

7 / 2016
lokakuu

Luontaituntija

PALVELEVA TERVEYSKAUPPASI

TURVAA RIITTÄVÄ
D-VITAMIININ SAANTI!

Aurinko D 50 µg tai 100 µg

19,90

50 µg
300 kaps.
194,05 e/kg
100 µg
200 kaps.
289,85 e/kg
(ovh.
32,30)

Jopa
-38%



Energiaa syksyyn!

s. 4

40
tarjoustuotetta
terveytesi
parhaaksi!

**HUIPPU-
TARJOUS!**

Energiaa luonnollisesti

Bio-Qinon® Q10 GOLD 100 mg

Johtava ubikinonivalmiste Bio-Qinon Q10
GOLD 100 mg. Voide kaupan päälle!

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

79,90

Lisää lokakuun tarjouksia
sivuilla 6 ja 21–23!

Kaupan päälle
Q10 Elvyttävä
päivävoide 50 ml
(arvo 39,00)!





VERENSOKERI TASAPAINOON

Marilla oli vuosia vaikeuksia pitää veren sokeritasapaino normaalilla tasolla. ”Yritin kaikkea. Muutin ruokavalionikin vähähiilihydraattiseksi”, Mari sanoo. ”En vain saanut verensokeriani kuriin.”

HAITALLINEN VAIVA

”Heittelehtivä verensokeri vaivasi minua vuosia. Tiesin, että se on haitallista, koska se voi vahingoittaa kehon normaalia toimintaa. Vähensin hiilihydraattien syöntiäkin, mutta en silti saanut verensokeria kuriin”, Mari sanoo.

YLLÄTTÄVÄ LÖYTÖ

”Aloin miettiä, mikä muu voisi vaikuttaa veren sokeritasapainoon. Lopulta löysin pohjoismaisen Mulberry-tuotteen, joka sisältää mulperipuun lehtiutetta ja kromia. Sain selville, että kromi auttaa ylläpitämään veren normaalia glukoositasoa ja mulperipuun lehtiute tasapainottaa hiilihydraattiaineenvaihduntaa.”

NOPEA VAIKUTUS

”Ostin Mulberry-tabletteja luontaistuote-

kaupasta ja aloin käyttää niitä ohjeiden mukaan. Huomasin jo muutaman päivän kuluttua, että veren sokeritasapaino oli normaalimpi. Se vakuutti minut lopullisesti. Mulberry-tableteista oli tosiaankin apua.”

NÄIN MULBERRY TABLETIT TOIMIVAT

Tyypillisiä merkkejä liian hiilihydraattipitoisesta ruokavaliosta ovat mm. ylipaino, verensokerin heilahtelusta johtuvat mielialanvaihtelut, makeanhimo ja väsymys, mikäli aterioita on jäänyt väliin. Liikaa nopeita hiilihydraatteja sisältävä ruokavalio saattaa luoda aivoissa sokeririippuvuusreaktion. Mulberry-tablettien sisältämät mulperipuunlehtiute ja kromi auttavat kehoasi vähentämään sokerien imeytymistä verenkiertoon ruokailun jälkeen. Näin verensokeri pysyy tasaisena. Kromi auttaa

ylläpitämään normaalia verensokeritasapainoa. Mulperipuunlehtiute tasapainottaa elimistön hiilihydraattiaineenvaihduntaa.

FAKTOJA MULBERRY-TABLETEISTA

- Mulberry-tabletit valmistetaan Ruotsissa valkomulperipuun lehtiutteen ja kromista.
- Kromi auttaa ylläpitämään veren normaalia glukoositasapainoa.
- Mulperipuun lehtiute tasapainottaa hiilihydraattiaineenvaihduntaa.
- Suositeltu annos on 1 tabletti 15–30 minuuttia ennen ateriaa 3 kertaa päivässä.
- Tuotetta voi käyttää niin kauan kuin on tarpeen.

Näin laihdutin koko kaupungin



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

Norjalaisen Ålesundin asukkaat alkoivat laihtua, kun luontaistuoteliikkeen omistaja Johnny Pettersen keksi uuden tavan käyttää silkkiäispuun lehdistä valmistettua Mulberry-tuotetta. Hän suosittelee sitä makeanhimoon, mutta huomasi sen tehostavan myös laihtumista. ”Mulperipuun lehdet alentavat veren sokeripitoisuutta. Kun verensokeri ei heilahtele, makeanhimo katoaa. Mulberry nopeuttaa rasvan palamista ja ehkäisee sen kertymistä elimistöön. Kun annostus nostetaan 2 tablettiin ennen aterioita vähintään 10 päiväksi, elimistö pääsee irti sokeririippuvuudesta.” Sana levisi pian. Yli 1 500 ålesundilaista on laihtunut Mulberryn avulla.





4



13



17

TÄSSÄ LEHDESSÄ:

- | | |
|--|---|
| 4 Mistä energiaa syksyyn? | 15 Sinkki on välttämätön vastustuskyvylle, aivoille ja hormoneille |
| 6 Virikkeitä kaiken ikää! | 16 Raudanpuutetta? Valitse vatsaystävällinen rautavalmiste |
| 7 Tukea elimistön puolustuskyvylle | 17 Karpalo ja maitohappobakteerit naisellisen hyvinvoinnin tueksi |
| 9 Eteeriset öljyt – luonnon monipuoliset vaikuttajat | 19 Monipuoliset aminohapot. Arginiini-orniini ja N-asetyyli-kysteini (NAC). |
| 11 Oxytarmilla vatsan toimivuus sujuvaksi | 21 Lokakuun tarjoukset! |
| 13 Anne Kukkohovi luottaa kollageenin voimaan | |



Ajankohtainen D-vitamiini

-vitamiinia ei suotta sanota kuningasvitamiiniksi. Se osoittautuu päivä päivältä yhä tärkeämmäksi ihmisten terveydelle, kun uusia tutkimustuloksia tulee ympäri maailmaa.

Etenkin nyt flunssakautena siitä voi olla apua: ruotsalaisten infektiolääkäreiden tuoreessa tutkimuksessa D-vitamiini vähensi infektioherkkien ihmisten sairastumiset ja antibioottien tarpeen puoleen (vuorokausiannos 100 µg).

D-vitamiinin viranomaissuositus perustuu virheelliseen tilastoanalyysiin, myöntää nyt myös lääkäriseura Duodecim. Suositus on nyt 10 µg/vrk, ja yli 75-vuotiailla 20 µg/vrk.

Useampi kuin joka kolmas suomalainen potee edelleen D-vitamiinin puutetta, osoittaa Turun yliopiston uusi tutkimus. Lääketieteen tohtori Matti Tolosen mukaan D-vitamiinin piilevä puute on paljon luultua yleisempi. Saanti on riittävää, kun seerumin D-vitamiinin pitoisuus nousee tasolle 125–150 nanomoolia litraa kohti (nmol/l). Asian voi selvittää yksinkertaisella verikokeella, yksityisellä puolella sen hinta on n. 30–40 e.

Tervetuloa terveyttä kohentaville ostoksille Luontaistuntija-myymälään!

Marjut Myllymäki
toimitusjohtaja
Luontaistuntija-ketju



Luontaistuntija

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



Asiakaslehti 7/2016
Julkaisija: Luontaistuntijat Osk
info@luontaistuntijat.fi
www.luontaistuntijat.fi

Painos 499 251 kpl
Paino: Hansaprint Oy
Taitto: Faktor Oy
ISSN 0785 0433, LUTU16_07



Seuraa meitä somessa!



SAATKO TARPEEKSI SELEENIÄ?

Suomalaiset saavat seleeniä pääosin viljasta, maidosta ja lihasta, mutta maaperässämme tätä tärkeää hivenainetta on kuitenkin niukasti. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suosituksen mukaan seleenin tarve on naisilla noin 50 µg / vrk ja miehillä 60 µg / vrk. Turvalliseksi päiväsaannin ylärajaksi aikuisille on arvioitu 300 µg.

Viridian Selenium 200 µg on vahva ja puhdas ravintolisä, jonka seleeni on tehokkaasti imeytyvää ja luonnollista L-selenometioniinia.

Seleeniä tarvitaan mm.

- hiusten ja kynsien hyvinvointiin
- kilpirauhasen normaaliin toimintaan
- suojaamaan soluja hapetusstressiltä
- normaaliin siittiöiden tuotantoon
- vastustuskykyyn

viridian
Ethical vitamins with an organic heart

Ainoastaan Luontaistuntijalta!



Seuraa meitä
Facebookissa:
ViridianSuomi

Vegaaninen, gluteeniton ja maidoton. Ei sisällä lisä- tai sidosaineita. Ei ole säteilytetty tai testattu eläinkokein.

Viridian-ravintolisiä voit ostaa Luontaistuntija-myymälöistä ja -verkkokaupasta.



Riitta Rautakoura

Mistä energiaa syksyyn?

Stressi, liian vähäinen uni ja kiire ovat yleisimpiä väsymyksen aiheuttajia. Infektiot ja flunssat väsyttävät myös. On hyvä oppia myös tunnistamaan vaikea väsymys, joka on pitkäaikaista ja vaikuttaa elämään voimakkaasti. Tällainen väsymys on jo uhka terveydelle. Lisäksi vaikean väsymyksen taustalla saattaa piillä jokin sairaus, joka puolestaan aiheuttaa usein tuolle sairaudelle tyypillisiä muitakin oireita.

”Esimerkiksi kilpirauhasen vajaa- tai liikatoiminta, tyypin 2 diabetes tai sydänsairaudet saattavat aiheuttaa pitkäaikaista väsymystä ja uupumusta”, **yleislääketieteen erikoislääkäri Päivi Mäkeläinen** valottaa.

RAVINTO EI AINA RIITÄ

Tänä päivänä ravinnosta ei välttämättä saa tarpeeksi vitamiineja ja hivenaineita. Kiireinen ihminen turvautuu helposti epäterveellisiin välipaloihin, sokeriin ja prosessoituihin ruokiin. Nämä ovat omiaan aiheuttamaan vitamiinien, hivenaineiden ja muiden ravintotekijöiden puutoksia sekä väsymystä. Ravintolisiä on nykyisin tarjolla paljon erilaisia. Niiden valinnassa olisi hyvä turvautua ammattilaisen apuun.

”Jos ravitseminen ei ole kohdallaan, on sitä mahdotonta korjata pelkästään ravintolisillä. Kun noudattaa terveellistä, luonnollista

ruokavaliota ja muutenkin terveellisiä elintapoja, tuottavat ravintolisätkin paremmin tulosta”, Mäkeläinen muistuttaa.

Erityisesti vanhemmilla ihmisillä ravinteet eivät myöskään imeydy tarpeeksi hyvin, jolloin tarvitaan ravintolisiä.

KUN UBIKINONIN TUOTANTO VÄHENEE, ENERGIA HIIPUU

Ubikinoni on rasvaliukoinen, solujen energiantuotannossa tarvittava antioksidantti ja ihmisen elimistön tuottama tärkeä aine. Sen **puutos oireilee väsymyksenä ja voimattomuutena**. Ubikinonin tuotanto vähenee reippaasti yli 50-vuotiailla. Sen tuotanto alkaa vähentyä jo 20-vuotiaana. Ubikinonitaso voi olla myös **nuorilla stressaantuneilla tai paljon urheilua harrastavilla** liian alhainen.

”Stressi, **korkea verenpaine ja statiini-**

lääkkeet laskevat ubikinonitasoja elimistössä. Statiinit estävät ubikinonin tuotantoa samalla kun ne estävät kolesterolin muodostumista. Mittaan yleensä ubikinonitasot mm. väsymyksestä kärsiviltä, stressaantuneilta, sydän- ja verisuonitautipotilailta, paljon urheilevilta, vanhuksilta ja rytmihäiriöistä kärsiviltä”, Mäkeläinen kertoo, ja jatkaa: ”**Seleen**i auttaa ubikinonia muuntautumaan tehokkaaseen aktiivimuotoon, ja samanaikaisesti ubikinoni saa seleeniproteiinit toimimaan optimaalisesti. Ne ovat siis oivallinen, toisiaan vahvistava lisäravinnepari.”

Päivi Mäkeläinen on havainnut monien potilaiden vireystason kasvavan, kun heille on laadittu yksilöllinen ravintolisäohjelma, johon kuuluu ubikinonia.

”Yleensä suosittelen ubikinonin lisäksi monivitamiinivalmistetta, D-, C- ja B-vita-



Rasvat liikkeelle!

- Tarvitset soijalesitiinin koliinia ohjaamaan rasvojen kulkua elimistössäsi!
- Soijalesitiinin fosfolipidit ovat myös kehon jokaisen solun tärkeitä rakennusaineita
- Fosfolipidien tarve lisääntyy rankan treenin yhteydessä

Nauti Reform Lecithin -lesitiinirakeita sellaisenaan tai smoothien, rahkan, puuron, tms. joukkoon sekoitettuna.

Annos:
2 – 3 tl päivässä.



Luontatukkujen liiton jäsenyys

Mäkeläisen vinkit jaksamiseen:

- Varaa aikaa rentoutumiseen. Nuku tarpeeksi.
- Syö terveellistä, luonnollista ja monipuolista ruokaa, täydennä ravintoa sopivilla ravintolisillä. Ravintolisät auttavat sairaudesta toipumisessa.
- Liiku säännöllisesti, mutta aloita varovaisesti. Liika liikunta ei ole hyväksi.
- Vältä negatiivista, pitkäaikaista stressiä.
- Toivu rauhassa flunssan tai muun sairauden jälkeen.

miineja sekä kalaöljyä. Ubikinonin on tutkimuksissa havaittu tukevan myös aivojen toimintaa. Terveellinen ravinto ja sopiva määrä liikuntaa sekä riittävä uni ovat kuitenkin kaiken perusta. Olen perehtynyt funktionaaliseen lääketieteeseen, jonka periaatteiden mukaan potilasta hoidetaan kokonaisvaltaisesti ja yksilöllisesti”, Mäkeläisen summaa.

”Itse valitsen sellaisen ubikinonin, jonka imeytymistä on tutkittu hyvin. Haluan myös tietää, miten tuote on valmistettu. Vaikka imeytyminen elimistöön onkin yksilöllistä, on tärkeää, että tuote on laadukas ja toimiva”, Mäkeläinen toteaa,

Ubikinonin tarvittava määrä riippuu ihmisestä. Suoliston kunnolla on merkityksensä imeytymiseen. **Sydänpotilas tarvitsee noin 100–300 mg/vrk**, muilla tarve on yksilöllinen. Esimerkiksi **väsymys- ja stressitiloissa yleinen annos on 30–100 mg/vrk**. Annos kasvaa iän myötä.



Asiantuntijana yleislääketieteen erikoislääkäri ja biokemisti Päivi Mäkeläinen

Vanhustenpäivä ja -viikko 2.–9.10.

VIRIKKEITÄ KAIKEN IKÄÄ!

Vanhustenpäivää on vietetty jo vuodesta 1954 ympäri Suomea. Valtakunnallisen teemapäivän tarkoituksena on kiinnittää huomiota vanhenemiseen, vanhuksiin ja heitä koskeviin asioihin sekä vanhusten asemaan yhteiskunnassa.

Vanhustenpäivän pääjuhla pidetään 2.10. Jyväskylässä, ja Vanhustenviikko jatkuu sunnuntaihin 9.10. asti. Viikon aikana järjestetään eri puolilla Suomea monipuolisia tapahtumia, jotka ovat muotoutuneet perinteeksi. Vuoden 2016 teemana on Tekee mieli oppia! Tapahtuman suojelijana toimii **Tasavallan presidentti Sauli Niinistö**.

Lisätietoa: Vanhustyön keskusliitto



Virkeään vanhuuteen!

Ikääntymisen myötä ihmisen elimistö kaipaa tehostetusti ravinteita, sillä niiden imeytyminen heikkenee. Onneksi myös ravintolisät ovat kehittyneet, ja niitä on helppo myös ikäihmisten käyttää esimerkiksi nestemäisinä valmisteina, kielen alta imeytyvinä tabletteina ja suihkeina.

lääkille hyväksi

- **B12-vitamiini** (energia, hermosto, vastustuskyky, muisti)
- **D-vitamiini** (kalsiumin imeytyminen, luusto, lihakset, vastustuskyky)
- **EPA ja DHA -rasvahapot** (sydän)
- **Fosfolipidit** (muisti)
- **Koentsyymi Q10 eli Ubikinoni** (energia)
- **Magnesium** (energia, hermosto, psykologiset toiminnot, luusto)
- **Melatoniini** (nukahtaminen)
- **Proteiini** (lihakset, luusto)

Ei myöskään sovi unohtaa

- **Aivojumbppaa** (sudokut, pelit, ristisanat)
- **Kohtaamisia, halauksia**
- **Liikettä** – vaikkapa tanssia Aira Samulinin tapaan!

Valtakunnallisen Luontaistuntija-ketjun liikkeissä Sinua ohjaavat alan ammattilaiset tervettä ikääntymistä tukevien laadukkaiden tuotteiden valinnassa. Tervetuloa palveltavaksi!

Kolotuksiin

Ojan isännän muistolinimentti on vanhan ajan rasvaton linimentti niskalle, hartioille, selälle ja nivelille. Imeytyy hyvin ihoon eikä tahraa.

Vanhan ajan linimenttien tapaan tuoksu on kohtalaisen voimakas.

Frantsilan Luomuyrttitila kehitti tunnetun kansanparantaja Juho Yli-Ojan linimentistä tehokkaan, mutta turvallisen muunnelman.



100 ml.
17,95
(ovh. 24,10)
179,50 e/l

Muistille

Fosfoser® Memory – vahva muistikapseli. Lisää vireyttä aivoille! Sopii ikääntyville, opiskelijoille ja keskittymistä vaativan työn tekijöille.

Fosfoser® Memory sisältää fosfatidylseriiniä, jota on luonnostaan aivosolujen solukalvoissa mutta iän myötä sen määrä vähenee.

Pakkauksessa 33 % enemmän ainoastaan Luontaistuntijalta!



90 + 30 kaps.
45,00
(ovh. 71,20)
387,95 e/kg



250 g.
31,25
(ovh. 36,70)
125 e/kg

Tyyni – rentouttava juomajauhe sisältää luonnollisen tryptofaanin lähteen luomusertifioituista kurpitsansiemenistä.

Tryptofaani on välttämätön aminohappo, jota kehomme saa ainoastaan ruoasta. Se reagoi valoon, ja kehomme pystyy hyödyntämään sitä eri tavoin valoisassa ja pimeässä ympäristössä.

Kun Tyyni-rentoutumisjuomaa nauttii päiväs-aikaan, sen tryptofaanista syntyy serotoniinia, joka säätelee mielialaa, tunteita ja ruokahalua.

Jos taas nautit Tyyniä illalla, tryptofaani muuntuu melatoniiniksi, joka on aivojen unimekanismia aktivoiva hormoni. Makuina kaakao ja sitruuna. Luomu, vegaaninen.

Uneen



Tarjoukset voimassa 30.9.–27.10.2016

Voimassa niin kauan kuin tuotteita riittää.

Valikoima saattaa vaihdella myymälöittäin.

Myymälät ja verkkokauppa: www.luontaistuntija.fi



120 kaps.
35,00
(ovh. 49,90)
214,70 e/kg

Sydämelle

Tri Tolosen Cardiomega on erikoisvahva DHA- ja EPA-rasvahappojen yhdistelmä hyvin imeytyvässä etyyliesteröidyssä muodossa.

EPA ja DHA edistävät sydämen normaalia toimintaa. DHA edistää näön ja aivotoinnin pysymistä normaalina. Edulliset vaikutukset saavutetaan nauttimalla päivittäin 250 mg EPA:a ja DHA:ta.

Vahva: Yksi kapseli sisältää 590 mg E-EPAA ja 260 mg E-DHA:ta, sekä 7,5 µg D-vitamiinia.



Birgit Stenroos, fytonomi

Tukea elimistön puolustuskyvylle

Monista kasvivalmisteista ja sinkkilisästä voi olla suuri hyöty, kun syksyn ja talven epidemiat koettelevat puolustuskykymme. Kasvilääkintä eli fytoterapia on hyvin suosittua Keski-Euroopassa, jossa sitä pidetään täydentävänä hoitomuotona. Myös Suomessa monet luottavat fytoterapian antiin, kun tarvitaan tukea elimistön vahvistamiseen.

KASVIFENOLEISTA HYÖTYVÄT SEKÄ KASVIT ETTÄ IHMISET

Ihminen oppi erottamaan ravintokasvit myrkyllisistä kasveista jo hyvin varhaisessa vaiheessa. Kasveja tai niiden ainesosia käytettiin sairauksien parantamiseen ja kipujen lievittämiseen.

Kasveissa esiintyy suuri määrä erilaisia fenolisia yhdisteitä, joita ei varsinaisesti luokitella ravintoaineiksi.

Fenoliset yhdisteet toimivat kasveissa muun muassa väripigmentteinä ja ne suojaavat liialliselta UV-säteilyltä, tuhohyönteisiltä, viruksilta, bakteereilta ja sieniltä. Ne vaikuttavat kasvin makuun, väriin, koostumukseen ja säilyvyyteen. Ihminenkin hyötyy monella tavalla kasvifenoleista.

OLIIVINLEHTI, GREIPPIÖLJY JA OREGANO-ÖLJY SISÄLTÄVÄT RUNSAASTI KASVIFENOLEJA

Oliivipuuta on hyödynnetty terveydenhoidossa ja ravintona vuosisatoja. Silti vasta nyt on siirrytty tutkimaan oliivien lisäksi puun lehtien vaikutuksia. Oleuropeiini-nimisellä kasvifenolilla on todettu olevan

vaikutusta **bakteereihin, viruksiin ja sieniin**. Lisäksi se auttaa pitämään vastustuskykyä korkealla.

Greipinsiemenöljyä on käytetty ihmisten hyvinvointiin jo yli 30 vuotta. Greippiöljy on monipuolinen **pieneliöiden** kasvua hillitsevä luonnonaine.

Monet luottavat fytoterapiaan, kun tarvitaan tukea elimistön vahvistamiseen.

Oreganokasvin öljyissä noin 70 % on fenolisia yhdisteitä. Jo muinaiset kreikkalaiset hyödynsivät oreganon monia terveysvaikutuksia. Oregano-öljyä käytetään nykyään elintarviketeollisuudessa mm. **estämään** ruokaa pilaavien **bakteerien ja hiivojen kasvua**.

Monet ravitsemusalan ammattilaiset ovat jo vuosia suositelleet **Iocidin+** valmistetta

niille, joilla suolisto oikuttelee ja jokainen ”lentsu” tuntuu tarttuvan. Iocidin+ sisältää vahvan annoksen oliivinlehtiutetta, greippiöljyä ja oregano-öljyä.

MUISTA MYÖS SINKKILISÄ

Sinkki on tärkeä immuunijärjestelmän toiminnalle, sillä ilman riittävää sinkkiä uusien **valkosolujen** muodostus kärsii. Ihmisen sinkkivarastot ovat pienet: varastojen riittävyys on yksilöllinen ja tietyt hivenaineet sekä raskasmetallit voivat syrjäyttää varastossa olevan sinkin. **Infektiosairauksissa** täydetkin varastot loppuvat jo vajaan viikossa. **Kasvivalkuaisen** runsas käyttö lisää sinkin tarpeen kaksinkertaiseksi.

Runsas kahvin, teen ja alkoholin käyttö sekä voimakas hikoilu lisäävät sinkin eritystä. **BioZink**-valmisteessa sinkki on **luonnonmukaisessa** tehokkaasti imeytyvässä sitraattimuodossa (**sinkkisitraatti**). Sen hyväksikäytettävyys on erinomainen, ja pienikokoiset tabletit on helppo niellä. **Flunssan ensioireisiin kannattaa ottaa reipas annos sinkkiä (60 mg)**, ja vielä 200 mg päiväannoksia pidetään turvallisina.

Tasapainoa ja hyvinvointia

**BIOTEEKIN**

PROBIOOTTI comp



- ✓ Päiväannoksessa 6 miljardia maitohappobakteeria
- ✓ Sisältää myös glutamiinia ja biotiinia, joka ylläpitää limakalvojen hyvinvointia
- ✓ Päivittäin tai kuurina

www.bioteekki.fi

Meneekö yöt WC:ssä juostessa ja päivät nimiä muistellessa?

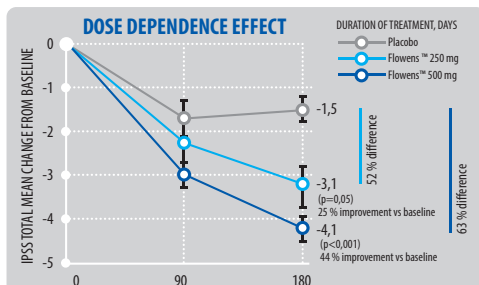
96% SUOSITTELEE PROSTAFLOW:TA ETURAUHASSEN HYVINVOINTIIN

Miehen eturauhasen toiminta muuttuu ikääntymisen myötä. Jopa 50%:ia yli 50-vuotiaista miehistä kärsii ikään liittyvistä eturauhasongelmista. Yli 60-vuotiailla miehillä eturauhasongelmia esiintyy jopa 70%:lla. Ensimmäisiä eturauhasen liikakasvuun liittyviä merkkejä ovat heikentynyt virtsasuihku, tihentynyt virtsaamisen tarve ja se, että rakko ei tyhjene täysin virtsatessa.

Uuden Prostafloin karpalosta patentoidulla Full Spectrum menetelmällä eristetty aktiivaine Flowens™ edistää tutkimuksen mukaan monin tavoin eturauhasen hyvinvointia.

- vähentää toistuvia yöllisiä vessassakäyntejä
- lisää virtsasuihkun voimakkuutta
- parantaa kykyä tyhjentää rakko kokonaan
- edesauttaa tiputtelusta eroon pääsemisessä

Prostaflow on karpalosta patentoidulla menetelmällä valmistettu täysin luonnollinen ja turvallinen valmiste eturauhasen hyvinvointiin. Parhaat tulokset on tutkimuksissa saatu 2 kapselin (500mg) päivittäisellä annostuksella. 6 kuukauden käytön jälkeen 71%:ia tutkituista ilmoitti virtsaamisoireiden vähentyneen selvästi. 37%:lla tutkimuksessa mukana olleista oireet vähäivät jo yhden kuukauden käytön jälkeen. 96%:ia tutkimukseen osallistuneista suosittelee tuotetta ystävilleen.



Testaa, voiko Prostaflow:sta olla sinulle hyötyä.

Onko sinulla heikentynyt virtsasuihku?

Tuntuuko, että rakko ei tyhjene virtsatessa?

Pitääkö sinun herätä usein öisin virtsaamistarpeen vuoksi?

Vaikka virtsaamistarvetta tuntuisi, niin virtsaamisen aloittaminen tuntuu vaikealta?

Jos vastasit myöntävästi yhteen tai useampaan kysymykseen, niin Prostaflow voi olla hyväksi eturauhasesi hyvinvoinnille.

Eteeriset öljyt

– luonnon monipuoliset vaikuttajat

Aidot eteeriset öljyt ovat kasvien neste-mäisiä ja helposti haihtuvia ainesosia. Ne ovat yleensä miellyttävän tuoksuisia, ja jokaisella kasvilajilla on oma hyvin monesta eri ainesosasta koostuva tuoksunsa. Kyseessä ei siis ole vain yksi molekyyli, vaan monimutkainen kemiallinen aineos.

Tämä erottaa myös aidon eteerisen öljyn ja teollisen jäljitelmän toisistaan. Molemmat voivat kyllä tuoksua, mutta vain aidolla öljyllä on terapeuttisia vaikutuksia.

Eteerisiä öljyjä saadaan kasveista mm. höyrytislamalla. Saatavuus vaihtelee riippuen kasvista ja se vaikuttaa myös hintaan, joten kuluttajille myytävien eteeristen öljyjen hinnat vaihtelevat paljon eri kasveilla. Edullisimpia ovat usein sitruksut (appelsiini) ja kalleimpia kukkais-tuoksut (ruusu).

Miten eteerisiä öljyjä käytetään? Tyypil-lisimpiä käyttötapoja ovat joko tuoksulyh-dyt tai aromahieronta, jolloin öljyt vaikut-tavat hengitysteiden kautta tai imeytyen ihon kautta. Tuoksulyhtyy tai diffuusio-laitteeseen lisätään veden joukkoon muu-

tama pisara öljyä. Kun vettä lämmitetään, eteeriset öljyt haihtuvat ja kulkeutuvat hengitysteiden kautta kehoon. Hieronnas-sa ruokalusikalliseen (n. 5 ml) perusöljyä sekoitetaan 1–2 tippaa haluttua eteeristä öljyä.

Arkisempia käyttötapoja on useita, jol-loin terapeuttisten vaikutusten sijaan hae-taan aitoa, mukavaa ja raikasta tuoksua. Esim. siivotessa voi lisätä muutaman tipan pölynimurin ilmansuodattimeen, lattioita pestessä pesuveden sekaan tai sitten vain muutama pisara suoraan matolle. Myös pyykin pesussa voidaan lisätä muutama tippa huuhteluaineen sekaan. Näin esimer-kiksi lakanoihin saadaan lempeä laventelin tuoksu, joka on vaikutukseltaan rauhoitta-va ja näin lisää univalmiutta.

Sisäistä käyttöä ei yleisesti suositella. Eteeriset öljyt ovat voimakkaita, **eivätkä ne liukene veteen**. Siksi sisäisesti käytet-tynä ne voivat aiheuttaa vahinkoa, jos käyt-tö ei ole hallittua. Eteeriset öljyt tulee aina laimentaa joko kasviöljyyn tai alkoholiin,

ja näin niitä käytetäänkin pieniä määriä esim. suklaan tai hunajan maustamisessa ja leivonnassa. **Voimakkuutensa takia etee-risiä öljyjä ei suositella raskaana oleville, imettäville äideille tai vauvoille muuten kuin tilapäiseen vähäiseen käyttöön.**

Öljiillä on useita vaikutusalueita, ja niis-tä monet vaikuttavat samaan asiaan. Siksi öljyä valittaessa kannattaa valita se itseä miellyttävä tuoksu.

Appelsiini: Appelsiinin kuoresta saatava öljy on raikas, rentouttava, mielialaa kohottava, hermostuneisuutta vähentävä. Se lievittää vatsa- ja kuukautiskipuja sekä edistää ruuansulatusta. Ihonhoidossa se sopii erityisesti rasvaiselle iholle.

Teepuu eli Tea tree: Voimakas lääkkeellinen tuoksu. Antimikrobisia ja antiseptisiä ominaisuuksia. Käytetään mm. desinfiointiin, jalka- ja kynsisieneen ja akneihon hoitoon.

Laventeli: Tasapainottaa ailahtelevan mielen, rauhoittaa, laukaisee lihasjännityksiä, lievittää kipuja. Erinomainen palovammojen hoidossa ja auringon polttamalle iholle.

Piparminttu: Raikas viilentävä tuoksu, joka avaa hengitysteitä. Käytetään myös pahoinvointiin, vatsa- ja ilmavaivoihin sekä päänsärkyyn. Lisää työvireyttä.

Rosmariini: Mausteisen raikas tuoksu, joka stimuloi verenkiertoa ja ruuansulatusta. Virkistää muistia ja poistaa väsymystä sekä stressiä.

Ylang ylang: Naisellinen kukka-mainen tuoksu, jolla on rauhoittava ja mieltä kohottava vaikutus. Sitä käytetään myös sukupuolisen mie-lenkiinnon herättämiseen.





Nukuitko taas huonosti?

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

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

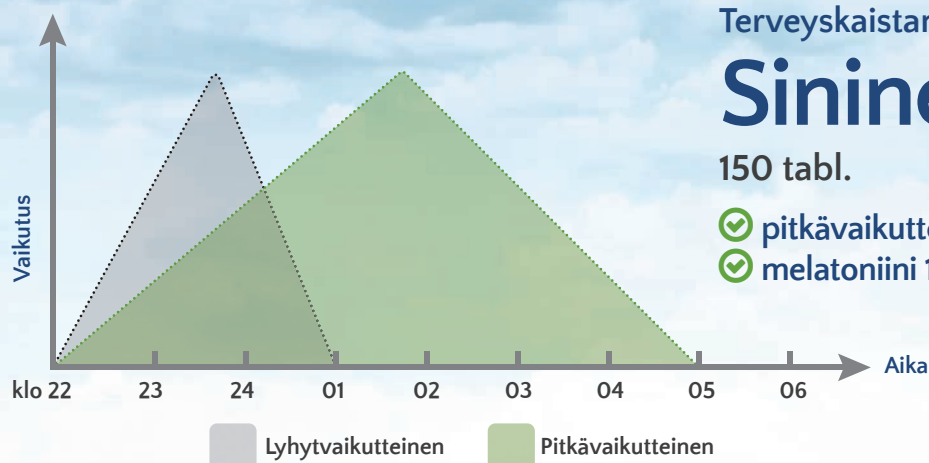
Nukkumatin avuksi

Terveyskaistan

SininenUni

150 tabl.

- ✓ pitkävaikutteinen
- ✓ melatoniini 1,5 mg



Kramppaaville lihaksille

Terveyskaistan

Magnesium-sitraatti

120 tabl.

Terveyskaistan

Magnesium-sitraattijuoma

30 annospussia



Turvaa riittävä D-vitamiinin saanti!

Terveyskaistan

Aurinko D

50 µg tai 100 µg

Öljykapseli takaa parhaan mahdollisen imeytymisen.

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





Ritva Oksanen Älä jätä sinua yksin -esityksen näytökset ovat olleet kysyttyjä.

Christine Eskola

Oxytarmilla vatsan toimivuus sujuvaksi

Ritva Oksanen on nyt ehkä kii-
reisempi kuin koskaan aiemmin.
Uusi esitys Vantaan Teatterissa,
Silkkisalissa on ollut pitkään odo-
tettu ja useammat näytökset ovatkin jo lop-
puunmyytyjä.

– Esitystä on jo nyt kyselyt aina Kuhmoa
ja Fuengirolaa myöten, mutta eiköhän kaik-
ki halukkaat pääse sitä jossain mutkassa
katsomaan.

UUSI ESITYS LUO TOIVOA JA LOHTUA SYNKKÄÄN AIKAAN

”Älä jätä sinua yksin” -esitys kertoo lähei-
syydestä, rakkaudesta ja ystävydestä.

Mukana on **Aino Suholan** uusia tekstejä
sekä mm. Eva Klemania ja Raili Malmber-
gia, josta nousee mieleeni yksi lempikoh-
tauksista: ”Siinä on rakkautta, kun kaksi
puutteellista ihmistä suostuu itseensä ja
löytää toisensa.” Kaksi tuntia kestävässä esi-
tyksessä on molemmin puolin 25 minuuttia
musiikkia **Pedro Hietasen** säestyksellä.

– Valtavan hyvää kuntoa tämä vaatii, ja
vaikka kävelen, jumppaan ja liikun paljon, se
ei nyt riitä. Käyn kerran viikossa kuntosalilla
pitääkseni lihaskuntoni hyvänä, Ritva kertoo.

– Sanomattakin on selvää, että ravinto-
lisien käytössä olen todella tunnollinen ja
otan kaikkia minulle suositeltuja luontais-
tuotteita. Itse omin päin pähkäillen ei tulisi
yhtään mitään. Moni elintärkeä vitamiini,
hivenaine ja muu ravintolisä jäisi ottamat-
ta, kun en ymmärtäisi valmisteen vaikutuk-
sista ja pitoisuuksista yhtään mitään, Ritva
miettii totisena.

– Enhän voi edes ajatella, että ottaisin
flunssia vastaan joka mutkassa. Mitä esi-
tyksistä sitten tulisi, Ritva kauhistelee pelk-
kää ajatustakin. Ihmiset tulevat useiden
satojenkin kilometrien päästä katsomaan
esitystäni, ja minä joutuisin pettämään
heidät peruuttamalla näytöksiä. On suoras-
taan velvollisuuteni pitää itseni terveenä ja
hyväkuntoisena, Ritva toteaa.

OXYTARM SAA VATSAN TOIMIMAAN SOPIVASTI

Olen pitänyt suorastaan palopuheita vuo-
den 2014 hoitotuotteeksikin valitun Skin-
gain-kollageenibuusterin puolesta, jota
nauttimalla niveletkin norjistuvat. Siinä
meinaa jäädä **suolenpuhdistusvalmiste**
Oxytarm aina vähän lapsipuolen asemaan,

kun ihmisillä on niin paljon kyseltävää
Skingainista. Tosiasia on kuitenkin se, että
Skingainistakin saisi tehoa irti paljon enem-
män ja se vaikuttaisi nopeammin, kun suo-
len pinnan kuonaplaakkikerros saa huutia.

”En voi vastaan- ottaa flunssia”

– Ihanaa, kun vatsantoimitus sujuu kun-
niallisesti joka aamu, Ritva kiteyttää.

– Ilokseni minulle on kerrottu, että ihmi-
set ovat alkaneet ymmärtää suolenhoidon
tärkeyden, ja varsinkin tänä kesänä ihmiset
ovat osanneet jo oikein kysyä Oxytarmin
perään. Neuvontani kantaa selvästi hedel-
mää, Ritva iloitsee.

– Oxytarm on niitä tuotteita, joiden arvon
ymmärtää vasta, kun kokeilee. Se on siitä mu-
kava valmiste, että se toimii saman tien. Tun-
tuvaa vaikutusta ei tarvitse odotella viikkoja.

– Oxytarmin resepti on yksinkertaisuus-
dessaan nerokas: Magnesiumhydroksidia,
jota on käytetty vuosisatoja, ja lisäksi siinä
on C-vitamiinia ja bioflavonoideja.

Ikiliikkuja – kokeile sinäkin!

Hainrusto vahvistaa ja Vihersimpukka voitelee!



www.bioteekki.fi



Hainrusto + Vihersimpukka

Sisältää nivelille tärkeitä rakennusaineita ja nivelten voiteluun tarvittavia luonnon-aineita.

Luontaistuntija-myymlöistä

Mivitotal™ -kehitetty yksilöllisiin tarpeisiin.

Yksi markkinoiden monipuolisimmista ravintolisistä.

Nestemäinen Mivitotal on helppo ja miellyttävä nauttia.

Mivitotal auttaa pysymään energisenä ja virkeänä arjen haasteissa.

Kysy lisää asiantuntevalta myyjältä.

Mivitotal Flex on
Vuoden 2011
Urheiluravinne!



Myös HJK:n pelaajat luottavat Mivitotaliin.



Löydät meidät nimellä: Bringwell Finland.

Mivitotal sisältää vitamiineja, hiven- ja kivennäisaineita, flavonoideja ja aminohappoja. B2-, B3-, B5-, B6-, B12- ja C-vitamiini sekä magnesium vähentävät väsymystä ja uupumusta sekä edistävät normaalia energia-aineenvaihduntaa. D-vitamiini, kalsium ja magnesium edistävät luuston pysymistä normaalina ja lihasten normaalia toimintaa. B6- ja C-vitamiini, foolihappo, seleeni ja sinkki edistävät immuunijärjestelmän normaalia toimintaa. Mivitotal Flex, Plus, Man ja Kvinna 11. RAVINTOLISÄ.

 **Bringwell™**

www.bringwell.fi

Anne Kukkohovi luottaa kollageenin voimaan

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

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

Kollageeni on monelle kauneudesta kiinnostuneelle jo tuttu, mutta syy miksi sen käyttö on tällä hetkellä Suomessa ja maailmalla rakettimaisessa nousussa, ovat viimeaikaiset tutkimustulokset, jotka todistavat sen positiiviset vaikutukset iholle.

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

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

– Puhdas+ Kollageeni & Tyrnimarjajauhetta on helppo käyttää neutraalin ja raikkaan makumaailmansa vuoksi. Lisään sitä joko veteen, smoothieen tai aamupuuroon. Plussaa tulee myös siitä, että se on täysin lisäaineeton.

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

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

4 faktaa kollageenista

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



Puhdas+ Beauty Kollageeni & biotiini

Iholle, hiuksille ja kynsille

**HUIPPU-
TARJOUS!**

39,90

tuplapakkaus
2 x 120 kaps.

(ovh. 73,25)
399,00 e/kg

Silmät, iho limakalvot

– kaksi superöljyä yhdessä

Vahva Tyrniöljy + Mustikka Omegat

Vahva Tyrniöljy+Mustikka Omegat on kotimainen kahden supermarjan siemenöljyjen yhdistelmä silmien, ihon ja limakalvojen hyvinvoinnille. Tyrni ja mustikka ovat suomalaisten perinteisesti käyttämiä marjoja, joiden siemenissä on toisiaan täydentäviä rasvahappoja. Ravintolisä sisältää A-vitamiinia, joka edistää limakalvojen, ihon ja näön pysymistä normaaleina.



Via Naturale®

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



SYTYTÄ VALOT AIVOIHIN KÄYTTÄMÄLLÄ B12-SUUSUIHKETTA!

Espoolainen **Erkki Palviainen** on vankkumaton luomu ja superfoodin eli superruuan kannattaja. Ravintolisinä hän käyttää suihkemuotoisena **Nordic Health™ B12**, D-vitamiinia ja magnesiumia, koska ne imeytyvät hyvin. Hän ei syö mitään synteettistä ravintolisää vaan nauttii ne luonnonravinteina ja mielellään suihkevalmisteina. Erityisen mieltynyt hän on B12-suusuihkeeseen.

- En saa B12-vitamiinia tarpeeksi ruuasta, olenkin katsonut parhaaksi turvautua suihkeeseen, sillä se imeytyy todella tehokkaasti limakalvoilta suoraan aivoihin. Kun laitoin sitä ensimmäisen kerran suuhuni, tajusin välittömästi, että minulla on ollut siitä vajetta.

Eräiden arvioiden mukaan jopa 70% ihmisistä on B12-vitamiinin puute. Suihke on on paras, sillä tablettimuotoiset B12-ravintolisät imeytyvät todella huonosti, alle 1%. Eräät tutkijat ovat sitä

mieltä, että B12 vahva puutos voi laukaista alkavan demencian ja Alzheimerin taudin. Suomalaiset lääkärit ovat havainneet B12-vitamiinin puutosta yleisesti jo lapsillakin. B12-vitamiinin puutos aiheuttaa myös pistelyä ja puutumista raajoissa sekä ongelmia hemoglobiinin kanssa. Hermostäryissä B12 on suurta hyötyä.

- B12-vitamiinin puutos vaikuttaa monin tavoin. Illalla on nukahtamisvaikeuksia ja aamulla on vaikea herätä, myös hapenottokykyyn tulee ongelmia.

- Kun aloin ottamaan B12-vitamiinia suusuihkeena, on kuin valot olisi laitettu päälle, virkeystaso nousi muutamassa päivässä.



”Vireystaso nousi huikeasti; Tuntui, kuin olisi laittanut valot päälle aivoihin ja ikävät puutumisesta jäsenistä hävisivät. **NordicHealth™ B12-suusuihke** on huipputuote!

ERKKI PALVIAINEN

BOOST B12-VITAMIINI

- B12-vitamiini on tärkeä muistin, keskittymiskyvyn ja energia-aineenvaihdunnan normaalin toiminnan ylläpitäjä. Auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta, edistää muistin normaalia toimintaa ja veren glukoositasojen pysymistä normaaleina.
- Päiväannos (1–4 suihkausta) sisältää 1200 µg B12-vitamiinia, 40 µg kromia ja 0,5 mg vihreä tee -uutetta.
- Aprikoosinmakuinen, ilman synteettisiä lisäaineita.
- Sopii myös kasvissyöjille.
- Helppo annostella.
- 160 suihkausta.



26.90 e
(ovh. 29.90 e)

VALITSE SINÄKIN VALMISTE, JOKA IMEYTYY!

NordicHealth™

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

SAATAVANA: LUONTAISTUNTIJA-MYYMÄLÖISTÄ

Sinkki on välttämätön vastustuskyvylle, aivoille ja hormoneille

Erilaisia sinkkiä sisältäviä valmisteita on käytetty jo muinaisessa Egyptissä muun muassa haavojen parantamiseen ja hedelmällisyyden ylläpitämiseen. Kuitenkin vasta 1930-luvulla havaittiin, että sinkki on elintärkeä ihmiselle.

Sinkki on hivenaine, jota elimistö tarvitsee päivittäin koko elämän ajan. Sen kokonaismäärä elimistössä on 2–3 grammaa, josta suurin osa on lihaksissa, luustossa, hiuksissa, kynsissä ja iholla. Sinkillä on tärkeä tehtävä elimistön hormonaalisissa säätelyprosesseissa, se vahvistaa immunitettia ja säätelee geenien toimintaa. Jo pienikin sinkin puutos voi altistaa moninaisille vaivoille johtuen siitä, että sinkkiä tarvitaan kaikissa soluissa ja kudoksissa yhteensä yli 200 entsyymin toimintaan.

SINKIN TOIMINTA ELIMISTÖSSÄ

Sinkkiä tarvitaan muun muassa hapto-emästasapainon säätelyssä, kognitiivisten toimintojen säätelyssä ja normaalin hedelmällisyyden ylläpidossa. Sinkki auttaa myös luuston, hiusten, ihon ja kynsien pysymistä normaalina. Sinkkiä tarvitaan riittävien testosteronitasojen muodostumiseksi. Se on välttämätön silmien terveydelle ja normaalille näkökyvylle. Mahahappojen erittyminen on sinkin riittävästä määrästä riippuva tapahtuma. Sinkin puute voi johtaa kasvun hidastumiseen, sukupuolihormonien erityksen heikkenemiseen ja ihon pigmentin lisääntymiseen. Sinkki edistää myös välttämättömien rasvahappojen toimintaa elimistössä. Vanhemmiten sinkin saanti pelkämästä ruuasta tulee haastavaksi, koska mahahappojen määrä vähenee ja ruuansulatuksen teho heikkenee.

MILLOIN VOI OLLA PUUTETTA SINKISTÄ?

Piilevä sinkin puutos on suhteellisen yleistä. Sinkin puute saattaa johtua huonosta ravitsemuksesta, mahahappojen puutteesta, jostain perussairaudesta tai siitä, että sinkin imeytyminen tai hyväksikäyttö on

Sinkki

- edistää normaalia hedelmällisyyttä ja lisääntymistä
- edistää hiusten, ihon ja kynsien pysymistä normaaleina
- edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa
- edistää näön pysymistä normaalina
- edistää luuston pysymistä normaalina

perinnöllisesti heikkoa. Sinkin tarvetta lisäävät myös raskaus, imetys, kova fyysinen harjoittelu, hikoilu ja ikääntyminen. Vegaaneilla sinkin tarve saattaa olla 30 % suurempi kuin sekaruokaa syöville, sillä kasvien fytinihappo sitoo sinkin itseensä.

MITEN SINKIN PUUTOS ILMENEE?

Sinkin puutoksen ensimmäiset merkit voivat näkyä **uupumuksena, ihon kunnon heikkenemisenä sekä kynsien ja hiusten rakenteen heikkoutena**. Muita puutosoireita voivat olla **maku- ja hajuaistin heikkeneminen, hämäräsokeus, erilaiset ihottumat ja hiusten lähtö**. Riittämätön sinkin saanti altistaa myös **allergioille, huonolle yleiskunnolle ja flunssille**.

SINKKIRAVINTOLISÄT

Markkinoilla on useita erilaisia sinkkivalmisteita, joiden imeytyminen suolistosta verenkiertoon vaihtelee. Sinkkipikolinaatin etu on se, että imeytyminen ei vaadi mahahappoja. Tämän vuoksi sinkkipikolinaatin imeytyminen on erittäin tehokasta ja sopii siksi myös mahahappojen vähyydestä ja imeytymishäiriöistä kärsiville.

Vegaaneilla sinkin tarve saattaa olla 30 % suurempi kuin sekaruokaa syöville.

Raudanpuutetta?

Valitse vatsaystävällinen rautavalmiste

Keho tarvitsee rautaa, mutta ei tuota sitä itse. Raudanpuute on maailman yleisin ravintoperäinen puutostila. Voivatko oireesi kertoa sinun kärsivän raudanpuutteesta?

Rautaa tarvitaan esimerkiksi punasolujen muodostukseen ja hemoglobiiniin sitoutuneena hapen kuljettamiseen kudoksille. Raudan saanti ravinnosta on välttämätöntä, mutta vähäinenkin määrä onneksi riittää.

Erityisesti naisten, vanhusten, kasvissyöjien, odottavien ja imettävien äitien, laihduttajien, urheilijoiden, kasvissyöjien, keliakiaa tai Crohnin tautia sairastavien ja verenluovuttajien kannattaa kiinnittää huomiota raudan riittävään saantiin. Perusterve ihminen ei tarvitse lääkkeellistä rautalisää, vaan hyviä raudan lähteitä ovat esimerkiksi liha, sisäelimet, täysjyvävilja, kaali, pinaatti ja palkokasvit.

Pahimmillaan anemia voi johtaa jopa sydänongelmiin, mikä voi olla erityisen vaarallista vanhuksilla. Ikäihmisellä raudanpuutteen oireet voidaan helposti tulkita iästä johtuviksi, joten heidän kohdallaan kannattaa kiinnittää riittävään raudansaantiin erityishuomiota.

Nämä oireet voivat kertoa raudanpuutteesta

- Väsymys
- Kalpeus
- Hengästyminen ja huimaus
- Päänsärky
- Hermostuneisuus
- Hiustenlähtö
- Ihon kuivuminen

FutMedin vatsaystävälliset ja kielen alle laitettavat rautavalmisteet ovat aivan omaa luokkaansa muihin rautavalmisteisiin verrattuna. **Just Women's Iron 25 mg** sisältää rautafumaraattia, jonka on todettu monessa eri tutkimuksessa olevan paras raudan muoto, kun halutaan nostaa varastoraudan arvoa kehossa. Tästä muodosta on olemassa myös lapsille soveltuva **Children's Iron 5 mg**.

Myös FutMedin Mikroimeytyvä **Natural Red Iron rautatippa** on tehokas tuote nostamaan hemoglobiinia ja varastoraudan määrää. Tuote sisältää vapaita rauta-ioneja, jotka menevät suoraan soluun sisälle. 100 % luonnollinen, soveltuu myös vegaaneille.

Lähteet: Terveyskirjasto.fi, Health.com, Rautainfo.fi, Studio 55



Blue eye - ruotsalaisista metsämustikoista

- Sinkki, A- ja B2-vitamiini edistävät näkökyvyn ylläpitämistä
- Ekologinen kehäkukkauute
- Ruotsin eniten myyty mustikka-/luteiinituote
- 1 tabletti päivässä

 elexir pharma

Iskmoivägen 114 b, 65760 Iskmo, 06-3436 502

www.elexirpharma.fi





Karpalo ja maitohappobakteerit naisellisen hyvinvoinnin tueksi

Tiesitkö, että 80 % naisista kokee elämänsä aikana virtsatietulehduksen? 20 %:lla vaiva uusiutuu vuosittain ja monilla jopa useita kertoja vuodessa. Usein kiusallisen yleinen riesa tunnistetaan jo kehitysvaiheessa. Tyypilliset ensioireet ovat intiimialueiden levottomat tuntemukset kuten kirvely ja kutina, tiheä vessassa käymisen tarve sekä virtsan paha haju.

ALTISTAVATKO JOTKIN TIETYT TILANTEET VIRTSATIETULEHDUKSILLE?

Virtsatieongelmat voivat kiusata kaikenikäisiä naisia. Ongelmien yleisyys toki kasvaa iän ja vaihdevuosien myötä. Limakalvojen haurastuessa myös niiden tärkeä suojavaikutus heikkenee. Vaivojen takapirut, pahat E.coli -bakteerit, pääsevät silloin helpommin pesiytymään virtsateihin. Diabeetikoilla ongelmat korostuvat, koska virtsaan karkaava sokeri ruokkii pahoja bakteereja. Nuorilla virtsatieongelmat yleistyvät usein sukupuolielämän vilkastuessa sekä raskauden aikana. Eikä pidä unohtaa perinteisen ”kivitaudin” aiheuttajaa; kylmällä kivellä istuskelua tai kylmetymistä esim. märässä uimapuvussa.

VOIKO KARPALOITA TAI KARPALOMEHUA NAUTTIMALLA ESTÄÄ VIRTSATIETULEHDUKSET?

Periaatteessa kyllä. Karpalo sisältää luonnollisia aineosia, jotka heikentävät E.coli -bakteerien tarttumista virtsateihin. Käytännössä marjoja tai mehua on silti nauttittava reilusti ja vieläpä päivittäin. Aika usein kaupan karpalomehujen heikkoutena on alhainen täysmehupitoisuus. Tällöin myös tehoaineiden määrä jää vaikutuksen kannalta olemattomaksi. Suosi siis mahdollisimman vahvaa ja hapokasta, mutta terveellistä karpalotäysmehua.

VOIKO RAVINTOLISÄLLÄ PYSÄYTTÄÄ PÄÄLLÄ OLEVAN VIRTSATIETULEHDUKSEN?

Antibioottikuuri on aina paras tapa akuutin tulehduksen hoitoon. Se ei silti aina tee loppua toistuvien tulehdusten kierteestä. Joskus käy jopa päinvastoin, kun antibiootit tuhoavat pahojen bakteerien ohella myös suolistomme hyvinvointia puolustavia hyviä bakteereja. Tämä antaa helposti uusille pahoille bakteereille lisää kasvutilaa, jolloin ongelmien oravanpyörä saa lisää vauhtia. Antibioottikuuria seuraavat toisinaan myös hiivaongelmat. Toistuvien virtsatieongelmien kohdalla olisikin tärkeää panostaa hyvinvoinnin tukemiseen ja ongelmien ennaltaehkäisyyn.

VALIORAVINNON KARPALACT STRONG ON KARPALOUUTETTA JA MAITOHAPPOBAKTEEREJA SISÄLTÄVÄ RAVINTOLISÄ. MIHIN MAITOHAPPOBAKTEEREJA TARVITAAN?

Hyvät maitohappobakteerit vievät kasvutilan pahoilta E.coleilta. Lisäksi maitohappobakteerien tuottama maitohappo rajoittaa pahojen bakteerien ja hiivojen kasvua pitämällä yllä virtsateiden normaalia happamuutta. Yleisen ravitsemustiedon mukaan maitohappobakteerit vahvistavat myös suoliston ja virtsateiden limakalvoja sekä tukevat yleistä vastustuskykyä.

VOIKO KARPALACTIA KÄYTTÄÄ RASKAUDEN AIKANA?

Kyllä. Valitut maitohappobakteerikannat ovat turvallisia ja myös pikkulapsille sopivia. Nykytiedon mukaan raskausaikana ei myöskään tarvitse välttää karpaloita. Raskausaikana on nimenomaan parempi ehkäistä virtsatieongelma ennalta, kuin päätyä pahimmillaan toistuvien antibioottikurien kierteeseen.

80 % naisista kokee elämänsä aikana virtsatietulehduksen

PITÄÄKÖ KARPALACTIA NAUTTIA PÄIVITTÄIN?

Paras hyöty saavutetaan säännöllisellä käytöllä; etenkin jos on altis toistuville ongelmille. Jotkut vakikäyttäjät ylläpitävät hyvinvointia vain 1 kapselilla päivässä. Olosuhteiden muuttuessa ja tuntemusten ilmaantuessa annos on hyvä nostaa 2 kapseliin; 1 kapseli aamulla ja illalla. Moni nainen on myös saanut tuotteesta tulehduksia ennaltaehkäisevän avun, kun on nauttinut kapselin tai kaksi sukupuoliyhdyntään jälkeen. Voit siis hyvin nauttia Karpalactia oman kehon tarpeita kuulostellen.



Ecolomega®

REAL NATURAL FISH OIL

ECO-friendly fish oil

puhdas kalaöljy



Niin puhdasta

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

Niin tuoretta

Kuten tiedät, kala alkaa hajoamaan heti, kun se kuolee. Siksi luonnollinen, laadukas ja raikas Ecolomega® uutetaan välittömästi kalan nostamisen jälkeen. Kalaöljyn tuoreus pystytään tutkimaan laboratoriossa ja tuoreus ilmoitetaan nk. TOTOX-arvona. Ecolomegan TOTOX on erittäin matala (ainoastaan 2,5!) – eli öljy on siis hyvin tuoretta!

Ecolomega® kalaöljy on "extra virgin" tuoreöljyä (200 ml). Se on niin raikasta ja neutraalia, että lapsetkin pitävät siitä. Sitä voi käyttää myös salaateissa kasviöljyjen lisäksi. Kokeile jogurtin sekaan tai marjaisen jälkiruoan maustajana.



Niin läheltä

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

Kalat kasvavat n. 50 km päässä öljyn uuttamislaitoksesta, jonne ne kuljetetaan elävänä omassa kasvuvessään. Öljyn uuttaminen alkaa minuuttien päästä kalan saapumisesta, ja koko prosessi valmiiksi öljyksi pullossa kestää vain noin kaksi tuntia. Ecolomega® on ainutlaatuisen tuoretta ja raikasta. Lisäksi sillä on maailman pienin kalaöljytuotannon hiilijalanjälki. Nauti siis sitä hyvällä omallatunnolla!



Niin hyväksi terveydelle

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

Ecolomega® kalaöljyä on myös kätevinä kapseleina (120 kaps.) – huomaa, että itse kapselikin on tehty kalasta. Kumman sitten valitsetkin, öljy on aina yhtä tuoretta!



Ω3 Ω6 Ω7 Ω9 Ω11

ABOA MEDICA

Monipuoliset aminohapot

Arginiini-ornitiini ja N-asetyylikysteini (NAC)

ARGINIINI LIEVITTÄÄ VERENPAINETTA

Arginiini-ornitiini -aminohappopari liittyy ureakiertoon virtsan muodostuksessa. Näillä aminohapoilla on sekä erikseen että yhdessä lukuisia vaikutuksia kehossa. Ureakierrossa arginiini muunnetaan ornitiiniksi, joka edelleen muunnetaan sitrulliiniksi ja siitä arginiiniksi. Ornitiinista keho siis tuottaa arginiinia. Arginiini parantaa veren virtausta ja sillä on verenpainetta alentava vaikutus.

APUA HEIKENTYNEESEEN MIESKUNTOON

Arginiinin laajin käyttö ravintolisänä on ollut viimeisten parinkymmenen vuoden ajan lantion seudun verenkierron tehostamisessa, ja erityisesti miehillä erektion vahvistajana. Henkilöillä, joilla on alentu-

nut sokerinsieto, arginiini saattaa vaikuttaa suotuisasti nälänhillintään ja tehostaa rasvan palamista. Samoin tällä ryhmällä arginiinin on havaittu tehostavan insuliinin erityistä ja herkkyyttä.

ERITYISESTI PYÖRÄILIJÄT NÄYTTÄVÄT SUOSIVAN ARGINIINIA SISÄLTÄVIÄ URHEILURAVINTOVALMISTEITA

Tuotetta käyttävät sekä kuntosaliharjoittelijat että kestävyysurheilijat. Arginiini-ornitiinivalmisteita käytetään yleisesti urheiluravintovalmisteina, koska kummallakin aminohapolla on lievää positiivista vaikutusta kasvuhormonin eritykseen ja urheilusuorituksiin. Ornitiinin on havaittu hieman vähentävän uupumusta urheilusuorituksen aikana. Arginiini lisää typpioksidin tuotantoa, jolla on muun muassa

verisuonia laajentava vaikutus. Verenkierto ja hapen kuljetus tehostuvat parantaen energiantuotantoa.

Arginiini-ornitiinin käyttöannokset ovat parista grammasta noin 10 grammaan päivässä. Yli 10 gramman päiväannokset voivat aiheuttaa tilapäisiä vatsavaivoja.

NAC IRROTTAA LIMAA KEUHKOISTA JA AUTTAA MAKSAN TOIMINTAA

N-asetyylikysteiniin (NAC) kysteini-aminohappo on osana erästä elimistön omaa antioksidanttientsyymiä, glutationia. Glutacioni koostuu kolmesta aminohaposta, joita ovat kysteiniin lisäksi glutamiini ja glysiini. Glutacioni suojaa maksaa ja toimii maksan detoksifikaatiossa sekä aineenvaihdunnan ”jätteiden” ja vierasaineiden poistossa. Keho tuottaa itse glutacionia, mutta maksan detoksifikaation heiketessä glutacionin kierto kiihtyy. N-asetyylikysteiniin auttaa maksaa kierrättämään glutacionia tehokkaasti palauttaen sen määrää kehossa. Glutacioni ”sammuttaa” haitallisia happi- ja typpiradikaaleja.

N-asetyylikysteiniin suojaa kehoa raskasmetallien haitoilta estäen mm. lyijyn kertymistä kehoon. N-asetyylikysteiniin on käytetty erilaisten riippuvuuksien vieroituksessa. NAC:sta on saatu apua nikotiinin vieroituksessa 2400 mg:n päiväannoksina noin kahden viikon käytössä. N-asetyylikysteiniin on käytetty useissa tarkoituksissa, se muun muassa irrottaa limaa hengitystiehyistä.



Betavivo®

Alentaa kolesterolia ja tasapainottaa verensokeria*

Betavivo on kauran beetaglukanikuitua tehokkaimmassa muodossa.

Betavivon säännöllisellä käytöllä kolesterolia voi alentua 10-15 %.

Muista myös monipuolinen ravinto ja terveelliset elämäntavat!

Valitse kuitujauhe tai repeat kaurasydämet



*) Euroopan elintarviketurvallisuusvirasto;
EFSA Journal 2010;8(12):1885,
EFSA Journal 2011;9(6):2207.



Pissattaa ja kirvelee – Taas virtsatietulehdus?

Virtsatietulehdukseen liittyy kirvelyä ja kipua virtsatessa sekä voimakasta ja lisääntynyttä tarvetta virtsata. Virtsat voi olla sameaa ja voimakkaan hajuisia. Tulehduksen aiheuttaa usein *E.coli*-bakteeri lisääntymällä virtsarakossa ja tarttumalla virtsateiden limakalvoon.

TraneMax® Forte

Virtsatietulehdusten hoitoon ja uusiutuvien tulehdusten ennaltaehkäisyyn

Tranemax Forte sisältää vakioitun määrän karpalosta peräisin olevia proantosyanidiineja, joilla on kyky lamata yleisimmän virtsatietulehduksen aiheuttavan *E.coli*-bakteerin toiminta.



Voita luksusloma Alpeille! ja muita upeita palkintoja

Osallistu ostamalla
kampanjamerkitty
tuplapakkaus!



Jokaisessa pakkauksessa
arpa ja pieni yllätyslahja

ENERGIAA JA VASTUSTUSKYKYÄ

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.

www.regulatsuomi.fi
kampanja on voimassa 31.3.2017 asti

LOKAKUUN TARJOUKSET

ASIAANTUNTEVISSA LUONTAISTUNTIJA-MYYMÄLÖISSÄ
JA VERKKOKAUPASSA

Lehden tarjoukset voimassa 30.9.–27.10.2016

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



Suosittu kollageenivalmiste

PUHDAS+ BEAUTY KOLLAGEENI & TYRNIMARJA

Kollageeni – ihon nuoruuden proteiini nyt hyvänmakuisena ja lisääneettomana juomajauheena. Myös mustikka ja makeuttamaton!

HUIPPU-
TARJOUS!

39,90

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



Kaupan päälle kollageeni-
voide 50 ml (arvo 49,90).

Energiaa ja vastustuskykyä syksyyn!

REGULATPRO BIO TAI METABOLIC

Suosittu entsyymijuoma, Regulatpro Luontaistuntijalta! Luontainen C-vitamiini edistää vastustuskykyä ja energiatuotantoa. Regulatpro Metabolisin sisältämä kromi edistää makroravinteiden aineenvaihduntaa.



99,00

kampanja-
pakkaus
2 x 350 ml
(ovh. 116,10)
141,40 e/l

**Osallistu kilpailuun
ostamalla kampanjamerkitty
tuplapakkaus. Jokaisessa
pakkauksessa on yllätyslahja!**

Luontainen vaihtoehto

HAINRUSTO + VIHERSIMPUKKA

Raskas tai yksipuolinen työ sekä kuntoilu, urheilu, ikääntyminen ja ylipaino voivat asettaa haasteita liikkumiselle. Valmiste sisältää monipuolisen yhdistelmän nivelruston rakennusaineita ja nivelten voiteluun tarvittavia luonnosaineita. Sopii jatkuvaan käyttöön.

21,90

80 kaps.
(ovh. 30,70)

33,90

160 kaps.
(ovh. 52,25)
529,70 e/kg



Frantsilan eteeriset öljyt

LAVENTELI- TAI TEEPUUÖLJY

Laventeli rauhoittaa ja lievittää kipua. Se helpottaa unen tuloa ja laukaisee lihasjännityksiä. Teepuu- eli tea tree -öljyllä on antimikrobiset ja antiseptiset ominaisuudet. Sitä käytetään mm. desinfointiin, kynsi- ja jalkasienien hoitoon sekä akneihon hoidossa.

Saatavana myös
30 ml pulloissa!

7,95

laventeli 10 ml
(ovh. 9,55)

9,90

teepuu 10 ml
(ovh. 11,70)



Naiselliseen hyvinvointiin

KARPALACT STRONG

CranMax-karpalouute ja maitohappobakteerit samassa kapselissa. Suomen myydyin karpalovalmiste.

-22%

21,90

60 kaps.
(ovh. 28,10)



Pidä huolta silmistäsi!

BLUE EYE

Näkökykyyn – edistää silmän terveyttä, suojaa ja säilyttää näöntarkkuuden. 1 tabletti sisältää mm. 25 mg luteiinia ja 150 mg mustikkauutetta ruotsalaisista mustikoista.

18,90

32 tabl.
(ovh. 24,35)

32,90

64 tabl.
(ovh. 42,00)



Kalasta öljyksi minuuteissa!

ECOLOMEGA® NESTE TAI KAPSELIT

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

22,90

200 ml
(ovh. 27,05)
114,50 e/l

120 kaps.
(ovh. 27,05)
192,45 e/kg



Puhdas ja laadukas

VIRIDIAN SELEENI 200 µg

Luonnollinen ja hyvin imeytyvä seleeni. Seleniä tarvitaan mm. vastustuskyvyllä ja kilpirauhasen normaaliin toimintaan.

**Ainoastaan
Luontaistuntijalta!**

9,15

30 kaps.

21,30

90 kaps.



LOKAKUUN TARJOUKSET

ASiantuntevissa luontaistuntija-myymlöissä
ja verkkokaupassa

Vatsaystävälliset rautatabletit naisille ja lapsille

JUST WOMEN IRON TAI CHILDREN'S IRON

Mikroimeytyvät tabletit sulavat kielen alla, ja rauta imeytyy tehokkaasti jo suun limakalvoilta. Naisille 25 mg ja lapsille 5 mg. Tablettien sisältämä rautafumaraatti on helposti elimistön käytettävissä.

UUTUUS!

Naisille 25 mg, 90 tabl.

17,95
(ovh. 21,30)



Lapsille 5 mg, 100 tabl.

14,95
(ovh. 17,95)

Yksi markkinoiden monipuolisimmista ravintolisistä

MIVITOTAL PLUS TAI FLEX

Mivitotal on nestemäinen monivitamiini, jonka ravintoaineet tukevat kehon hyvinvointia sekä auttavat pysymään energisenä ja virkeänä. Helppo ja miellyttävä nauttia. Plus koko perheelle, Flex aktiiviliikkuville.

Plus 1000 ml

27,50
(ovh. 35,60)



Flex 1000 ml

32,95
(ovh. 43,15)

Verensokerin hallintaan

MULBERRY

Mulperipuunlehtiute ja kromi auttavat kehoasi pitämään verensokerin tasaisena. Kromi auttaa ylläpitämään normaalia verensokeritasapainoa. Mulperipuunlehtiute tasapainottaa elimistön hiilihydraattiaineenvaihduntaa.

19,90

60 tabl.
(ovh. 23,90)
367,15 e/kg

34,50

120 tabl.
(ovh. 42,65)
318,25 e/kg



Tärkeä elimistölle!

SINKKIPIKOLINAATTI

Sinkki on hyvän vastustuskyvyn kannalta välttämätön. Myös ihon, hiusten, kynsien ja silmien terveys riippuvat riittävästä sinkin saannista. Solgar® sinkkipikolinaatti on hyvin imeytyvässä muodossa.

11,90

100 tabl.
(ovh. 14,50)



Koko perheen mixtuura!

CAROLUS MIXTURA

Kahdeksan yrttiä hellimään hengitysteitä ja kurkkua. Ota heti ensioireisiin tai käytä ennaltaehkäisevästi. Kihokki, lakrisanjuuri, piparminttu, anis, salvia, laventeli, neilikka ja timjami uutettuna piihappogeeiin toimivat hyvin yhdessä! Sokeriton ja alkoholiton.

14,90

200 ml
(ovh. 17,60)
74,50 e/l



Kolesterolin alentamiseen

BETAVIVO KAURASYDÄMET TAI KUITUJAUHE

Kauran beetaglukaani alentaa kolesterolia ja tasoiittaa verensokerin nousua aterian jälkeen. Valitse monikäyttöinen kuitujauhe tai repeat kaurasydämet annospusseissa.

15,50

15 annosta
(ovh. 16,45)
44,95 e/kg

20,90

280 g
(ovh. 21,80)
74,65 e/kg



Eturauhasen hyvinvointiin

PROSTAFLOW STRONG

Patentoitu, tutkittu ja turvallinen karpalouutevalmiste. Vähentää toistuvia yöllisiä vessassakäyntejä, lisää virtsasuihkun voimakkuutta, parantaa kykyä tyhjentää rakko kokonaan ja edesauttaa tiputtelusta eroon pääsemisessä.

UUTUUS!

17,95

60 kaps.
(ovh. 21,25)



Monipuolinen kuitulisä

LINUM PLUS

Kotimainen kuituvalmiste, joka aktivoi hellävaraisesti vatsan toimintaa. Sis. pellavaa, psylliumia, tyrniä, hillaa ja mustikkaa. Sekoita esim. puuroon tai viiliin.

9,95

350 g
(ovh. 12,50)
28,45 e/kg





Verkkokaupпамme palvelee sinua osoitteessa
www.luontaistuntijat.fi

Lehden tarjoukset voimassa 30.9.–27.10.2016

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

Estä krampit ja suonenvedot

MAGNESIUM-SITRAATTI

Magnesium edistää lihasten ja hermoston normaalia toimintaa sekä auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta.

HUIPPU-TARJOUS!

9,90

120 tabl.
(ovh. 12,15)
75 e/kg

30 pss.
(ovh. 20,30)
66 e/kg



Vahva maitohappobakteerivalmiste

PROBIOOTTI COMP

Sisältää neljää tutkittua maitohappobakteerikantaa sekä glutamiinia ja suolen limakalvon hyvinvoinnille tärkeää biotiinia. Bioteekin Probiootti Comp sopii jatkuvaan käyttöön koko perheelle arkeen ja matkoille.

21,90

80 kaps.
(ovh. 25,70)
429,40 e/kg



Nukuiko taas huonosti?

SININENUNI MELATONIINI 1,5 mg PITKÄVAIKUTTEINEN

Iän myötä melatoniinin erityis elimistössä vähenee, jolloin kehon tuottama melatoniini ei välttämättä riitä hyvän yönunen takaamiseksi. Pitkävaikutteinen SininenUni on kotimainen avainlipputuote.

19,90

150 tabl.
(ovh. 25,40)



Lisää liikunnan iloa!

ARTHROBALANS DRINK TAI PLUS

Artrobalans sisältää nivelrustolle luonnollisia rakennusaineita glukosamiinia, kondroitiinisulfaattia, MSM:ää ja C-vitamiinia. Valitse juomajauhe tai tabletti!

Drink, 20 x 4 g

7,90
(ovh. 9,15)
98,75 e/kg



Plus, 120 tabl.

34,90
(ovh. 44,55)
186,25 e/kg

Rasva-aineenvaihduntaan, urheilijoille, laihduttajille

REFORM LECITHIN

Soijalesitiini on luontainen soijapavuista valmistettu ravintoaine. Monikäyttöisiä ja neutraalin makuisia Reform Lecithin -lesitiinirakeita voi sekoittaa aterioiden joukkoon. Ei sisällä geenimuunneltua soijaa.

8,90

250 g
(ovh. 9,75)
35,60 e/kg

14,90

500 g
(ovh. 16,05)
29,80 e/kg



Suoliston siivoukseen

OXYTARM

Tukee suoliston toimintaa. Oxytarmin avulla hellävarainen ja miellyttävä ”suoliston suursiivous”.

26,90

120 tabl.
(ovh. 31,50)
269,00 e/kg



Silmille, iholle ja limakalvoille

VAHVA TYRNIÖLJY + MUSTIKKA OMEGAT

Kotimainen kahden supermarjan siemenöljyn yhdistelmä. Sisältää A-vitamiinia, joka edistää limakalvojen, ihon ja näön pysymistä normaaleina.

-33%

34,90

120 kaps.
(ovh. 52,10)
303,50 e/kg



Aminohappojen tehopari

VAHVA ARGINIINI & ORNITIINI

Arginiini ja ornitiini ovat toisiaan täydentäviä aminohappoja. Keho tarvitsee arginiinia tuottamaan typpioksidia, joka pitää verisuoniston joustavana.

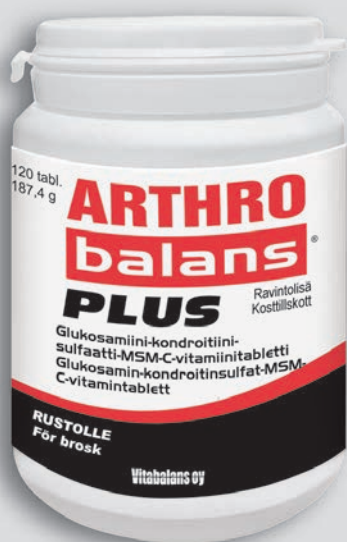
19,90

90 kaps.
(ovh. 22,90)
147,40 e/kg



NIVELTEN HYVINVOINTIIN!

JUOMA-
UUTUUS!



Pakkaus: 120 tabl.



ARTHRO balans PLUS

2 tabl. sisältää:

- ✓ Glukosamiinisulfaatti 800 mg
- ✓ Kondroitiinisulfaatti 800 mg
- ✓ MSM 400 mg
- ✓ C-vitamiini 100 mg



Tuttu Arthrobalans nyt myös juomajauheena!

Raikas sitruunan maku.
Pakkaus: 20 juomapussia.

Vitalabans oy
www.vitalabans.com



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

Luontaistuntija Mankkaa

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

HAMINA

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

HELSINKI

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

Luontaistuntija Forum

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

Luontaistuntija Malmi

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

HÄMEENLINNA

Luontaistuntija Hämeenlinna
Cityvital, puh. 03 616 1633
Hämeensarentie 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 10-19, la 10-16
www.luontaistuntijaholma.fi

Luontaistuntija Launen Prisma

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

Luontaistuntija Rautatienkatu

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

LOHJA

Luontaistuntija Lohja
Laurinkatu 40, 08100 Lohja
puh. 019 322 682
avoinna: ma-pe 9-17, la 9-14
www.luontaistuntijalohja.fi

LOVIISA

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

MASKU

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

NUMMELA

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

NURMIJÄRVI

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

ORIMATTILA

Luontaistuntija Orimattilan S-Market
Terveyskauppa Care
Erkontie 16, 16300 Orimattila
puh. (03) 733 1223,
avoinna: ma-pe 9-17, la 10-15
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
Terveyskauppa Tyrvään Yrtti-Aitta
Puistokatu 10, 38200 Sastamala
puh. 03 514 1166,
avoinna: ma-pe 9-17, la 10-14
www.luontaistuntijasastamala.fi

SOMERO

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

TUUSULA

Luontaistuntija Hyrylä
Kauppatie 13, 04300 Tuusula
puh. 045 696 4056
avoinna: ma-pe 10-18, la 10-15
www.luontaistuntijahyryla.fi

HUOM!
UUSI MYYMÄLÄ

VANTAA

Luontaistuntija Korso
Terveyskauppa Marjaterstu
Maakotantie 10, 01450 Vantaa
puh. 09 851 2140
avoinna: ma-pe 9.30-17.30, la 9.30-14
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 Tikkurila

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

Seuraava lehti ilmestyy 28.10.2016!