



# Luontaistuntija

PALVELEVA TERVEYSKAUPPASI



## HUIPPUETU VATSASI HYVINVOINTIIN!

### Balanssi maitohappobakteeri

- Ei sisällä inuliinia: sopii myös herkkävatsaisille.
- Sisältää myös biotiinia ja B6-vitamiinia.
- Kotimainen avainlipputuote!

**15,90** 100 kaps.  
(ovh. 27,30)

**-42%**

Voimassa Luontaistuntija-myymälöissä ja verkkokaupassa 24.3.2016 asti.



# 35

tarjoustuotetta  
terveytesi  
parhaaksi!  
s. 21

**Anne  
Kukkohovi**  
luottaa kollageenin  
ja D-vitamiinin  
voimaan



Suomen suosituin kollageenivalmiste

### Puhdas+ Beauty Kollageeni & tyrnimarja

Kollageeni – ihon nuoruuden proteiini nyt hyvän-  
makuisena ja lisäaineettomana juomajauheena.

330 g  
(ovh. 49,90)  
120,90 e/kg

**39,90**

Lisää maaliskuun huipputarjouksia  
lehden lopussa!

Kaupan päälle  
kollageenivoide  
50 ml (arvo 49,90)





# NYT NUKUN KUIN UNELMA

Uni on fysiologinen tarve. Tarvitsemme laadukasta unta, jotta kehomme pystyy uudistumaan. Unenpuute vaikuttaa mielialaan, hyvinvointiin ja kehon terveyteen.

Birthe tietää hyvin, miltä tuntuu herätä, kun tuntuu, ettei olisi nukkunut ollenkaan. Tämä oli hänelle jokapäiväistä lähes 5 vuoden ajan. ”Heräsin joka aamu väsyneenä ja selvisin tuskin päivän askareista. Melissa Dream -tabletit muuttivat tilanteen, ja nyt herään virkeänä ja levänneenä.”

Birthe asuu lähellä Vejlen kaupunkia Tanskassa. Hänellä on miehensä kanssa pieni puusepänpaja, jonka kirjanpitäjä hän on.

## SÖIN VÄSYMYKSEENI

”Elämämme on ihan onnellista, paitsi että noin 5 vuotta sitten aloin heräillä keskellä yötä ja nukuin huonosti. Tällä oli iso vaikutus hyvinvointiini. Olin usein allapäin ja tunsin joka päivä itseni väsyneeksi. Aloin syödä väsymykseeni, koska se antoi minulle energiaa. Tämän seurauksena vaatteeni alkoivat kiristää ja tulin vielä alakuloisemmaksi. Tätä kesti noin 2 vuotta.”

## MINULLE SUOSITELTIIN MELISSA DREAMIÄ

”Eräänä päivänä keskustelin väsymyksestäni naapurini kanssa. Hän suosittelee, että kokeilisin Melissa Dream -tabletteja, joista hän oli kuulut puhuttavan paljon hyvää. Kysyin tuotetta terveystuokasta, ja myyjä kertoi, että Melissa

Dream auttaa ylläpitämään tervettä ja levollista unta. Tabletit käyttävät yrtit rentouttavat, ja sen sisältämät B-vitamiinit ja magnesium tukevat hermoston toimintaa. Lisäksi Melissa Dream ei aiheuta tokkuraisuutta eikä se ole unilääke. Ostin paketin ja lähdin kotiin täynnä toivoa.”

## NUKUN ILMAN HÄIRIÖITÄ

”On todella mahtavaa mennä iltaisin nukkumaan ja tietää, että saa nukuttua ilman heräilyjä. Nyt uskon vahvasti hyvinvointiini ja olen iloinen, että olen saanut elämäni takaisin. On uskomatonta, miten paljon hyvin nukuttu yö vaikuttaa elämänlaatuun.”

## PAINON JA UNEN YHTEYS

Huonosti nukkuvat ihmiset ovat usein ärtyneitä, ja heidän huomiokykynsä on alentunut. Unettomuus vaikuttaa myös negatiivisesti kehon yleiseen hyvinvointiin. Tutkimusten mukaan sekä unen puute että huonolaatuinen uni johtavat usein painonnousuun. Jos haluat pudottaa painoa, kannattaa huolehtia hyvästä unenlaadusta ja riittävästä levosta.



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

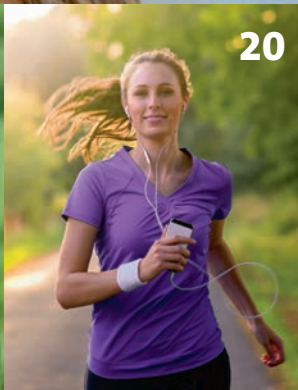




4



19



20

## TÄSSÄ LEHDESSÄ:

- |                                                                                |                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>4</b> Anne Kukkohovi luottaa kollageenin ja D-vitamiinin voimaan            | <b>15</b> Miesflunssa                                                  |
| <b>6</b> Kauppiaamme vinkit jaksamiseen                                        | <b>16</b> Kookosöljy tueksi terveyden ja kauneuden ylläpitoon          |
| <b>7</b> Kotimaiset hoitosalvat ihonhoidon onneksi                             | <b>17</b> Suolistovaivat ovat yleisiä – apua on kuitenkin saatavilla   |
| <b>9</b> Pii – maapallon alkuaine vahvistaa ihmiskehoa                         | <b>19</b> Vaihdevuosisaivojen luonnonmukainen helpottaminen kiinnostaa |
| <b>11</b> Arginiini ravintolisänä – neljä keskeistä vaikutuskohtaa elimistössä | <b>20</b> Puhtia arkeen Viridian monivitamiineista                     |
| <b>13</b> Miellyttävä ravintokuitu ärtyvän suolen oireyhtymän hoitoon          |                                                                        |

## Pidetään huolta itsestämme



Kohonnut verenpaine on suomalaisilla hyvin yleistä. Tiesitkö, että se ei luotettavasti näy eikä tunnu? Kohonneen verenpaineen saa selville vain mittaamalla. Me haluamme auttaa Sinua pitämään huolta terveydestäsi ja hyvinvoinnista monin eri tavoin: Luontaistuntija-myyrmälässä voit käydä mittaamassa verenpaineen maksutta. Mittauksen käytännön järjestelyt vaihtelevat myymälän resurssien mukaan. Kysy tätä mahdollisuutta lähimmästä myymälästäsi!

Kevättalvella kannattaa nauttia riittävästi D-vitamiinia. Sillä on suuri vaikutus hyvinvointiimme ja vastustuskykyymme. Tästä lehdestä löydät runsaasti muitakin hyvän olon vinkkejä itsellesi ja läheisillesi.

Pirteää maaliskuuta kaikille!

### Marjut Myllymäki

Toimitusjohtaja  
Luontaistuntija-ketju



## Luontaistuntija

**Olemme luontaistuotteiden asiantuntijoita yli 30 vuoden kokemuksella. Meillä on lähes 90 myymälää ympäri Suomea ja verkkokauppa: monipuolinen valikoima sekä asiantunteva palvelu. Asiakas on meille sydämen asia!**



Asiakaslehti 2/2016  
Julkaisija: Luontaistuntijat Osk  
info@luontaistuntijat.fi  
www.luontaistuntijat.fi

Painos 655 185 kpl  
Paino: Hansaprint Oy  
Taitto: Faktor Oy  
ISSN 0785 0433, LUTU16\_02



Seuraa meitä somessa!



## Kärsitkö sinä B12-vitamiinin puutteesta?

**Noin miljoonalla suomalaisella on puutosta B12-vitamiinista**

Riskiryhmässä ovat

- Kasvissyöjät
- Yli 60-vuotiaat
- Vatsalaukun ja suoliston leikkauksessa olleet
- Ylävatsaongelmista kärsivät
- Syömishäiriöistä kärsineet
- Alkoholia paljon käyttävät
- Anemiasta ja pernioösiemianemiasta kärsivät
- Crohnin tautista kärsivät
- Keliakikot ja muut ravintoaineiden imeytymishäiriöistä kärsivät
- Autoimmuunisairauksista kärsivät
- Naiset, joilla on vaikeuksia tulla raskaaksi ja on useita keskenmenoja
- Vauvat, joiden äidillä on B12-vitamiinin puute

### B12-vitamiini

- edesauttaa normaalia energia-aineenvaihduntaa
- edesauttaa hermoston normaalia toimintaa
- edesauttaa normaalia homokysteiniin 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-myyrmälästä, mikä muoto sopii sinulle parhaiten!**



**FUTMED**  
HYVÄSTI HUONO PÄIVÄ



# Anne Kukkohovi luottaa kollageenin ja D-vitamiinin voimaan

**K**un Anne Kukkohovi kertoo oman ikänsä, sitä ei tahdo kovin moni uskoa. 45-vuotias entinen malli voisi ihan hyvin olla kolmikymppinen. Vaikka Anne näyttää luonnostaan nuorelta, on hän myös tehnyt itse paljon sekä sisäisen että ulkoisen hyvinvointinsa eteen.

– Tietyillä valinnoilla voi vaikuttaa todella paljon siihen, miltä näyttää ulkoisesti ja miten hyvin voi sisäisesti. Ravinnolla, liikunnalla ja onnellisuudella on todella suuri merkitys, ja jos niiden lisäksi ottaa käyttöön muutaman tärkeän ravintolisän, on tulos taattu, Anne kertoo.

Kollageeni on monelle kauneudesta kiinnostuneelle jo tuttu. Sen käyttö on tällä hetkellä Suomessa ja maailmalla rakettimaisessa nousussa, koska viimeaikaiset tutkimustulokset todistavat kollageenin positiiviset vaikutukset iholle.

**Kollageeni vaikuttaa ulkonäköön monella tavalla. Se lisää ihon kosteutta ja kimmoisuutta, pitää nivelet kunnossa ja vaikuttaa mm. hiusten ja hampaiden hyvinvointiin.**

– Itse käytän glutationin sekä C- ja D-vitamiinin lisäksi säännöllisesti kollageenia. Keho tuottaa kollageenia itse tarvittavan määrän 25-vuotiaaksi asti, mutta sen jälkeen kollageenivarastot alkavat pikkuhiljaa ehtyä. Ravinnosta kollageenia on vaikea saada, ja siksi kollageenilisä on todella oleellinen osa omaa kauneudenhoitoani, Anne Kukkohovi kertoo.

– Puhdas+ Kollageeni & Tyrnimarja -juomajauhetta on helppo käyttää neutraalin ja raikkaan makumaailmansa vuoksi. Lisään

sitä joko veteen, smoothieen tai aamupuuroon. Plussaa tulee myös siitä, että se on täysin lisäaineeton.

Puhdas+ Kollageeni & Tyrnimarja sisältää hydrolysoitua kalakollageenia, joka on puhdas, tutkittu ja tehokas kollageenin muoto.

## UUTTA: D-VITAMIINIA JÄKÄLÄSTÄ

Anne Kukkohovin päivät ovat todella hektisiä ja hänellä on yleensä monta rautaa tullessa, koska hän toimii nykyään sekä tv-kasvona että yrittäjänä. Omasta terveydestä huolehtiminen on ensisijaisen tärkeää, jotta jaksaa arjen pyörittystä. D-vitamiini on tärkeimpiä arjen apureita.

– Jos miettii jokatalvista flunssakautta, kaa-mosta ja sen vaikutusta mielialaan, en vähättelisi D-vitamiinin tärkeyttä kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista puhuttaessa, Anne sanoo.

– Kunnon D-vitamiiniannos korjaa sen, mitä pitkä auringoton talvi saa aikaan. Se vaikuttaa immunitettiin, mutta myös mielialaan

*Keho tuottaa itse kollageenia tarvittavan määrän 25-vuotiaaksi, mutta sen jälkeen kollageenivarastot alkavat pikkuhiljaa ehtyä.*

ja jaksamiseen. Käytän Puhdas+ Kasvipäristä D3-vitamiinia ympäri vuoden.

Harva tietää, että aikaisemmin melkein kaikki markkinoilla olevat D3-vitamiinit olivat eläinperäisiä.

– Minullekin oli yllätys, että D3-vitamiini on aikaisemmin ollut peräisin lampaan villasta. Mahtavaa, että sitä saa nyt myös täysin kasviperäisenä vegekapselissa. Mieluummin haluan syödä D-vitamiinia, joka on peräisin kasvista.

## Annen Beauty Smoothie

2 rkl Puhdas+ Kollageeni & Tyrnimarja -jauhetta  
Kourallinen tyrnimarjoja  
1 appelsiini  
1 banaani  
Kourallinen pinaattia  
1 dl maustamatonta jogurttia

Sekoita ainekset blenderissä ja nauti!







TRI TOLOSONEN

**AIKAA  
EI SAA  
TAKAISIN.**

Itsestä ja toisista  
välittäminen on  
myös terveydestä  
huolehtimista.

## TRI TOLOSEN BERBERIN

Tasapainottaa koko  
elimistön aineen-  
vaihдуттаа ja energian-  
tuotantoa sääteleviä  
geenejä.



Berberiini on vahva keltainen alkaloidi eli kasviemäs, jota saadaan monien kasvien juurista, varresta ja kuoresta. Tohtori Tolosen Berberin valmistetaan 70 %:sta Berberis aristata- juuresta. Berberis aristata- pensaat ovat alun perin kotoisin Himalajan Intiasta ja Nepalissa. Berberiiniä on käytetty perinteisesti Kiinassa, Intiassa ja Amerikassa kansanlääkkeenä.

Tri Tolosen Berberin + kromi edistää normaalia makroravintoaineiden aineenvaihdutusta sekä veren glukositasojen pysymistä normaalina.

### Tuotteen edut

- Monipuolinen vaikutus
- Tasapainottaa tehokkaasti sokeri- ja rasva-aineenvaihdutusta sekä kohottaa immuuniteettia
- Toimii painonhallinnan tukena

### Annostus

- 2-3 tablettia päivässä, sisältää Berberiiniä 1000 – 1500 mg.
- Voidaan käyttää yhdessä kolesteroli- ja diabeteslääkkeiden kanssa.

## 4 FAKTAA KOLLAGEENISTA

- Kollageeni muodostaa 30 % ihmisen elimistön proteiinista ja sitä löytyy ihosta, nivelistä, hampaista, luista, rustoista ja verisuonista.
- Kollageeni muodostaa 70 % ihon proteiinista.
- Noin 25 vuoden jälkeen elimistö alkaa menettää kykynsä tuottaa uutta kollageenia.
- Kollageeni auttaa pitämään ihon sileänä, kimmoisana ja kauniina.

Tri Tolosen terveystuotteet - parasta huolenpitoa



## KAUPPIAAN VINKKEJÄ JAKSAMISEEN



Laboratoriohoitaja ja fytonomi **Maija Huhtikorpi** on neuvonut asiakkaita Luontaistuntija-myymlässään Helsingin Malmilla jo yli 30 vuoden ajan. Yleisimmin asiakkaat kysyvät apua vatsa- ja nivelpuoliin sekä uupumukseen. Talvella ja keväällä moni potee väsymystä ja tuntee voimiansa

olevan vähissä.

”D-vitamiini on erittäin tärkeää, sillä talven pimeys rasittaa meitä ja D-vitamiinipitoisuudet vähenevät monilla kevättä kohti mentäessä. Myös flunssakierroksissa olevien kannattaa nauttia D-vitamiinia – ja lisätä sen määrää”, Huhtikorpi mainitsee.

”Suosittelemme myös C-vitamiinia, eettisiä ja puhdaita Viridian High Five -monivitamiinikapseleita, nestemäistä monivitamiinia Mivitotal Flexiä sekä

täysin luonnollista Strath-yrttihiivavalmistetta, joka sopii vauvasta vaariin. Strathista tulee hyvää palautetta asiakkailta: osa huomaa sen tehon hyvin nopeasti ja toiset muutamassa päivässä.”

Lisäksi Huhtikorpi korostaa kalaöljyjen merkitystä: ”Kehotan käyttämään mm. E-EPAa, Ecolomegaa tai Bio-Marin Plus -kalaöljyä. Mieli virkistyy, kun aivot saavat hyvää rasvaa. EPAsta saa virtaa!”

Kauppiaas itse saa voimia luontaistuotealasta, joka on hänen intohimonsa. Töihin on kiva mennä. Yrittäjän pitkissä päivissä ravintolisät ovat todella tärkeitä – sekä hyvä ravinto ja liikunta oman ehtimisen mukaan. Jaksamisesta ja positiivisesta asenteesta kertoo myös se, että Huhtikorpi valittiin Koillis-Helsingin yrittäjäksi vuonna 2003.

”Elämä ei ole pakkopullaa, vaan siitä pitää nauttia”, Huhtikorpi muistuttaa.

**”Elämä ei ole pakkopullaa, vaan siitä pitää nauttia.”**

Kuva ja teksti: Kaisa Ikävalko

## TERVEELLISET UUTUUDET

Valikoima saattaa vaihdella myymälöittäin



**Puhdas+** Kasvipöytä D3-vitamiini sopii erityisesti kasvissyöjille ja vegaaneille. Tuote on kotimainen, vahva ja markkinoiden puhtain. Esim. 50 µg 100 + 20 kaps. (ovh 25,10)



**Super K2-vitamiini** 100 µg on vahva ja hyvin imeytyvä valmiste luustolle. Sisältää luontaista menakinoni-7-vitamiinimuotoa kylmäpuristetussa pellavansiemenöljyssä, pehmytgelatiinikapselissa. 60 kaps. (ovh 36,05)

**Super Kilpirauhanen** on vahva ja monipuolinen yhdistelmä vitamiineja, sinkkiä, kuparia, seleeniä ja jodia tukemaan kilpirauhasen toimintaa. 60 kaps. (ovh 24,05)



**Omega7 intiimivoide** suojaa, hoitaa ja kosteuttaa naisten herkän intiimialueen ihoa ja limakalvoja. Sisältää hoitavaa SBA24-kaksoistyrniöljyä, kosteuttavaa natriumhyaluronaattia ja intiimialueen luonnollista pH-tasapainoa ylläpitävää maitohappoa. 50 ml (ovh. 24,15)







Virpi Raipala-Cormier, agronomi ja Frantsilan yrttitilan omistaja

# Kotimaiset hoitosalvat ihonhoidon onneksi

**F**rantsila on jo yli 30 vuoden ajan valmistanut erilaisia hoitosalvoja ihonhoitoon. Lähtökohtina ovat olleet suomalainen kansanlääkintä- ja hoitoperinteet sekä yrttien tehokkaat positiiviset vaikutukset. Suosituimmat salvamme ovat olleet Lemminkäisen äidin terva-pihkasalva sekä 11 yrtin hoitosalva. Näitä molempia yhdistää monipuolisuus niin käyttöominaisuuksissa kuin raaka-aineissakin. Frantsila on tuotteita kehittäessään uskonut, että kun monta hyvää ainetta yhdistetään, saadaan tehokkaampi kokonaisuus ja hoitovaikutus kuin vain yhdellä raaka-aineella. Tässä olemme myös onnistuneet ja hoitosalvoista on tullut monen perheen ihonhoidon perusta.

## TERVA-PIHKASALVA – MONIPUOLINEN VAIKUTTAJA

Terva-pihkasalva perustuu kansanlääkintään. Kuusen ja männyn pihka on tiedetty antibakteeriseksi, desinfioiviksi ja tulehduksia estäviksi. Pihkaa on käytetty mm. halkeilevan ihon, tulehdusten ja finniin hoitoon. Aidossa tervassa on tiedetty olevan myös näitä samoja hyviä ominaisuuksia. Lisäksi Frantsila on näiden kahden tehokkaan aineen joukkoon lisännyt takiaisenjuuriuutetta, jolla tiedetään olevan tulehduksia ja stafylokokkibakteerin kasvua hillitsevä ominaisuus. Näin on saatu ainutlaatuinen ja tehokas koostumus ihon ongelmien hoitoon. Salvaa on totuttu käyttämään pehmentämään ihon kovettumia sekä kantapäiden ja sormien halkeamia. Sillä voidaan myös hoitaa tu-

lehduksia, pieniä haavoja, maitorupea, finnejä, hyönteisten pistoja sekä psoriasista. Näiden monipuolisten hoitovaikutusten ja tehokkuuden johdosta tuote valittiin vuoden 2009 hoitotuotteeksi.

## 11 YRTIN SALVA – ”FRANTSILAN IHMESALVA”

11 yrtin salva sisältää nimensä mukaisesti 11 erilaista yrttiä: mm. niittyhumalaa, ratamoa, siankärsämöä, ukontulikukkaa, puna-apilan kukkaa sekä kehäkukkaa. Kaikilla käytetyillä kasveilla on ihonhoitoon jokin erityinen positiivinen vaikutus, mutta niiden yhteisvaikutus on huomattavasti yksittäistä osatekijää suurempi. Niin hyviä ja jopa hämmästyttäviä hoitotuloksia salvalla on saatu aikaan, että sitä on käyttäjien keskuudessa ruvettu kutsumaan Frantsilan ihmesalvaksi. Salva on havaittu erinomaiseksi mm. ihottumiin, syyliin, luomiin, arpiin, säärihaavoihin, palovammoihin ja peräpukamiin. Tuote on koko perheen hoitosalva vauvasta vaariin.

Jotkut ovat kavahtaneet 11 yrtin määrää ja pelän-

neet allergiaa. Käyttäjäkokemukset kuitenkin osoittavat, että allergiareaktiot ovat äärimmäisen harvinaisia: yli 30 vuoden aikana niitä on ollut vain muutama. Jos mietit salvan sopivuutta itsellesi, voit testata sen helposti sivelemällä pienen määrän salvaa ranteen sisäpinnalle ja seurata ihon reaktiota.



# OLKAPÄÄVAIVAT KATOSIVAT HETI KIPU-NIVEL MAGNESIUMILLA

Tamperelainen **Kaj Mård** työskentelee sähkömiehenä Verassa. Alalla Kaj on ollut koko pienen ikänsä. Kajin työ on hyvin rankkaa ja fyysistä, joten ei ole ihme, että se käy kropan päälle. Oikea olkapää alkoi vaivata häntä. Kaj kärsi aikansa, kunnes meni lääkäriin. Olkapäästä löytyikin kalkkia, joka painoi jännettä ja aiheutti ankaraa kipua.

- Kävin olkapään takia lääkärillä, sitä kuvattiin ja sain jumppaohjeet sekä runsaasti särkylääkkeitä. Särkylääke vei totta kai aina hetkellisesti kivun, mutta ei se ratkaissut ongelmaa. Jumppaamaan en pystynyt, koska käsi kipeytyi siitä lisää.

- En saanut paitaa päälleni kuin keplottelamalla. Ystävällä oli **Nordic Health™ Kipu-Nivel magnesiumisuihketta** ja

hän ylltyi minua kokeilemaan sitä. Olen aina ollut hyvin skeptinen niin sanottua täydentävää lääketiedettä kohtaan ja olen ollut sitä mieltä, ettei mikään muu auta kuin lääkäri ja hänen määräämänsä lääkkeet. Kokeilin kuitenkin ystäväni mieliksi, ja kas kummaa, seuraavana päivänä kipu oli kokonaan kadonnut. Hämmästyin ihan oikeasti.

- Aloin sen jälkeen suihkuttamaan sitä olkapäähän joka päivä ja kun kaksi viikkoa oli kulunut, olkapää ei enää oireillut kertakaan.

Kaj hoitaa muitakin työn tuomia kramppoja samaisella magnesiumisuihkeella.

- Työ ottaa polviin, ja lihassärkyjä on varsinkin jaloissa. Kyllä suihke auttaa siihenkin. Polvissa on varmaan jotain kulumaa ja tulehdusperäisiin lihas- tai nivelsärkyihin Kipu-Nivel magnesiumisuihke tuntuu toimivan myös!

-Älkää ihmiset suotta kärsikö vaivoistanne -kokeilkaa tekin Kipu-Nivel magnesiumia.



” Olen aina ollut hyvin skeptinen muita kuin lääkärin määräämiä lääkkeitä kohtaan. **Nordic Health™ Kipu-Nivel magnesium** yllätti tehollaan, olkapäävaivat katosivat heti!

KAJ MÅRD, SÄHKÖASENTAJA

## KIPU-NIVEL MAGNESIUMSUIHKE

Suomen suosituin magnesiumisuihke! Säryt, olkapää-, nivel-, lonkka-, polvi- ja selkävivot tai levottomat jalat.



### RECOVERY MAGNESIUM-SUIHKE

Urheilijalle ja kuntoilijalle, lisää verenkiertoa, lämmittää ja buustaa lihakset suoritukseen ja palautumiseen.



### VAHVA, ORIGINAL MAGNESIUM-SUIHKE

Päänsäryt, migreeni, lihaskrampit.



### UNI MAGNESIUMSUIHKE

Univaikeudet, vaihdevuosihi-koilu, yöheräily tai kuukautis-krampit.



### SENSITIVE MAGNESIUM-SUIHKE

Herkälle ja atooppiselle iholle ja lapsille. Auttaa mm. kasvusärkyihin

**NORDIC HEALTHSPRAYS**  
POHJOISMAIDEN TerveysSuihkeet

VALITSE SINÄKIN VALMISTE, JOKA IMEYTYY!

LISÄTIETOJA: MA-PE 9-17, PUH. 044 737 7137  
INFO@NORDICHEALTHSPRAYS.FI, WWW.NORDICHEALTHSPRAYS.FI

SAATAVANA: LUONTAISTUNTUJA-MYYMÄLÖISTÄ



**BIOTEEKIN**

**SUPER**

Kilpirauhasen hyvinvointiin!



### Super Kilpirauhanen

- Monipuolinen ja vahva yhdistelmä
- Sisältää vitamiineja, sinkkiä ja kuparia sekä seleniä ja jodia, jotka tukevat kilpirauhasen toimintaa\*
- Nautitaan ruoan yhteydessä

Uutuudet



### Super Tyrosiini

- L-tyrosiini on kilpirauhashormonin rakenneos
- Käytetään yhdessä Super Kilpirauhanen -valmisteen kanssa
- Nautitaan erillään ruokailuista

Super Kilpirauhanen ja Super Tyrosiini sopivat yhteiskäyttöön, mutta ne nautitaan eri aikaan.

Bioteekin Super-tuotteet hyvinvointisi tueksi

\*Seleni ja jodi edistävät kilpirauhasen normaalia toimintaa.

Laatu | Vahvuus | Imeytyvyys





Birgit Stenroos, fytonomi

# Pii

## – maapallon alkuaine vahvistaa ihmiskehoa

### MITÄ PII ON?

Pii on vähemmän tunnettu hivenalkuaine. Se on mineraali, jota jokainen ihminen tarvitsee. Pii on välttämätön myös eläimille, ja kasvienkin hyvinvointi on piistä riippuvainen.

### MISSÄ PIITÄ ON?

Piitä on luonnossa lähes kaikkialla; kasveissa, merivedessä ja kallioperässä hapteen sitoutuneena. Pii onkin hapen jälkeen yleisin alkuaine. Ruoka-aineissa piitä saa parhaiten kasvikunnan tuotteista. Vihannekset kuten parsa, kaali, retiisi, palsternakka, sipuli, maissi ja paprika sisältävät suuria määriä piitä. Villiyrteissä piitä on runsaasti peltokortteessa ja nokkosessa.

### MILLAISIA HYÖTYJÄ PIISTÄ SAA?

Pii on tärkeä iholle, hiuksille, kynsille ja luustolle. Pii osallistuu luukudosten ja rustojen rakennustyöhön, ja se onkin välttämätön luiden, nivelten ja kollageenin muodostukselle. Pii auttaa myös ylläpitämään verisuonien kimmoisuutta. Piin puutos johtaa eläimillä pitkien luiden, kuten sääriluiden, epämuodostumiin. Nestemäinen piivalmiste on erinomainen vatsan ja suoliston rauhoittaja.

### MITKÄ VAIKUTUKSET PIISÄ OVAT KIINNOSTANEET TUTKIJOITA?

Kiinnostuksen kohteena on ollut piin vaikutus osteoporoosin ehkäisyssä sekä erilaisissa nivelten ja rustojen ongelmissa. Piin onkin huomattu auttavan luunmurtumien paranemista.

Vuonna 1972 tehtiin tutkimuksia, joissa piin puutteen todettiin aiheuttavan liian aikaista vanhentumista. Tässä tarkoitettiin ulkoisia asioita, kuten ihon kuntoa ja kimmoisuutta.

Hampurin yliopistosairaalassa tehtiin vuonna 2006 tutkimus, joka osoitti hiususten paksuuntuneen 13 %, kun käytettiin piivalmistetta kuusi kuukautta. Tutkimus osoitti myös, että käytön jatkuessa hiukset paksuuntuivat entisestään.

### MISSÄ MUODOSSA PIIVALMISTEITA TULISI NAUTTIA VAIKUTUSTEN SAAMISEKSI?

Peltokortteesta ja nokkosesta voi keittää teetä ja lisätä näin piin saantia. Tabletteja löytyy monenlaisia ja ne ovatkin hyvä valinta, jos haluaa vahvistaa hiusten ja kynsien kuntoa. Nestemäinen piigeeli Silicum Tonic on suosittu paitsi hiusten ja kynsien

## Mineraali, jota jokainen ihminen tarvitsee.

vahvistajana, myös erilaisten suoliston ongelmien helpottajana.

### MITEN PIILLÄ VOI ENNALTAEHKÄISTÄ VATSAONGELMIA?

Nestemäinen piigeeli on ehdottomasti tehokkain ja nopein tapa vaikuttaa vatsaan. Suomalainen Silicum Tonic on tehokas apu silloin, kun rasvainen ruoka, runsas kahvinjuonti tms. on rasittanut vatsaa, ruokatorvessa polttee ja suolistossa esiintyy turvotusta ja ilmavaivoja. Piihappogeeli sitoo myös suolistokaasuja ja vähentää turpoamiseen liittyviä vaivoja. Silicum Tonic on vuorikristallista saatua piidioksidia. Pienikiteinen piikristalli kykenee sitomaan itseensä ympäristömyrkkyyä, joita on suuontelossa, ruokatorvessa, mahalaukussa ja suolistossa. Se voi muodostaa limakalvojen pinnalle suojakalvoja, jotka puolestaan suojaavat limakalvojen kerroksia.

# Nyt on aika valita *puhdas kalaöljy* ECO-friendly fish oil

Ω3 Ω6 Ω7 Ω9 Ω11



## Niin puhdasta

**Ecolomega®**, tanskalainen kalaöljy saadaan makeanveden sateenkaariraudusta, puhtailta ekologisesti suojelluilta alueilta, jotka eivät ole kosketuksissa järviin eivätkä mereen. Kasvatuslampien vesi puhdistetaan ja hapetetaan luonnollisella menetelmällä ja kierrätetään uudestaan käyttöön. Näin kalat pysyvät puhtaina ja terveinä ja samalla säästetään luonnonvaroja ja suojellaan ympäristöä. Ecolomega®:ssa ei ole jäämiä kemikaaleista tai raskasmetalleista, joita löytyy nykyään meristä ja muista luonnonvesistä.

## Niin tuoretta

Kuten tiedät, kala alkaa hajoamaan heti, kun se kuolee. Siksi luonnollinen, laadukas ja raikas Ecolomega® uutetaan välittömästi kalan nostamisen jälkeen. Kalaöljyn tuoreus tuntuu tietenkin maussa, mutta se pysytään tutkimaan myös laboratoriossa ja tuoreus ilmoitetaan nk. TOTOX-arvona. Ecolomega® -öljyn TOTOX on erittäin matala – eli se on hyvin tuoretta!



## Niin läheltä

**Ecolomega®**-kalaöljy tuotetaan sertifioidun ASC-valvontajärjestelmän mukaisesti. ASC on Maailman Luonnonsäätiön perustama, voittoa tavoittelematon organisaatio, jonka päämääränä on ekologinen, kestävä kalastus ja vesiviljely. Ecolomega® oli ensimmäinen yritys, joka sai ASC-luokituksen.

Kalat kasvavat n. 50 km päässä öljyn uuttamislaitoksesta ja ne kuljetetaan sinne elävänä omassa kasvuvessään. Öljyn uuttaminen alkaa minuuttien päästä kalan saapumisesta ja se on valmista viimeistään tunnin kuluttua. Siksi Ecolomega® on niin ainutlaatuisen tuoretta ja raikasta. Lisäksi sen tuottamisessa päästään maailman pienimpään kalaöljytuotannon hiilijalanjälkeen. Nauti siis sitä hyvällä omallatunnolla!



## Niin hyväksi terveydelle

Ecolomega® on rasvahappoprofiililtaan täydellinen ravintolisä. Siinä on kaikki rasvaisen järvikalan ominaisuudet muuttumattomina; omega-3-rasvahapot, omega-6, 7, 9 ja 11-rasvahapot ja muut ravintoaineet, joita tuoreessa kalaöljyssä luonnostaan on. Se on tuoreinta, pullossa ja kapseleina saatavaa kalaöljyä.

**Ecolomega®** kalaöljyä on "extra virgin" tuoreöljynä (200 ml). Sitä voit käyttää myös salaateissa kasviöljyjen lisäksi. Neutraali ja raikas öljy sopii myös lasten makuun.

Lisäksi saat sitä kätevinä kapseleina (120 kaps.) – huomaa, että itse kapselikin on tehty kalasta.

Kumman sitten valitsetkin, kalaöljy on aina yhtä tuoretta!





# Arginiini ravintolisänä

## – neljä keskeistä vaikutuskohtaa elimistössä

Arginiini on aminohappo, jota muodostuu maksassa ja munuaisissa, mutta tuotettu määrä riittää hädin tuskin elimistön tarpeisiin edes normaalissa tilanteessa, puhumattakaan urheilusta, stressaavasta elämäntilanteesta tai sairastelusta. Arginiinia saadaan onneksi ravinnostakin, mutta vaihtelevia määriä. Ravintolisä onkin tehokas ja turvallinen tapa turvata oma arginiinin saanti. Arginiinilla on neljä perusmekanismia, joiden avulla se voi parantaa elimistön toimintaa.

### VÄHENTÄÄ MAKSAN RASVOITTUMISTA

Ei-alkoholiin liittyvä maksan rasvoittuminen on yleistynyt viime vuosina. Pitkittynyt stressi, kuten ongelmat työssä tai parisuhhteissa, lisäävät stressihormoni kortisolin erittymistä. Lisääntynyt kortisolin eritysten taas lisää maksan rasvoittumista. Todennä-

*Arginiini on hyödyllinen ravintolisä jokaiselle, mutta erityisesti urheilijoille, ikääntyville, sairasteleville ja stressaantuneille.*

köisin syy on kortisolin aiheuttama oroottihapon ylituotanto maksassa, jonka riittävä määrä arginiinia estäisi. Maksan rasvoittuminen vähentää rasvan ja glukoosin varastoitumista maksaan, jolloin veren sokeri- ja kolesterolitasot nousevat. Arginiini poistaa rasvaa maksasta ja parantaa kolesteroliarvoja, koska maksa puhdistuttuaan pystyy taas vastaanottamaan LDL-partikkeleita. Arginiini voi alentaa myös kohonneita veren triglyseriditasoja.

### ALENTAA VERENPAINETTA

Arginiinin puute voi aiheuttaa verenpaineen nousua. Arginiini on typpioksidin esiaste, joka laajentaa verisuonia. Typpioksidin voi myös korjata verisuonen epiteelin vaurioita. Arginiini laskee verenpainetta tehokkaammin, mikäli maksa on vasta lievästi rasvoittunut. Maksan rasvoittuminen aiheuttaa hiljaista tulehdusta, joka aiheuttaa arginiinin muuttumista inaktiiviseen muotoon asymmetriseksi dimetyyliarginiiniksi (ADMA), joka mm. estää arginiinin pääsyn verisuonen sisäpinnan soluihin, jossa siitä muodostuisi verisuonia laajentava typpioksidia.

### AKTIVOI TAPPAJASOLUJA

Arginiini aktivoi elimistön immuunipuolustuksen tappajasoluja, jotka suojaavat meitä bakteerien ja virusten hyökkäyksiltä. Mm. pitkään jatkunut stressi ja raskas liikunta heikentävät immuunivastettamme ja altistavat meitä sairauksille. Molemmat myös kuluttavat arginiinivarastojamme. Arginiinilisän onkin havaittu estävän urheilijoilla ns. ylikunnon kehittymisen. Ylikuntoon ajautuneella urheilijalla mitokondrioiden, solun energialaitosten, määrä on laskenut.

### TASAPAINOTTA HERMOSTOA

Stressaavassa tilanteessa hermoston sympaattinen osa pääsee vallalle ja kiihdyttää hengitystä, lisää sydämen sykettä ja nostaa verenpainetta. Normaalisti parasympaatti-

nen hermosto rauhoittaa tilanteen, mutta arginiinin puute lamauttaa sen toimintaa ja edistää entisestään verenpaineen nousua. Arginiini tasapainottaa parasympaattisen hermoston toimintaa, jolloin stressaava tilanne ei jää niin helposti päälle. Sydän ei lyö tarpeettoman lujaa, hengitys tasoittuu ja verisuonet aukeavat. Riittävä arginiinin saanti ja liikunta yhdessä lisäävät mitokondrioiden määrää ja vähentävät tehokkaasti stressin haitallisia vaikutuksia.

*Lähde: Terveyttä arginiinista ja liikunnasta, Jyrki ja Hannele Penttinen (2015).*

### Arginiinin monipuoliset terveysvaikutukset

ovat alkaneet selvitä tutkijoille vasta viime vuosien aikana. Arginiinin tuottama typpioksidi vaikuttaa positiivisesti verenkiertoon (myös heikkoon ääreisverenkiertoon) sekä sydämen toimintaan. Typpioksidi mm. estää verihitaleiden tarttumista verisuonten seinämiin. Alentunut typpioksidin tuotanto on monien tilojen taustalla. Monet sairaudet, tulehdukselliset ja sisäelinsairaudet alentavat arginiinivarastoja. Myös stressi kuluttaa arginiinia, mikä taas aiheuttaa maksan rasvoittumista ja edelleen insuliiniresistenssiä. Liikunta ei tunnu hyvältä, koska mitokondrioita ei ole riittävästi. Kierteen voi kuitenkin katkaista nauttimalla arginiinia ravintolisänä.

# Alfalipoiinin tärkeys korostuu ihmisen ikääntyessä\*

## BIOTEEKIN

### AlfaLipoiini Vahva

Tämä ravintolisä sopii kaikille ikääntyville sekä urheilijoille, mutta myös kaikille nykyajan hektisen elämänrytmin rasittamille. AlfaLipoiinihappo auttaa selviytymään arjen kiireessä, kun on paljon tehtävää ja muistettavaa. Sisäisesti käytettävä alfaLipoiinihappo näkyy ulospäin ihon nuorekkuutena.

\*Lue lisätietoa netistä hakusanalla alfaLipoiini



[www.biotekki.fi](http://www.biotekki.fi)

## Mivitotal® -kehitetty yksilöllisiin tarpeisiin.

Yksi markkinoiden monipuolisimmista ravintolisistä.

Nestemäinen Mitvitotal® on helppo ja miellyttävä nauttia.

Mivitotal® auttaa pysymään energisenä ja virkeänä arjen haasteissa.

Kysy lisää asiantuntevalta myyjältä.

Mivitotal® Flex on  
Vuoden 2011  
Urheiluravinne!



Myös HJK:n pelaajat luottavat Mitvitotaliin.

Mivitotal sisältää vitamiineja, hiven- ja kivennäisaineita, flavonoideja ja aminohappoja. B2-, B3-, B5-, B6-, B12- ja C-vitamiini sekä magnesium vähentävät väsymystä ja uupumusta sekä edistävät normaalia energia-aineenvaihduntaa. D-vitamiini, kalsium ja magnesium edistävät luuston pysymistä normaalina ja lihasten normaalia toimintaa. B6- ja C-vitamiini, foolihappo, seleeni ja sinkki edistävät immuunijärjestelmän normaalia toimintaa. Mitvitotal® Flex, Plus, Man ja Kvinna 1 l. RAVINTOLISÄ.

 **Bringwell™**

[www.bringwell.fi](http://www.bringwell.fi)



# Miellyttävä ravintokuitu ärtyvän suolen oireyhtymän hoitoon

Ärtyvän suolen oireyhtymän (irritable bowel syndrome eli IBS) oireista kärsii jopa joka kymmenes suomalainen. Valtaosalla vaivaa ei ole diagnosoitu, vaikka epämääräisiä oireita on koettu jo pitkään. IBS:n tyypillisiä oireita ovat vatsan turvotus ja kivut sekä vaihtelevasti ilmenevät ummetus, ripuli ja ilmavaivat.

## VAIKEASTI DIAGNOSOITAVA SUOLISTOVAIVA

IBS:n diagnosointi on haastavaa. Suoliston epämääräiset kivut ja tuntemukset, ripulointi ja turvotus johtavat pääosin vaikeiden suolistosairauksien tutkimiseen. Tähystysten jälkeen diagnosoiksi osoittautuu usein "vain" ärtyvä suoli. Toiminnalliseksi suolistovaivaksi kuvattu ongelma ei ole vakava, mutta sen parantamiseen

ei kuitenkaan ole yhtä lääkettä. Oireita voi hallita pääsääntöisesti vain säännöllisellä ruokavaliohoidolla. IBS:n kuten muidenkin vatsaongelmien hoidossa on lisäksi hyvä kiinnittää huomiota stressin hallintaan ja säännöllisiin elämäntapoihin.

## IBS-POTILAILLA POIKKEAVAT SUOLISTOBAKTEERIT

Ärtyvän suolen oireyhtymän syyt ovat vielä pääosin tuntemattomia. Potilastutkimuksissa on silti havaittu tiettyjä eroja terveisiin ihmisiin verrattuna. Yksi keskeinen ero on suolistobakteerien määrässä ja laadussa. IBS-potilailla on yleisesti vain niukasti hyviä bifidobakteereja. Niiden lisääntymisen myötä IBS-oireet ovat vastaavasti lievittyneet, mitä on pidetty osoituksena oireen ja hoidon syy-yhteydestä.

## SUNWIC® IBS – KLIININEN RAVINTOVALMISTE ÄRTYVÄN SUOLEN RUOKAVALIOHOITOON

Sunwic® IBS on uusi kliininen ravintovalmiste IBS:n ja ummetuksen oireiden ruokavaliohoitoon. Vitivalkoinen jauhe on guarpapurukuitua, jota on osittain pilkottu pienemmiksi hiilihydraattijakeiksi. Nesteeseen sekoitettava jauhe toimii prebioottisena liukoisena ravintokuituna. Se on niukka energian lähde meille ihmisille, mutta erinomaista ravintoa suolistomme hyville bakteereille.

Sunwic® IBS -jauhe ei sisällä maitohappobakteereja. Kliinisten tutkimusten mukaan sen säännöllinen käyttö kuitenkin lisää suolistomme hyvien bifidobakteerien määrää. Se myös aktivoi suolistobakteereja tuottamaan monia suolistoa helliviä aineenvaihduntatuotteita.

## TOIMIVA JA ERITYISEN MIELLYTTÄVÄ SÄÄNNÖLLEISÄSSÄ KÄYTÖSSÄ

Osittain pilkotun guarpapurukuidun koostumus, teho ja käyttömukavuus eroavat edukseen muista tunnetuista prebiooteista, kuten inuliinista ja psylliumista. Sunwic® IBS sisältää mm. muita runsaammin suolistobakteereille tärkeää galaktoosia ja mannoosia. Kuidun pilkkomisen takia ne ovat helposti bifidobakteerien käytettävissä, ja siksi bakteerien määrä ja aktiivisuus kasvavat ilahduttavan nopeasti. Sunwic® IBS sopii FODMAP-ruokavaliota noudattaville.

Tuotetta on miellyttävä käyttää. Jauhe liukenee täydellisesti nesteeseen ja on täysin mauton, hajuton ja väritön. Se ei geeliydy eikä muutu epämiellyttäväksi limaksi nesteeseen sekoitettuna. Ominaisuudet ovat tärkeitä IBS-potilaille, joiden on noudatettava ruokavaliohoitoa viikosta toiseen. Sunwic® IBS:n voi nauttia mieleisensä juoman mukana, eikä siihen siksi kyllästy koskaan.







# Superfood Detox

## Puhdista kehosi luonnollisesti

**GREEN MIX 250 G**

*Vehnän- ja ohranoras-spirulina-klorella viherjauhe*

*Leaderin Green Mix on kehon puhdistuksen tehotuote.*

*Se sisältää neljä tehokasta elimistöä puhdistavaa  
ja ravitsevaa superfoodia.*

*Lehtivihreäpitoiset aineosat tukevat maksan toimintaa  
ja puhdistautumista, parantavat immuunipuolustusta,  
auttavat ruoansulatusongelmiin ja  
tukevat suoliston toimintaan.*

*Elimistön hellävarainen puhdistaminen on  
myös painonhallinnan paras edistäjä.*

**VAIN LUONTAISTUOTEKAUPOISTA**



[www.naturalfoods.fi](http://www.naturalfoods.fi)

## Vaivaako vatsa?

*Turvotusta? Kurinaa?*



Vatsavaivojen takana on usein  
suoliston hiivan liikakasvu.

Candida Forte on hiivan häätöön ja  
suoliston puhdistamiseen tarkoitettu  
greipinsiemenute-inuliinivalmiste.

Candida Forte on turvallinen kotimainen avainlipputuote.



Via Naturale®

Via Naturale Oy, Kalliotie 2, 04360 Tuusula  
Puh. (09) 8709 856 | [info@vianaturale.fi](mailto:info@vianaturale.fi) | [www.vianaturale.fi](http://www.vianaturale.fi)



# MIESFLUNSSA

Suomalaismiehen perinteistä flunssaa kuvasi parhaimmin *Veikko Huovinen* kirjassaan *Lentsu*. Siinä karmeasta flunssasta kärsivä mies niisti rukka- seen kunnon roiskahduksen, kirosi hartaasti – ja jatkoi kaivurihommia. Hätäntynyt flunssapöppö parka pake- ni Afrikkaan, Idi Aminin nenään.

Toinen tapa potea mies- flunssaa on käpertyä avut- tomana kärsimään petiin, ja odottaa helliä naisen- käsiä hoivaamaan. Tämä jälkimmäinen miesflunssa on nykyisin yleisempi, mut- ta omassa elämässäni olen tör- männyt molempiin.

Ensimmäisen kokemuksen mi- es- flunssasta sain joskus 14-vuotiaana. Minulle nousi yön aikana lämpöä ja tunsin oloni huonoksi. Olisin halunnut olla koulusta pois, mutta isäni tuumi, et- tei mokoman takia koulusta pois jäädä. Tunsin oloni niin kehnoksi, että hain

koulun terveyssisarelta todistuksen, että saan olla koulusta pois. Se todistus oli isääni varten. Jonkin ajan kuluttua isäni sairastui itse. Hän käpertyi heti vuoteeseen, ja voi sitä voiheen ja kärsi- myksen määrää!

Karskia miesflunssaa edustaa miehe- ni, joka ei edes tajua olevansa kipeä ennen kuin kuumetta on 39 °C ja pää kainalossa. Minun on pitänyt opettaa hänelle, ettei kuumeessa mennä töihin, ja että kova flunssa paranee nopeammin potemalla. Hän onkin jo oppinut, kuinka ki- vaa on olla hemmoteltavana...



## JUTTU JATKUU!

Lue koko artikkeli  
lehden digiversiosta.  
[www.luontaistuntijat.fi/lehdet](http://www.luontaistuntijat.fi/lehdet)



## Viisaan vaimon vinkit miesflunssaan

(pätevät myös lapsiflunssaan)

1. Heti kun mies alkaa vikistä, katso häntä hel- lästi silmiin, silitä otsaa ja lohduta: ”Lepää nyt kunnolla, tuon sinulle kuumaa ja hyvänmakuista juomaa.” Valmista **Echinacea Hot Drink**.

2. Peittele mies hyvin ja tuuleta makuuhuonetta pari kolme kertaa päivässä. Muista aina ohimen- nessäsi silitellä, taputella ja ynähdellä mahdolli- simman lempeästi. (Psykologinen tuki)

3. Lääkitse miestä **Echinaforce**lla. Tutkimus- ten mukaan se paitsi nopeuttaa paranemista ja lievittää flunssan oireita myös ehkäisee jälkisairauksia. Naiselle todellinen win-win: passausaika lyhenee tuntuvasti, ja mies valittaa vähemmän!

(4. Samoilla ohjeilla paranee naisflunssakin tehokkaimmin. Psykologinen tuki pitää vain saada itseltäsi: anna itsellesi lupa olla kipeä, äläkä ryhdy uhrautujaksi.)



# MIES- FLUNSSAN hoitoon!

A.Vogel



Echinaforce on luonnon tarjoama ratkaisu flunssaan. Käytä ennaltaehkäisyyn tai oireiden hoitoon. Älä anna nuhakuu- meen lannistaa – hoida se pois. Lue lisää flunssantorjunnasta ja tutkimuksista [www.flunssakuriin.fi](http://www.flunssakuriin.fi)

\*Sopii myös naisille – vaikka he tunnetusti kestävätkin flunssan miehiä paremmin

Echinaforce sisältää tuoretta kaunopunahatun versoa ja juurta. Jos olet allerginen punahatuille ja/tai mykerökukkaisille tai jos sinulla on jokin etenevä syste- minen sairaus, autoimmuunisairaus, immuunipuutos tai verisairaus älä käytä Echinaforcea. Keskustele lääkärin kanssa ennen kuin käytät tuotetta, jos sinulla on jokin maksa- tai munuaissairaus, jos olet atooppikko tai olet herkkä saamaan allergisia reaktioita. Ei suositella raskauden tai imetyksen aikana. Tutustu pakkaus- selosteeseen ennen valmisteen käyttöä. Markkinoija A.Vogel.



## Kookosöljy tueksi terveyden ja kauneuden ylläpitoon

**F**oodinin luomulaatuinen kylmäpuristettu neitsytkookosöljy on kotoisin kookoksen äitimaasta Filippiineiltä. Se on valmistettu hellävaraisesti kylmäpuristamalla ja käyttämällä vain tuoreita käsin kerättyjä ja eroteltuja kookospähkinöitä. Näin kookoksen kaikki ravintoaineet ovat tallella, maku on raikas ja tasalaatuinen sekä koostumus samettisen pehmeä.

### TIESITKÖ TÄMÄN KOOKOSÖLJYSTÄ?

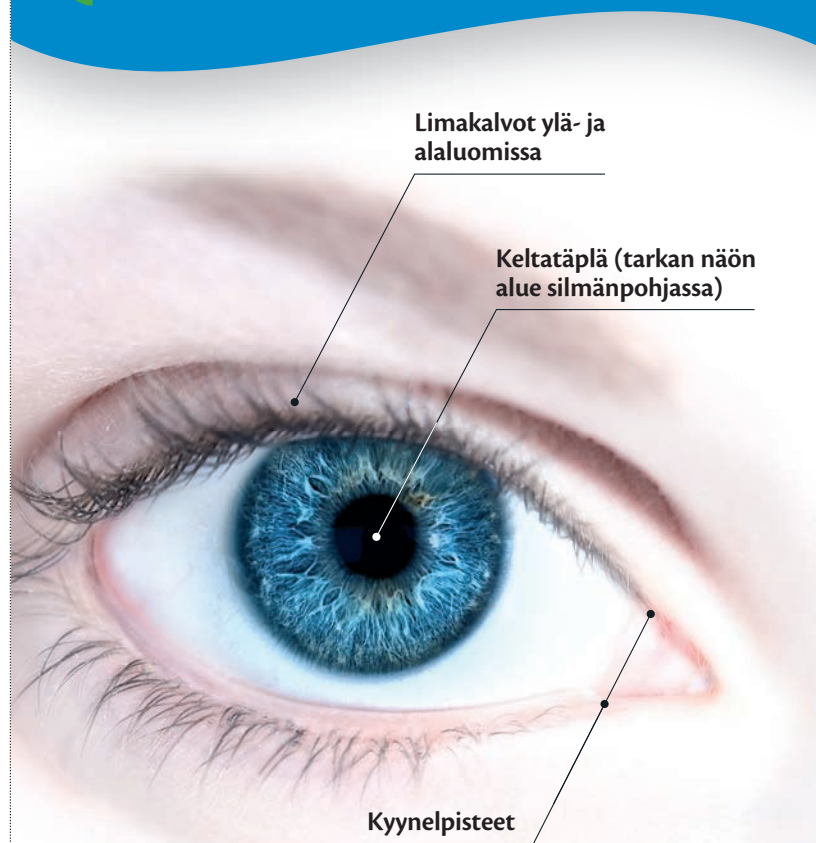
- » Kookosöljystä lähes puolet on lauriinihappoa, jota löytyy myös äidinmaidosta. Lauriinihapon tehtävä on kohentaa immuunitettä niin sisäisesti kuin ulkoisesti.
- » Lauriinihaposta muodostuu monolauriinia, jotka yhdessä voivat tuhota haitallisia bakteereja, viruksia tai esim. Candida Albicans -hiivasieniä, joka on yleisin hiivatulehdus ihmisellä. Kookosöljystä voi olla apua siis hiivan häätöön niin suolistosta kuin genitaalialueiltakin.
- » Kookosöljyn keskipitkäketjuiset rasvahapot siirtyvät suoraan ruoansulatuskanavasta maksaan, jolloin maksa hyödyntää ne välittömästi nopeana energianlähteenä. Keskipitkät rasvahapot voivat nostaa myös energiankulutusta, jolloin kookosöljystä voi olla apua painonhallintaan.

### MONIPUOLINEN KOOKOSÖLJYN KÄYTTÖ

- » Oil Pulling eli öljyn purskuttelu voi tappaa suussa eläviä haitallisia bakteereja, parantaa hampaiden terveyttä ja vähentää pahanhajuista hengitystä.
- » Erinomainen voide iholle kosteuspitoisuuden säilyttämisen ja parantamisen tueksi.
- » Aurinkovoiteena, sekä rauhoittamaan ihoa auringonoton jälkeen.
- » Antibakteerisuutensa ansiosta kookosöljy sopii erinomaisesti deodorantiksi sekä ulkoisesti rikkiinäselle iholle.
- » Luonnonmukainen ja hellävarainen liukuvoide.
- » Erinomainen hierontaöljy, jota voi myös lämmittää.
- » Kosteuttavana ja hoitava hiusnaamiona saunassa tai yön yli.
- » Ihanteellinen paistorasva korkean palamispisteensä ansiosta. Sopii hyvin kaikkien ruoanlaittoon ja leivontaan, sekä kahvin tai teen joukkoon.



**Luonnonmukainen vinkki naisille hiivatulehduksen hoitoon: Imeytä sulanutta kookosöljyä tamponiin ja käytä normaalisti yön yli-toista tarvittaessa. Sivele kookosöljyä myös ulkoisesti genitaalialueelle kutinan ja hajun hillitsemiseksi.**



## Kuivat silmät?

### Omega7-Eye ravitsee ja kosteuttaa silmät

Lukuisat käyttäjät ovat sen jo huomanneet. Kokeneet terveystuotealan ammattilaiset valitsivat Omega7-Eye -kapselit vuoden 2016 Terveystuotteeksi.



### Kosteat silmät ja tarkka näkö

Omega7-Eye -kapselit sisältävät silmän limakalvoille, verkkokalvolle ja kyynelneestelle välttämättömiä, luonnollisia ravintoaineita. Omega7-Eye on ainutlaatuinen yhdistelmä tutkittua SBA24-kaksoistyrniöljyä sekä samettikukan luteiinia ja zeaksantiinia.





Timo Lehto, biokemisti FT

# Suolistovaivat ovat yleisiä – apua on kuitenkin saatavilla

**P**itkällä tähtäimellä hyvä terveys on mahdotonta ilman terveellistä ruokavaliota. Toisaalta hyvästään ruokavaliosta ei ole apua, jos ruoka ei pilkkoudu tai imeydy kunnolla. Huono ruuansulatus voi johtua monenlaisista tekijöistä, kuten stressistä, kuiduttomasta ja yksipuolisesta ravinnosta sekä mahahappojen tai entsyymien puutteesta. Ruuan esisulatus alkaa jo suussa, tämän vuoksi ruuan perusteellinen pureskelu on tärkeää. Mahalaukussa hapan mahaneste ja sen sisältämä suolahappo ja pepsini hajottavat ruokaa pienempiin osiin, joka helpottaa entsyymien työskentelyä ohutsuolessa.

## MAHAN SUOLAHAPPO ESISULATTAU RUUAN

Mahan suolahapon erityis vaihtelee eri ihmisillä. Joillain erityis on vähäistä perinnöllisistä syistä, tai se voi johtua myös jostain sairaudesta tai lääkkeistä, kuten happosalpaajista. Suolahappotabletteja on mahdollista käyttää tilanteissa, joissa mahan oma suolahapon erityis on vähäistä. Niitä ei saa kuitenkaan käyttää, jos ruokatorvessa, pohjukaissuolessa tai mahalaukussa on haavaumia tai tulehdusta. Suolahapon vajauksen oireita ovat muun muassa ilmavaivat, mahan polttelu ja närästys, röyhtäily, ummetus ja pahanhajuinen hengitys. Suolahapon pitkäaikainen puutos voi heijastua myös monenlaisina yleiskunnon oireina, kuten yleisenä vetämättömyytenä ja masennuksena. Myös iho voi oireilla ja kynsien rakenne haurastua. Suolahapon puutos voi johtaa myös vitamiinien, erityisesti B12-vitamiinin puutokseen.

## ENTSYYMIT VIIMEISTELEVÄT RUUAN PILKKOMISEN

Mahahapon suorittaman esisulatuksen jälkeen haiman entsyymit ja sapen sap-

pihapot suorittavat viimeistelytyön pilkkomalla hiilihydraatit, proteiinit ja rasvat yksittäisiksi molekyyleiksi ohutsuolessa. Kun kehon oma entsyymien tuotanto on lamaanut, voidaan ruuan hiilihydraattien, proteiinien ja rasvojen pilkkoutumista avustaa käyttämällä erilaisia kasvi- tai eläinperäisiä entsyymivalmisteita.

## Hyvästään ruokavaliosta ei ole apua, jos ruoka ei pilkkoudu tai imeydy kunnolla.

## L-GLUTAMIINI AMINOHAPPO UUDISTAA OHUTSUOLTA

Ohutsuoli tarvitsee runsaasti energiaa toimiaukseen. L-Glutamiini on tärkeä aminohappo, jota ohutsuolen solut käyttävät energian lähteenä ja nukkapinnan uusi-miseen, siksi sen riittävä saanti on elintärkeää erityisesti jos suolisto on tulehtunut tai ärtynyt.

## PAKSUSUOLEN BAKTEERIKANTA VAIKUTTAU KOKO ELIMISTÖÖN

Paksusuolen bakteerit hajottavat niitä osasia, joita ohutsuoli ei ole pystynyt imeyt-tämään. Paksusuolessa on useita satoja eri-laisia bakteerilajeja, joilla on tärkeä tehtävä paitsi suoliston myös yleisen kehon vastus-tuskyvyn ylläpitämiseksi. Lactobacillus ja Bifidobakteerit ovat tutkituimpia suoliston hyviä bakteereja, joiden tasapaino on suo-listossa tärkeä ja niiden tiedetään estävän haitallisten bakteereiden ja hiivojen liial-lista kasvua.





Voi hyvin sisäisesti ja ulkoisesti!

# Uutuustuotteita hyvinvointisi tueksi

## Terveyskaistan Karnosiini

+ E-vitamiini + Sinkki

- ✓ Hidastaa ikääntymistä ja suojaa soluja hapetusstressiltä
- ✓ Suotuista vaikutus ihon hyvinvointiin
- ✓ Vahvistaa lihaskestävyyttä ja nopeuttaa palautumista
- ✓ Huippuvahva karnosiini 500 mg
- ✓ Sisältää sinkkiä 15 mg ja luontaista E-vitamiinia 15 mg

UUTUUS!

500 mg



VALITSE  
PUOLES!



## Terveyskaistan NivelTeho

Terveet nivelet mahdollistavat liikunnan ilon ja joustavan kulun.

- ✓ Glukosamiini
- ✓ MSM
- ✓ Kondroitiinisulfaatti
- ✓ Kupari
- ✓ Inkivääriuute
- ✓ C-vitamiini



Suomen  
Terveystuotekauppiain  
liitto



## Terveyskaistan SininenUni

Melatoniini 1,5 mg  
pitkävaikutteinen

Melatoniini tahdittaa elimistön sisäistä kelloa säädellen vuorokausrytmiä ja edistää unensaantia. Eritys on suurimmillaan yöllä pimeän aikaan ja huipussaan keskiyön jälkeisinä tunteina.

län myötä melatoniinin erityis elimistössä vähenee, jolloin kehon tuottama melatoniini ei välttämättä riitä hyvän yön takaamiseksi.



Auttaa lyhentämään  
nukahtamisaikaa!

Kampanjaetu!  
SininenUni  
1 mg 150 tabl.  
kaupan päälle  
Arvo 22,35 €



**Terveyskaista** –Tie hyvään oloon!



# Vaihdevuosivaivojen luonnonmukainen helpottaminen kiinnostaa

**Y**hä useampi nainen, niin nuori kuin vanhakin, haluaa luopua turhien hormonien syömisestä niin pitkälle kuin mahdollista. Kyse ei ole aina siitä, että pelättäisiin niiden vaikutuksia. Moni vain kokee, ettei yksinkertaisesti halua keinotekoisia hormoneja elimistönsä. Hormonien popsimisesta voi tulla pitkä rupeama, kun ensin käytetään e-pillereitä parhaimmillaan useamman kymmentä vuotta ja sitten alkavatkin jo vaihdevuosioireet – ja taas pistellään hormoneja.

## UUTTA TIETOA VAIHDEVUOSISTA

Vaihdevuosista aletaan saada tietoa yhä enemmän. Pidempään on jo ymmärretty, että esioireet voivat alkaa suhteellisen nuorena – jopa 40-vuotiaana. Hiljattain on myönnetty, että oireet voivat aika useinkin jatkua vielä päälle kahdeksankymmppisillä. Oireet ja niiden vaikeusaste ja vieläpä kestokin vaihtelevat laidasta laitaan. Moni pääsee hyvin helpolla, eikä huomaa juuri mitään eroa elämässään.

## HORMONIKORVAUSHOIDOLLE ON LUONNONMUKAISIA VAIHTOEHTOJA

Suomalaiset gynekologit myötäilevät tätä amerikkalaista suositusta, jonka mukaan hormonikorvaushoitoa määrätään vain mahdollisimman pienellä annostuksella ja niin lyhyen aikaa kuin suinkin.

Vähäoireisten on hyvä suunnata terveystyökalun hyllylle – samoin silloin, jos on jo pitkään käyttänyt hormonikorvaushoitoa ja haluaa kokeilla, josko pärjäisi luontaisin rohdoin. Luontaistuotekaupan valmiste on myös paikallaan silloin, kun haluaa pitää hormoneista taukoa tai lääkäri kieltäytyy enää kirjoittamasta reseptiä.

On hyvä tietää, että rohdosvalmisteet toimivat aina rauhassa ajan kanssa. Kuukauden aikana useimmat pääsevät iloitsemaan jo edistyksistä, mutta ratkaisevat tulokset syntyvät yleensä vasta valmisteen 2 kuukauden säännöllisen käytön seurauksena.

## TERVEELLISET ELÄMÄNTAVAT VAIKUTTAVAT

Vaihdevuositutkimuksissa on käynyt kiistatta selväksi, että terveellisiä elämäntapoja noudattavat ja aitoa ruokaa syövät naiset kokevat selvästi vähemmän ikäviä oireita. Tämä onkin järkeenkäypää ja selittää sen, että riittävä määrä vitamiineja, hiven- ja suoja-aineita auttaa elimistöä pärjäämään tässä haastavassa tilanteessa hyvin. Stressitön elämä ja oikeasti terveelliset ruokailutottumukset jäävät yleensä kuitenkin vain haaveeksi.

Siksi on ilo kertoa Estrogainista, joka vaikuttaa monien kasviuutteiden (puna-apila, soija, japanintatar ja vihreä tee) avulla

suoraan vaihdevuosiongelmiin, mutta on **samalla myös tehokas vitamiini- ja mineraaliravintolisä.**

Estrogainin sisältämät vitamiinit ja hivenaineet on tarkoin harkittu siten, että mukaan on valittu juuri niitä, joita elimistö tarvitsee erityisesti ikääntyessään ja joita ei monipuolisestakaan ravinnosta saa alkuunkaan riittävästi: **Laaja B-vitamiiniyhdistelmä, biotiini, C-, D-, E-, ja K-vitamiini, rauta, kupari, sinkki, magnesium, seleeni ja jodi.** Yhdistettynä juuri oikeassa suhteessa nämä vitamiinit ja hivenaineet tukevat toinen toistensa imeytymistä siten, että elimistösi hyötyy niistä parhaalla mahdollisella tavalla.

**Erityisen huomion arvoisia ovat B2- ja B3-vitamiinit sekä biotiini, joka paitsi vaikuttaa limakalvojen kunnossa pysymiseen, myös tehostaa ja vahvistaa hiusten ja kynsien kasvua. B6-vitamiini auttaa mm. hormonituotannon säätelyssä.**

Estrogain on ainutlaatuinen yhdistelmä vitamiineja, mineraaleja ja yrttiuutteita vaihdevuosiongelmiensa hallintaan.



# Puhtia arkeen Viridian-monivitamiineista

Viridian-sarjan monivitamiini-mineraalivalmisteet sopivat monenlaisiin tarpeisiin. Tuotteet ovat puhtaita, ja ne imeytyvät hyvin.

## MONIPUOLINEN SPORTS MULTI AUTTAA JAKSAMAAN

**Sports Multi** on vahva monivitamiini-, kivennäisaine- ja aminohappovalmiste. Se sopii liikuntaa harrastaville ja myös muihin elämäntilanteisiin, joissa vitamiinien tarve

on lisääntynyt. Tässä todella monipuolisessa tuotteessa on mukana alfalipoiinihappoa, MCT-öljyä, ubikinonia ja vihreä tee-uutetta. Sitä voi suositella myös ikääntyville ja tueksi kiireiseen arkeen.

## SUOSITTU HIGH FIVE SOPII LÄHES KAIKILLE

**High Five™ Multivitamin & Mineral Formula** on Viridianin suosituin monivitamiini-, kivennäis- ja hivenainevalmiste. Tuote sisältää tavallista enemmän B5-vitamiinia (pantoteenihappoa), joka on tärkeä apu kaikille, jotka tuntevat olonsa väsyneiksi ja uupuneiksi.

Vahvan B5-pitoisuuden lisäksi High Five sisältää kaikki muutkin B-ryhmän vitamiinit sekä muita tärkeitä vitamiineja, antioksidantteja ja kivennäisaineita. Ainesosien vaikutusta tehostaa viherseos sinimailasesta, spirulinasta ja mustikkauutteesta.

Sports Multi ja High Five -ravintolisät ovat vegaanisia, gluteenittomia ja maidottomia. Ne eivät sisällä lainkaan lisä- tai sidosaineita. Tuotteissa on mukana kivennäis- ja hivenaineita sekä pusku-roitua vähähappoista C-vitamiinia, joiden teho on paras mahdollinen. Molemmissa on jodia ja seleeniä, jotka tukevat kilpirauhasen normaalia toimintaa.

Viridian-ravintolisiä voit ostaa vain Luontaistuntija-myymöloistä ja -verkkokaupasta.

# TARGET 1®

## Vähentää väsymystä ja uupumusta



### Väsymys johon unikaan ei auta, mutta TARGET 1® auttaa!

TARGET 1®:n sisältämä venäjänjuuri on adaptogeeni, joka auttaa kehoa puolustautumaan stressiä vastaan. Venäjänjuuri rentouttaa, ylläpitää normaalia verenpainetasoa, sekä vahvistaa immuunijärjestelmän toimintaa. TARGET 1® ylläpitää normaalia henkistä ja kognitiivista aktiivisuutta. Se myös edistää henkistä ja fyysistä toipumisprosessia. TARGET 1® sisältää venäjänjuuren lisäksi myös tauriinia, verkkomeloniuutetta ja kaseiinia.

### TARGET 1® on kliinisesti tutkittu turvallinen tuote.

TARGET 1®-valmisteen tehoa arvioitiin kliinisessä tutkimuksessa joka tehtiin Bordeaux'n yliopistollisen keskussairaalan farmakologian yksikössä vuonna 2012. Tutkimuksen hyväksyi Ranskan lääketurvallisuuden valvontaviraston ANSM:n ja eettisen komitean CPP.

Tutkimus oli kaksoissokkoutettu tutkimus, jossa oli 2 ryhmää. Toinen ryhmä sai tutkittavaa ainetta sisältävää valmistettava ja toinen lumevalmistetta. Tutkimukseen osallistui 87 vapaaehtoista, väsymyksestä kärsivää henkilöä.

### Tutkimuksen tulokset olivat rohkaisevia:

Testihenkilöiden mieliala koheni.  
Energiataso parani huomattavasti.  
Arkielämä ja työtehtävät tuntuivat vähemmän turhauttavilta.

 **HCA Health Concept Oy Ltd**  
Savontie 2, 76100 Pieksämäki  
E-mail info@hca.fi  
www.hca.fi  
www.target1.fi



# MAALISKUUN TARJOUKSET

ASiantuntevissa luontaistuntija-myymöloissä  
ja verkkokaupassa

Lehden tarjoukset voimassa 27.2.–24.3.2016

Voimassa niin kauan kuin tuotteita riittää.  
Valikoima saatava vaihdella myymälöittäin.  
Myymöläät ja verkkokauppa: [www.luontaistuntijat.fi](http://www.luontaistuntijat.fi)

Limakalvojen hyvinvointiin

## OMEGA7

Omega7-kaksoistyrniöljy uudistaa ja vahvistaa limakalvoja.  
Hoitaa, ravitsee ja uudistaa myös ihoa.

-21%

49,90

150 kaps.  
(ovh. 62,80)  
475,25 e/kg



Tasapainottaa sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaa

## TRI TOLOSEN BERBERIN PROF + KROMI

Berberiini on vahvan keltainen alkaloidi, jota saadaan monien kasvien juurista, varresta ja kuoresta. Se suojaaa sydäntä ja valtimoita sekä edistää laihtumista. Kromi tehostaa berberiinin vaikutuksia: edistää aineenvaihduntaa ja tasapainottaa verensokeria.

29,95

120 + 30 tabl.  
(ovh. 38,55)  
234,00 e/kg



HUIPPU-  
TARJOUS!

Ikääntymistä vastaan!

## VAHVA ALFALIPOIINI 250 mg

Alfalipoiini sopii erityisesti ikääntyville ja urheilijoille, mutta myös kaikille muillekin nykyajan hektisen elämänrytmin rasittamille. Alfaliipoiini auttaa selviytymään arjen kiireissä, kun on paljon tehtävää ja muistettavaa.

27,90

120 tabl.  
(ovh. 42,00)  
558,00 e/kg



Suosittu ja vahva L-arginiini- ja valmiste

## ARGIMAX

L-arginiini on aminohappo, josta on hyötyä, kun elimistö altistuu fyysiselle tai henkiselä rasitukselle. Sopii kaikenikäisille edistämään jaksamista, erityisesti urheilijoille, ikääntyville ja rasittuneille.

Valmistettu Suomessa!

24,50

60 tabl.  
(ovh. 34,70)  
331,10 e/kg



Tarvitsetko ehkä lisärautaa?

## FERROFORTE® B + C

Vatsaystävällinen ja vahva rauta-vitamiini- ja valmiste. Nostaa veren hemoglobiinitasoa tehokkaasti. Hyvän-  
makuinen, hyvin imeytyvä, ei ärsytä vatsaa. Mukana tärkeät B-vitamiinit, myös foolihappo. Valmistettu Suomessa!

12,90

500 ml  
(ovh. 16,45)  
25,80 e/l



Luonnolliset vaihdevuodet

## ESTROGAIN

Estrogain on ravintolisä, jossa on vitamiineja, mineraaleja ja yrttiuutteita. Se sisältää B2- ja B3-vitamiineja sekä biotiinia, joka auttaa limakalvojen normaalin tilan ylläpitämisessä. B6-vitamiini auttaa säätämään hormonitoimintaa. Edullinen vaihtoehto!

27,90

60 tabl.  
(ovh. 29,95)  
325,15 e/kg



Puhtaat ja laadukkaat monivitaamiinit

## VIRIDIAN SPORTS MULTI JA HIGH FIVE

Sports Multi sopii erityisesti liikuntaa harrastaville sekä muihin elämäntilanteisiin, joissa vitamiinien tarve on lisääntynyt. Monipuolisessa High Fivessa on tavallista enemmän B5-vitamiinia ja se sopii lähes kaikille.

29,90

60 kaps.



12,00

30 kaps.

Levollista unta ja rentoutusta

## MELISSA DREAM™

Melissa Dream™ tabletit auttavat levollisen unen saannissa. Sitruunamelissauute auttaa ylläpitämään levollista unta. B-vitamiiniyhdistelmä tukee hermoston normaalia toimintaa. Sisältää sitruunamelissaa, kamomillaa, l-teaniinia, B-vitamiineja (B1, B2, B6 ja B12), magnesiumia sekä niasiinia.

23,90

60 tabl.  
(ovh. 29,25)  
379,35 e/kg

42,90

120 tabl.  
(ovh. 52,30)  
340,50 e/kg





# MAALISKUUN TARJOUKSET

ASiantuntevissa luontaistuntija-myymlöissä  
ja verkkokaupassa

Yksi markkinoiden monipuolisimmista ravintolisistä

## MIVITOTAL FLEX

Nestemäinen monivitamiini-kivennäisainevalmiste, joka auttaa sinua pysymään energisenä ja virkeänä sekä tukee kehosi hyvinvointia. Helppo ja miellyttävä nauttia sellaisenaan tai veteen/mehuun sekoitettuna.

**35,90**

1000 ml  
(ovh. 43,15)  
35,90 e/l

Myös Mivitotal Plus  
1000 ml 29,95  
(ovh 35,60)



Energiaa elämälle!

## BIO-QINON Q10 GOLD 100 mg

Aitoa, alkuperäistä ja luonnollista ubikinonia ja C-vitamiinia, joka edistää normaalia energia-aineenvaihduntaa ja auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta.

**79,90**

150 + 30 kaps.  
(ovh. 97,70)  
624,20 e/kg



Tehokkaat hoitosalvat iho-ongelmiin

## TERVA-PIHKA- TAI 11 YRTIN SALVA

Kotimaiset Frantsilan salvat tuovat avun moniin pieniin vaivoihin. Terva-pihka-salva on tehokas vanhan kansan hoitosalva. 11 yrtin salva on ihoa uudistava ja rauhoittava yleissalva koko perheelle.

**12,95**

19 g  
(ovh. 17,40)



**10,90**

19 g  
(ovh. 13,65)

Uupumukseen, väsymykseen ja lihaksille

## MAGNESIUMSITRAATTI

Solgarin trimagnesiumsitraatti sisältää 43 prosenttia enemmän magnesiumia kuin tavallinen magnesiumsitraatti. Orgaanisena yhdisteenä se imeytyy tehokkaasti. Magnesium edistää mm. lihasten normaalia toimintaa ja energia-aineenvaihduntaa.

**12,90**

60 tabl.  
(ovh. 15,10)  
144,95 e/kg

**22,90**

120 tabl.  
(ovh. 26,80)  
129,40 e/kg



Kalasta öljyksi minuuteissa!

## ECOLOMEGA®

Tuore, puhdas ja ekologinen neitsytkalaöljy, jossa on rasvaisen makeanveden kalan luonnollinen rasvahappoprofiili (omega-3, 6, 7, 9 ja 11-rasvahapot). Saatavana neste ja kapselit.

UUTUUS!

**22,90**

200 ml 120 kaps.  
(ovh. 27,05) (ovh. 27,05)  
114,50 e/l 192,45 e/kg



Kuivat tai vuotavat silmät?

## OMEGA7-EYE

Silmille tarpeellisia luonnollisia ravintoaineita kapseleissa erityisesti piilolinssien käyttäjille, väsyneille silmille ja ikään-tyville. Yhdistelmä tutkittua kaksoistyrniöljyä sekä samet- tikukan luteiinia ja zeaksantiinia auttaa silmiäsi pysymään kosteina sekä näkemään tarkasti.

**37,90**

90 kaps.  
(ovh. 44,75)  
592,20 e/kg



Balsamia vatsalle ja suolistolle

## SILICUM TONIC

Suomalainen pihhappogeeli on hellinyt vatsoja jo vuosikymmeniä! Jos rasvainen ruoka, kiire, stressi tai lääkkeet rasittavat vatsaasi, voit saada piigeelistä hyvän ystävän. Nestemäinen pii vahvistaa tehokkaasti myös hauraita kynsiä ja hiuksia.

**14,90**

2 x 250 ml  
(ovh. 16,45)  
29,90 e/l



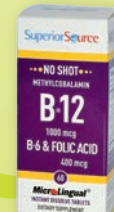
Muistin tueksi

## B12 1000 µg TAI 5000 µg

Täydellinen kombinaatio muistin tueksi: B12-vitamiini + B6 + foolihappo. Sisältää metyylkobalamiinia, joka on bioaktiivinen B12-vitamiinin muoto. Pienet ja apuaineettomat tabletit liukenevat ja imeytyvät välittömästi suun limakalvoilta suoraan verenkiertoon.

**19,90**

1000 µg, 60 tabl.  
(ovh. 25,00)



**36,90**

5000 µg, 60 tabl.  
(ovh. 45,00)





Tarjoukset myös verkkokaupassa:  
www.luontaistuntijat.fi

Nukuitko taas huonosti?

## SININEN UNI MELATONIINI 1,5 mg

Tällä unipaketilla nuket hyvin! Nyt pitkävaikutteisen melatoniinin ostajalle kaupan päälle nukahtamista helpottamaan lyhytvaikutteinen melatoniini (arvo 22,35).



**19,90**  
150 tabl.  
(ovh. 25,40)

*Kaupan päälle  
lyhytvaikutteinen  
SininenUni!*

Liikettä niveliin!

## NIVELTEHO

Kuuden tutkitun aktiiviuineen yhdistelmä: MSM, inkivääriuute, glukosamiini, kondroitiinisulfaatti, kupari ja C-vitamiini. Vuoden 2015 terveystuote. Tuhansia tyytyväisiä käyttäjiä. **Kotimainen avainlipputuote.**



**19,90**  
60 kaps.  
(ovh. 24,90)

**34,90**  
120 kaps.  
(ovh. 43,10)  
410,60 e/kg

Pitkävaikutteinen,  
huippuvahva

## KARNOSIINI 500 mg + E-VITAMIINI + SINKKI

Hidastaa ikääntymistä ja suojaa soluja hapetusstressiltä. Ihon hyvinvointiin sekä lihaskestävyyteen ja -palautumiseen.



**39,90**  
60 kaps.  
(ovh. 50,50)

Vatsa tasapainoon ravintokuidulla!

## SUNWIC IBS

Kliininen ravintovalmiste, joka on tarkoitettu ärtyneen suolen oireyhtymän (IBS) ja ummetuksen ruokavaliohoitoon. Kuitujauhe liukenee hyvin nesteeseen, ja se sopii FODMAP-ruokavaliioon.

UUTUUS!



**19,90**  
220 g  
(ovh. 22,80)  
90,45 e/kg

Tehovalmiste vatsan hyvinvointiin

## CANDIDA FORTE

Hiivan häätöön ja suoliston puhdistamiseen tarkoitettu greipinsiemen-uute-inuliinivalmiste. Turvallinen kotimainen avainlipputuote.



**18,90**  
60 tabl.  
(ovh. 27,70)

-32%

Flunssan ennaltaehkäisyyn ja hoitoon

## ECHINAFORCE

Perinteinen kasvirohdosvalmiste nuhakuumeen tukihoitoon ja ennaltaehkäisyyn sekä flunssakierteen katkaisuun ja jälkitautien ehkäisemiseen.



**9,95** 50 ml  
(ovh. 12,05)  
199,00 e/l

**15,95** 100 ml  
(ovh. 19,15)  
159,50 e/l

Miehiseen hyvinvointiin!

## KP 2000 TOTAL

Ylläpitää mieskuntoa ja testosteronitasoja. Enemmän halua, kykyä ja nautintoa.



**29,90**  
60 tabl.  
(ovh. 44,45)  
533,90 e/kg

-32%

Vähentää väsymystä ja uupumusta!

## TARGET 1®

Venäjänjuuri auttaa kehoa puolustautumaan stressiä vastaan. Se rentouttaa, ylläpitää normaalia verenpainetasoa sekä vahvistaa immuunijärjestelmän toimintaa. Edistää henkistä ja fyysistä toipumisprosessia.



**36,90**  
60 tabl.  
(ovh. 40,45)

Luumuviherjauhe

## GREEN MIX

Rikasta ruokavaliotasi helposti viherjauheella! Sekoita juomiin, mysiiniin tai smoothieen. Sisältää ohran- ja vehnänorasta, spirulinaa sekä klorellaa. Erinomainen puhdistuskuureihin.



**18,90**  
250 g  
(ovh. 22,30)  
75,60 e/kg



# ENERGIAA – luonnollisesti

**Bio-Qinon Q10 sisältää hyvin imeytyvää ubikinonia sekä C-vitamiinia, joka edistää normaalia energia-aineenvaihduntaa sekä auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta.**

Kehon energia tuotetaan solujen mitokondrioissa, jotka ovat pieniä, pavun muotoisia rakenteita jokaisen solun sisällä.

Ubikinoni on välttämätön aine solujen toiminnalle, mutta sen pitoisuudet alkavat laskea jo 20-25-vuotiaana. Bio-Qinon Q10 voi auttaa palauttamaan normaalit ubikinonitasot.

Bio-Qinon Q10 on yli 20 vuoden tutkimuksen ja tuotekehityksen tulos. Parhaiten dokumentoidulla ubikinonivalmisteella on tehty yli 90 tieteellistä tutkimusta, jotka takaavat valmisteen laadun, hyötyosuuden sekä puhtauden.

Pharma Nord on yksi Euroopan johtavista korkealuokkaisten ravintolisien ja rohdosvalmisteiden valmistajista, jonka tuotteita on myynnissä yli 45 maassa ympäri maailmaa.



**Pharma Nord**  
09-8520 2215 • [www.pharmanord.fi](http://www.pharmanord.fi)



Luontaistuotekaupoista.



**Verkkokaupassa voit asioida 24h vuorokaudessa! Tutustu valikoimaan: [www.luontaistuntijat.fi](http://www.luontaistuntijat.fi)**

**Luontaistuntija**  
Palveleva terveyskauppa

**100% suomalainen terveyskauppakettu, johon kuuluu lähes 90 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](http://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](http://www.luontaistuntijamankkaa.fi)

## HAMINA

**Luontaistuntija Hamina**  
Haminan Luontaistuote  
Kaivokatu 10, 49400 Hamina  
puh. 05 344 0745, avoinna: ma-pe 9-17, la 9-13  
[www.luontaistuntijahamina.fi](http://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](http://www.luontaistuntijamunkkiniemi.fi)

## Luontaistuntija Forum

Mannerheimintie 20, 00100 Helsinki  
Kauppakeskus Forum, 0-kerros  
(hissoja vastapäätä)  
puh. 044 980 5830  
avoinna ma-pe 10-20, la 10-16, su 12-16  
[www.luontaistuntijaforum.fi](http://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](http://www.luontaistuntijamalmi.fi)

## Luontaistuntija Ullanlinna

Plantara  
Vuorimiehenkatu 10, 00140 Helsinki  
Puh. (09) 654 954  
avoinna ma-pe 10-18, la 10-15  
[www.luontaistuntijaullanlinna.fi](http://www.luontaistuntijaullanlinna.fi)

## HÄMEENLINNA

**Luontaistuntija Hämeenlinna**  
Cityvital, puh. 03 616 1633  
Hämeensaarentie 7 (CM-kauppakeskus)  
13100 Hämeenlinna  
avoinna: ma-pe 10-19, la 10-16  
[www.luontaistuntijahameenlinna.fi](http://www.luontaistuntijahameenlinna.fi)

Katsastusmiehentie 6 (CM-kauppakeskus)  
13130 Hämeenlinna  
avoinna: ma-pe 10-19, la 10-16  
[www.luontaistuntijahameenlinna.fi](http://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](http://www.luontaistuntijajamsa.fi)

## KARHULA

**Luontaistuntija Karhula**  
Yrtti-City  
Vesitorninkatu 2, 48600 Karhula  
puh. 05 262 526, avoinna: ma-pe 9-17, la 8.30-13  
[www.luontaistuntijakarhula.fi](http://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](http://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](http://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](http://www.luontaistuntijarautatienkatu.fi)

## LOHJA

**Luontaistuntija Lohja**  
Laurinkatu 40, 08100 Lohja  
puh. 019 322 682  
avoinna: ma-ke 9-17, to 9-18, pe 9-17, la 9-14  
[www.luontaistuntijalohja.fi](http://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](http://www.luontaistuntijaloviisa.fi)

## MASKU

**Luontaistuntija Masku**  
Maskun Luontaistuote  
Kauppakeskus Masku  
Maskuntie 224, 21250 Masku  
puh. 02 438 9940  
avoinna: ma-pe 10.30-17.30, la 10.30-14  
[www.luontaistuntijamasku.fi](http://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](http://www.luontaistuntijanummela.fi)

## NURMIJÄRVI

**Luontaistuntija Nurmijärvi**  
Pratikanuja 4, 01900 Nurmijärvi  
puh. 050 563 2222  
avoinna ma-pe 10.00-17.00, la 10.00-14.00  
[www.luontaistuntijanurmijarvi.fi](http://www.luontaistuntijanurmijarvi.fi)

## ORIMATTILA

**Luontaistuntija Orimattilan S-Market**  
Terveyskauppa Care  
Erkontie 16, 16300 Orimattila  
puh. (03) 733 1223  
avoinna: ma-pe 9-17, la 10-15  
[www.luontaistuntijaorimattila.fi](http://www.luontaistuntijaorimattila.fi)

## ORIVESI

**Luontaistuntija Orivesi**  
Luontaistuote Kamomilla  
Koluntie 4 A 3, 35300 Orivesi  
puh. 03 3352 588, avoinna: ti-pe 10-17.30, la 9-13  
[www.luontaistuntijaorivesi.fi](http://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](http://www.luontaistuntijaporvoo.fi)

## RIIHIMÄKI

**Luontaistuntija Riihimäki**  
Bioyrtti, Hämeenkatu 9-15, 11100 Riihimäki  
puh. 019 730 320, avoinna: ma-pe 9-17, la suljettu  
[www.luontaistuntijariihimaki.fi](http://www.luontaistuntijariihimaki.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](http://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 9-14  
[www.luontaistuntijasastamala.fi](http://www.luontaistuntijasastamala.fi)

## SOMERO

**Luontaistuntija Somero**  
Someron Luontaistuote  
Joensuuntie 31, 31400 Somero  
puh. 02 748 7230, 040 538 6105  
avoinna: ma-to 9-17, pe 9-18, la 10-14  
[www.luontaistuntijasomero.fi](http://www.luontaistuntijasomero.fi)

## VANTAA

**Luontaistuntija Korso**  
Terveyskauppa Marjaterthu  
Maakotkantie 10, 01450 Vantaa  
puh. 09 851 2140  
avoinna: ma-pe 9.30-17.30, 9.30-14  
[www.luontaistuntijakorso.fi](http://www.luontaistuntijakorso.fi)

## Luontaistuntija Myymäki

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.luontaistuntijamyymaki.fi](http://www.luontaistuntijamyymaki.fi)

## Luontaistuntija Tikurila

Terveyskauppa ja -hoitola  
Bio-Shop Ikinuori  
Kielotie 14, 01300 Vantaa  
puh. 09 873 6431  
avoinna: ma-pe 9.30-18, la 10-15  
[www.luontaistuntijatikurila.fi](http://www.luontaistuntijatikurila.fi)

**Löydät loput myymälät osoitteesta**  
**[www.luontaistuntijat.fi](http://www.luontaistuntijat.fi)**