koliinin saannista. Otan vain yhden
Active Liverin joka päivä aamukahvini
kanssa. Active Liver on uskomaton. On
ihanaa, kun maksa toimii normaalisti.
Oloni on loistava, ja haluan pysyä aktii-
visena, näyttää hyvältä ja tuntea oloni
hyväksi vielä monta vuotta.

MAKSAN PÄIVITTÄISEKSI TERVEYDEKSI

New Nordic on kehittänyt Active Liver
-tabletin, joka perustuu luontaisiin yrtti-
uutteisiin.

ACTIVE LIVERIN 5 TÄRKEINTÄ OMINAISUUTTA:

1. Japanintatar tukee maksan ja sa-
pen toimintaa
2. Latva-artisokka auttaa hajottamaan
rasvaa sisäelimissä
3. Koliini tukee maksan normaalia
toimintaa
4. Helppo käyttää – yksi tabletti
päivässä riittää
5. Valmistettu Ruotsissa



NEW NORDIC
Online Store

New Nordic Oy:
(09) 8540 742, ark. 10–16
info@newnordic.fi
www.newnordic.com

LUONTAISTUNTIJA-TARJOUKSET

ASIAANTUNTEVISSA LUONTAISTUNTIJA-MYYMÄLÖISSÄ
JA VERKKOKAUPASSA

Lehden tarjoukset voimassa 4.1.–26.1.2017

Voimassa niin kauan kuin tuotteita riittää.
Valikoima saatava vaihdella myymälöittäin.
Myymälät ja verkkokauppa: www.luontaistuntijat.fi

Kampanjapakkaukset

VIHREÄ KAHVIPAPU-UUTE TAI GARCINIA CAMBOGIA

Valitse toinen suosituista painonhallintatuotteista: **Puhdas+ caps Vihreä kahvipapu-uute** 200 mg tai **Garcinia Cambogia** 375 mg.

Vihreä
kahvipapu-uute
34,90
150+40 kaps.

(ovh. 41,65)
612,28 e/kg



Garcinia Cambogia
34,90
120+30 kaps.

(ovh. 42,60)
367,36 e/kg

Vahva ja puhdas kalaöljy

OMEGA DUO

Jos ruokavalioon kuuluu vain vähän kalaa, varmista riittävä EPAn ja DHAn saanti turvallisesti. Omega DUOssa rasvahapot ovat elimistön tehokkaasti hyödynnettävissä. Yksi kapseli päivässä riittää.

20,90
60 kaps.
(ovh. 27,15)
245,88 e/kg

32,90
120 kaps.
(ovh. 42,35)
193,53 e/kg



Suolistolle

PROBIOOTTI PLUS TAI COMP

Probiootti plus sisältää neljä erilaista bakteerikantaa sekä bakteerien hyvinvointia tukevia aineita. **Probiootti comp** sisältää lisäksi glutamiinia ja biotiinia, joka tukee suoliston hyvinvointia.

21,90
(ovh. 26,95)

plus 125 kaps.
comp 80 kaps.
429,41 e/kg



Kaupan päälle
Probiootti plus 20 kaps.
matkapakkaus (arvo 6,50).
Huom. rajoitettu erä!

Lisää vireyttä aivoille

FOSFOSER® MEMORY

Vahva muistikapseli ikääntyville, opiskelijoille, keskittymistä vaativan työn tekijöille. Yksi kapseli sisältää 480 mg soijafosfolipidejä, joista 100 mg fosfatidylseriiniä ja 100 mg fosfatidihappoa.

45,00

90 + 30 kaps.
(ovh. 71,20)
387,93 e/kg

33 % enemmän
ainoastaan
Luontaistuntijalta!



Emäksisiä mineraaleja

PH-BALANCE PASCOE

Mukana happo-emästasapainoa tukevaa sinkkiä. Happamien kuona-aineiden puhdistaminen kehosta piristää, virkistää ja keventää oloa. Sopii esim. **pätkäpaastoajille** ja **laihduttajille**. Valitse jauhe tai tabletit.

21,90

jauhe 260 g tai 100 tabl.
(ovh. 27,60) (ovh. 26,25)
84,23 e/kg 391,07 e/kg



Tukea maksan hyvinvointiin

ACTIVE LIVER

Active Liver sisältää japanintatar- ja latva-artisokka-uutteita, jotka tukevat rasvojen hajottamista sisäelimissä ja auttavat ylläpitämään normaalia ruoansulatusta. Active Liver sisältää myös koliinia, joka tukee maksan normaalia toimintaa.

24,95

30 tabl.
(ovh. 31,40)



-20%

Kilpirauhasen tueksi

JODITIPAT TAI TH INTENSIVE

Allergiatestatuissa **joditipoissa** on 150 mikrogrammaa jodia / 1 tippa. Ainutlaatuinen ravintolisä **TH intensive** sisältää tarkoin harkitut määrät jodia ja seleeniä, jotka tukevat kilpirauhasen normaalia toimintaa. Lisäksi mukana on tärkeitä aminohappoja sekä C-, B1- ja B3-vitamiineja ja sinkkiä.

Joditipat
22,90
15 ml
(ovh. 26,15)



TH Intensive
37,50

14 pss.
(ovh. 44,10)
267,85 e/kg

Tipattoman tammikuun tueksi

METHODDRAINE DETOX OMENA TAI VADELMA-KARPALO

Kahden viikon puhdistuskuuri luonnollisesti! Puhdistava ja virkistävä kasviyrttijuoma tukee elimistön puhdistusprosesseja. Luomua.

26,90

250 ml
(ovh. 33,60)
107,60 e/l

Kaupan päälle
BPA-vapaa juomapullo
(arvo 14,90)



LÄHES
-20%

LUONTAISTUNTIJA-TARJOUKSET

ASIAANTUNTEVISSA LUONTAISTUNTIJA-MYYMÄLÖISSÄ
JA VERKKOKAUPASSA

Flunssaa vastaan

ECHINA FORCE TAI ECHINACEA KURKKUSUIHKE

Echinaforce® on perinteinen kasvirohdosvalmiste nuhakuumeen (flunssan) tukihoitoon ja ennaltaehkäisyyn. **Echinacea Kurkkusuihke** on täsmäase käheälle ja kipeytyneelle kurkulle. Sisältää punahattu- ja salviauutetta, jotka puhdistavat suun ja nielun limakalvoja.

Echinaforce®
15,90
100ml
(ovh. 19,15)
159 e / l



**Echinacea
Kurkkusuihke**
11,15
30 ml
(ovh. 13,15)

Jälkihajuton valkosipulitabletti KYOLIC

Yksi maailman tuotekohtaisesti
tutkituimmista ravintolisistä!
Vastustuskyvyllä ja sydämelle.

9,90

30 tabl.
(ovh. 12,00)

25,90

90 tabl.
(ovh. 32,10)
488,68 e/kg



TÄHTI-
TARJOUS!

Palkittu luonnollinen tomaattiuute

SANOKARDIO

Perustuu tieteelliseen tutkimukseen.
Sisältää lycopeneä – luonnon
voimakasta antioksidanttia sekä
tiamiinia – tärkeää vitamiinia
sydämen toiminnalle.

39,90

30 kaps.
(ovh. 46,80)



UUTUUS!

Väsymykseen ja lihaksille

MAGNESIUMSITRAATTI

Solgar® trimagnesiumsitraatti sisältää 43 % enemmän
magnesiumia kuin tavallinen magnesiumsitraatti. Orgaanisena
yhdisteenä se imeytyy tehokkaasti. Magnesium edistää mm.
lihasten ja hermoston normaalia toimintaa sekä auttaa
vähentämään väsymystä ja uupumusta.

13,50

60 tabl.
(ovh. 15,90)
151,68 e / kg

23,90

120 tabl.
(ovh. 28,10)
135,03 e / kg



Aito serrapeptaasi

SERRAPEPTAASI 200.000 U

Aito ja vahva Serratia E15 -bakteerin
avulla tuotettu serrapeptaasivalmiste.
Tehokas proteolyttinen entsyymi on
pakattu kasvinkapseleihin.

42,90

60 kaps.
(ovh. 53,50)

LÄHES
-20%



Verensokerin heilahduksiin

KYOLIC DIABALANS

Tasapainottamaan
verensokeriarvoja luonnollisesti!

18,90

60 kaps.
(ovh. 20,90)



Kaikki rasvahapot yhdessä

OMEGAT 3-6-7-9

Rasvahapot koko perheelle!
Helokki-, mustaherukka-, tyrni-,
pellava- ja kalaöljyn hyvät
rasvahapot samassa kapselissa.
Kotimainen avainlipputuote.

27,90

Kampanjapakkaus
140 + 60 kaps.
(ovh. 58,80)
178,85 e/kg



TÄHTI-
TARJOUS!

Talvi-ihon parhaaksi

IHO OMEGA

Iho Omega -mustaherukansiemenöljykapseli sisältää
luonnostaan runsaasti kaikkia ihon tarvitsemia rakennus-
aineita. Se hoitaa, ravitsee ja uudistaa ihoa. Yhteiskäyttö
Iho Omega -voiteen kanssa tehostaa vaikutuksia!

60 kaps.
16,50
(ovh. 19,40)

150 kaps.
35,90
(ovh. 42,65)
341,90 e/kg

Voide 200 ml
19,90
(ovh. 28,75)
99,50 e/l





Verkkokaupamme palvelee sinua osoitteessa
www.luontaistuntijat.fi

Lehden tarjoukset voimassa 4.1.–26.1.2017

Voimassa niin kauan kuin tuotteita riittää.
Valikoima saattaa vaihdella myymälöittäin.
Myymälät ja verkkokauppa: www.luontaistuntijat.fi

Nukuiko taas huonosti?

SININEN UNI MELATONIINI 1,5 mg PITKÄVAIKUTTEINEN

län myötä melatoniinin erityis elimistössä vä-
henee, jolloin kehon tuottama melatoniini ei
välttämättä riitä hyvän yöneden takaamiseksi.



19,90

150 tabl.
(ovh. 25,40)

Ylivertaista aurinkoenergiaa!

AURINKO D 50 µg TAI 100 µg

Vahva, hyvin imeytyvä Aurinko D
pitää luuston lujana ja
vastustuskyvyn valppaana.



21,90

(ovh. 32,30)

50 µg 300 kaps.
185,59 e/kg

100 µg 200 kaps.
277,21 e/kg

Hiusten, kynsien ja ihon hyvinvointiin

BIOTIINI 5 mg + SINKKI + METIONIINI + AVOKADO

Biotiini ja sinkki edistävät hiusten ja ihon
pysymistä normaalina. 120 tabl. säästökokoo!



24,90

120 tabl.
(ovh. 28,35)

UUTUUS!

Hyvänmakuinen

FERRONOL

Vahva nestemäinen rautavalmiste; päivä-
annos sisältää 21 mg rautaa. Raudan lisäksi
se sisältää monia raudan imeytymistä ja
raudan vaikutuksia tukevia vitamiineja.



15,90

500 ml
(ovh. 17,45)
31,80 e / l

Tri Tolosen karnosiinit

CARNOSIN FORTE TAI SPORT-CARNOSIN

Carnosin Forte 400 mg sisältää karnosiinia sekä sinkkiä ja E-vitamiinia,
jotka edistävät solujen suojautumista hapettumistressiltä. **Sport-Car-**
nosin 600 mg nopeuttaa palautumista. Valmistetaan erityisellä mikro-
kapselointimenetelmällä, jolloin vaikutus kestää pitkään.



28,90

60 tabl.
(ovh. 36,65)



37,90

60 tabl.
(ovh. 47,05)
574,24 e/kg

Uudistunut
pakkaus!

Kollageeneilla on eroa

SKINGAIN

Ihon ja nivelten hyvinvoinnin
tueksi. Ainoa tuote, joka sisältää
patentoidun yhdistelmän sekä
1. että 2. tyypin kollageenia.



39,90

30 pss
(ovh. 47,30)
240,36 e / kg

Vahva ja hyvin imeytyvä

LIPOSOMI C-VITAMIINI

Erinomainen imeytyminen (90 %
C-vitamiinista imeytyy), hyvänmakuinen,
helppokäyttöinen ja vahva tuote. Tukee
immuunipuolustusta ja ihon kollageenin
muodostusta. Nestemäinen.



39,80

30 x 4ml
(ovh. 45,50)
331,66 e / l

UUTUUS!

Helputusta vaihdevuosioreisiin

CHELLO FORTE + B6 VITAMIN

Hikoiluun ja kuumiin aaltoihin. Chellon teho perustuu runsaan
soijan ja puna-apilan kasviestrogeenien määrään. Lisäksi se
sisältää kehon termostaattia tasapainottavaa ja
hikoilua vähentävää salviaa sekä hormoni-
toimintaa säätelevää B6-vitamiinia.



26,95

60 tabl.
(ovh. 32,00)

47,50

120 tabl.
(ovh. 55,90)
625 e / kg

Puhdasta Viridian-laatua

HIGH FIVE MONIVITAMIINI

Laadukas monivitamiini, jonka tuhti B5-vitamiiniannos
auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta. Sisältää
kaikki muutkin B-ryhmän vitamiinit sekä muita tärkeitä
vitamiineja, antioksidantteja ja kivennäisaineita.



10,90

30 kaps.
(ovh. 12,00)

26,90

90 kaps.
(ovh. 29,90)
358,66 e/kg

Ainoastaan
Luontaistuntijalta!

Kärsitkö sinä B12-vitamiinin puutteesta?

Noin miljoonalla suomalaisella on puutosta B12-vitamiinista

Riskiryhmässä ovat

- Kasvissyöjät
- Yli 60-vuotiaat
- Ylävatsaongelmista kärsivät
- Syömishäiriöistä kärsineet
- Alkoholia paljon käyttävät
- Anemiasta ja pernisiöösianemiasta kärsivät
- Crohnin taudista kärsivät
- Keliakikot ja muut ravintoaineiden imeytymishäiriöistä kärsivät
- Autoimmuunisairauksista kärsivät
- Vauvat, joiden äidillä on B12-vitamiinin puute

B12-vitamiini

- edesauttaa normaalia energia-aineenvaihduntaa
- edesauttaa hermoston normaalia toimintaa
- edesauttaa normaalia homokysteiinin aineenvaihduntaa
- edesauttaa normaaleja psykologisia toimintoja
- edesauttaa normaalia veren punasolujen muodostumista
- edesauttaa normaalia immuunijärjestelmän toimintaa
- edesauttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta
- osallistuu solujen jakautumisprosessiin

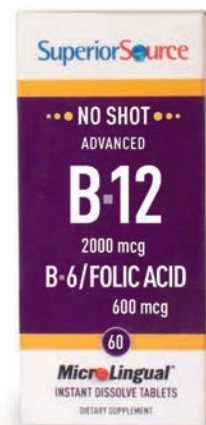
Valitse sinulle paras B12-vitamiini FutMedin laajasta B12-vitamiiniperheestä!

Jokaisella B12-vitamiinimuodolla on tärkeä tehtävä elimistössämme. Kysy Luontaistuntija-myymästä, mikä muoto sopii sinulle parhaiten!

Advanced B12 2000 µg + B6 + Foolihappo 600 µg 60 tabl.

(ovh. 38,90)

32,90



FUTMED

HYVÄSTI HUONO PÄIVÄ



Kaikki Luontaistuntija-myymälät ja verkkokauppa: www.luontaistuntijat.fi



100 % suomalainen terveyskauppaketju, johon kuuluu lähes 80 myymälää ympäri Suomen. Palvelevat hyvän olon asiantuntijat lähelläsi:



ESPOO

Luontaistuntija Espoonlahti
Terveyskauppa ja hoitola Yrtti-Kippari (Lippulaivan eteläpuolella)
Merenkulkijapolku 3 G,
02320 Espoo
puh. 010 271 3337
avoinna: ma-pe 10–18, la 10–15
www.luontaistuntijaespoonlahti.fi

Luontaistuntija Mankkaa

(K-Supermarket Mankkaa)
Sinikalliontie 1, 02630 Espoo
puh. 040 4823338
avoinna: ma-pe 10–20, la 10–18
www.luontaistuntijamankkaa.fi

HAMINA

Luontaistuntija Hamina
Haminan Luontaistuote
Kaivokatu 10, 04940 Hamina
puh. 05 344 0745, avoinna: ma-pe 9–17, la 9–13
www.luontaistuntijahamina.fi

HELSINKI

Luontaistuntija Bionatura, Munkkiniemi
Munkkiniemen Puistotie 9, 00330 Helsinki
puh. 09 481 274
avoinna: ma-pe 10.00–17.30, la 10.00–14.00
www.luontaistuntijamunkkiniemi.fi

Luontaistuntija Forum

Mannerheimintie 20, 00100 Helsinki
Kauppakeskus Forum, 0-kerros (hissejä vastapäätä)
puh. 044 980 5830
avoinna: ma-pe 10–20, la 10–16, su 12–16
www.luontaistuntijaforum.fi

Luontaistuntija Malmi

Ylä-Malmintori 3, 00700 Helsinki
puh. 09 385 8204
avoinna: ma-pe 9.00–17.00, la 9.30–14.30
www.luontaistuntijamalmi.fi

HÄMEENLINNA

Luontaistuntija Hämeenlinna
Cityvital
Katsastusmiehentie 6 (CM-kauppakeskus)
13130 Hämeenlinna
avoinna: ma-pe 10–19, la 10–16
puh. 03 616 1633

Hämeensaarentie 7 (CM-kauppakeskus)

13100 Hämeenlinna
avoinna: ma-pe 10–18, la 10–16
www.luontaistuntijahameenlinna.fi

JÄMSÄ

Luontaistuntija Jämsä
Keskuskatu 10–12, 42100 Jämsä
puh. 014 718 954, avoinna: ma-pe 9–17, la 9–13
www.luontaistuntijajamsa.fi

KOTKA

Luontaistuntija Karhula
Yrtti-City, Vesitorninkatu 2, 48600 Karhula
puh. 05 262 526,
avoinna: ma-pe 9–17, la 8.30–13
www.luontaistuntijakarhula.fi

LAHTI

Luontaistuntija Holman Prisma
Terveyskauppa Care
Johanneksenkatu 4, 15240 Lahti
puh. 03-733 1224
avoinna: ma-pe 10–19, la 10–16
www.luontaistuntijaholma.fi

Luontaistuntija Launeen Prisma

Terveyskauppa Care
Ajokatu 83, 15610 Lahti
puh. 03 7331222,
avoinna: ma-pe 10–19, la 10–16
www.luontaistuntijaaajokatu.fi

Luontaistuntija Rautatienkatu

Lahden terveyskauppa
Rautatienkatu 26, 15110 Lahti
puh. 010 387 8900,
avoinna: ma-pe 9–18, la 9–14
www.luontaistuntijarautatienkatu.fi

LOHJA

Luontaistuntija Lohja
Laurinkatu 40, 08100 Lohja
puh. 019 322 682 ja 050 329 7103
avoinna: ma-pe 10–17.30, la 10–15
www.luontaistuntijalohja.fi

LOVIISA

Luontaistuntija Loviisa
Terveyskauppa Herbatik
Aleksanterinkatu 2, 07900 Loviisa
puh. 019 535 979, avoinna: ma-pe 9–17, la 9–13
www.luontaistuntijaloviisa.fi

MASKU

Luontaistuntija Masku
Maskun Luontaispuoti
Kauppakeskus Masku
Maskuntie 224, 21250 Masku
puh. 02 438 9940
avoinna: ma-pe 10.30–17.30, la 10.30–14
www.luontaistuntijamasku.fi

NUMMELA

Luontaistuntija Nummela
Yrttipirtti, Joukolantie 1, 03100 Nummela
puh. 0440 224 009
avoinna: ma-pe 10–18, la 9–14.45
www.luontaistuntijanummela.fi

NURMIJÄRVI

Luontaistuntija Nurmijärvi
Pratikankuja 4, 01900 Nurmijärvi
puh. 050 563 2222
avoinna: ma-pe 10.00–17.00, la 10.00–14.00
www.luontaistuntijanurmijarvi.fi

ORIMATTILA

Luontaistuntija Orimattilan S-Market
Terveyskauppa Care
Erkontie 16, 16300 Orimattila
puh. (03) 733 1223,
avoinna: ma-pe 9–17, la 9–15
www.luontaistuntijaorimattila.fi

ORIVESI

Luontaistuntija Orivesi
Luontaistuote Kamomilla
Koluntie 4 A 3, 35300 Orivesi
puh. 03 3352 588,
avoinna: ma suljettu, ti-pe 10–17.30, la 10–14
www.luontaistuntijaorivesi.fi

PORVOO

Luontaistuntija Porvoo
LeRouge, Piispankatu 34, 06100 Porvoo
puh. 040 357 6008
avoinna: ma-pe 10–17.30, la 10–15
www.luontaistuntijaporvoo.fi

RIIHIMÄKI

Luontaistuntija Riihimäki
Bioyrtti, Hämeenkatu 9-15
11100 Riihimäki
puh. 019 730 320,
avoinna: ma-pe 9–17, la suljettu
www.luontaistuntijariihiimaki.fi

SALO

Luontaistuntija Salo
Kauppakeskus Plaza,
Vilhonkatu 8, 24100 Salo
puh. 02 731 5242
avoinna: ma-pe 9–20, la 9–18
www.luontaistuntijasalo.fi

SASTAMALA (VAMMALA)

Luontaistuntija Sastamala
Terveyskauppa Tyrvään Yrtti-Aitta
Puistokatu 10, 38200 Sastamala
puh. 03 514 1166,
avoinna: ma-pe 9–17, la 10–14
www.luontaistuntijasastamala.fi

SOMERO

Luontaistuntija Somero
Someron Luontaistuote
Joensuuntie 31, 31400 Somero
puh. 02 748 7230, 040 538 6105
avoinna: ma-pe 9–17, la 10–14
www.luontaistuntijasomero.fi

TUUSULA

Luontaistuntija Hyrylä
Kauppatie 13, 04300 Tuusula
puh. 045 696 4056
avoinna: ma-pe 10–18, la 10–14
www.luontaistuntijahyryla.fi

VANTAA

Luontaistuntija Korso
Terveyskauppa Marjaterattu
Maakotkantie 10, 01450 Vantaa
puh. 09 851 2140
avoinna: ma-pe 9.30–17.30, la 9.30–14
www.luontaistuntijakorso.fi

Luontaistuntija Myyrmäki

Kauppakeskus Isomyyri, 2. krs.
Liesitori 1, 01600 Vantaa
puh. 09 504 3432
avoinna: ma-pe 10.00–17.30, la 10.00–14.00
www.luontaistuntijamyyrmaki.fi

Luontaistuntija Tikkurila

Terveyskauppa ja -hoitola
Bio-Shop Ikinuori
Kielotie 14, 01300 Vantaa
puh. 09 873 6431
avoinna: ma-pe 9.30–18, la 10–15
www.luontaistuntijatikkurila.fi

Seuraava Luontaistuntija-lehti ilmestyy 1.3.2017