

4/2016

Luontaistuntija

PALVELEVA TERVEYSKAUPPASI



Punkit vihaavat valkosipulia



31

tarjoustuotetta
terveytesi
parhaaksi!
s. 21

HUIPPUETU VATSASI HYVINVOINTIIN!

Balanssi maitohappobakteeri

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

15,90 100 kaps.
(ovh. 28,70)

HUIPPU-
TARJOUS!



Voimassa Luontaistuntija-myymöissä ja verkkokaupassa 30.6.2016 asti.



Vatsa tasapainoon ravintokuidulla

Sunwic IBS

Kliininen ravintovalmiste **ärtyneen suolen oireyhtymän (IBS)** ja **ummetuksen** ruokavaliohoitoon. Kuitujauhe liukenee hyvin nesteeseen, ja se sopii **FODMAP**-ruokavalioon.

220 g
(ovh. 22,80)
90,45 €/kg

19,90

Lisää kesäkuun huipputarjouksia
lehden lopussa!



Love sun, stay safe! *

**LUONNOLLINEN YHDISTELMÄVAIKUTUS:
astaksantiini - beetakaroteeni - lykopeeni - E-vitamiini**

SUNCAROTEN-nestekapselit sisältävät monivaikuttaisen yhdistelmän luonnollista astaksantiinia, beetakaroteenia, lykopeeniä sekä E-vitamiinia, joka edistää solujen suojaamista hapettumisstressiltä.

*Muista, ettei oleskelusi auringonpaisteessa ylitä ihotyyppillesi suositeltua maksimiaikaa, ja että käytät myös ulkoista suojakerrointa. Näin voit nauttia auringosta turvallisesti.



www.naturamedia.fi



4



6



15

TÄSSÄ LEHDESSÄ:

- | | |
|---|--|
| 4 Punkit vihaavat valkosipulia | 13 Kuidut ja bakteerit tasapainoon |
| 6 Turvallisesti auringossa | 15 Ultracoll – luonnonmukainen ravintolisä iholle, hiuksille ja kynsille |
| 7 Kilpirauhanen tarvitsee jodia ja seleeniä | 16 Siankärsämö (Achillea millefolium) |
| 9 Ritva Oksanen: Luotan siihen, että elämä kantaa | 17 Kesytetty vatsa ei murise |
| 11 Hengähdä hetkeksi: väritä kuva | |

Muista lomailla joka päivä



Tällä kertaa haluan jakaa erään kurssin terveisiä! **Tee elämästäsi yksinkertaista:** rauhoita se, havainnoi. Päästä katsella, kuunnella, haistaa ja tuntea viiden minuutin ajan kaikkea, mitä ympärilläsi on. Jos et kykene heti 5 minuuttiin, aloita minuutista. Pysähdy ja kysy itseltäsi, miten oikeasti voit. Kuuntele vastustasi. Tee asialle jotain, ellei vastaus miellytä.

Hyväksy itsesi. Itsensä hyväksyminen, juuri sellaisena kuin olemme, on ehkä jaloin teko, mitä itselleen voi tehdä. **Hiljenny hetkeksi.** Hiljentymisen antaa meille hetken tauon arkiseen elämäämme. Hiljentymisen on kuin se pieni loma päivittäin. Sulje silmäsi, rentoudu ja hyväksy kaikki mitä koet. Älä luokittele tai määrittele. **Ole vain – just be!**

Visualisaation voima on suuri. Jos oikeasti tahdomme jotain, edesauttaa tahtomme toteutumista paljon se, että ajattelemme ja tunnemme tahtomaamme asiaa.

Helppoja neuvoja, mutta vähemmän helppoja noudattaa. **Toivotamme sinulle hyviä minilomia ja kesälomaa!**

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!

 **Luontaistuntija**
Palveleva terveyskauppasi

Asiakaslehti 4/2016
Julkaisija: Luontaistuntijat Osk
info@luontaistuntijat.fi
www.luontaistuntijat.fi

Painos 484 162 kpl
Paino: Hansaprint Oy
Taitto: Faktor Oy
ISSN 0785 0433, LUTU16_04



Seuraa meitä somessa!



Mikroimeytyvät mineraalit imeytyvät suoraan soluun – pelkkä verenkiertoon imeytyminen ei riitä

Miksi kannattaa valita nestemäinen mikroimeytyvä mineraali?

- Sisältää vapaita mineraali-ioneja, jotka pääsevät suoraan solun sisään (kuten esim. happiradikaalit)
- Imeytyminen alkaa jo suussa
- Ei tarvitse niellä: tipauta tai suihkauta suoraan kielen alle. Voi myös sekoittaa vesilasiin.
- Tehokkaampia: mineraalia ei tarvita suuria määriä
- C-vitamiini tehostaa mineraalin imeytymistä
- Ei ärsytä vatsaa
- Vähemmän sivuvaikutuksia

Mikroimeytyvä magnesium

- Sisältää magnesiummaskorbaattia, C-vitamiinia, steviaa
- Mm. väsymykseen, hermostolle, lihaksille, luustolle

Mikroimeytyvä sinkki

- Sisältää sinkkiglukonaattia, sinkkiaskorbaattia, C-vitamiinia, steviaa
- Mm. vastuskyvylle, hedelmällisyyteen, iholle, hiuksille, muistille, aineenvaihduntaan

Mikroimeytyvä kalium

- Sisältää kaliumaskorbaattia, C-vitamiinia, steviaa
- HUOM! Jos pelkkä magnesium ei auta kramppeihin, tarvitaan myös kaliumia.
- Mm. hermostolle, lihaksille, verenpaineelle

Kysy Mikroimeytyvä-sarjan tippoja ja suihkeita Luontaistuntija-myymälästä!



FUTMED

HYVÄSTI HUONO PÄIVÄ

Punkit vihaavat valkosipulia

Punkki eli puutiainen (Ixodes ricinus) on hämähäkkieläimiin kuuluva loinen. Punkki tarvitsee verta lisääntymiseen. Sen tyypillisiä isäntäeläimiä ovat myyrät ja jänikset, mutta usein myös ulkona liikkuvat ihmiset ja koirat. Punkkien määrän kasvaessa myös punkkien aiheuttamat borrelioosi- ja puutiaisaivokuumeetapaukset ovat lisääntyneet hälyttävästi.

PUNKIT HAISTAVAT HOUKUTTELEVAN ISÄNNÄN

Punkit viihtyvät rehevässä aluskasvillisuudessa, josta ne tilaisuuden tullen hyppäävät sopivan isännän kyytiin. Punkki ei löydä isäntää näköaistin, vaan hajun perusteella. Punkilla onkin tarkka ”nenä”, jolla se aistii potentiaalisen isännän ulos hengittämän hiilidioksidin.

Hyttysistä ja paarmoista poiketen punkit eivät pureudu heti ihoon kiinni. Punkki voi kulkea iholla pitkänkin matkan etsien sopivaa kiinnittymispaikkaa. Punkki valitsee paikan huolella, sillä se pysyy ihossa kiinni jopa useita päiviä, kunnes se on imenyt itsensä täyteen verta. Suojaisaa kehonosaa etsiessä punkki voi myös hylätä sopimattomaksi haistamansa isännän.

PUNKIT SYRJIVÄT VALKOSIPULIN SYÖJIÄ

Ruotsissa tehty tieteellinen tutkimus osoitti, että valkosipulivalmisteen nauttiminen vähensi punkkien tarttumista ihmiseen*. Kaksoissokkotutkimus tehtiin Ruotsin puolustusvoimien varusmiehillä, jotka liikkuvat rehevässä maastossa.

Tutkimustulos vastasi käytännön havaintoja. Punkkien uskotaan karttavan tuoreesta valkosipulista kehittyviä haihtuvia rikkiyhdisteitä, joita erittyy iholle valkosipulin syömisen jälkeen. Yhdisteet ovat samoja, jotka tunnemme runsaan valkosipulin syömisen jälkeisenä epämiellyttävänä hajuna hengitysilmassa. Valkosipulin suurkuluttajien kohdalla sama rikin katkuinen haju puskee läpi ihosta sellaisella voimalla, ettei se jää keneltäkään haistamatta.

TUORE VALKOSIPULI EI SOVI KAIKILLE, EIKÄ VARSINKAAN KOIRILLE

Valkosipuli on tietävästi yksi terveysvaikutteisimmista kasveista. Valitettavasti se ei silti sovi sellaisenaan kaikille. Tympeän jälkihajun lisäksi se aiheuttaa monille myös ikäviä vatsavaivoja.

Tuore valkosipuli ei sovi koirille. Se sisältää luonnostaan ns. tiosulfaatteja, aggressiivisia rikkiyhdisteitä, joiden on havaittu muuttavan koirien veren punasolujen muotoa ja aiheuttavan näin anemiamia. Yksittäinen valkosipulia sisältävä herkkupala ei ehkä ole koirallekaan haitaksi. Koiralle ei silti pidä syöttää pitkäaikaisesti tuoretta valkosipulia.

IHMISNENÄN HAJUTON JA TURVALLINEN PUNKKIKARKOTIN

Valkosipulia ei onneksi ole pakko nauttia tuoreena. Valkosipulista voidaan tehdä vatsaystävällinen, jälkihajuton ja koirillekin turvallinen uute. Aivan kuten viinit ja juustot, myös valkosipuli muuttaa muotoaan ja paranee erityisen kypsyyksen myötä.





Edes herkkä ihmisnenä ei erota ainutlaatuisen valkosipuliuutteen nauttimisen jälkeen iholle erittyviä yhdisteitä. Punkit karttavat silti myös tällaista valkosipulia, koska punkkien hajuaisti on tuhansia kertoja ihmistä tarkempi. Iholta voi löytyä yksittäisiä karkuun kiittäviä punkkeja vielä säännöllisen uutteen nauttimisen jälkeenkin. Vuosien kokemusten mukaan punkkien pureutuminen ihoon on silti loppunut lähes kokonaan.

SOPII MYÖS KOIRILLE

Oikean käsittelyn myötä valkosipuli muuttuu turvallisiksi myös koirille. Valkosipulin haitalliset tiensulfaatit hajoavat ainutlaatuisen kypsytysprosessin aikana. Tällainen luonnon tehovarainne sopii mm. pienille ja allergisille koirille sekä tiineille nartuille, joilla ei voi käyttää punkkipantaa punkkien loitolla pitämiseen. Ainutlaatuinen valkosipuli sopii myös lapsiperheiden koirille. Punkkipannatonta koiraa saavat pienetkin lapset halata ja silittää turvallisesti mielin.

Valkosipuliuute sopii myös koirille ja kissoille

PIDÄ PUNKIT LOITOLLA ITSESTÄSI JA LEMMIKISTÄSI!

Ihmisnenään hajuton valkosipuli on toimiva apu punkkien loitolla pitämisessä. Sillä on lisäksi useita tieteellisesti tutkittuja terveysvaikutuksia. Oikein valitusta tuotteesta on hyötyä kesällä, mutta myös ympäri-vuotisessa käytössä. **Kysy aidosti jälkihajutonta valkosipuliuutetta Luontaistuntija-myyrmälästä!**

* Stjernberg L, Berglund J. Garlic as an insect repellent. JAMA 2000; 284:831

Tarvitset
Omega-
kolmosia
joka päivä.

Suosittelen
Vitamar 1000
-kapseleita!

VITAMAR 1000

**Omega-3
E-EPA & E-DHA**

- **Sydämelle**
- **Silmille**
- **Aivotoiminnalle**

**Suomen
vahvin!
Yksi kapseli
päivässä
riittää**

Vitamar 1000 on erittäin vahva kalaöljykapseli, joka sisältää etyyliesteröityä kalaöljyä. Korkealaatuinen öljy valmistetaan Tyynenmeren puhtaiden vesien vapaana elävistä rasvaisista kaloista. Öljy valmistetaan tyhjiötislaamalla eikä se sisällä raskasmetalleja eikä torjunta-aineita.

EPA ja DHA edistävät sydämen normaalia toimintaa. DHA edistää aivotoiminnan ja näön pysymistä normaalina. Sydämelle suotuisa vaikutus saadaan nauttimalla EPA 250 mg ja DHA 250 mg/vrk. Aivotoiminnalle ja näölle suotuisa vaikutus saadaan nauttimalla DHA 250 mg/vrk.

1 kapseli sisältää:
OMEGA-3 1020 mg
E-EPA 600 mg
E-DHA 300 mg



 **Hankintatukku Oy**
www.hankintatukku.fi

Tutkittua suomalaisen lääketehaan laatua

TURVALLISESTI AURINGOSSA

Aurinko, kesän odotettu vieras on taas täällä! Muistathan suojata ihosi haitallisilta UV-säteiltä: iho ei anna palamista anteeksi, ja mahdolliset vauriot jäävät solumuistiin.

Aurinkokapseleilla valmistat ihosi auringon säteisiin. Kapseleita on erilaisia: useimmiten ne sisältävät beetakaroteenia, astaksantiinia, lykopeenia ja muita iholle hyödyllisiä ravintoaineita.

Suojaa kasvat: monissa kosteusvoiteissa ja meikeissä on jo valmiina pieni suojakerroin. Jos aurinkoa aikoo lähteä varta vasten tankkaamaan, kannattaa kerrointa korottaa ja pakata kassiin **aurinkovoide** myös vartalolle. Kun valitset luonnonkosmetiikkatuotteen, voit olla varma siitä, ettei se sisällä terveydelle haitallisia kemikaaleja. Muista suojata myös **huulet!**

Vältä auringossa oleilua klo 11–15. Jos ihosi pääsee kärehtämään, löytyy apu aloesta. Se kosteuttaa ja viilentää palanutta ihoa. Mitä korkeampi **aloe vera** -prosenttipitoisuus tuotteesta löytyy, sitä paremman avun saat.

Älä unohda **D-vitamiinilisää** myös kesällä - etenkin, jos viihdyt mieluummin varjossa.

Kysy Luontaistuntija-kauppiaaltasi parhaat tuotevinkit aurinkoisiin päiviin!

TERVEELLISET UUTUUDET

Valikoima saattaa vaihdella myymälöittäin



Arthrobalans Drink on monitehoinen ravintolisä nivelten hyvinvointiin. 1 annos sisältää nivelrustolle luonnollisia rakennusaineita glukosamiinia (1000 mg) kondroitiinisulfaattia (200 mg) ja C-vitamiinia (80 mg). 20 pss. (ovh. 9,50)



Tyyni – rentouttava juomajauhe antaa luonnollista rauhaa sekä elinvoimaa. Kurpitsansiementen luonnollinen L-tryptofaani vaikuttaa mm. serotoniinin ja melatoniinin tuotantoon. Makuina kaakao ja sitruuna. Luomu, veg. 250 g. (ovh. 36,65)

Vahva Kurkumiini 500 mg haastaa kurkumavalmisteet bioaktiivisuudella, imeytyvyydellä ja pitkävaikutteisudella. Sen sisältämä BCM-95®-kurkumauute on tehokas ja tutkittu. Markkinoiden vahvin. 60 kaps. (ovh. 38,75)



Probiootti Junior on lasten oma maitohappobakteeri. Mansikamakuinen purutabletti sisältää kliinisesti tutkittuja Bifidobacterium Bb-12 ja Lactobacillus GG -bakteerikantoja ja C-vitamiinia. 60 tabl. (ovh. 26,15)





Timo Lehto, biokemisti FT

Kilpirauhanen tarvitsee jodia ja seleeniä

Kilpirauhanen on ollut viime aikoina runsaasti esillä mediassa, sillä jopa lääkärit ovat erimielisiä siitä, miten sen vajaatoimintaa tulisi hoitaa. Myös kilpirauhasen vajaatoiminnan diagnosointi saattaa tuottaa ongelmia, koska sen aiheuttamat oireet muistuttavat monien muiden sairauksien oireita. Kilpirauhashormonin tuotantoon tarvitaan L-tyrosiinin lisäksi jodia sekä seleeniä. Kilpirauhasen vajaatoiminta ja erilaiset muut kilpirauhasongelmat ovat erittäin yleisiä.

KILPIRAUHASSEN TOIMINTAHÄIRIÖT

Kilpirauhanen on pieni perhosen muotoinen elin kaulassa aivan aataminomenan alapuolella. Sen tärkein tehtävä on tuottaa aktiivista kilpirauhashormonia tyroksiinia (T3). **Kilpirauhashormonin vajaatuotanto aiheuttaa moninaisia oireita, kuten väsymystä, painonnousua, ummetusta, sydämen sykkeen hidastumista, lihaskipuja, viluisuutta ja ihon kuivumista.** Alilämpöisyys on yksi tärkeimpiä vajaatoiminnan oireita, koska kilpirauhanen toimii eräänlaisena termostaattina, joka säätelee elimistön lämpötilaa. Kilpirauhanen säätelee myös aineenvaihduntaa, josta syystä vajaatoimintaa sairastavilla suolen toiminta on hidastunut. Vajaatoimintaa sairastavat ovat yleensä myös uupuneita ja masentuneita.

Kun kilpirauhashormonia muodostuu riittävästi, se vaikuttaa edullisesti myös muiden hormonien muodostumiseen. Näitä hormoneja keho tarvitsee erilaisten rappeumasairauksien, sydäntautien, dementian ja ylipainon ehkäisemiseksi. Koska kilpirauhasen vajaatoiminnan oireet ovat niin

moninaisia, sen diagnosointi on lääkärille usein hankalaa – erityisesti, jos luotetaan liiaksi laboratoriokokeiden viitearvoihin. Kilpirauhasen liikatoiminta on huomattavasti harvinaisempi vaiva.

Kilpirauhasongelmat ovat erittäin yleisiä

KILPIRAUHASSEN TOIMINTAA TUKEVAT PIENRAVINTOTEKIJÄT

L-tyrosiini on aminohappo, jota saamme jonkin verran ravinnon mukana. Optimaalisissa olosuhteissa elimistö pystyy valmistamaan sitä myös itse. Se on kilpirauhashormonin tärkein rakenneosaa, josta muodostuu kilpirauhashormonin varastomuotoa (T4) ja siitä edelleen aktiivista kilpirauhashormonia tyroksiinia (T3). **Solgar L-tyrosiini** on ravintolisä, joka takaa riittävän L-tyrosiinin saannin.

Aktiivisen kilpirauhashormonin muodostumiseen tarvitaan **jodia**. Suomen maaperä on erittäin jodiköyhää, ja siksi jodia alettiin lisätä pöytäsuolaan 1940-luvulla. Uusimpien tutkimusten mukaan suomalaisten jodin saanti on edelleenkin liian vähäistä, joka osaltaan saattaa selittää sen, miksi kilpirauhasen vajaatoiminta on Suomessa niin yleistä. **Solgar Kelp-merilevävalmiste** on erinomainen **luonnollista orgaanista jodia** sisältävä valmiste: se sisältää 200 mikrogrammaa jodia tablettia kohden.

Kilpirauhashormonin valmistamiseen elimistössä tarvitaan L-tyrosiinin ja jodin lisäksi myös **seleeniä**. Vuodesta 1984 lähtien Suomessa päätettiin parantaa seleenin saantia lisäämällä sitä viljan lannoitteisiin. Ongelma on se, että nykyisin suurin osa leipäviljasta on ulkomaista alkuperää ja on epävarmaa saavatko kaikki riittävästi seleeniä kilpirauhasen tarpeisiin. Solgarin seleenivalmisteet ovat selenometioniinina, joka on turvallinen ja hyvin imeytyvä seleenin orgaaninen muoto.





Munkkitipoilla sisäistä ja ulkoista rauhaa

Kun kesäherkuttelu turvottaa vatsaa

Sisäisesti: nauti Carmolis Yrttitippoja vesitilkkaan sekoitettuna.

Kun hyttyset pistävät ja kutisee

Ulkoisesti: levitä ja sivele Carmolis Yrttitippoja suoraan hyttysenpistoon.

Sopii myös saunaan

Kokeile myös virkistäviä ja hengitystä avaavia löylyjä: lisää Carmolis Yrttitippoja löylyveteen!



Carmolis®



Hiustenlähtöön

Evonia® Hair Booster

Betasitosteroli-koliini-sinkki-vitamiinitabletti

- Hiustenlähtöä vastaan
- Aktivoi hiusten kasvua
- Elinvoimaa hiuksille
- Miehillä ja naisilla

Evonia® Hair Booster on erityisesti miestyypiseen hiustenlähtöön kehitetty ravintolisä, joka soveltuu myös naisten vaihdevuosiin liittyvään hiustenlähtöön. Miessukupuolihormoni vaikuttaa hiustuppiin DHT:n eli dihydrotestosteronin välityksellä. Kun kaljuuntumisprosessissa testosteroni muuttuu kehossa DHT:ksi, Evonia® Hair Booster -tablettien tehoaineet hillitsevät tätä muutosprosessia. Tehoaineina erityisesti kasvusterolit sekä mm. sinkki, koliini ja biotiini. 1 tabletti päivässä riittää!

Evonia® Hair Booster on kehitetty yhteistyössä HiusAkatemian asiantuntijoiden kanssa. Valmistettu Suomessa.

Pakkaus: 60 tablettiä

Laktoositon, hiivaton, makeuttamaton ja gluteeniton ravintolisä, ei sisällä eläinperäisiä ainesosia.



Ritua Oksanen: Luotan siihen, että elämä kantaa

Näyttelijä-laulaja legenda Ritva Oksanen täyttää tänä kesänä 77 vuotta. Siitä huolimatta, että häntä uskotaan alvariinsa 50-vuotiaaksi, hän haluaa kertoa myös siitä, että ikääntymiseen kuuluu elämän hidastuminen ja kaikenmoista kremppeä.

– Ollessani syksyllä Shanghaissa minua pyydettiin tulemaan sinne esiintymiskier-
tueelle, mutta todettava oli, että matka on
minun ikäiselleni liian rasittava. Sovittiin,
että kiinalaiset tulevat katsomaan minua
kesäteatteriin Raumalle, Ritva kertoo.

COFFEE SLENDER AINA MATKASSA MUKANA

– Voitte vain kuvitella, että Kiinassa, teen-
juojien luvatussa maassa, **Coffee Slender**
yksittäispakatut annospussit olivat mi-
nulle kullannarvoisia.

Maistatan tätä kahvia niin mielelläni tutuilla – ja välillä tunte- mattomillakin.

– Eihän minulla ole varsinaisia paino-on-
gelmia ollut ikinä, mutta iän mukana kun
aineenvaihdunta hidastuu, koen Coffee
Slenderin korvaamattomaksi avuksi. Ei
tule vatsan turvotusta eikä verensokerin
laskupiikkejä, vaikka joutuisi vähän odot-
telemaan seuraavaa ateriaa. Hyvällä omal-
latunnolla voi myös herkutella, kun kahvin
vihreä kahvipapu-uute estää sokerin ja
hiilihydraattien muuntumista rasvaksi.

– Minulla on aina annospusseja muka-
nani ja maistatan tätä arabica- ja robusta-
pavuista tehtyä Coffee Slender -kahvia niin
mielelläni tutuilla – ja välillä tuntematto-
millakin, Ritva kertoo.

– Se on niin kätevä, kun pelkkä kuuma
vesi riittää ja hyvänmakuinen kahvi on
siinä.

KREMPAT KUULUVAT IKÄÄNTYMISEEN
Ritva on lähtenyt myös valtakunnalliseen
Vanhuus voimavaraksi -kampanjaan va-
lamaan tulevaisuuden uskoa ikääntyviin
ihmisiin ja kertomaan oman elämänsä mo-
nista koettelemuksista.

– Helposti voisi kuvitella monen ajattele-
van, että miten se tuossa vaan pörrää täysil-
lä ja tekee töitä, vaikka moni samanikäinen
makaa hoitolaitoksessa toimintakyvyttö-
mänä. Ei – minä kerron rehellisesti, miten
elämä hidastuu iän mukana ja kuinka itsel-
läni on monenmoista kremppeä, jotka
vaan pitää kohdata reippain mielin.

– Äitini sanoi aina, että “nääh on näitä van-
huuden tuomia juttuja – ja johonkinhan
sitä ihminen kuoloo kuitenkin”. Se ei tie-
tenkään tarkoita sitä, että ihminen ei ottaisi
vastuuta omasta terveydestään. Itse olen
saanut paljon helpotusta luontaistuotteista
ja aion todellakin jatkaa sillä tiellä. Myös
kevyt jumppa, lymfahieronta, kiinalaiseen
lääketieteeseen perustuva kasvohoito, riit-
tävä uni ja reipas kävely vaikuttavat yhdes-
sä niin, että pärjään.

*Ritva keräsi voimia uusiin projekteihin
maalaukskurssilla Italian Varallossa.*

ÄLÄ JÄTÄ SINUA YKSIN

Ritva on saattanut vuoden sisällä useam-
man ystävän ja kollegan haudan lepoon
pitäen henkilökohtaisesti huolta siitä, että
heitä ei ole jätetty yksin. Näistä tunnoista
kumpusi uusin koskettava esitys “Älä jätä
sinua yksin”, joka saa ensi-iltansa syksyllä
21.9. Teatteri Vantaan Silkkisalissa Tikku-
rilassa.

– **Pedro Hietasen** kanssa kierrämme
tämän kanssa ympäri Suomea varmasti ai-
nakin kaksi tulevaa vuotta, Ritva arvelee
vinkaten samalla, että esitys on mahdollista
toteuttaa pienissäkin juhlasaleissa, vaikka-
pa palvelutaloissa.



Nukuitko taas huonosti?

Katso, mikä tuote sopisi parhaiten parantamaan juuri sinun yöuniasi!

Kärsitkö stressistä?

Estääkö jännitys nukahtamista?

Onko unesi levotonta?



Terveyskaistan
SininenUni
valeriaana-teaniini

Valeriaana rentouttaa ja edistää nukahtamista, teaniini rauhoittaa mieltä. Yhdistelmänä valeriaana ja teaniini valmistaa sekä kehoa että mieltä rauhaan uneen.

Nukahdatko, mutta heräilet yössä useasti?

Nukahdatko, mutta uni loppuu ennen aamua?

Oletko yli 50-vuotias?



Terveyskaistan
SininenUni
melatoniini 1,5 mg
pitkävaikutteinen

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

Kärsitkö aikaerorasituksesta?

Onko nukahtaminen hankalaa?



Terveyskaistan
SininenUni
melatoniini 1 mg

Auttaa lyhentämään nukahtamisaikaa ja lievittää aikaeron yksilöllisiä vaikutuksia.



Osta 150 tabl. Terveyskaistan SininenUni melatoniini 1 mg tai melatoniini 1,5 mg pitkävaikutteinen
– SAAT UNIMASKIN KAUPAN PÄÄLLE!

Maski on säädettävä. Ulkopinta satiinia, sisäpinta pehmeää froteeta. Maskeja on rajoitettu erä. Kampanjan voimassaolo vaihtelee myymälöittäin.



Hengähdä hetkeksi

Kuvaa värittäessä **mielesi saa pienen lepotauon**,
kun voit keskittyä yksinkertaiseen tekemiseen.
Jo muutama minuutti riittää!

Näemme mielellämme valmiita värityksiä:
tägää meidät Instagramissa tai Twitterissä
@Luontaistuntija, Facebookissa @Luontaistuntijat.



ENERGIAA JA VASTUSTUSKYKYÄ

Energiaa päivään

Vähentämään väsymystä ja uupumusta

Kollageenin muodostumiseen

Edistämään immuuniteettia



TEHOA AINEEN-VAIHDUNTAAN



Edistämään aineenvaihduntaa

Lihaksille, hermostolle ja luustolle

Iholle, hiuksille ja kynsille

Energiaa päivään

C-vitamiini vähentää väsymystä ja uupumusta, edistää normaalia energia-aineenvaihdunnan ja immuunijärjestelmän toimintaa sekä edistää kollageenin muodostumista ihon normaalia toimintaa varten.

Kromi edistää makroravinteiden ja sinkki hiilihydraattien aineenvaihduntaa.

Sinkki on hyväksi iholle, kynsille ja hiuksille.

Magnesium edistää hermoston, lihasten ja luuston hyvinvointia.

Ainoastaan Luontaistuntijalta!

viridian
Ethical vitamins with an organic heart

G.T.F. TASAPAINOA VERENSOKERIIN KROMIYHDISTELMÄLLÄ

Viridian G.T.F. Chromium Complex on laadukas kromia sisältävä ravintolisä.

GTF eli Glucose Tolerance Factor viittaa kapseleiden sisältämään alfalopoiinihappoon, sinkkiin ja erityisesti kromiin, joka edistää veren sokeritasojen pysymistä normaalina.

Sinkki on erittäin tärkeää mm. normaaleille kognitiivisille toiminnoille, näkökyvylle, immuunijärjestelmälle, iholle, hiuksille ja kynsille.

Mukana on myös viherseosta, jossa on sinimailasta, spirulinaa ja mustikkauutetta.



PUHTAAT, EETTISET JA LAADUKKAAT VIRIDIAN-RAVINTOLISÄT

Viridian-sarjassa on keskeistä puhtaus, ympäristön huomioon ottaminen ja eettisyys. Tuotteet eivät sisällä lisä- tai sidosaineita, ja ainesosat on valittu huolellisesti. Viridianin käyttämät raaka-aineet ovat ensiluokkaisen laadukkaita ja puhtaita: yli 40 % valmisteista on luomusertifioituja, eivätkä tuotteet sisällä geenimuunneltuja ainesosia. Tuotteita ei ole säteilytetty eikä testattu eläinkokein. Jokaisesta myydystä tuotteesta menee osuus hyväntekeväisyyteen lasten ja ympäristön auttamiseksi. Viridian-ravintolisiä voit ostaa ainoastaan Luontaistuntija-myymöloistä ja -verkkokaupasta.



Seuraa meitä Facebookissa:
ViridianSuomi

Kuidut ja bakteerit tasapainoon

Tietomme suoliston bakteerikasvuston tärkeästä merkityksestä ihmisen terveydelle on vahvistunut. Erityisesti antibioottien laajan käytön tiedetään häiritsevän suoliston normaalia toimintaa sekä bakteerikantaa. Useimmiten antibioottien käyttö on perusteltua, mutta kannattaa ottaa huomioon, että niillä voi olla hyvin hankalia sivu- tai haittavaikutuksia. Ilmavaivat, turvotus, kutina ja kosteus peräaukossa sekä monenlaiset herkistymiset eri ruoka-aineille voivat olla oireita suoliston huonosta tasapainosta.

MUISTA TÄRKEÄT KUIDUT

Suoliston bakteerikannan hyvinvointiin vaikuttaa ensisijaisesti syömiäsi ravinto. Tärkeää on huolehtia mm. riittävästä ravintokuidun saannista. Suomalaisten kuidun saanti on edelleen nykyistä ravitsemussuositusta alhaisempi. Kasvikset, hedelmät ja täysjyväviljat toimivat hyvänä ravintokuidun lähteinä, mutta erityisen hyviä kuitulisiä saa pellavarouheesta ja marjoista.

PELLAVA – TÄYDELLISTÄ TERVEYSRUOKAA

Pellavansiemenet sisältävät runsaasti kuitua. **Liukenematon kuitu toimii suoliston hyväksi lisäämällä ulosteen massaa ja tarpeellisten bakteerien määrää. Pellavansiemenissä on erityisen paljon lino- ja alfa-linoleenihappoa. Alfa-linoleenihappo (ALA) on ihmiselle välttämätön rasvahappo, joka lukeutuu Omega 3 -rasvahappoihin. Suomalaisessa pitkän**

LINOMIX on suomalainen ravitsemusasiantuntijoiden suunnittelema ravintolisä, joka sisältää **pellavarouheen lisäksi 24 % marjoja**, pienen määrän **kauralesettä** ja **intiaanisokeria**. Se on hyvänmakuinen ja helpokäyttöinen "ravintopommi", jota voi lisätä mm. puuroon, jogurttiin ja marjakeittoon. Kaksi rkl päivässä antaa hyvän perustan terveelliseen ruokavalioon.

päivän alueella kasvavassa pellavassa on jopa 20 % enemmän hyviä rasvahappoja kuin ulkomailta tuodussa.

PELLAVAN LIGNAANIT JA SUOLISTON BAKTEERIKANTA

Useiden tutkimusten kohteena ovat monissa syötävissä kasveissa esiintyvät ja kuituihin sitoutuneet lignaaniyhdisteet.

Lignaaneja saa erityisen paljon pellavansiemenistä. Jotta lignaanien terveyshyödyt saadaan elimistön käyttöön, täytyy suoliston bakteerikannan olla kunnossa. Paksusuolen hyvät bakteerit muuntavat lignaanit hormoninkaltaisiksi yhdisteiksi, jotka ovat hyödyksi sekä miehille että naisille. Kun suolisto on "rempallaan" ja ruokavalio ei sisällä riittävästi ravintoaineita, joista saa terveyttä edistäviä bakteereita, olisi ihan teellistä käyttää pellavatuotteiden ohella **ihmisperäisiä maitohappobakteerivalmisteita**.

MARJAT – METSIEMME VÄRIKKÄÄT IHMEET

Marjat tuovat suurta lisäarvoa ruokavaliomme, mutta myös vatsamme hyvinvoinnille. **Mustikka, tyrni, karpalo ja ruusunmarja** sisältävät runsaasti flavonoideja, antosyanideja ja fenolisia yhdisteitä, joilla tiedetään olevan runsaasti hyviä vaikutuksia koko elimistölle.



Kesäkuussa
Linomixin ostajalle
Pellavarouhe-kirja
kaupan päälle!

Palauta energiasi

– luonnollisesti

Bio-Qinon Q10 sisältää hyvin imeytyvää ubikinonia sekä C-vitamiinia, joka edistää normaalia energia-aineenvaihduntaa sekä auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta. Keho pystyy tuottamaan ubikinonia itsekin. Maksassa tapahtuva tuotanto on huipussaan parikymppisenä, mutta alkaa hidastua ikääntymisen myötä. Myös sairaudet ja eräiden lääkeaineiden kuten statiinien käyttö, sekä voimakas fyysinen harjoittelu tyhjentävät kehon ubikinonivarastoja.

Vain imeytynyt ubikinoni voi vaikuttaa.

Monet ihmiset käyttävät päivittäin ubikinonia, mutta eivät ehkä tiedä, että valmisteiden välillä on suuria eroja. Jos olet epävarma nykyisestä ubikinonituotteestasi voit verrata sitä dokumentoiduimpaan ubikinonivalmisteeseen. Bio-Qinon Q10:

	Bio-Qinon Q10	Nykyinen ubikinoni tuotteeni
Tieteellisesti todistettu imeytyminen	Kyllä	?
Tieteellisesti dokumentoitu turvallisuus	Kyllä	?
Tieteellisesti dokumentoitu vaikutus	Kyllä	?
Kansainvälisen Q10 ubikinonitutkijoiden järjestön (ICQA) virallinen vertailuvalmiste	Kyllä	?
Valmistettu Tanskassa GMP lääketuotantostandardin mukaisesti	Kyllä	?
Luonnonmukainen ubikinoni – sama muoto jota elimistö tuottaa	Kyllä	?
Dokumentoitu yli 90 tieteellisessä tutkimuksessa	Kyllä	?
Dokumentoitu, että valmiste ei vaikuta kehon omaan ubikinonituotantoon	Kyllä	?
Ainutlaatuinen öljymatriisi ja lämpömetodi, joka takaa erinoimaisen imeytyvyyden	Kyllä	?



luontaistuotekaupoista

Johtavat ubikinonivalmisteet energiantarpeeseen:

Bio-Qinon Active Q10 Gold 100 mg
Bio-Qinon Active Q10 30 mg



 **Pharma Nord**
www.pharmanord.fi

UltraColl

*Luonnonmukainen ravintolisä,
joka elävöittää ja nuorentaa ihoa, hiuksia ja kynsiä*

Kollageeni on luonnollinen luuston proteiini, joka muodostaa 80% koko kehon luustoproteiinista. Sitä on lihaksissa, luissa, sidekudoksissa, hiuksissa, kynsissä sekä ihossa. Kollageenin lähteitä löytyy myös monista ruoka-aineista, mutta niitä elimistö ei pysty tehokkaasti hyödyntämään.

Koska **kollageenin tuotanto vähenee iän myötä**, on tärkeää huolehtia sen saannista ravintolisällä säilyttääksemme nuorekkaan ihon, nivelet sekä luustokudoksen. Vanhetessamme menettämme kollageenia vuosittain noin 1,5 % **25 ikävuoden jälkeen**. Täyttäessämme 35 vuotta olemme siis menettäneet 15 % kollageenistamme.

MONIPUOLINEN KALAKOLLAGEENIN LÄHDE ULTRACOLL®

Ihossa, kynsissä, nivelissä ym. kehon osissa oleva kollageeni sisältää useampia eri kollageenityyppejä. Esimerkiksi ihon kimmoisuuden vaikuttavat kollageenityypit ovat 3 ja 7. **Pureclinican UltraColl® Beauty -kapselit** on valmistettu **100 % puhtaasta kalaperäisestä kollageenihydrolysaatti tyypeistä 1, 2, 3 ja 7**. UltraColl® on siis kollageenituote, joka hoitaa ryppyjä, hienoja juonteita sekä muita ikääntymisen merkkejä. Yksi tabletti sisältää 1000 mg meri-

kollageenia kalasta, ja suositeltu päiväannos on 2000 mg. **Pakkaus riittää kolmen kuukauden käyttöön.**

VOITTAMATON YHDISTELMÄ KOLLAGEENIA JA HYALURONIHAPPOA SAMASSA TABLETISSA

Hyaluronihappo on luonnollinen polysakkaridi, jota esiintyy kaikissa elävissä organismeissa. Sitä on kutsuttu mm. avaimeksi nuoruuden lähteelle.

Nuorilla ihmisillä hyaluronihappoa on ihossa runsaasti. Koska se sitoo vettä ja kosteutta itseensä, nuori iho on kiinteä, kimmoisa ja elastinen. Ikääntymisen seurauksena hyaluronihapon määrä kehossa vähenee.

Hyaluronihappoa on myös pitkään käytetty pistoksina nivelten hoitoon. Se voitelee ja pehmustaa tervettä niveltä.

2 in 1 – UltraColl® Collagen and Hyaluronic Acid 1500 mg on vahva ja monipuolinen ravintolisä, joka sisältää 1200 mg kalakollageenia ja 300 mg hyaluronihappoa / tabletti! **Pakkaus riittää kolmen kuukauden käyttöön** (annostus 2 tablettia päivässä).

Kollageeni:

- Elvyttää, nuorentaa ja uudistaa ihoa
- Vähentää hienoja juonteita sekä ryppyjä
- Tasoittaa ihon sävyä
- Vahvistaa hiuksia sekä kynsiä
- Pitää nivelet kunnossa





Virpi Raipala-Cormier, agronomi ja Frantsilan yrttitilan omistaja

Siankärsämö

(Achillea millefolium)

Siankärsämö on yleisenä koko Suomessa kasvava monivuotinen kasvi, joka on valittu tämän vuoden rohdoskasviksi luontaistuotealalla. Se on Suomen kansanlääkinnän ykköskasvi ja tuhattaituri. Sitä on pidetty vahvuuden symbolina ja se onkin nimetty kreikkalaisen sankarin Akhilleuksen mukaan, jota oli lähes mahdoton haavoittaa.

Rohtona käytetään kukkivaa kasvia, kukkia ja lehtiä.

Sisäisesti siankärsämöä voidaan käyttää mm. yrttiteenä, yrttiuutteena ja lehtimausteena.

Siankärsämön keväisiä tuoreita lehtiä voidaan lisätä keittoihin, salaatteihin ja voileivän päälle. Se on **luonnollinen hivenaine- ja vitamiinilisä**.

Siankärsämö on **"verta puhdistava"** rohto ja se on erinomainen **puhdistuskuurien ja paastojen aikana** poistamaan kehosta kuona-aineita mm. nokkosen ja voikukan kanssa, kuten **Frantsilan Detox puhdistustipoissa**.

Siankärsämöä pidetään myös maksan, sapen, laskimoverenkierroksen sekä lymfan tukirohtona, ja sitä kautta se on auttanut päänsärkyihin, huimaukseen, peräpukamiin ja suonikohjuihin sisäisesti uutteena käytettynä. Siankärsämöstä tehty uute elvyttää ruoansulatusta ja sillä hoidetaankin tehokkaasti vatsa- ja suolistovaivoja kuten myös ummetusta.

Siankärsämö on tunnettu monissa naisten vaivoissa helpottamaan epäsäännöllisiä kuukautisia ja kuukautiskipuja sekä vaihdevuosisyisiä, **Frantsilan Pohjan akka -yrttiuute** esimerkiksi.

Siankärsämöä voidaan käyttää **ulkoisesti** voiteina esim. jalkojen huonoon verenkiertoon (kylmät jalat) ja suonikohjuihin. Salvana sitä käytetään mm. haavojen ja hiertymien sekä peräpukamien hoitoon (**11 yrtin hoitosalva**).

Siankärsämö saattaa aiheuttaa pitkäaikaisesti ja suurina annoksina käytettynä yliherkkyyshottumaa asterikasviyliherkille (pujo) henkilöille. Testaa tällöin sopivuus pienellä määrällä ensin ulkoisesti ja sitten sisäisesti.



Virpi Raipala-Cormier
Frantsilan
siankärsämöpellolla

VUODEN ROHDOSKASVI 2016

SIANKÄRSÄMÖ

Suomen kansanlääkinnän ykköskasvin
siankärsämön löydät monipuolisesti
Frantsilan tuotteista.



Tinkimätöntä laatua Suomen luonnosta



www.frantsila.com

Kesytetty vatsa ei murise

– Seitsemän kymmenestä pitää Molkosania tehokkaana

Pöhötystä, ummetusta, ilmavaivoja, muljausta, kuplimista ja mitä näitä nyt on – suomalaisten vatsojen mielenilmauksia, joihin ikävän monet ovat tottuneet osana elämää.

Vatsavaivat koskettavat jopa joka kolmatta suomalaista. Vaivat ovat yleisiä ja hoitomuotojakin on lukematon määrä. Tyypillisiä oireita ovat suolistokaasujen aiheuttama turvotuksen tunne, ruoansulatusongelmat ja ummetus. Nämä ovat myös juuri ne oireet, joihin Molkosan tehoa parhaiten.

LIIAN HAPOKASTA? EI SUINKAAN.

Molkosanin terveysvaikutukset johtuvat sen poikkeuksellisen hyvästä maitohappokoostumuksesta. Koska suuri osa ihmisistä kärsii vähähappoisesta vatsasta, se auttaa ylläpitämään suoliston pH-arvoa, joka suosii vatsan ja suoliston hyötybakteereja ja auttaa niitä lisääntymään. Suoliston

bakteerikannan tervehtyminen parantaa ruoansulatusta ja ravintoaineiden imeytymistä. Tämä johtaa hyvään oloon ja jaksamiseen. L+-maitohappo edistää myös suoliston limakalvojen terveyttä.

AINUTLAATUINEN MOLKOSAN

Molkosan tuotetaan ainutlaatuisella käymisprosessilla, jota varten kehitettiin oma, uniikki maitohappobakteeri *Lactobacillus casei* Alpinus. Kyseisen maitohappobakteerin ja ekologisen valmistusmenetelmän ansiosta L+ -maitohapon osuus on 95 prosenttia. Molkosanin pH-arvo vastaa suolistossa vallitsevaa happamuustasoa, ja se on nykyään myös laktoositon sekä lähes kaloriton. Uudessa Molkosan Fruit -maussa sekoittuvat raikkaasti originaali Molkosan ja hedelmäiset maut, jotka ovat peräisin aro- niasta ja granaattiomenasta.

Olga Temonen käyttää Molkosania saunajuomana



Hyvinvointia kesään!

- vahva ja monipuolinen E-vitamiini
- vahva antioksidantti
- suojaaa soluja ennenaikaiselta vanhenemiselta



- hyvin imeytyvä ja vatsaystävällinen magnesiumvalmiste
- edistää hermoston ja lihasten normaalia toimintaa
- vähentää väsymystä ja uupumusta
- tärkeä myös luustolle ja hampaille

www.bioteekki.fi

Bioteekin Super-tuotteet hyvinvointisi tueksi



Liike on lääkettä

Hainrusto-D+ Viher simpukka

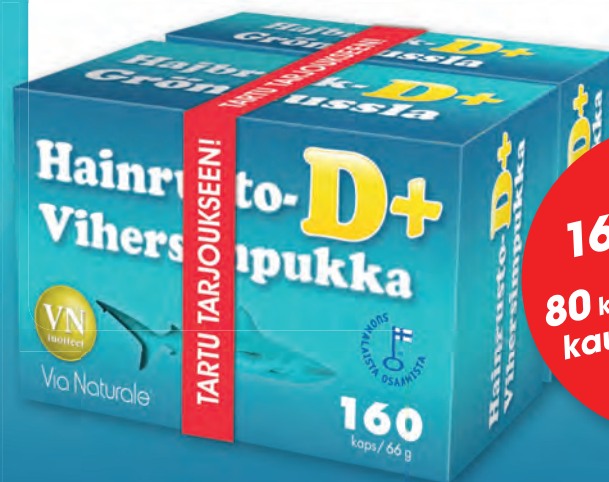


Via Naturale®

Lisätietoja netistä www.vianaturale.fi tai sähköpostilla info@vianaturale.fi
Via Naturale Oy, Kalliotie 2, 04360 Tuusula. Puh. (09) 8709 856. info@vianaturale.fi

Hainrusto-Viher simpukka D+

on vahva kotimainen ravintolisä nivelille. Se sisältää nivelten hyvinvoinnille välttämättömiä luontaisia raken-
nusaineita: glukosamiinia, kondroitiinisulfaattia sekä
D-vitamiinia, joka edistää luiden ja lihastoiminnan pysy-
mistä normaaleina. Valmiste on makeuttamaton, glu-
teeniton ja säilöntäaineeton. Sopii jatkuvaan käyttöön.

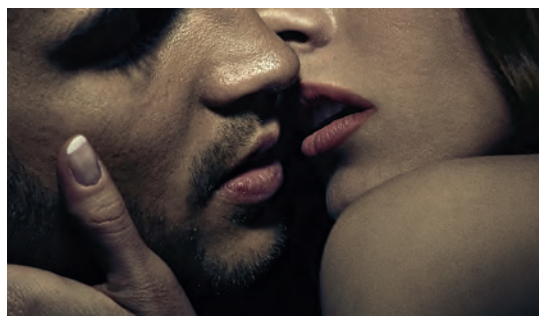


160 kapselin
ostajalle
80 kapselin pakkaus
kaupan päälle!

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. Tärkeintä seksissä ei ole määrä vaan se, miltä se tuntuu. Parisuhteessa seksuaalielämä on molempien vastuulla. Siksi sitä on tärkeä käsitellä ja hoivata yhdessä.



SEKSUAALINEN HYVINVOINTI ON ONNELLISEN ELÄMÄN PERUSPIILARI

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.

TRADAMIX PALAUTTAA HALUN

Seksuaalisella aktiivisuudella on runsaasti myönteisiä terveysvaikutuksia. Miehen sukuhormoni eli testosteroni vaikuttaa miehen halukkuuteen sekä kykyyn harrastaa seksiä, mutta myös yleiseen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Testosteronihormoni syntyy kiveksissä, mutta sen tuotantoa säätelee aivosäike. Iän karttuessa testosteroniarvot tippuvat pikkuhiljaa. Testosteronituotannon väheneminen näkyy seksuaalisen aktiivisuuden vähenemisenä, keski-

vartalolihavuutena, erektiohäiriöinä sekä lihassmassan 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 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 valmisteeseen hyödyt tuntuivat vasta 8 viikkoa käytön aloittamisesta.

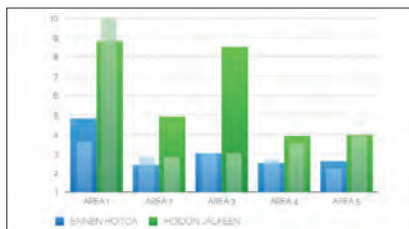
NÄIN KÄYTÄT TRADAMIXIÄ

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 huipussaan 6-8 viikon käytön jälkeen.

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. Se on todettu turvalli-



Tradamix auttaa
kaikilla seksuaalisen
hyvinvoinnin
osa-alueilla.

seksi tavaksi huolehtia miehen seksuaalisesta aktiivisuudesta, kyvystä ja pariskuntien seksuaalisesta hyvinvoinnista. Tradamix lisää miehen seksuaalista kykyä ja testosteronin tuotantoa. Luonnollisesti.

HELLYYS TEKEE HYVÄÄ

Tieteellisesti tutkittu Tradamix on lempeä apu intiimiin vaivaan. Se parantaa miehen seksuaalista kykyä. Luonnollisesti. Lue lisää: www.tradamix.com

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. Marakech, Morocco.

Iacono F, Prezioso D., Iapicca G., Tagliatala D., Ru"o A. and Miclavaz 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

Suosittu painonhallintatuote helpottaa makeanhimoa



Garcinia Cambogia on suuressa suosiossa maailmalla: siitä on tullut laajalti käytetty valmiste painonhallintaan. Tämän hedelmän suosio johtuu siitä, että se tarjoaa ratkaisun kahteen suurimpaan ylipainoa aiheuttavaan ongelmaan: Garcinia Cambogia vähentää tehokkaasti makeanhimoa ja ruokahalua.

Garcinia Cambogia on hedelmä, joka tunnetaan myös nimellä Malabar tamarind. Hedelmä näyttää pieneltä vihreältä kurpitsalta, ja sitä käytetään monissa aasialaisissa ruuissa sen happaman maun vuoksi. Hedelmän kuorella on runsaasti luonnollista ainetta nimeltä hydroksisitraunahappo. Tämä on Garcinia Cambogia -uutteen vaikuttava aine, jolla on painoa pudottavia vaikutuksia.

MITEN GARCINIA CAMBOGIA TOIMII?

Garcinia Cambogiasta on tehty sekä ihmisillä että eläimillä useita tutkimuksia, joissa sen on osoitettu johtavan merkittävään painonpudotukseen. Niiden mukaan se estää sokerin ja hiilihydraattien muuttumisen rasvaksi. Tutkimuksissa on myös

todettu elimistön serotoniinitason eli "onnellisuushormonin" lisääntyvän, mikä johtaa ruokahalun pienemiseen ja mielitekojen vähentymiseen.

Eräissä tutkimuksissa tutkittiin yhteensä 30 ihmisen laihtumista kahdeksan viikon ajan. Henkilöt noudattivat 2000 kilokalorin ruokavaliota ja puolet sai lisäksi Garcinia Cambogian. Garcinia Cambogian käyttäneet henkilöt laihtuivat keskimäärin 5,4 kg, joka oli huomattavasti enemmän kuin toinen ryhmä. Lisäksi heidän serotoniinitasonsa nousi kaksinkertaisesti verrattuna toiseen ryhmään, mikä johti pienentyneeseen ruokahuuun, aktiivisempaan elämään ja yleiseen hyvään oloon.

KÄYTÄ GARCINIA CAMBOGIAA OIKEIN

Jotta Garcinia Cambogia toimisi, sitä on otettava juuri oikea annos ja oikeaan aikaan. Näin maksimoidaan vaikuttavan aineen imeytyvyys.

Käytä valmistetta, joka sisältää vähintään 1,5 mg Garcinia Cambogian vuorokausiannoksessa ja vähintään 50 % HCA:ta. **Ota 2 kapselia Garcinia Cambogian tyhjään vatsaan 30-60 minuut-**

tia ennen kahta päivän pääateriaa.

Varmista tuotetta valitessasi, että tuote ei sisällä imeytymistä heikentäviä aineita, kuten säilöntäaineita, väriaineita tai magnesiumstearaattia.

MISTÄ VOIN OSTAA GARCINIA CAMBOGIAA?

Garcinia Cambogian voit ostaa muun muassa **Luontaistuntija-myymöloistä. Kysy kauppiaalta tarjouksesta! 120 kaps. 39,90 e (ovh. 42,60) + 60 kaps. kaupan päälle (arvo. 25 e)!**

5 FAKTAA Garcinia Cambogiasta

1. Vaikuttava aine HCA eli hydroksisitraunahappo
2. Estää sokereiden ja hiilihydraattien muuttumista rasvaksi
3. Vähentää makeanhimoa ja mielitekoja
4. Vähentää ruokahalua
5. Lisää serotoniinin eli "iloisuushormonin" tuotantoa



AALOE TÄYSMEHU JA GEELI



TÄYSAALOEMEHU
500 ML

1 HYVINVOINTITUOTTEET LUONNON AALOESTA



Puhdasta aaloemehua koko perheelle

ESI® Aloe Vera barbadensis lääkealoe tuotetaan ilman torjunta-aineita ja kemiallisia lannoitteita.

ESI® Aloe Veramehun polysakkaridipitoisuus* on 7000 mg/l.

ESI® on Euroopan johtava aaloevalmisteiden tuottaja jo vuodesta 1975. * Aloe Veran tärkeimmät vaikuttavat aineet.



Puhdasta aaloegeeliä koko perheelle

Puhdas 100% aaloegeeli on täysin parabeenivapaa ja hypoallergeeninen.

Kosteuttava ja suojaava, helposti imeytyvä geeli, joka on tehokas kutinan ja ihon ärsytyksen lievittäjä.

Hyttysen pistoihin, näppyihin ja auringonoton jälkeen.

Sopii kaikkein herkkimmällekin iholle – myös pienokaisille.

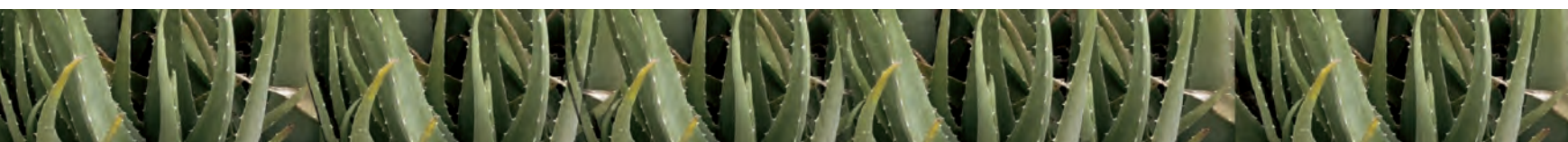
Sisältää puhdasta, kylmäpuristettua 100% lääkeaaloeemehua.

2



ALOE VERA GEELI
100 ML

ABOA MEDICA
www.aboamedica.fi



Vastustuskykyä ja hyvinvointia



Uusi
mansikan-
makuinen
purutabletti

Mansikanmakuinen probioottivalmiste lapsille

- ✓ Sisältää kahta kliinisesti tutkittua maitohappobakteerikantaa *Bifidobacterium lactis* Bb-12:ta ja *Lactobacillus rhamnosus* GG:tä.
- ✓ Probiootti Junior maistuu herkulliselle mansikalle
- ✓ Annostus on helppo, 1-2 purutablettia päivässä!



www.bioteekki.fi

KESÄKUUN TARJOUKSET

ASiantuntevissa luontaistuntija-myymlöissä
ja verkkokaupassa

Lehden tarjoukset voimassa 4.–30.6.2016

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

Hyvänmakuinen kuitulisä vatsalle

LINOMIX

Suomalainen ravitsemusasiantuntijoiden suunnittelema ravintolisä, joka sisältää pellavarouheen lisäksi 24 % marjoja, pienen määrän kauralesettä ja intiaanisokeria. Lisää puuroon, jogurttiin, marjakeittoon ym. Kaksi rkl päivässä antaa hyvän perustan terveelliseen ruokavalioon.

Pellavarouhe-kirja
kaupan päälle!
(arvo 10e)



HUIPPU-
TARJOUS!

17,90

500 g
(ovh. 22,90)
35,80 e/kg

Tiesithän,
että ihan kaikki
voivat hyödyntää
tämän lehden tarjoukset
niin myymälöissä kuin
verkkokaupassa!

Voit myös liittyä myymälässä
kanta-asiakkaaksi:
keräämällä leimoja saat alennusta!



Vatsaystävällinen magnesium

SUPER-MG

Hyvin imeytyvät aminohappokelaatit lihaksille, hermostolle ja jaksamiselle. Magnesium edistää hermoston ja lihasten normaalia toimintaa ja auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta.

-20%



14,90

90 tabl.
(ovh. 18,65)
183,95 e/kg

Kesän matkoille

PUHDAS+ SACCHAROMYCES BOULARDII 250 mg

Probioottihiiva vatsan ja suoliston hyvinvointiin. Tehokas apu matkoilla ja antibioottikuurin yhteydessä. Kotimainen valmiste ilman lisäaineita.



19,90

60 kaps.
(ovh. 24,40)

Hiustenlähdtön miehille ja naisille

EVONIA® HAIR BOOSTER

Aktivoi hiusten kasvua. Sisältää tarkkaan valitut ravintoaineet hiustenlähdtöä vastaan, hiusten kasvulle ja hyvinvoinnille. Erityisesti miestyypiseen hiustenlähdtön. Sopii myös naisille vaihdevuosiin liittyvään hiustenlähdtön.



19,50

60 tabl.
(ovh. 24,50)
300 e/kg

Suosittu entsyymijuoma

REGULATPRO BIO TAI METABOLIC

Luontainen C-vitamiini edistää vastustuskykyä ja energiantuotantoa. Metabolicin sisältämä kromi edistää makroravinteiden aineenvaihduntaa. Bio on luomua.



Muista käyttää
Regulat-passi
30.6.2016
mennessä!

55,00

350 ml
(ovh. 66,85)
157,15 e/l

Halua ja kykyä miehille

TRADAMIX

Patentoitu ja turvallinen tuote miehisen hyvinvointiin. Tutkimusten mukaan Tradamix voimistaa erektiota, lisää seksuaalista halukkuutta sekä kohentaa kokonaistyytyväisyyttä seksielämään.



42,90

16 tabl.
(ovh. 49,25)

Juo hyvää kahvia ja hallitse painoasi

COFFEE SLENDER

Laadukas ja hyvänmakuinen murukahvi, joka sisältää 9 % vihreiden paahtamattomien kahvipapujen uutetta.



Maista
myymälässä!

39,95

200 g
(ovh. 47,30)
199,50 e/kg

KESÄKUUN TARJOUKSET

ASiantuntevissa luontaistuntija-myymlöissä
ja verkkokaupassa

Nauti auringosta turvallisesti!

SUNCAROTEN STRONG LIQUID CAPS

SunCaroten-nestekapselit sisältävät korkean pitoisuuden tehokkaimpia ainesosia – astaksantiinia, lykopeenia, beetakaroteenia ja E-vitamiinia!

21,50

40 kaps.
(ovh. 25,80)



Nivelille

HAINRUSTO-VIHERSIMPUKKA D+

Kolmithehoivaikutus niveliin: glukosamiinia, kondroitiinisulfaattia ja D-vitamiinia, joka edistää luiden ja lihastoiminnan pysymistä normaaleina. Kotimainen avainlipputuote.

HUIPPU-TARJOUS!

29,90

160 + 80 kaps.
(ovh. 67,90)
302 e/kg



80 kapselia kaupan päälle!

Suomen vahvin omega-3 kapseli

VITAMAR 1000

Hyväksi sydämelle, silmille ja aivoille. EPA ja DHA edistävät sydämen normaalia toimintaa. DHA edistää aivotoiminnan ja näön pysymistä normaaleina. 1 kapseli päivässä riittää! 1 kapseli sisältää: Omega-3 1020 mg, E-EPA 600 mg, E-DHA 300 mg

19,90

100 kaps.
(ovh. 30,75)
123,60 e/kg



-35%

Kesäapteekin klassikko

CARMOLIS YRTTITIPAT

Carmolis on kymmenen yrtin eteeristen öljyjen yhdistelmä

- tukkoiselle nenälle
- vatsan nipistelyyn
- hyttysenpiston kutinaan
- kipeille lihaksille

8,40

80 ml
(ovh. 10,50)
105 e/l



Jälkihajuton valkosipuliuutetabletti

KYOLIC

Kyolicin ainutlaatuinen valmistustapa eliminoi tuoreen valkosipulin haitat ja vahvistaa hyviä ominaisuuksia. Suositellaan kesäaikaan kaikille saaristossa ja rehevissä maastoissa liikkuville ulkoilmaihmisille. Tutkitusti turvallinen. Ei sisällä mm. koirille haitallisia tiösulfaatteja.

9,90

30 tabl.
(ovh. 12,00)

25,90

90 tabl.
(ovh. 32,10)
411,10 e/kg



Energiaa luonnollisesti

BIO-QINON Q10 GOLD 100 mg

Johtava ubikinonivalmiste Bio-Qinon Q10 GOLD 100 mg sisältää 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



Vaivojen tuhattaituri

RUOTSIN TIPAT

Ruotsin tipat on perinteinen yrttivalmiste, jossa kotimaiset luonnosta kerätyt ja luonnonmukaisesti viljeltyt ruoansulatusrohdot antavat hyvän maun sekä virkistävät sisäelinten toimintaa. Vahvistava vaikutus.

14,90

100 ml
(ovh. 17,85)
149 e/l



Alfalopoiinihappoa, sinkkiä ja kromia

VIRIDIAN G.T.F. KROMI

GTF eli Glucose Tolerance Factor viittaa kapselien sisältämään alfalopoiinihappoon, sinkkiin ja erityisesti kromiin, joka edistää verensokeritasojen pysymistä normaalina. Sinkki mm. ylläpitää normaalia hiilihydraattaineenvaihduntaa. Puhdasta Viridian-laatua, vegaaninen.

12,10

30 kaps.

31,00

90 kaps.



Ainoastaan Luontaistuntijalta!

Lehden tarjoukset voimassa 4.–30.6.2016

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

Herajuomat vatsalle

MOLKOSAN® ORIGINAL TAI FRUIT

Molkosan-juomatiivisteet sisältävät runsaasti L+ -maitohappoa vatsan ja suoliston hyvinvointiin. Hedelmänmakuinen Fruit sisältää lisäksi ravinteikasta aroniaa, granaattiomenaa ja kalsiumia. Sopii jatkuvaan käyttöön koko perheelle.

HUIPPU-TARJOUS!

13,50

Original 500 ml
(ovh. 15,90)
27 e/l



7,95

Fruit 200 ml
(ovh. 11,20)
39,75 e/l

Kolesterolin hallintaan

PUNARIISI + Q10

Punariisi edistää veren kolesterolitasojen pysymistä normaalina osana terveellistä ruokavaliota ja elintapoja. Sisältää myös ubikinonia, B6- ja B12-vitamiineja sekä foolihappoa.

21,90

120 kaps.
(ovh. 28,70)
312,85 e/kg



-24%

Kilpirauhasen hyvinvointiin

SOLGAR® SELEENI 100 µg

Seleeni edistää mm. kilpirauhasen ja immuunijärjestelmän normaalia toimintaa sekä auttaa hiusten ja kynsien pysymistä normaaleina. Tutkitusti laadukas Solgar® seleenivalmiste on biologisesti aktiivisessa selenometioniinimuodossa.

11,90

100 tabl.
(ovh. 14,30)



Mahahapot kuriin hedelmäkuidulla

FRUTIN™

Frutin™-tabletit sisältävät niasiinia, joka edistää limakalvojen hyvinvointia ja kalsiumia, joka tukee ruoansulatusentsyymien normaalia toimintaa. Mikronisoitu hedelmäkuitu muodostaa luonnollisen vaahtoesteon mahalaukuun vähentäen happamia röyhtäyksiä.

12,90

60 tabl.
179,20 e/kg



Nukuiko taas huonosti?

SININEN UNI MELATONIINI 1,5 mg

Iän myötä melatoniinin erityis elimistössä vähenee, jolloin keho tuottaa melatoniini ei välttämättä riittävästi hyvän yön unen takaamiseksi. Pitkävaikutteinen SininenUni on kotimainen avainlipputuote.

20,90

150 tabl.
(ovh. 25,40)

Unimaski
kaupan päälle!



Voittamaton yhdistelmä iholle

ULTRACOLL® COLLAGEN & HYALURONIC ACID

- Jokainen tabletti sisältää huikeat 1200 mg kollageenia ja 300 mg hyaluronihappoa
- Luonnollista kauneutta iholle ja hiuksille
- Nivelten ja lihasten hyvinvointiin

69,90

180 tabl.
236,95 e/kg

Riittää
3 kk tarpeeseen!



UUTUUS!

Tehokkaasti imeytyvät

KALIUM-, MAGNESIUM- TAI SINKKITIPAT

Mikroimeytyvät tipat sisältävät vapaita ioneja, jotka imeytyvät suoraan solun sisään ja tehoavat välittömästi. Lisätty C-vitamiini auttaa imeytymisessä. Voidaan käyttää sekä sisäisesti että ulkoisesti.

21,90

60 ml
(ovh. 25,70)
365 e/l



Hyvin imeytyvä, vahva ja monipuolinen

SUPER E-VITAMIINI

E-vitamiini on vitamiini sekä naiselle että miehelle. Se on vahva antioksidantti, joka vähentää hapettumista erityisesti solukalvoilla. Sisältää kaikkia E-vitamiini-muotoja. 100 mg/kapseli.

17,90

60 kaps.
(ovh. 21,95)



Elätkö täyttä elämää?

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

Väsymys ja energianpuute voivat olla merkkejä maksan rasittumisesta. Maksa käsittelee rasvaa hyvin aktiivisesti. Se ottaa lipoproteiinit eli rasvat verestä, käsittelee ne ja erittää ne pois kehosta toisessa muodossa. Maksa myös valmistaa ja polttaa rasvaa. Kun näiden toimintojen tasapaino muuttuu, maksaan voi kertyä rasvapisaraita.

Rasvamaksa on yleisin ylipainoisilla henkilöillä. Yksi syy rasvan kertymiseen maksaan voi olla kehossa luontaisesti olevan koliinin puute. Koliini on tärkeä ravintoaine, jota tarvitaan kuljettamaan rasvaa pois maksasta.

Nautitko elämästä vähän liikaakin?

Mukava elämä näkyy ja tuntuu helposti kehossa, mutta on silti mahdollista pysyä ter-

veenä. Yleensä maksan olemassaolo ei tule edes ajatelleeksi, mutta se on oleellinen osa aineenvaihduntaa. Jos nautit liikaa hiilihydraatteja, alkoholia ja rasvaisia ruokia, maksan ja sapen toiminta rasittuu. Myös tämä on tärkeää: Maksan toimintaan tarvitaan proteiinipitoisia ruokia. Esi-isimmme ruokavaliossa 33 % kaloreista tuli proteiineista. Nykyään määrä on vain 15 %.

Active Liverin 5 tärkeintä ominaisuutta:

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

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



Verkkokaupassa voit asioida 24h vuorokaudessa! Tutustu valikoimaan: www.luontaistuntijat.fi



100 % suomalainen terveyskauppaketju, 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
25.6. alkaen ma-pe 10-17, la suljettu
www.luontaistuntijaespoonlahti.fi

Luontaistuntija Mankkaa
(K-Supermarket Mankkaa)
Sinikalliontie 1, 02630 Espoo
puh. 040 4823338
avoinna: ma-pe 10-20, la 10-18
27.6. alkaen ma-pe 10.30-19, la 10-18
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

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

Luontaistuntija Ullanlinna
Plantara
Vuorimiehenkatu 10, 00140 Helsinki
Puh. (09) 654 954
avoinna ma-pe 10-18, la 10-15
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

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

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

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

LAHTI
Luontaistuntija Holman Prisma
Terveyskauppa Care
Johanneksenkatu 4, 15240 Lahti
puh. 03-733 1224
avoinna: ma-pe 10-18, la 10-14
www.luontaistuntijaholma.fi

Luontaistuntija Launeen Prisma
Terveyskauppa Care
Ajokatu 83, 15610 Lahti
puh. 03 7331222, avoinna: ma-pe 10-18, la 10-14
www.luontaistuntijajokatu.fi

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

LOHJA
Luontaistuntija Lohja
Laurinkatu 40, 08100 Lohja
puh. 019 322 682
avoinna: ma-pe 9-17, la 9-13
www.luontaistuntijalohja.fi

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

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

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

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

ORIMATTILA
Luontaistuntija Orimattilan S-Market
Terveyskauppa Care
Erkontie 16, 16300 Orimattila
puh. (03) 733 1223
avoinna: ma-pe 9-17, la 10-15
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

PORVOO
Luontaistuntija Porvoo
LeRouge, Piispankatu 34, 06100 Porvoo
puh. 040 357 6008
avoinna: ma-pe 10-17.30, la 9.30-14
www.luontaistuntijaporvoo.fi

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

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

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

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

VANTAA
Luontaistuntija Korso
Terveyskauppa Marjaterä
Maakotkantie 10, 01450 Vantaa
puh. 09 851 2140
avoinna: ma-pe 9.30-17.30, la suljettu
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.luontaistuntijamyyraki.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
27.6. Alkaen ma 9.30-18, ti-pe 9.30-17, la 10-14
www.luontaistuntijatikkurila.fi

Löydät loput myymälät osoitteesta www.luontaistuntijat.fi