



Luontaisuntija

PALVELEVA TERVEYSKAUPPASI



40

*tarjoustuotetta
terveytesi
parhaaksi!*

**Hollywood-tähti
Carmen Electran**

*nuorekkaan
ja heleän ihon
salaisuus*

MAALISKUUN HUIPPUETU!

Carmolis kipugeeli

Yrttipohjainen hoitogeeli
kipeille lihaksille.

80 ml

8,50

(ovh. 13,20)
106,25 e/l

**Huom.
rajoitettu
erä!**



UUTUUS!



Pehmeämpi ja kimmoisampi iho

Skin Care™ Collagen Filler

Valmiste kuljettaa ravinteita ihon syvimpiin kerroksiin. Tabletit sisältävät kollageenia, granaattiomenaa, C-vitamiinia ja merileväuutteesta saatavaa astaksantiinia.

60 tabl.

(ovh. 35,75)

28,90

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

Terveyskaistan NivelTeho



Kuuden aktiiviaineen yhdistelmä!

Glukosamiini

Glukosamiini on nivelnesteessä liukastavien ja voitelevien rakenteiden tärkeä osa.

Kupari

Edistää sidekudosten pysymistä normaalina.

Kondroitiinisulfaatti

Kondroitiinisulfaatti on osa ruston kimmoisien osien rakennetta.

MSM

Nivelnesteessä MSM tukee aineenvaihduntaa ja kuona-aineiden poistoa.

Inkivääriuute

Inkivääriuute sisältää eteerisiä öljyjä, jotka helpottavat kipua, estävät tulehduksia ja hapettumisrappeumaa.

C-vitamiini

Edistää normaalia kollageenin muodostumista.



Keräilykampanja:

Osta 3 Terveyskaistan tuotetta, saat lahjan!

Kampanjan ohjeet:

1. Osta kolme kampanjan tuotetta kampanjan aikana 1.2.–30.4.2017.
2. Valitse lahja.
3. Täytä yhteystiedot.
4. Liitä mukaan kuitti tai kopio kuitista, josta näkyy tuotteiden ostaminen kampanja-aikana ja lähetä ne ja tämä kuponki osoitteeseen: **Terveyskaista Oy, Keskuskuja 1, 01900 Nurmijärvi.**
5. Lähetämme lahjan sinulle!

Kampanjan tuotteet:

- | | |
|---|--|
| ☐ Terveyskaistan Aurinko D 50µg 300 kaps. | ☐ Terveyskaistan Nivelteho 120 kaps. |
| ☐ Terveyskaistan Aurinko D 100µg 200 kaps. | ☐ Terveyskaistan pitkävaikutteinen melatoniini 1,5 mg 150 tabl. |
| ☐ Terveyskaistan Balanssi maitohappobakteeri 100 kaps. | ☐ Terveyskaistan Trio kalaöljy 120+30 kaps. |
| ☐ Terveyskaistan Biotiini 5 mg 120 tabl. | ☐ Terveyskaistan Ubikinoni 150 mg 120 kaps. |
| ☐ Terveyskaistan Karnosiini 500 mg 60 kaps. | > Lue lisää tuotteista: www.terveyskaista.fi |

Nimi:
Osoite:
Postinumero ja -toimipaikka:
Puhelinnumero:
Sähköpostiosoite:

Valitsen lahjaksi: (arvo n. 20 €)

- ☐ Fiskarsin Suomi 100-vuotta -sakset
☐ Iittalan Kivi-kynttilälyhty (väri: sade)
☐ Fiskarsin 3-osainen pöytäveitsisetti



Kampanja-aika 1.2.–30.4.2017.
 HUOM! Emme uudelleenlähetä noutamattomia palkintoja.



11



18

4



TÄSSÄ LEHDESSÄ:

- | | |
|--|--|
| <p>4 Et tarvitse kauneusleikkausta nuorentuaksesi – enemmän kuin kasvojenkohotus</p> <p>6 Frantsilan suomalaiset yrttiuutteen – puhdasta yrttivoimaa</p> <p>7 Otteita Kaarlo Jaakkolan kirjasta "Vatsa kuntoon" – Ärtävän suolen oireyhtymä, IBS</p> <p>9 Elinvoimaa ravinnosta</p> <p>11 E-vitamiini – tärkeä hermostolle ja hormoneille</p> | <p>13 Pii – maapallon alkuaine vahvistaa ihmiskehoa</p> <p>15 Lesitiini avuksi fitness-harrastajille ja monille muillekin</p> <p>16 Pehmeä iho puhtailla suomalaisilla luomuvoiteilla</p> <p>18 Suojaa silmiäsi oikeilla ravintoaineilla</p> <p>19 Hiljainen tulehdus vaarantaa terveytemme</p> <p>21 Luontaistuntija-tarjoukset</p> |
|--|--|

Tule ilmaiseen verenpainemittaukseen



Tiesitkö, että Luontaistuntija-myymälässä voi mitata verenpaineen maksutta?
Saataavilla myös verenpaine-passeja mittaustulosten seurantaan. Kysy lisää lähimmästä myymälästä!

Liity kanta-asiakkaaksi

Voit liittyä Luontaistuntijan kanta-asiakkaaksi myymälässä tai osoitteessa **www.luontaistuntijat.fi**.

Pyydä oma kanta-asiakaskortti myymälästä: saat vähintään 5 % edun ostoksistasi.

Tervetuloa!

 **Luontaistuntija**

 **Luontaistuntija**
Palveleva terveyskauppasi

Asiakaslehti 2/2017
Julkaisija: Luontaistuntijat Osk
info@luontaistuntijat.fi
www.luontaistuntijat.fi

Painos n. 500 000 kpl
Paino: Hansaprint Oy
Taitto: Faktor Oy
ISSN 0785 0433, LUTU170_2



Seuraa meitä somessa!



PROTECTOR VitΩmin – paljon enemmän kuin tavallinen monivitamiini!

PROTECTOR VitΩmin sisältää mm. marjojen ja hedelmien antioksidantteja, vitamiineja ja karotenoideja.

PROTECTOR VitΩmin antaa kehosi soluille vahvan antioksidanttisuojaan ja edistää myös immuunijärjestelmäsi toimintaa.

PROTECTOR VitΩmin tuotekehityksessä on erityisesti otettu huomioon suomalaisten tarvitsemat ravintoaineet.

PROTECTOR VitΩmin tarkoin valitut ainesosat mm.

- vähentävät väsymystä ja uupumusta (B2-, B3-, B5-, B6-, B12-, C-vitamiini ja foolihappo)
- edistävät normaalia energia-aineenvaihduntaa (B1-, B2-, B3-, B6-, B12-, C-vitamiini, biotiini, foolihappo, jodi, kupari, mangaani, rauta, sinkki, kalsium sekä ubikinoni Q10)
- tukevat hermoston normaalia toimintaa (B1-, B2-, B3-, B6-, B12-, C-vitamiini, jodi ja kupari)
- edesauttavat normaalia henkistä suoritustakyä (B5-vitamiini)
- edistävät verenpaineen pysymistä normaalina (kalium)
- edistävät sydämen normaalia toimintaa (B1-vitamiini ja kalium)

Suojaa itsesi!



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

Tee ravintolisätesti!
www.protector.fi

PROTECTOR VitΩmin
pullotetaan Suomessa,
Puulaveden puhtaaseen veteen.

ET TARVITSE KAUNEUSLEIKKAUSTA NUORENTUAKSESI

Enemmän kuin kasvojenkohotus

Uusi pohjoismainen keksintö stimuloi ihosoluja ilman veistä ja pistoksia. Tätä menetelmää kutsutaan ihosolujen aktivoinniksi. Se sopii jokaiselle, ja sitä voidaan käyttää joka päivä. Yksi pieni tabletti päivässä riittää.

Skin Care™ Collagen Filler -tuotteen ravintoaineet kulkeutuvat verenkierron kautta ihon syvimpiin kerroksiin ja ravitsevat niitä. Perinteiset ryppyvalmisteet vaikuttavat vain ihon pintakerroksiin ja kosteuttavat ja pehmentävät niitä, mutta eivät edistä uuden kollageenin tuotantoa ihon syvemmissä kerroksissa.

SKIN CARE™ COLLAGEN FILLERIN OMINAISUUDET

Skin Care™ Collagen Filler on osa päivittäistä ihonhoitoa. Se sopii kaikille, jotka haluavat säilyttää ihon kimmoisuuden.

Tablettien sisältämät ravintoaineet kulkeutuvat verenkierron kautta ihosoluihin ja ravitsevat niitä. Ne eivät ravitse vain kasvoja, vaan koko kehon ihosoluja.

75–80 prosenttia ihon rakenteesta on kollageenia, ja siksi sen määrä kehossa näkyy suoraan ihon kunnossa.

MITEN SKIN CARE™ COLLAGEN FILLER TOIMII?

Kollageeni on säiemäinen proteiini, joka tekee ihosta kiinteän ja kimmoisan. Se kestää muihin proteiineihin verrattuna erityisen hyvin venytystä. 75–80 prosenttia ihon rakenteesta on kollageenia, ja siksi sen määrä kehossa näkyy suoraan ihon kunnossa. Jos kollageenin tuotanto heikkenee ja vähenee, iho rypistyy. Skin Care™ Collagen Filler sisältää luonnollista kollageenia.

Tuotteen sisältämä C-vitamiini auttaa ylläpitämään ihon normaaleja toimintoja sekä muodostamaan kollageenia. C-vitamiini tukee ihosolujen toimintaa.

Granaattimenauute on antioksidanttina oleellinen osa Skin Care™ Collagen Filleriä. UV-säteily edesauttaa vapaiden radikaalien muodostumista. Ne puolestaan heikentävät kollageenin vaikutusta sekä aiheuttavat ihon pigmentoitumista.

Kauneutta sisältäpäin

Carmen Electran nuorekkaan ja säteilevän ihon salaisuus ovat terveellinen ruokavalio ja Skin Care™ Collagen Filler -tabletit. Tämä uusi, skandinaavinen teknologia voi vähentää ryppyjä huomattavasti jo 14 päivän käytön jälkeen.

MILLAISTA OLII TEHDÄ KAMPANJAN KUVAUKSIA? MILTÄ TUNTUU OLLA OSANA NEW NORDICIN TIIMIÄ?

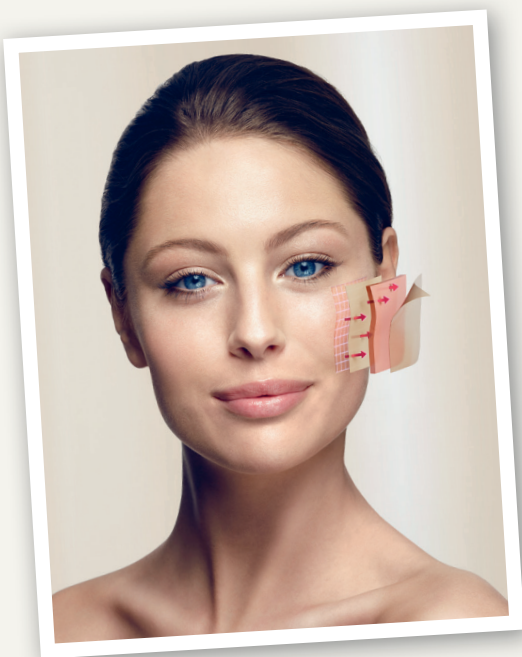
– Olen todella innoissani siitä, että saan olla tässä mukana. Tanskalainen ystäväni Claus Hjelmбак lähetti minulle jokin aika sitten pakkauksen Skin Care™ Collagen Filleriä ja rakastuin siihen. Se toimii niin hyvin, että kirjoitin siitä jopa nettiin. Tuote muutti ihoani. Sen vaikutus kiehtoi minua, joten olen innoissani siitä, että saan olla mukana kampanjassa, ja pidän sitä kunnia-asiana. Tämä on minulle uutta ja erilaista, joten on hauskaa ja tuntuu erityisen hienolta saada olla mukana.

MITÄ MIELTÄ OLET TUOTTEESTA?

– Se yllätti minut, sillä se muutti ihoani hyvin lyhyessä ajassa. Pidän kovasti luonnonmukaisista tuotteista, ja on ihmeellistä, että niin pienellä tabletilla voi olla niin suuri vaikutus. Rakastan sitä!

MITÄ AJATTELET TERVEELLISISTÄ ELÄMÄNTAVOISTA?

– Terveelliset elämäntavat ovat erittäin tärkeitä, varsinkin jos asuu Los Angelesissa. On paljon stressiä ja painetta, ja työni tuo niitä vielä lisää. Yritän juoda paljon vettä, syödä vihanneksia ja kävellä, kun minulla on aikaa. En aina syö täydellisen terveellisesti ja toisinaan minun tekee mieli limsaa, kakkua ja suklaata. Mutta kun aloin taas tanssia, minun on täytynyt pitää itseni kunnossa ja huolehtia riittävästä nestetasapainosta.



Skin Care™ Collagen Filler -tuotteen ravintoaineet kulkeutuvat ihon syvimpiin kerroksiin.

Hollywood-tähti Carmen
Electran heleän
ihon salaisuus



Ikämiehen juoksuaika



Hyvä veli,

Oletko sinäkin jo tullut miehen ikään? WC:n ovi käy tiuhaan – öisinkin ja sitten päivällä väsyttää. Vaimo muistuttaa pisaroista pytyr reunuksella. Lempi ei leisku enää entiseen tapaan. Toisinaan myös sydämen hyvinvointi mietityttää.

Monivaikuttainen Prostasin

Sisältää vahvaa granaattiomenauutetta, lykopeenia ja sinkkiä, joka ylläpitää normaalia testosteronitasoa. Kokeile, miten elämänlaatusi paranee!



TERVEELLISET UUTUUDET

Valikoima saattaa vaihdella myymälöittäin.
Tarjoukset ovat voimassa 1.3.–30.3.2017

Sunwic 3in1 sisältää kolme huolella valittua vatsalle tärkeää ravintoainetta yhdessä: hydrolysoitu guar-papukuitu, ternimaitojauhe ja *saccharomyces boulardii*-hiiva. Nautitaan antibioottikuurin yhteydessä, lomamatkoilla tai akuutin tarpeen vaatiessa.

80 g
19,90
(ovh. 22,80)
248,75 e/kg



10 ml
12,40



Vogelin silmätipat kuiville, väsyneille ja ärtyneille silmille. Patentoitu tippamekanismi, jonka avulla tuote säilyy avattuna peräti 6 kuukautta. Ei sisällä säilöntäaineita ja sopii myös piilolinssien käyttäjille.

15 luumua
23,90
(ovh. 26,35)
122,56 e/kg



Oxyfarm Plum vatsan parhaaksi! Samuraiden salaisuus: Umeboshi luumu. Ravintolisä, joka sisältää hedelmää, kuituja, teetä ja yrttejä.

Virpi Raipala-Cormier

Frantsilan suomalaiset yrttiutteet – puhdasta yrttivoimaa

Yrttiutteet ovat tehokas tapa nauttia yrttien voimaa. Vaikutus perustuu siihen, että alkoholi uuttaa kasvista niin rasva- kuin vesiliukoiset tehoaineet.

Yrttiutteiden vaikutusta lisää se, että ne imeytyvät hyvin ja imeytyminen alkaa jo suun limakalvoilta, toisin kuin tableteilla, jotka voivat mennä koko ruuansulatuksen läpi imeytymättä. Uutteita on helppo annostella, ja ne soveltuvat myös henkilöille, joille kapseleiden nieleminen on epämiellyttävää. Tärkeää on myös se, että yrttiutteet eivät sisällä mitään ylimääräisiä valmistuksen apu- tai lisäaineita.

Frantsilan yrttiutteet ovat suomalaista superfoodia parhaimmillaan. Esimerkiksi Nokkostipat ovat erinomainen tuki väsyneille erityises-

ti talvi- ja kevätikaan, sillä se nostaa veren rauta-arvoja ja antaa puhtia ja kestävyyttä. Vastustuskyvyn kohottamiseen Siankärsämö-yrttiute on monipuolisuudessaan yliverainen. Lisäksi se helpottaa ruuansulatusta ja vahvistaa koko ihmistä. Yhdistelmäutteista esim. Pohjan Akka tuo luonnollisen avun vaihdevuosisivoihin mm. kuumiin aaltoihin sekä tasaamalla mielialaa.

Yrttiutteista kannattaa tehdä oma kotiapteekki, jolloin ne ovat aina käden ulottuvilla. Ne kestävät tehokkaina pitkään ja tuovat kasvien hoitavat vaikutukset talvenkin keskelle.



Otteita Kaarlo Jaakkolan kirjasta ”Vatsa kuntoon”

Ärtyvän suolen oireyhtymä, IBS

Ärtynyt paksusuoli (colon irritable) on eräs yleisimpiä vatsavaivojen syitä. Oireet voivat olla peräisin myös osittain ohutsuolen alueelta, joten tälle oireyhtymälle on annettu nimitys ärtyvä suoli tai tarkemmin ärtyvän suolen oireyhtymä, englanniksi irritable bowel syndrome, IBS. Jotkut suomalaiset gastroenterologit ovat arvioineet, että noin 20 % suomalaisista kärsii ärtyvästä suolesta. Todellisuudessa IBS on alidiagnostisoitu sekä huonosti ymmärretty ja huonosti hoidettu vaiva.

Ärtyvän suolen tärkeimmät oireet ovat

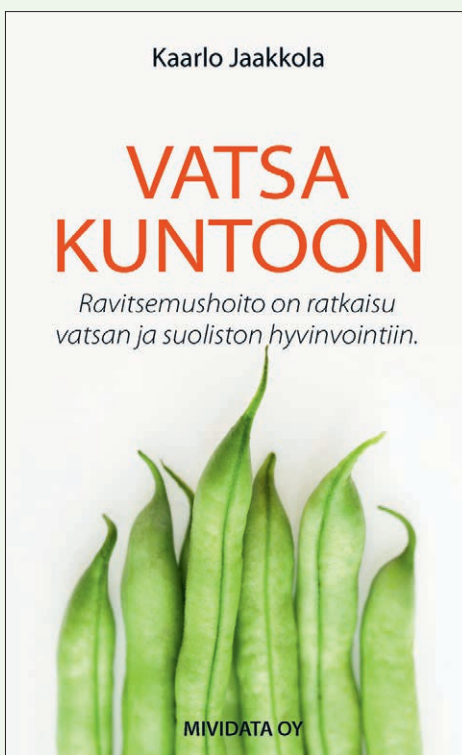
- vatsakipu
- ulostamishäiriöt, kuten ummetus tai pienivolyyminen, ryöpsähtelevä ripuli
- turvotuksen tunne vatsan alueella
- kivuliaat ilmavaivat.

Ärtyvä suoli on aluksi luonteeltaan hyvänlaatuinen, mutta valitettavasti usein krooninen ja myöhemmin elimistöä vaurioittava. Oireita esiintyy usein vaihdellen koko ruoansulatuskanavan alueella.

Ärtyvä suoli on aluksi luonteeltaan hyvänlaatuinen, mutta valitettavasti usein krooninen ja myöhemmin elimistöä vaurioittava.

TYYPILLISIÄ VATSAOIREITA

Oireyhtymä voidaan jakaa pääasiallisen oireen mukaisesti ummetuspainotteiseen, ripulipainotteiseen ja vaihtelevaan muotoon, johon kuuluu sekä ummetus- että ripulijaksoja. Osalla potilaista pääasiallinen oire on **vatsakipu**. Osalla ei tunnu kipua vaan epämääräistä ja epämiellyttävää vatsatuntemusta, jota potilas ei kuvaile kivuksi. Kivut saattavat tuntua epämääräisinä **koko vatsan** alueella, joskus ne tuntuvat



myös voimakkaina **kramppeina**.

Paksusuolen ärsytys pernan mutkassa saattaa aiheuttaa **sepelvaltimokipua** muisuttavan oireen ja maksanmutkan ärsytys oikeanpuoleista **ylävatsakipua**. Tyypillinen oire on vatsan turvotteluun liittyvä kipu, jota helpottaa ulostaminen tai ilman purkautuminen peräaukosta. **Turvotuslukivun** hoitoon ei ole perinteisessä gastroenterologisessa hoidossa kehitetty tehokkaita lääkkeitä, mutta sen sijaan **maitohap-**



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

pobakteerien eli probioottien käytöstä on julkaistu lupaavia tuloksia. Uuden tutkimustiedon valossa on ilmeistä, että ne helpottavat vatsan turvottelua ja ilmavaivoja.

MUITA MAHDOLLISIA HÄIRIÖITÄ

IBS-taudissa on usein myös muita häiriöitä, kuten **refluksitautia, mahahaavaa, ylävatsavaivaa ja jopa masennusta, astmaa ja diabetesta. Fibromyalgiaa** eli kipuoireyhtymää tukirangan pehmeissä kudoksissa sairastavista lähes puolella on IBS, **kroonista väsymysoireyhtymää** sairastavista yli puolella, leukanivelen kipuoireyhtymää sairastavista 64 %:lla ja kroonista lantiokipua sairastavista puolella on IBS.

Jos potilaalla on selvä ruoka-aineen sietohäiriö (intoleranssi), kromoglikaattilääkehoidosta saattaa olla hyötyä. Työssään Kaarlo Jaakkola käyttää mieluummin luonnonmukaisia lääkityksiä, joihin kuuluvat mm. eläinlesiini (**neurolipidit**), **ns. luonnonantibiootit, ihmisperäiset probiootit sekä kuitu- ja piihappovalmisteet**.

Selviä yhtymäkohtia ärtyvän suolen oireyhtymän kanssa on neljällä suoliston tautitilalla, joita ovat **dysbioosi, hiivatauti, laktoosi-intoleranssi ja keliakia**. Niistä dysbioosi ja hiivatauti ovat suomalaisille lääkäreille vähemmän tunnettuja tautitiloja. Kun näiden tautitilojen osuus tulee huomioonotetuksi, voidaan paremmin hoitaa ärtyvän suolen oireyhtymää.

Lue lisää Kaarlo Jaakkolan kirjasta ”Vatsa kuntoon”!

**Voimaa ja
kestävyyttä**



Argimax Arginiinitabletti 1000 mg

**Monivaikutteinen L-arginiini
– liikkuvan ihmisen ravintolisä**

- Urheilijoille
- Kuntoilijoille
- Ikääntyville
- Stressaantuneille



L-arginiini on aminohappo, jota tarvitaan erityisesti kun elimistö altistuu kovalle rasitukselle raskaan liikunnan, haastavien elämäntilanteiden tai pitkään jatkuvan stressin takia. Vahva Argimax-ravintolisä sisältää 1000 mg L-arginiinihydrokloridia, joka vastaa L-arginiinia 830 mg/tabletti.

Elimistön oma tuotanto ei aina riitä kattamaan arginiinin tarvetta vaan sitä voidaan tarvittaessa nauttia ravintolisänä, etenkin henkisen ja fyysisen rasituksen aikana. Argimax auttaa säilyttämään vitoalisuuden ja tarmon ja sopii kaikenikäisille edistämään jaksamista. Erityisesti ikääntyvät, kuntoilijat ja urheilijat sekä fyysiselle ja henkiseen rasitukselle altistuvat hyötyvät arginiinilisästä.

Annotus: 1–3 tablettiä päivässä.

Laktoositon, hiivaton, makeuttamaton ja gluteeniton. Ei sisällä eläinperäisiä ainesosia.

Pakkaus: 60 tabl.



Hankintatukku Oy
www.hankintatukku.fi

Tutkittua suomalaisen lääketehaan laatua

**Anna
kauneutesi
sähkyä!**



**sama hinta
50%
enemmän**

**HYÖDYNÄ
KAMPANJAKOKO!** **90** tabl.
60 tabl. hinnalla

BIOTIINI STRONG HAIR & NAIL

Hiuksille, iholle ja kynsille

Päiväannos sisältää:

- ✓ **5 mg biotiinia** vahvistaa keratiinia
- ✓ **15 mg sinkkiä** edistää hiusten, ihon ja kynsien terveyttä
- ✓ **40 mg L-metioniinia** vahvistaa biotiinin vaikutusta



**VAHVA
BIOTIINI-
VALMISTE**

1 tabletti päivässä riittää. Gluteeniton, laktoositon, soijaton ja hiivaton.
www.vitabalans.com

Vitabalans

Elinvoimaa ravinnosta

Ravinnolla on suuri vaikutus kehoomme. Olemme biokemiallinen organismi, jossa kemialliset reaktiot vaativat ravintoaineita toimiakseen. Kaiken kaikkiaan tarvitsemme noin 40 erilaista ravintoainetta päivittäin.

Monipuolinen, vähän käsitelty ruoka sisältää runsaasti ravintoaineita. Täysjyvävehnäjauhossa on magnesiumia ja sinkkiä noin neljä kertaa enemmän kuin tavallisessa jauhossa. Myös B-vitamiineja on paljon enemmän (lähde: fineli.fi).

Ruoanvalmistus ja säilytys vaikuttavat myös pitoisuuksiin. Kuumuus tuhoaa vitamiineja ja keitinveteen liukenee suojaravintoaineita, joiden korkeimmat pitoisuudet ovat viljojen ja kasvien kuoriosassa.

EMME OLE MITÄ SYÖMME VAAN MITÄ IMEYTY

Kun ruoansulatus on kunnossa, saamme mahdollisimman paljon ravintoaineita kehon käyttöön. Emme ole, mitä syömme, vaan sitä mitä ruoansulatuksemme ja suolistobakteerimme ravinnosta muokkaavat ja mitä imeytyy elimistömme käyttöön.

Valitaan siis itselle sopivaa ruokaa, jota on käsitelty mahdollisimman vähän: monipuolisesti erilaisia kasviksia sekä tuoreena että miedosti kypsennettynä, runsaskuituisia täysjyväviljatuotteita, sopivasti hyväläatuista valkuaista ja korkealaatuista rasvaa.

Emme ole, mitä syömme, vaan sitä mitä ruoansulatuksemme ja suolistobakteerimme ravinnosta muokkaavat ja mitä imeytyy elimistömme käyttöön.

RAVINTOLISÄT JA ELINVOIMA

Ravintolisillä voi varmistaa, että elimistö saa riittävästi ravintoaineita. Esimerkiksi stressissä ravintoaineiden tarve on tavallista suurempi, ja silloin monivitamiinin käyttö on perusteltua. Jauhemaisia ravintolisiä on helppo käyttää sellaisenaan veden sekoitettuna tai lisättynä jogurtin tai smoothien joukkoon.

Bioteekin Elinvoima-sarjaan kuuluu viisi ravintorikasta ja helppokäyttöistä tuotetta jauheina ja rouheina.

- Hyvänmakuinen **Elinvoima Kuitu** sisältää runsaasti kuitua kaurasta, pellavasta, hampusta ja psylliumista, sillä eri kuiduilla on erilaisia vaikutuksia. Lisänä on tyrniä, karpaloa ja lakritsinjuurta.



- Luonnollinen ja ravintorikas **Elinvoima Viherjauhe** sisältää mm. nokkosta, spirulinaa, vehnänorasta, porkkanaa, herneitä ja parsakaalia.
- Kuureittain käytettävä, hellävarainen mutta tehokas **Elinvoima Puhdistuskuuri** sisältää puhdistavia kuituja ja yrttejä, mm. nokkosta, kultapiiskua ja voikukkaa.
- **Elinvoima NivelPii** on täsmävalmiste nivelten ja luuston hyvinvoinnille. Sen sisältämät piimaa, C-vitamiini ja hivenaineet (boori, molybdeeni, kromi) tekevät koostumuksesta rikkaan ja monipuolisen. Mukana on myös ruusunmarjaa ja tyrniä.
- **Elinvoima Merilevä** sisältää luonnollisesti tuotettua merilevärouhetta Ulko-Hebridien puhtaasta luonnosta. Merilevä on ravintoainerikas kasvi, joka sisältää erityisen paljon luontaista jodia, joka tukee energia-ainenvaihduntaa ja kilpirauhasen toimintaa.

Ruoka on yksi elämän suurista nautinnoista. Valmistetaan ruoka rakkaudella ja syödään rauhallisella, kiitollisella mielellä. Hyvin ravitussa kehossa on hyvä asua.

Elinvoima-sarjan tuotteet maaliskuussa – 20 % Luontaistuntija-myymälöistä. Saat kaupan päälle kätevän mittalusikkasarjan!*



* Kampanja voimassa niin kauan kuin mittalusikoita riittää.



www.bioteekki.fi



Super Alfalipoiini

Super Alfalipoiini on vahva alfalipoiinivalmiste. Se sisältää 250 mg alfalipoiinihappoa ja auttaa selviämään kiireisestä arjesta. Alfalipoiini sopii päivittäiseen käyttöön ja on erityisen hyödyllinen ikääntyville ja urheilijoille.



Super D-vitamiini

D-vitamiini on tärkeä lujan luuston muodostukselle ja myös luiden säilymiselle vahvoina. Lisäksi D-vitamiini on tärkeä vastustuskyvyn ylläpitäjä. Super D-vitamiini on hyvinimeytyvä ja sisältää 50 µg D3-vitamiinia kalanmaksaöljy-kapselissa.



Elinvoima-tuotteen ostajalle mittalusikkasetti kaupan päälle!* Luontaistuntija-myymälästä.

*Kampanja voimassa niin kauan kuin mittalusikoita riittää.



MOVO-ruusunmarja

Auttaa ylläpitämään nivelen liikkuvuutta*.

MOVO:n ruusunmarjalajike sisältää runsaasti GOPO-galaktolipidiä, jolla on positiivinen vaikutus nivelen liikkuvuuteen.

Hienovarainen valmistusmenetelmä, ilman kuumennusta, säilyttää GOPO:n hyvät ominaisuudet lopputuotteeseen.

Patentoidun GOPO:n positiivisesta vaikutuksesta liikkuvuuteen ja nivelkivun tunteeseen on julkaistu useita tutkimuksia**.

* MOVO:n ruusunmarja sisältää myös luontaista C-vitamiinia, joka edistää normaalia kollageenin muodostumista nivelrustojen normaalia toimintaa varten.

Ruusunmarjasta käytetään hyväksi koko ruusunmarja; kuori, hedelmäliha ja siemenet. Ei sisällä lisä- tai väriaineita.



Jauhe (200 g) tai kapselit (190 kpl). RAVINTOLISÄ

** Esim. Standardized powder made from rosehips (*Rosa canina* L.) improves function and reduces pain and the consumption of rescue medication in osteoarthritis. Winther K. A. Osteoarthritis Cartilage 2008;16(Suppl 1):S8-9.



Timo Lehto, biokemisti, FT

E-VITAMIINI

– tärkeä hermostolle ja hormoneille

E-vitamiini on rasvaliukoinen vitamiini, jota keho ei pysty itse valmistamaan ja siksi sitä on saatava ravinnosta. Ruuassa E-vitamiinia on runsaimmin kasviöljyissä ja pähkinöissä. Huolimatta siitä, että E-vitamiini on rasvaliukoinen, se varastoituu elimistöön vain lyhyeksi ajaksi: jopa 75 % nautitusta E-vitamiinista poistuu samana päivänä. Harvardin yliopiston ravitsemustieteiden professori Walter Willet on yksi tunnetuimpia E-vitamiinin tutkijoita ja puolestapuhujia maailmassa. Hän on jo pitkään korostanut E-vitamiinin merkitystä ihmisen terveydelle ja sen elimistön soluja suojaavia vaikutuksia.

Luonnossa esiintyvä ”E-vitamiini” on kahdeksassa eri kemiallisessa muodossa. **D-alfatokoferoli** on näistä **biologisesti aktiivisin** ja sillä on vain yksi esiintymismuoto. E-vitamiinin **synteettinen** muoto on dl-alfatokoferoli, jolla on kahdeksan erilaista esiintymismuotoa. Niistä vain yksi omaa yhtä suuren vaikutuksen kuin luonnollinen d-alfatokoferoli. Tämän vuoksi E-vitamiinin synteettinen dl-muoto toimii **puutteellisesti** elimistössä.

E-VITAMIININ HYÖTYVAIKUTUKSET

Happiradikaaleja syntyy jo elimistön normaaleissa aineenvaihduntaprosesseissa, vaikka emme harrastaisi minkäänlaista fyysistä aktiviteettia. **E-vitamiinia** tarvitaankin **runsaasti** paljon happea käyttävissä soluissa ja kudoksissa, kuten punasoluissa, lihaksissa, keuhkoissa, aivoissa ja

E-vitamiinin puutosoireina saattaa esiintyä tasapainoastin heikentymistä, lihasheikkoutta, näkökyvyn häiriötä, kuukautisvaivoja ja erilaisia suolisto-ongelmia.

hermostossa, jossa se toimii solukalvojen vartijana. E-vitamiini osallistuu myös hormonitoimintaan, immuunipuolustukseen, sokeritasojen säätelyyn, geenien ilmentymiseen ja aineenvaihdunnan prosesseihin. Elimistössä E-vitamiini toimii **yhteistyössä** muiden hapettumista estävien aineiden kanssa (C-vitamiini, sinkki ja seleeni). E-vitamiinia on käytetty myös ihon ja limakalvojen terveyden ylläpitämiseksi. **Riittävä** E-vitamiinin saanti on edellytys terveille li-

haksistolle ja siksi erityisesti seniorit, joilla lihasvoima on heikentynyt, tarvitsevat sitä päivittäin.

ONKO SINULLA E-VITAMIININ PUUTOSTA?

E-vitamiinin puutosoireina saattaa esiintyä tasapainoastin heikentymistä, lihasheikkoutta, näkökyvyn häiriötä, kuukautisvaivoja ja erilaisia suolisto-ongelmia. E-vitamiinin päivittäinen saantisuositus on 10 milligrammaa, mutta kun otetaan huomioon nykyisin yleistyneet elintasosairaudet ja ympäristön kemikaalialtistukset, optimaalinen tarve on todennäköisesti huomattavasti suurempi. Terveysviranomaiset ovat arvioineet, että jatkuvan, vuosia kestävä, päivittäisen käytön turvallinen yläraja on noin 300 milligrammaa.

VALITSE LUONNOLLINEN E-VITAMIINI

Solgarin E-vitamiini on luonnollisena soijasta (GMO-vapaa) eristettynä d-alfatokoferolina. Tämä on parhaiten imeytyvä ja 100% aktiivinen muoto, toisin kuin synteettinen dl-alfatokoferoli. Lisäksi Solgar E-vitamiinivalmisteissa on mukana muitakin tokoferoleja, jotka toimivat yhteistyössä alfatokoferolin kanssa. Tämän ansiosta valmiste tehostaa E-vitamiinin synergistä ja kokonaisvaltaista vaikutusta koko kehossa.



Monipuolinen arginiini

– lisäämään nautintoa ja kyvykkyyttä

Arginiini on eräs tärkeimmistä aminohapoista. Se vastaa lihasten energiantuotannosta ja sydämen ja verisuoniston hyvinvoinnista. Arginiini on typpioksidin lähtöaine, jolla on vaikutuksia muun muassa verenkiertoon, kolesteroliin, lihasvoimaan ja jaksamiseen. Lisäksi arginiini vaikuttaa seksuaaliseen vireyteen, ja sitä käytetään jopa erektiohäiriöihin.

Länsimaissa kärsitään yleisesti arginiinin puutteesta. Harva meistä saa tätä olennaista aminohappoa riittävästi ravinnosta, jolloin ravintolisä täydentää elimistön arginiinivarastoja tehokkaasti.

L-ARGINIINI LISÄÄ MIEHEN NAUTINTOA JA KYVYKKYYTTÄ

L-arginiini on aminohappo, joka edesauttaa typpioksidin muodostumista kehossa. Typpioksidi laajentaa verisuonia ja lisää verenvirtausta erogeenisilla alueilla. Miehillä parempi verenvirtaus voi auttaa erektion voimakkuuteen ja kestoon sekä lyhentää aikaa uuden erektion saavuttamiseen.

Kliinisissä tutkimuksissa on todettu kuusi viikkoa kestäneen L-arginiinin päivittäisen käytön parantavan erektion muodostumista ja ylläpitoa sekä niiden kautta lisäävän myös seksuaalista suorituskykyä ja tyytyväisyyttä sukupuolielämään. Vaikutus

tulee erityisen selkeästi esille miehillä, joilla erektiohäiriö johtuu typpioksidin puutoksesta paisuvauskudoksessa. Tämä saattaa olla seurausta miehen ikääntymisestä.

L-ARGINIINI RIKASTUTTAÄ MYÖS NAISEN SUKUPUOLIELÄMÄÄ

Naisilla parantunut verenvirtaus hermistää stimulaatiolle lisäten nautintoa. L-arginiinin vaikutus on yksilöllistä, mutta paras teho saavutetaan yleensä 4-6 viikon säännöllisen käytön jälkeen.

Seksuaalisesta haluttomuudesta kärsivillä keski-ikäisillä naisilla neljän viikon mittaisen L-arginiinin käytön on havaittu lisäävän merkittävästi halua sekä parantavan emättimen kostumista ja orgasmiherkkyyttä. Nämäkin seksuaalitoiminnoille myönteiset vaikutukset välittyivät kudoksissa L-arginiinista muodostuvan typpioksidin kautta.

Parhaiten L-arginiinivalmisteet sopivat sellaisille, jotka etsivät lisäystä omaan seksuaaliseen kykyynsä. L-arginiini sopii käytettäväksi myös muiden lääkkeiden kanssa, koska sillä ei ole todettu haitallisia yhteisvaikutuksia.

TYPPIOKSIDIN TUTKIJOILLE NOBEL-PALKINTO

Vuonna 1998 lääketieteen Nobel-palkinto myönnettiin tutkijoille, jotka olivat selvittäneet, että typpioksidi toimii elintoimintoja säätelevänä välittäjäaineena. Tätä Nobelia pidetään yhtenä kaikkein perustelluimmista 25 viime vuoden aikana.

Jauhemaista ja lisääaineetonta L-arginiinivalmistetta on helppo sekoittaa veteen tai muuhun nesteeseen. Jauhemaista arginiinia voi käyttää puolesta yhteen ruokalusikallista päivässä.

Pii

maapallon alkuaine vahvistaa ihmiskehoa

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

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, retiisi, kaali, palsterinakka, sipuli, maissi ja paprika sisältävät suuria määriä piitä. Villiyrteissä sitä on runsaasti peltokortteissa ja nokkosessa.

MILLAISIA HYÖTYJÄ PIISTÄ SAA?

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

PII KIINNOSTAA MYÖS TUTKIJOITA

Tutkijoiden kiinnostuksen kohteena on ollut piin vaikutus osteoporoosin ehkäisyssä sekä

Pii on tärkeä iholle, hiuksille, kynsille ja luustolle.

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 tutkimus vuonna 2006, joka osoitti hiusten paksuuntuneen 13 % kun käytettiin piivalmistetta kuusi kuukautta. Tutkimus osoitti myös, että käytön jatkuessa hiukset paksunivat entisestään.

MISSÄ MUODOSSA PIIVALMISTEITA TULISI NAUTTIA VAIKUTUSTEN SAAMISEKSI?

Peltokortteesta ja nokkosesta voi keittää teetä ja lisätä näin piin saantia. Tabletteja

löytyy monenlaisia, ja ne ovat hyvä valinta, jos haluaa vahvistaa hiusten ja kynsien kuntoa. Nestemäinen piigeeli on suosittu paitsi hiusten, kynsien ja ihon vahvistajana myös erilaisten suolistongelmien hoidattajana.

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 **polttelee** 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 suuontelossa, ruokatorvessa, mahalaukussa ja suolistossa olevia ympäristömyrkyjä. Se voi muodostaa limakalvojen pinnalle suojakelmuja, jotka puolestaan suojaavat limakalvojen kerroksia.

VIREYTTÄ B12-VITAMIINISTA!

AINOASTAAN LUONTAISTUNTIJALTA!



Hermostolle

Väsymykseen ja uupumukseen

Psykologisiin toimintoihin

Vastustuskyvylle

Energia-aineenvaihduntaan

Edistämään veren punasolujen muodostumista

AITO - LAATUA, JOHON VOIT LUOTTAA

Aidossa yhdistyvät korkealuokkaiset raaka-aineet ja suomalainen osaaminen. Aito B12-vitamiini on valmistettu kotimaisessa lääketehdassa, joten ostamalla Aito-tuotteen tuet samalla suomalaista työtä. Aito-ravintolisä on laadukas ja hyvin imeytyvä. Se sisältää aktiiviaineiden lisäksi vain välttämättömät ainesosat.

15,90
90 tabl.
(ovh. 17,90)

Aito B12-imeskelytabletit sisältävät 1000 µg metyylikobalamiinia, joka on B12-vitamiinin aktiivinen muoto. Pienissä ja neutraalinmakuisissa tableteissa on vaikuttavien aineiden lisäksi ainoastaan välttämättömät ainesosat. Tuote on vegaaninen, gluteeniton, vehnätön, maidoton ja hiivaton.

Lisää seksuaalista halua ja kykyä. Patentoitu ja tutkittu Tradamix auttaa.

AINA EI PYSTY VAIKKA HALUAISIKIN

Seksuaalinen hyvinvointi kuuluu meille kaikille. Se on yksi onnellisen elämän peruspilareista. Läheisyyden antaminen ja vastaanottaminen ovat elämän suuria ja voimaannuttavia ilon ja nautinnon lähteitä, jotka edesauttavat kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä.



SEKSUAALINEN HYVINVOINTI ON ONNELLISEN ELÄMÄN PERUSPILARI

Elämäntilanteiden ja terveyden heilahtelut vaikuttavat seksuaaliseen kykyyn ja halukkuuteen. Aina ei pysty, vaikka haluaisikin. Tradamix on luonnollinen tapa lisätä miehen seksuaalista halukkuutta ja elinvoimaa. Se auttaa, silloin kun omat voimat eivät riitä.

lisen aktiivisuuden vähenemisenä, keskivartalolihavuutena, erektiohäiriöinä sekä lihasmassan ja voiman vähenemisenä. Tradamix on kolmen tehoaineen yhdistelmä, joka palauttaa halun ja vahvistaa miehen seksuaalista kykyä. Luonnollisesti.

KOLMEN TEHOAINEEN YHDISTELMÄ LISÄÄ HALUA JA KYKYÄ
Tradamix sisältää kolmen luonnollisen tehoaineen patentoidun yhdistelmän. Tribulus terrestris, Alga Ecklonia bicyclis-levä sekä ravun kuoresta eristetty Biovis-kitosaani muodostavat yhdistelmän, jolla on saatu kliinisissä tutkimuksissa poikkeuksellisen hyviä tuloksia. Tribulus terrestris aktivoi tehokkaasti testosteronituotantoa. Alga Ecklonia bicyclis - levä ja kitosaani vaikuttavat typpioksidin vapautumiseen. Typpioksidin on erektion kannalta erittäin tärkeä välittäjäaine.

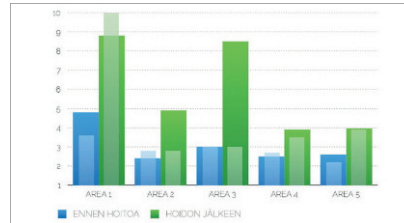
Tutkimusten mukaan Tradamix voimistaa erektiota, lisää seksuaalista halukkuutta sekä kohentaa kokonaistyytyväisyyttä seksielämään. Tradamixin on todettu auttavan kaikilla seksuaaliterveyden osa-alueilla niin halukkuuteen, erektioon, nautintoon kuin kokonaistyytyväisyyteenkin.

Peräti 65 prosenttia Tradamixia käyttäneistä miehistä raportoi energisyyden lisääntyneen jo viikon käytön jälkeen. Kymmenellä prosentilla käyttäjistä valmisteesta hyödyt tuntuivat vasta 8 viikkoa käytön aloittamisesta.

NÄIN KÄYTÄT TRADAMIXIÄ

Yksi kapseli päivässä, 24 tunnin välein.
Tradamixin teho on lempeä ja progressiivinen. Se vaikuttaa heti ensimmäisestä päivästä lähtien. Valmisteen teho ja vaikutukset lisääntyvät päivä päivältä ja ovat huippusaan 6-8 viikon käytön jälkeen.

Tradamix auttaa kaikilla seksuaalisen hyvinvoinnin osa-alueilla.



Jo ensimmäisellä käyttöviikolla Tribulus terrestris vaikuttaa elimistön testosteronituotantoon. Tradamix ehkäisee vapaiden radikaalien aiheuttamia virtsatiekudosten vaurioita ja vaikuttaa kudosten elastisuuteen. Tradamixistä on julkaistu jo 15 tieteellistä tutkimusta.

TUTKIMUSVIITTAUKSET:

Fabrizio Iacono, Domenico Prezioso, Ester Illiano, Giuseppe Romeo, Antonio Ru"o, Bruno Amato from XXV National Congress of the Italian Society of Geriatric Surgery Padova, Italy. 10-11 May 2012. "BMC Surgery"

F. Iacono, D. Prezioso, A. Ru"o, G. Di Lauro*, L. Romis*, E. Illiano: Analyzing The elacy of new natural compound of Alga Ecklonia, Tribulus Terrestris and Biovis in order to improve male sexual function. "Journal of Men's Health" In Press.

Iacono F, Prezioso D., Tagliatala D., Iapicca G., Ru"o A., Di Lauro G.: Elcacia e sicurezza di un nuovo composto a base di Tribulus Terrestris, Biovis e alga Ecklonia per il trattamento della disfunzione erettile. Atti XXVI Congresso Nazionale della Società italiana di Andrologia . Poster n. 70. 25-27 Nov. 2010. Roma

F. Iacono, D. Prezioso, A. Ru"o, E. Illiano: EVALUATING THE EFFECT OF A NEW NATURAL COMPOUND TO SUPPORT MALE SEXUAL ACTIVITY IN THE COURSE OF ART

Iacono F, Prezioso D., Iapicca G., Ru"o A., Di Lauro G., Romis L.: Treatment of Erectile Dysfunction with a New Natural Compound made of Alga Ecklonia, Tribulus Terrestris and Biovis and its antioxidant, anti#brotic and antiaging action. J.Sex.Med.; 7(suppl.6):431.Nov.2010

Iacono F, Prezioso D., Iapicca G., Tagliatala D., Ru"o A.: Treatment of Erectile Dysfunction with a New Natural Drug Composition Based on Tribulus Terrestris, Biovis and Alga Ecklonia in 83 patients. SIU World Meeting Lower Urinary Tract Dysfunction. Acts Paper n.238. October 13-16, 2010. Marrakech, Morocco.

Iacono F, Prezioso D., Iapicca G., Tagliatala D., Ru"o A. and Miclavez A.: Saponins, Phlorotannins and Glucosamine contained in Tribulus Terrestris, Biovis and Alga Ecklonia Cava in the treatment of Erectile Dysfunction : A Preliminary Study. Eur.Journ.Sexuology and Sexual Health. Vol.1

www.tradamix.fi

Lesitiini avuksi fitness-harrastajille ja monille muillekin

Tyypillisin soijalesitiinin käyttäjä on jo kauan ollut kuntosaliharrastaja, joka tavoittelee näyttäviä lihaksia ja alhaista rasvaprosenttia. Nyt lesitiinin ovat löytäneet myös kilpaurheilijat, omaksi ilokseen liikkuvat ja painoaan karistavat. Lesitiini on silti hyväksi myös varttuneemmille sydänterveystään huolehtiville naisille ja miehille.

Soijalesitiini on soijapavuista valmistettu ravintoaine. Luonnollisimmillaan ja vähiten prosessoituna lesitiiniä voi nauttia valkaisuaineittomina rakeina. Ns. raakalesitiini sisältää aktiivisen lesitiinin lisäksi myös soijapapuoöljyn hyviä rasvahappoja.

LISÄVAUHTIA RASVA-AINEENVAIHDUNTAAN

Lesitiini on elimistömme rasvaliikenteen säätelijä. Soijalesitiinin runsain fosfolipidi, koliini, edistää rasva-aineenvaihduntaa hyvinkin mukavalla tavalla. Koliini kuljettaa rasvaa muista kudoksista lihaksiin, jossa se poltetaan lihaksen tarvitsemaksi energiaksi. Lesitiinilisä tehostaa rasvan sulamista etenkin silloin, kun fyysiseen treeniin yhdistetään vähähiilihydraattinen ruokavalio.

Koliinin kyky kuljettaa rasvoja elimistössä on hyväksi muillekin kuin kehonmuokkaajille. Koliini kuljettaa rasvaa pois maksasta ja auttaa tasapainottamaan maksan toimintaa. Lesitiiniä voi näin suositella kaikille **kolesterolia** ym. rasva-arvoja tarkkaileville.

TARKKUUTTA LIHASTEN HALLINTAAN JA AIVOTOIMINTAAN

Elimistömme tarvitsee lesitiiniä ja koliinia sellaisenaan, mutta myös rakennusaineeksi kehomme tärkeimmälle hermoimpulssien välittäjäaineelle, asetyylikoliinille.

Liikunta, keskittymistä vaativa työ ja opiskelu edellyttävät kaikki vilkasta **hermotoimintaa**. Asetyylikoliini toimii hermoimpulssien välittäjänä yhtälailla lihaksissa

Lesitiini on elimistömme rasvaliikenteen säätelijä.

kuin aivoissakin. Jos koliinin saanti ravinnosta on jostain syystä rajallista, joutuu elimistömme priorisoimaan asetyylikoliinin käyttöä kehon tärkeimpiin toimintoihin ja jokin vaikutuskohde saattaa jäädä vähemmälle huomiolle. Lesitiinilisää voisikin suositella erityisesti **kasvu- ja opiskeluikäisille aktiiviliikkuville**, jolloin lesitiinin tarve on suurinta.

LESITIINIÄ AIKUISTEN JA SENIORI-IKÄISTEN SYDÄMELLE JA VERENKIERROLLE

Lesitiinin tarve ei katoa myöhemmälläkään iällä, vaikka harrastaisimme vain leppoisaa sauvakävelyä ja sanaristikkoita. Lesitiinin fosfolipidejä tarvitaan kaikkien solujemme solukalvoilla. Niillä on edullisia vaikutuksia myös ikääntyville aivoille sekä sydämen ja verenkierron hyvinvointiin.

Valioravinnon Reform Lecithin-lesitiini on luonnollinen, kasviperäinen, vähän prosessoitu ja GMO-vapaa.



ENERGIAA JA VASTUSTUSKYKYÄ



**Regulat 350 ml:n
ostajalle lahjaksi
100 ml matkakoko.**

*"Olen nyt käyttänyt Regulatia
puoli vuotta ja otan sitä ohjeen
mukaan. Vastustuskyky on pysynyt
hyvänä. Voin muutenkin hyvin ja
perusolo on pirteä ja energinen."*

**Anna Hanski
Laulaja**

**Vähentää
väsymystä ja
uupumusta!**

Arvo n.15,-

Regulatpro on luomulaatuisista vihanneksista ja pähkinöistä valmistettu supersuosittu entsyymijuoma. Sisältää lisäksi acerola-uutetta, jonka sisältämä C-vitamiini vähentää väsymystä ja uupumusta, edistää normaalia energia-aineenvaihduntaa sekä edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa ja suojaa soluja hapetusstressiltä. Edistää myös kollageenin muodostumista ihon normaalia toimintaa varten.

Lisää energiaa ja elinvoimaa suoraan luonnosta

Christine Eskola

Pehmeä iho puhtailla suomalaisilla luomuvoiteilla

Donna Taponero on suomalainen luonnonkosmetiikkayritys, joka valmistaa voiteita parhaista mahdollisista kotimaisista luomulaatuisista raaka-aineista, jotka ostetaan suoraan pienyrittäjiltä. Voiteiden pohjana on luomulaatuinen mehiläisvaha ja Myssyfarmin kylmäpuuristettu, luomusertifioitu rypsiöljy.

Pihkan parantavan vaikutuksen tiesivät jo muinaiset egyptiläiset. Kuusenpiikkaa on käytetty haavoihin aikojen alusta. Kuusenpiikkavoiteen käyttäjät ovat saaneet apua mm. halkeileviin sormenpäihin ja kantapäihin. Samoin hoituvat naarmut, ihottumat, hyönteisten pistot ja pienet palovammat sekä aurinonpolttamat. Monilla myös huuliherpeksen, atooppisen ihon ja psoriaasin oireet ovat helpottaneet.

Kuusenpiikka estää haavojen tulehtumista ja bakteerien kasvua. Lisäksi piikkassa on aktiiviaineita, jotka uudistavat ihoa ja nopeuttavat haavan umpeutumista.

KUNTOSALILLE MUKAAN: INKIVÄÄRI-MSM-HOITOVOIDE

Inkivääri-MSM-hoitovoide on yhä useamman treenikassin vakiovaruste, siinä missä seniorienkin aarre. Voiteen aktiiviaineella inkivääriöljyllä on todettu olevan lihas- ja nivel-särkyä lieventävä vaikutus. MSM on orgaaninen rikkiyhdiste, joka rakentaa nivelkalvoa.

ÄLÄ LÄHDE MINNEKÄÄN ILMAN PAKURIVOIDETTA!

Pakurivoide sopii vauvasta vaariin. Käyttäjät pitävät sillä kätesnä ja jalkansa pehmeinä ja kasvojensa ihon säteilevänä. Antioksidantteja sisältävä voide hidastaa ihon ikääntymistä ja sopii tulehtuneen ihon ja haavojen hoitoon.

A.Vogel

PUHTIA LASTEN KASVUUN

Miksi lapseni ei syö tai saako lapseni varmasti riittävästi tarvitsemiaan rakennusaineita kasvuun? Näihin kysymyksiin törmään aika usein. Lasten syömisessä tärkeää on rakentaa pienestä pitäen säännölliset syöntirytmit. Rauhalliset ruokahetket aina samaan aikaan päivän mittaan luovat elimistölle luonnollisen ateriakellon. Kun kiinteiden ruokien syöminen on rakennettu täyteen laajuuteensa, ei öisin tarvita enää ruokaa, maitoa - ja lapsi sekä äiti voivat nukkua rauhassa.

Talven infektiorasitus näkyy keväällä usein yleisenä nuutumisenä. Lapsen koulunkäynti voi tuntua raskaalta ja olo on vetämätön ja väsynyt. Pieni lisäenergia hyvin imeytyvässä muodossa olisi paikallaan. Nestemäinen Strath-valmiste on varsinainen ravintoainepommi sisältäen 61 elimistölle tärkeää ravintoainetta lisäaineettomassa muodossa. Juoman voi sekoittaa esimerkiksi maitoon, jolloin se maistuu monen mielestä hyvältä. Kaikki ravintoaineet ovat luonnollisessa, hyvin imeytyvässä muodossa ja valmistetta käytetään tavallisesti 3-4 viikon kuurina, mutta tarvittaessa myös pidempään ilman yliannostelun vaaraa.

Lasten kasvupyrähdys osuu usein keuhkaan ja ravintoaineita, kuten kalsiumia

tarvitaan runsaasti. Urticalcin-nokkosvalmisteen sisältämä nokkonen parantaa ravinnosta saatavan kalsiumin imeytymistä elimistöön ja sitä voidaan käyttää muutaman kuukauden mittaisena kuurina keväällä. Allergiaan taipuvaisilla sen on havaittu myös vähän hillitsevän siitepölyoireita. Valmistetta voi käyttää jo yhdestä ikävuodesta alkaen hienontamalla 1-2 tablettia 2 kertaa vuorokaudessa ja yli 10-vuotiaille lapsille annetaan aikuisten annos jaettuna kahteen antokertaan.

Jodin saannin riittämättömyydestä puhutaan usein, kun jodipitoinen ruoka-suola on vaihtunut jodia sisältämättömiin suoloihin. Jodia tarvitaan pieniä määriä jatkuvasti kilpirauhasen normaaliin toimintaan iästä riippumatta. Merilevä on tunnetusti hyvä jodinlähde. Kelpasan-merilevätabletti on valmistettu Tyynessä valtameressä kasvavasta Kelp-rusko-levästä ja se sisältää erityisesti jodia luonnollisessa,

hyvin imeytyvässä muodossa. Myös pienet lapset tarvitsevat jodia ja Kelpasan-tabletteja voi käyttää jo 1-2 vuotiailla lapsilla silloin tällöin esimerkiksi 1 tabletti kerran viikossa annettuna. Tabletit suositellaan otettavaksi aamulla valmisteen piristävän vaikutuksen vuoksi.

Asiantuntijana toimi lääkäri Merja Riska, Sofianovan lääkäriasema

**JODIA TARVITAAN
JATKUVASTI
KILPIRAUHASSEN
NORMAALIIN
TOIMINTAAN IÄSTÄ
RIIPPUMATTA.**



VOGELIN TUOTTEET KOKO PERHEELLE

Strath

Yrttihiivavalmiste

- sisältää 61 erilaista ravintoainetta
- sopii koko perheelle
- lisäaineeton
- ravintolisä



Urticalcin

nokkostabletti

- tukee kalsiumin imeytymistä elimistössä
- vahvistaa hiusten ja kynsien kasvua
- ravintolisä



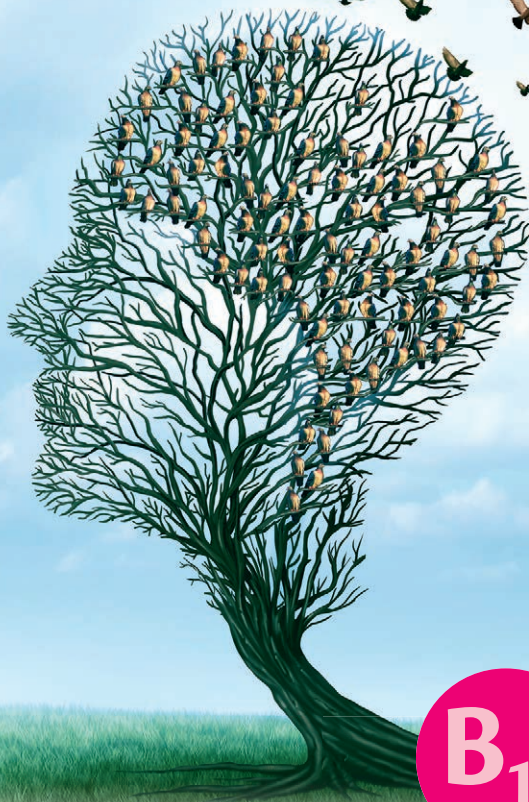
Kelpasan

merilevätabletti

- sisältää luonnollista jodia
- piristää
- jodin määrä tuotteessa vakioitu
- ravintolisä



Karkaavatko ajatukset?



Ajatus harhailee

Kiire ja stressi aiheuttavat keskittymisvaikeuksia. Päässä pyörii tuhat ajatusta, vaikka yrittäisi keskittyä vain yhteen. "Mikä ihme minun pitikään vielä muistaa?"

MemoEnergy – keskittymiskykyä ja energisyyttä

MemoEnergy sisältää aktiivista **B₁₂-vitamiinia** sekä 8 tärkeintä ravintoainetta kiireen kiusaamien aivojen ja hermoston hyvinvointiin. B₁₂-vitamiinin tukena mm. **B₁-, B₆-vitamiinia, folaattia ja ubikinonia**.



Ansa Viskari, proviisori

Suojaa silmiäsi oikeilla ravintoaineilla

Koska ihmiset elävät yhä vanhemmiksi, silmien terveyden ylläpitäminen nousee entistä tärkeämmäksi. Ravinnossa on monia aineita, jotka suojaavat silmiä ja torjuvat niiden ennenaikaista rappeutumista. Aina ruokavalio ei kuitenkaan ole riittävän monipuolinen, jotta siitä saisi riittävästi silmille tärkeitä suoja-aineita. Oikein valituista ravintolisistä voi silloin olla hyötyä.

Visiobalance® Opti -ravintolisä on kehitetty yhdessä silmälääkärin kanssa ja on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat suojata silmiään iän tuomilta rasitteilta. Lisäksi mm. **päätetyöskentely, autoilu hämärässä** sekä **altistuminen kirkkaalle auringonvalolle** rasittavat silmiä. Yhdistelmävalmiste sisältää kehäkukasta uutettua **luteiinia ja zeaksantiinia**, jotka suojaavat tarkan näön alueen keltatäplää eli makulaa ja voivat auttaa ravitsemuksellisesti pitämään näkökykyä kunnossa, sekä Pycnogenol® -rannikkomännyn kuoriuutetta, sinkkiä, mangaania sekä C-, E- ja B-vitamiineja. Ne torjuvat silmien ennenaikaista ikääntymistä, ylläpitävät hyvää verenkiertoa silmänpohjassa ja auttavat verisuonia pysymään kimmoisina.

Mirtogenol® mustikkauute-Pycnogenol -kapseleiden sisältämät antosyaanit ja bioflavonoidit vilkastuttavat ääreisverenkiertoa. Erityisesti tällä on merkitystä diabeetikoille, joiden ääreisverenkierto heikentyy ajan myötä. Mirtogenol® auttaa ylläpitämään hyvää verenkiertoa silmissä sekä silmien hiusverisuonet hyvässä kunnossa, kimmoisina ja läpäisemättöminä.

Visiobalance® Opti ja Mirtogenol® sisältävät ravintoaineita näkökyvyn suojaksi ja ylläpitämiseksi. Ne täydentävät toistensa vaikutusta ja sopivat käytettäväksi samanaikaisesti.



Lue pitempi juttu nettisivuiltamme!

www.luontaistuntijat.fi



Jarmo Hörkkö

Hiljainen tulehdus vaarantaa terveytemme

Tulehdus on elimistön tapa edistää kudoksen paranemista, mutta kaikki eivät pysty lopulta pysäyttämään tätä tulehdusta. Jatkuva krooninen hiljainen tulehdus ei ole vain ikääntyneiden ongelma, vaan sitä ilmenee myös nuorilla. Tulehdus johtaa kudoksen tuhoutumiseen ja tulehdusaineiden lisääntymiseen.

Vanhuksilla todetaan yleisesti korkeampia tulehdustasoja, joiden syynä on usein lisääntynyt sisäelimiä ympäröivä rasva ja ylipaino. Rasvakudos varastoi tulehdusaineita, mikä on pääsyy ylipainoisten krooniseen tulehdustilaan. Myös ruokavalion sisältämien Omega-6-rasvojen, hydrogeenoitujen rasvojen sekä tyydyttyneiden, varsinkin transrasvojen runsas saanti lisää tulehduksen määrää.

Huono yöuni nostaa tulehdusta seuraavana päivänä. Stressi lisää kortisolin ja tulehdusaineiden tuotantoa. Tupakointi lisää tulehdusta ja ylläpitää myös ientulehduksen riskiä.

MITÄ HILJAINEN TULEHDUS VOI AIHEUTTAA?

- sydän- ja verisuonitauteja
- diabetesta, metabolista oireyhtymää
- Parkinsonin ja Alzheimerin tautia
- allergioita, astmaa
- reumaa
- syöpiä
- osteoporoosia
- stressiä, masennusta ja skitsofreniaa.

MITEN TULEHDUSTA MITATAAN?

Herkkä CRP (C-reaktiivinen proteiini) mittaa hiljaista tulehdusta. Koholla oleva arvo kertoo elimistössä olevasta tulehduksesta.

Jatkuva krooninen hiljainen tulehdus ei ole vain ikääntyneiden ongelma, vaan sitä ilmenee myös nuorilla.

Homokysteiini on myrkyllinen rikkipitoinen aminohappo, jota syntyy elimistössä ruoan lihan proteiineista. Kohonnut homokysteiini voi aiheuttaa haitallisia verisuonimuutoksia ja aivokudoksen tuhoa sekä heikentää muistia.

D-vitamiinin saannin riittävyys tulisi mittauttaa laboratoriossa.

MIKÄ ESTÄÄ HILJAISTA TULEHDUSTA?

Laihduttaminen sekä ruokavalio, johon ei kuulu kovetettuja rasvoja eikä transrasvoja, ja josta hiilihydraattien osuus on vähäinen, mutta kasvikunnan runsas. Hyötyliikuntaa kannattaa lisätä vähintään 30 minuuttiin päivässä, mikä parantaa stressin hallintaa ja hyvää yöunta. Tupakointi kannattaa ehdottomasti lopettaa.

HILJAISEN TULEHDUKSEN LASKUA TUKEVAT RAVINTOLISÄT JA VITAMIINIT:

Pycnogenol® on laajalti tutkittua ranskalaisen rannikkomännyn kuoriuutetta.

Voimakkaana antioksidanttina **ubikino-ni Q10** laskee tulehdusaineiden tuotantoa elimistössä. Valitse dokumentoidusti korkealaatuinen ubikinonivalmiste.

Orgaaninen **seleeni** on voimakas antioksidantti ja torjuu hapetusstressiä.

D-vitamiini nostaa pitoisuuden riittäväksi tasolle, kun se on oliiviöljykapselissa.

TAVOITEARVOT VERIKOKEELLA MITATTUNA, "KOLMIOLABRA"

Funktionaalisen lääketieteen tavoitearvot ovat normaaleja laboratorioarvoja tiukemmat ja näiden arvojen saavuttaminen laskee tehokkaasti hiljaisen tulehduksen terveysriskejä. Haasteelliset tavoitearvot ovat:

- herkkä CRP alle 1 mg/l
- D-vitamiini vähintään 115 nmol/l
- homokysteiini alle 6.3 µmol/l

Hiljainen tulehdus on **torjuttavissa**, mutta se vaatii henkilökohtaista **sitoutumista** elämäntapojen muuttamiseen terveellisempään suuntaan sekä tulehdusta hillitsevien **ravintolisien säännöllistä käyttöä**.



Entsyymit avuksi

Epämääräiset vatsakivut, äkillinen ulostamistarve, varhaisen täyttymisen tunne syödessä, turvotus, ripuli, ummetus, närästys, röyhtäily, pahoinvointi, ilmavaivat.

Kuulostaako tutulta? Et ole yksin! Tällaisista vaivoista ja erilaisista intoleransseista kärsii iso joukko suomalaisia.

Ongelman aiheuttaja vaikuttaa asianomaisesta usein mystiseltä. Yleensä odotetaan, että jokin epäsovelias ruoka-aine oireilee heti mahassa, mutta näin ei ole kuin harvoin. Usein oireet ilmenevät vasta pitkän aikaa syömisen jälkeen, kun ruoka on jo pitkällä suolistossa. Siksi oireita on vaikea yhdistää aikaisempina päivinä syötyyn ruokaan, jota enää ei oikein edes muistakaan.

Mahavaivat eivät ole elimistön normaalia toimintaa.

Voisi olla helppoa olettaa, että tällaiset vaivat kuuluvat vatsan normaaliin toimintaan, jonka kanssa vaan on elettävä. Terve vatsa ei kuitenkaan viestittele kivuliailla nälkäoireilla tai turpoa syödessä. Se ei myöskään työnnä happojaan ruokatorveen, muodosta ylen määrin kaasua eikä aiheuta kouristuksia, ripulia tai ummetusta.

Tervevatsaiset eivät aina ymmärrä, että joku saa ihan oikeasti vaivoja tavallisesta ruoasta, jota itse syövät ilman ongelmia. Mutta tosiasia on, että yhä kasvava joukko ihmisiä, kärsii ongelmallisista maha-suolikanavan vaivoista, joihin on vaikea löytää helppoa apua.

Yksi tavallisimmista vatsavaivoista.

Otetaan yksi hyvin yleinen esimerkki. Mahasta ylöspäin nousevat happamat röyhtäykset. Niiden estäjäksi saatetaan valita ruokavalio joka on tavattoman neutraali, koska se tuntuu mahassa hyvältä. Samaan vaivaan käytetään myös nk. happosalpaajia, niin että mahalaukun sisältö tulisi mahdollisimman hapottomaksi. Ymmärrettävää ensiaputoimenpiteenä, mutta poistaako se vaivan aiheuttajan?

Ei! Mahalaukku on se paikka jossa ruoan tulisi sulaa, ennen kuin se etenee suolistoon. Sulatus tapahtuu mahanesteen avulla, jossa pitää olla tarpeellinen määrä suolahappoa ja ruoansulatusentsyymejä. Sulamaton tai osittain sulanut ruoka ei jatka sulamista suolistossa, vaan alkaa mädäntyä. Syntyy kaasuja, jotka ylöspäin purkautuessaan tuovat mukanaan mahanestettä ja aiheuttavat happamia, syövyttäviä röyhtäilyjä. Tavallinen hoitokeino siis saattaakin todellisuudessa aiheuttaa ongelman pahenemisen.

Kaksi edellytystä toimivalle ruoansulatukselle.

Mahalaukussa on siis oltava tarpeeksi **suolahappoa ja entsyymejä**, jotta ruoka olisi sulanutta ennen kuin se etenee suolistoon. Tätä edesauttaa luonnollisesti sopiva ruokavalio ja ravintolisinä nautittavat entsyymivalmisteet.

Entsyymit ovat elintärkeitä.

Entsyymit ovat elimistölle välttämättömiä mutkikkaita proteiinimolekyylejä, jotka muuttavat ruoan ainesosat elimistölle käyttökelpoiseen muotoon. Tutkimukset osoittavat, että jopa 90 prosentilla ihmisistä, jotka ovat yliherkkiä joillekin ruoan ainesosille, on liian vähän entsyymejä. Ruoka-aineallergiat ja intoleranssit kehittyvät siis yleensä ihmisille, joiden elimistö ei tuota tarpeeksi ruoan hajottamiseksi tarvittavia entsyymejä. Entsyymien vähäisyyden vuoksi elimistöltä jää myös monet ruoan vitamiinit ja hivenaineet hyväksikäyttämättä. Lisäksi, jos paljon pilkkoutumattomia ruokamolekyylejä pääsee suolenseinämän läpi verenkiertoon ja imusuonistoon, ne aktivoivat immuunipuolustusta lisäämään paikallisreaktioita. Ikävä noidankehä on valmis, koska nuo reaktiot puolestaan ruokkivat haitallisia bakteereita, jotka lisääntyessään voivat aiheuttaa ongelmia.

Entsyymit todella auttavat.

Riippumatta siitä mikä on syy heikkoon entsyymiaktiivisuuteen, entsyymien nauttiminen ravintolisänä on usein tehokas keino vähentää maha-suolikanavan toiminnallisia häiriöitä ja ehkäistä niiden kehittymistä. Entsyymituotteen valinnassa kannattaa kiinnittää huomiota siihen, että se sisältää ainakin amylaasia, lipaasia ja proteaasia.

Esimerkiksi Monizym® Enzymes (NaturaMedia) ravintolisä sisältää edellä mainitut ja lisäksi myös entsyymejä, jotka pilkkovat maidon laktoosia ja viljatärkkelyksestä vapautuvaa mannoosia. Siksi ne pystyvät hajottamaan esimerkiksi leivästä ja perunasta vapautuvia tärkkelysperäisiä sokereita, jotka usein ovat vilja-intoleranttisten oireiden takana. Lisäksi valmisteen entsyymit pilkkovat hiilihydraatteja, proteiineja, ja rasvoja jotka suurimolekyylisinä voisivat olla epäterveellisiä kerääntyessään elimistöön. Myös **imettävien äitien** on hyvä kiinnittää huomiota entsyymien riittävään saantiin, jotta ruoansulatus toimisi mahdollisimman tehokkaasti. Näin voidaan estää hajoamattomia ruoan ainesosia kulkeutumasta äidinmaitoon, joka voisi aiheuttaa lapselle koliikkia, limakalvoärsytystä tai atooppista ihottumaa ja muita myöhemmällä iällä ilmeneviä iho-ongelmia.



Lisätietoja: www.naturamedia.fi/monizym-enzymes
www.naturamedia.fi/monizymx10

LUONTAISTUNTIJA-TARJOUKSET

ASIAANTUNTEVISSA LUONTAISTUNTIJA-MYYMÄLÖISSÄ
JA -VERKKOKAUPASSA

Lehden tarjoukset voimassa 1.3.–30.3.2017

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

Suosittu vahva L-arginiinivalmiste

ARGIMAX

Urheilijoille, ikääntyville ja rasittuneille.
L-arginiini on aminohappo, josta on hyötyä,
kun elimistö altistuu fyysiselle tai henkisel-
le rasitukselle. Sopii kaikenikäisille edistämään
jaksamista. **Valmistettu Suomessa!**

TÄHTI-
TARJOUS!



21,90

60 tabl.
(ovh. 34,70)
295,95 e/kg



Aito ja alkuperäinen etanavoide

BABA DE CARACOL REGENERATING CREAM

Sopii kaikille ihotyypeille. Sisältää
runsaasti etanaseerumia, joka aktivoi
ihoja korjaamaan vaurioita, kuten arpia,
pigmenttiläiskä, venymäjälkiä ja aknen
aiheuttamia ihovaurioita.

TÄHTI-
TARJOUS!



39,90

100 ml
(ovh. 58,50)
399,00 e/l

Kaupan päälle
Baba de Caracol
-huulivoide (arvo 8,50)

Ikääntymistä vastaan

SUPER ALFALIPOIINI

Sopii erityisesti ikääntyville ja urheilijoille,
mutta myös kaikille nykyajan hektisen
elämänrytmin rasittamille. Alfaliipoiinihappo
auttaa selviytymään arjen kiireistä, kun on
paljon tehtävää ja muistettavaa.



26,90

120 tabl.
(ovh. 32,95)
538,00 e/kg

Suomalaiset yrttiuutteet

NOKKOSTIPAT TAI POHJAN AKKA

Nokkostipat on erinomainen tuki väsyneille erityisesti
talviaikaan. Se nostaa veren rauta-arvoja ja antaa
puhtia ja kestävyttä. **Pohjan Akka** on yhdistelmäute
naisille kypsässä iässä. Sen yrtit helpottavat kuumia
aaltoja, ärtyneisyyttä ja yöhikoilua.



10,50

50 ml
(ovh. 12,55)
210 e/l

Ruusunmarjaa nivelille

MOVO JAUHE TAI KAPSELIT

Movo on 100 % luonnollista ja tutkittua ruusunmarja-
jauhetta. Siihen on käytetty koko ruusunmarja eli
kuoret, hedelmäliha ja siemenet. Sisältää luontaista
C-vitamiinia, joka edistää kollageenin muodostumista
nivelrustojen normaalia toimintaa varten.



25,90

Kasvipööräinen!
(ovh. 30,85)
200 g 129,50 e/kg
190 kaps. 156,95 e/kg

Silmille

VISIOBALANCE OPTI TAI MIRTOGENOL

Visiobalance Opti suojaa silmiä auringonvalon haitallisilta vaikutuksilta
ja ylläpitää hyvää verenkiertoa silmänpohjassa. Sopii esim. näyttöpäite-
työskentelijöille ja ikääntyville. **Mirtogenol** tukee normaalia silmän-
painetta, joka on tärkeää silmien terveydelle ja normaalille näkökyvylle.



Visiobalance Opti
13,50

60 tabl.
(ovh. 19,20)

LÄHES
-40%

Mirtogenol
16,50

30 kaps.
(ovh. 27,35)

Huom.
Rajoitettu erä!

Rasva-aineenvaihdunnalle, liikkujille

REFORM LECITHIN

Soijalesitiini on luontainen soijapavuista
valmistettu ravintoaine. Monikäyttöisiä ja
neutraalin makuista Reform Lecithin -lesitiini-
rakeita voi sekoittaa ateroiden joukkoon.
Ei sisällä geenimuunneltua soijaa.



8,90

250 g
(ovh. 10,15)
35,60 e/kg

13,95

500 g
(ovh. 16,70)
27,90 e/kg

Entsyymijuoma

REGULATPRO BIO TAI METABOLIC

Valmistettu luomulaatuista vihanneksista ja pähkinöistä.
Sisältää myös acerola-uutetta, jonka sisältämä C-vitamiini
vähentää väsymystä ja uupumusta sekä edistää immuuni-
järjestelmän toimintaa. Regulatpro Metabolic
sisältää lisäksi vitamiineja ja mineraaleja.



57,00

350 ml
(ovh. 66,85)
162,86 e/l

Kaupan päälle
RegulatPro Bio 100 ml
(arvo 15 euroa).

LUONTAISTUNTIJA-TARJOUKSET

ASiantuntevissa luontaistuntija-myymlöissä ja -verkkokaupassa

Lujalle luustolle

SUPER D-VITAMIINI 50 µg

Bioteekin Super D3-vitamiini hyvin imeytyvässä kalanmaksaöljyssä. D-vitamiini edistää luiden pysymistä normaaleina ja ylläpitää lihas- ja immuunijärjestelmän normaalia toimintaa. **Valmistettu Suomessa.**



15,90

100 kaps.
(ovh. 19,10)
227,15 e/kg

Energiaa luonnollisesti

BIO-QINON Q10 GOLD

Johtava ubikinonivalmiste Bio-Qinon Q10 GOLD 100 mg energiantarpeeseen.



TÄHTI-TARJOUS!

79,90

150+30 kaps.
(ovh. 97,70)
624,22 e/kg

Suojaa itsesi!

PROTECTOR VITAMIN

Protector Vitamin sisältää marjojen ja hedelmien antioksidantteja, vitamiineja ja karotenoideja. Antaa kehosi soluille vahvan antioksidanttisuojaajan sekä edistää immuunijärjestelmäsi toimintaa.



23,50

500 ml
(ovh. 24,90)
47,00 e/l

Laadukas ja luonnollinen

E-VITAMIINI 268 mg

Riittävä E-vitamiinin saanti on edellytys terveelle lihaksistolle. Erityisen tärkeä kuntoilijoille ja senioreille. Suojaa vapailta happiradiikaaleilta ja osallistuu immuunipuolustukseen ja aineenvaihdunnan prosesseihin.



17,80

50 kaps.
(ovh. 20,50)
323,64 e/kg

32,50

100 kaps.
(ovh. 37,50)
295,45 e/kg

Koko perheen superfood

STRATH YRTTIHIIVAVALMISTE

Strath Yrttihiiva-alkoholi on täysin luonnollinen, 61 eri ravintoainetta sisältävä, hyvin imeytyvä superfood. Se sopii koko perheelle, vegaaneille ja urheilijoille.



14,90

250 ml tai
100 tabl.
(ovh. 17,50)
59,60 e/l tai 298 e/kg

Nopeasti notkeat nivelet

NIVEL ACTIVE

Huomaat vaikutuksen parhaimmillaan jo 10 päivässä. **Eettisesti** parempi vaihtoehto. Sopii myös kasvissyöjille.



21,90

60 tabl.
(ovh. 27,15)

Iholle ja limakalvoille

MUSTAHERUKKA + TYRNIÖLJY

Mustaherukansiemenöljy sopii **kuivalle ja atooppiselle iholle**. Sen omega-3- ja omega-6-rasvahappojen suhde on ihanteellinen. Tyrniöljyssä on runsaasti omega-7-palmitoleenihappoa, joka on tärkeää iholle ja limakalvoille.

Nyt tuplapakkaus!



25,50

60 + 60 kaps.
(ovh. 52,15)

TÄHTI-TARJOUS!

Karkailevatko ajatukset?

MEMOENERGY

Kiire, stressi ja ikääntyminen saavat muistin ja keskittymiskyvyn katkeilemaan. MemoEnergy sisältää aivojen ja hermoston tehovainteet ja suoja-aineet helposti imeytyvässä, aktiivisessa muodossa.



-20%

16,95

90 tabl.
(ovh. 21,30)

Lehden tarjoukset voimassa 1.3.–30.3.2017

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

NIVELTEHO

Nivelteho on kuuden tutkitun aktiiviseen yhdistelmä: MSM, inkivääriute, glukosamiini, kondroitiinisulfaatti, kupari ja C-vitamiini. Tuhansia tyytyväisiä käyttäjiä.



60 kaps.
21,90
(ovh. 31,15)

120 kaps.
32,90
(ovh. 43,15)
387,06 e/kg

TRIO KALAÖLJY

Monipuolinen kalaöljy, joka sisältää myös kaikki B-ryhmän vitamiinit. Hyväksi sydämen, silmien ja aivojen toiminnalle. Auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta.



-35%

120+30 kaps.
29,90
(ovh. 46,15)
119,60 e/kg

BALANSSI MAITOHAPPO-BAKTEERI + B6 & BIOTIINI

Maitohappobakteeri Balanssi edistää tehokkaasti vatsasi hyvinvointia. Ei sisällä inuliinia, sopii myös herkkävatsaisille. Biotiini edistää limakalvojen pysymistä normaalina. B6-vitamiini on tärkeää immuunijärjestelmälle.



TÄHTI-TARJOUS!

100 kaps.
16,90
(ovh. 28,70)

Ikämiehen juoksuaika?

PROSTASIN

Miehiseen hyvinvointiin. Sisältää vahvaa granaattiomenauutetta, lykopeenia ja sinkkiä, joka ylläpitää normaalia testosteronitasoa. Prostatin, ja saat nukkua yösi rauhassa.



15,90
60 tabl.
(ovh. 19,75)

27,90
120 tabl.
(ovh. 34,90)
465,00 e/kg

Iholle, hiuksille ja kynsille

BIOTIINI STRONG HAIR & NAIL

Hiusten kasvuun, lohkeileville kynsille ja ihon hyvinvointiin. Sisältää biotiiniä 5 mg, sinkkiä 15 mg ja metioniinia 40 mg. 1 tabletti päivässä.



13,90

60 + 30 tabl.
(ovh. 17,00)

Nyt kampanjakoko 60+30 tabl.

Suomalainen luomuvoide

KUUSENPIHKAVOIDE

Sisältää 20 % Lapin kuusenpiikkaa. Lisäaineeton, pohjana mehiläisvaha ja rypsiöljy. Käyttökohteita esim. **atooppinen iho, psoriasis, halkeava ja kuiva iho, palovammat, ihottumat ja hiertymät.**



UUTUUS!

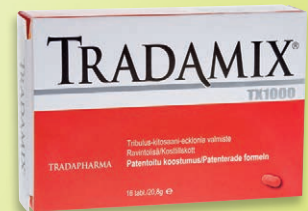
14,90

30 ml
(ovh. 16,90)

Lisää halua ja kykyä

TRADAMIX TX 1000

Patentoitu ja tutkittu Tradamix voimistaa erektiota, lisää seksuaalista halukkuutta sekä kohentaa kokonais-tyytyväisyyttä seksielämään.



39,95

16 tabl.
(ovh. 49,25)

Suosittu piihappogeeli

SILICUM TONIC

Todellinen kesto-suosikki niille, joilla rasvainen ruoka, tilapäisesti epäso- piva ruokavalio, runsas kahvin juonti, lääkekuurit tai jokin muu tekijä horjuttaa hyvinvointia.



14,50

2 x 250 ml
(ovh. 16,75)
29 e/l

Vahva ja lisäaineeton

PUHDAS+ L-ARGINIINI

Arginiini on yksi tärkeimmistä aminohapoista. L-Arginiinijauhetta on helppo sekoittaa veteen tai muuhun nesteeseen. Puolesta yhteen ruokalusikallista päivässä.



16,90

200 g
(ovh. 19,50)
84,50 e/kg

Raudanpuutetta? Valitse vatsaystävällinen rautavalmiste

Keho tarvitsee rautaa, mutta ei tuota sitä itse. Rautaa tarvitaan esimerkiksi punasolujen muodostukseen ja hemoglobiiniin sitoutuneena hapen kuljettamiseen kudoksille. Erityisesti naisten, vanhusten, kasvissyöjien, odottavien ja imettävien äitien, laihduttajien, urheilijoiden, keliakiaa tai Crohnin tautia sairastavien ja verenluovuttajien kannattaa kiinnittää huomiota raudan riittävään saantiin. Valitse rautavalmiste, joka imeytyy hyvin, eikä ärsytä vatsaa!

Just Women Iron 25 mg

sisältää rautafumaraattia, jonka on todettu monessa eri tutkimuksessa olevan paras raudan muoto, kun halutaan nostaa varastoraudan arvoa kehossa. Mikroimeytyvät tabletit sulavat kielen alla, ja rauta imeytyy tehokkaasti jo suun limakalvoilta. Tablettien sisältämä rautafumaraatti on helposti elimistön käytettävissä.

Mikroimeytyvä Natural Red Iron

-rautatipat nostavat tehokkaasti hemoglobiinia ja varastoraudan määrää. Tuote sisältää vapaita rauta-ioneja, jotka menevät suoraan solun sisälle. 100 % luonnollinen, soveltuu myös vegetaristeille ja vegaaneille. Sisältää 28 hivenainetta ja fumaarihappoa.

Just Women Iron
90 tabl.

(ovh. 24,50)

20,90

Mikroimeytyvä
Natural Red Iron
15 ml

(ovh. 55,90)

47,90



FUTMED

HYVÄSTI HUONO PÄIVÄ



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



Luontaistuntija

Palveleva terveystuotepaikka

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



ESPOO

Luontaistuntija Espoonlahti
Terveystuotepaikka ja hoitola Yrtti-Kippari
(Lippulaivan eteläpuolella)
Merenkulkijanpolku 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, 04900 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
Terveystuotepaikka Care
Johanneksenkatu 4, 15240 Lahti
puh. 03-733 1224
avoinna: ma-pe 10-19, la 10-16
www.luontaistuntijaholma.fi

Luontaistuntija Launeen Prisma

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

Luontaistuntija Rautatienkatu

Lahden terveystuotepaikka
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
Terveystuotepaikka 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, Joukokallio 1, 03100 Nummela
puh. 0440 224 009
avoinna: ma-pe 10-18, la 9-14.45
www.luontaistuntijannummela.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
Terveystuotepaikka 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.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

SASTAMALA (VAMMALA)

Luontaistuntija Sastamala
Terveystuotepaikka 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
Terveystuotepaikka Marjaterä
Maakotantie 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

Terveystuotepaikka 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 3.5.2017