

8/2016
marraskuu

Luontaisuntija

PALVELEVA TERVEYSKAUPPASI



Leena Sarvi
nauttii kollageeni-
shotin ja hiusten
tehoravinnetta
päivittäin
s. 4

HUIPPUTARJOUS!

Echinasinkki

Tuote sisältää auringonhattu-
uutetta, acerola-kirsikka-
uutetta ja sinkkiä. Kätevä
imeskelytabletti!



4,95 18 tabl.
(ovh. 6,35)

45

tarjoustuotetta
terveytesi
parhaaksi!



**HUIPPU-
TARJOUS!**

Tehokas nestemäinen kollageeni + hyaluronihappo

Vivania® Beauty Shot

Hyvin imeytyvä hydrolysoitu kollageeni,
hyaluronihappo ja C-vitamiini ihon kauneudeksi.
Vahvistaa ihon rakennetta ja edistää sen kimmoi-
suutta ja kosteustasapainoa. Hyvänmakuinen!

Lisää marraskuun tarjouksia
sivuilla 6 ja 21–23!

**3 kpl:
50,00**

500 ml
(ovh. 24,30)
35 e/l

17,50



Voiko vatsasi hyvin?



Superior coating®
-päälyste suojaa
bakteereita ruuansulatus-
kanavan rasituksilta

Päälylystystekniikan ansiosta
Balanssin 5 maitohappobak-
teerikantaa kestävät ruuansu-
latuskanavan rasituksia jopa
sata kertaa paremmin kuin
tavalliset, suojaamattomat
maitohappobakteerivalmisteet.



Terveyskaistan Balanssi

Maitohappobakteeri Balanssi
edistää nyt vatsasi hyvinvointia
entistäkin tehokkaammin.

Ei sisällä inuliinia, sopii myös herkkävat-
saisille. Biotiini edistää limakalvojen
pysymistä normaalina. B6-vitamiini
edistää immuunijärjestelmän pysymistä
normaalina.

- ✓ Antibioottikuurin aikana
- ✓ Ulkomaan matkoilla
- ✓ Tukemaan vastustuskykyä
- ✓ Ruuansulatusongelmiin

Terveyskaistan Karnosiini

+ E-vitamiini + Sinkki

UUTUUS!

500 mg

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

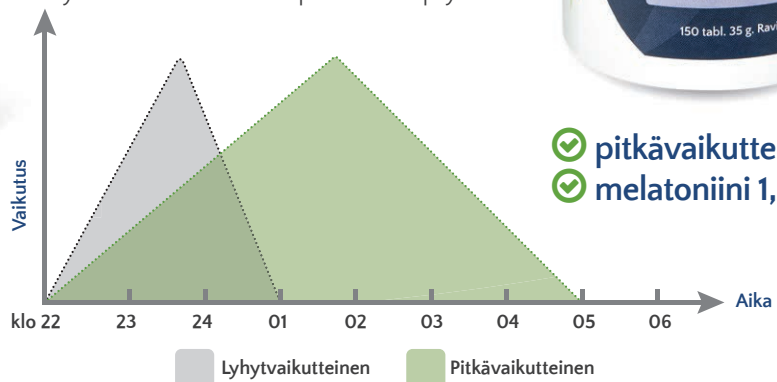


Terveyskaistan SininenUni

Melatoniini 1,5 mg
pitkävaikutteinen

län myötä melatoniinin erityis elimistössä vähe-
nee, jolloin kehon tuottama melatoniini ei vält-
tämättä riitä hyvän yönunen takaamiseksi.

Pitkävaikutteisesta melatoniinivalmisteesta va-
pautuu melatoniinia hitaasti ja pitkään, pitäen
yllä elimistön melatoniinipitoisuutta läpi yön.



- ✓ pitkävaikutteinen
- ✓ melatoniini 1,5 mg





4



9



20

TÄSSÄ LEHDESSÄ:

- | | |
|---|--|
| <p>4 Muodin ja kauneuden ammattilainen Leena Sarvi: Kollageenishotti ja hiusten tehoravinne kuuluvat jokaiseen aamuun</p> <p>6 Mies, pidä hyvinvoinnistasasi huolta!</p> <p>7 Aivot rakastavat rasvaa</p> <p>9 Ota verensokerisi hallintaan</p> <p>11 B-vitamiineilla voidaan hillitä stressiä ja uupumusta</p> | <p>13 Tiedätkö, mistä D-vitamiinisi on peräisin?</p> <p>14 Marja Entrich – suomalaista luonnonkosmetiikkaa</p> <p>17 Iho-ongelmia? Ota avuksi O-LIVE® otsonoidut ihonhoitotuotteet</p> <p>18 Voimaa magnesiumista</p> <p>20 Mieskuntoa ja elinvoimaa</p> <p>21 Marraskuun tarjoukset</p> |
|---|--|

Tuoreita terveystuotteita maailmalta

Onpa ollut viime viikkoina hienoa lukea maailmalta muutamia tuoreita tutkimustuotteita, jotka liittyvät ihmisten terveyteen.

Lääketieteen Nobelin sai japanilainen solubiologi solun kierrätysmekanismin selvittämisestä (autofagia = solut hajottavat ja kierrättävät vahingoittuneet ja haitalliset osat). Sen avulla elimistö sopeutuu myös muun muassa nälkään ja reagoi infektoihin. Mutaatiot autofagiaan liittyvissä geeneissä voivat aiheuttaa sairauksia, kuten Parkinsonin tautia ja tyypin 2 diabetesta. Lisäksi autofagian on osoitettu estävän solujen ja eliöiden vanhenemista.

Hieno on ihmisen solun oma pyykkikone ja kierrätyskeskus! Huolehdataan siitä, että ne pysyvät erinomaisessa kunnossa.

Toinen mielenkiintoinen uutinen liittyy pelättyihin superbakteereihin. Nykyisille antibiooteille vastustuskykyiset superbakteerit ovat vakava uhka. Malesialainen tutkija on mahdollisesti löytänyt eläinkokeissa tavan eliminoida superbakteerit ilman antibiootteja.

Jatketaan näillä uutisilla kohti terveempää elämää!

Marjut Myllymäki
toimitusjohtaja
Luontaistuntija-ketju



 **Luontaistuntija**

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

 **Luontaistuntija**
Palveleva terveystuotepaikka

Asiakaslehti 8/2016
Julkaisija: Luontaistuntijat Osk
info@luontaistuntijat.fi
www.luontaistuntijat.fi

Painos n. 500 000 kpl
Paino: Hansaprint Oy
Taitto: Faktor Oy
ISSN 0785 0433, LUTU16_08



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: tipautta tai suihkautta 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. vastustuskyvylle, hedelmällisyyteen, iholle, hiuksille, muistille, aineenvaihduntaan

Mikroimeytyvä kalium

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

Kysy Mikroimeytyvä-sarjan tippoja ja suihkeita Luontaistuntija-myyrmälästä!



FUTIMED
HYVÄSTI HUONO PÄIVÄ

A close-up portrait of a woman with long, wavy blonde hair and blue eyes, smiling warmly at the camera. She is wearing a dark top. The background is dark and out of focus.

Anne Nuolivirta

Muodin ja kauneuden ammattilainen Leena Sarvi:

Kollageenishotti ja hiusten tehoravinne kuuluvat jokaiseen aamuun

Muoti- ja tyylikonsultti Leena Sarvi on monessa mukana. Hän on yksi Suomen tunnetuimmista näytösjuontajista ja toimii lisäksi kouluttajana ja luennoitsijana. Leena on tunnettu myös kokeneena koiraihmissenä ja -kasvattajana. Perheeseen kuuluu aviomiehen ja tyttären lisäksi kaksi pomeranian kääpiöpystykorvaa: Rafa ja Leksa. Neljän päivittäisen koiralenkin lisäksi Leena pitää huolta itsestään terveellisen ruokavalion ja ravintolisien avulla.

Käytän päivittäin ravintolisiä täydentämään ruokavaliotani, jotta saan kaikki tarvitsemi ravintoaineet iholle ja hiuksille. Tutustuin suomalaisen lääkkehtaan valmistamaan **Vivania Beauty Shot** -tehojuomaan pari vuotta sitten – ja ihastuin heti. Nyt ihoni tuntuu napakalta ja kosteammalta, Leena Sarvi kuvailee.

– Pitkät hiukseni puolestaan ovat kiitollisia kaikesta elinvoimaa lisäävästä. Käytän kotimaisen Evonia®-sarjan hiuksille suunniteltuja ravintolisiä päivittäin.

EVONIA® JA VIVANIA® – TÄRKEÄT LUOTTOTUOTTEENI

Muodin ja kauneusalan ammattilaisena Leena Sarvi arvostaa tuotteita, jotka auttavat ihon ja hiusten hyvinvointiin. **Evonia Hiusten tehoravinne**-kapselit sisältävät camelina-, pellavansiemen- ja sarviapilan siemenöljyä juuri oikeassa suhteessa, jotta omega-3- ja omega-6 -rasvahappojen suhde olisi paras mahdollinen. Lisäksi ne sisältävät B-, D- ja E-vitamiineja sekä sinkkiä ja metioniinia. Niitä tarvitaan edistämään hiusten kasvua, ravitsemaan hiusjuuria ja elvyttämään niiden verenkiertoa.

– Joudun työssäni käsittelemään hiuksiani lähes päivittäin. Luonnonkiharat hiukseni ovat kuivat ja Evonia Hiusten tehoravinne on hyvä perustuote antamaan oikeita ravintoaineita hiuksille ja hiusjuurille. Se silottaa kuivia ja karheita hiuksia ja lisää niiden kiiltoa. Lisäksi käytän päivittäin myös **Evonia-sarjan Hair Booster**-tabletteja, jotka sisältävät ravintoaineita hiustenlähtöä vastaan ja hiusten kasvuun. Kampaajanikin on huomannut, että uusia hiuksia on viime aikoina tullut runsaasti lisää ja hiukseni ovat kiiltävät eivätkä ne katkeile, Leena kuvailee.

– Iän myötä ihon rakenne yksinkertaisesti muuttuu ja myös hiusongelmat lisääntyvät. Lämpötilojen vaihtelut ja muun muassa keskuslämmitys ovat omiaan rasittamaan ihoa, ja edessä oleva pitkä pipokausi koettelee myös hiuksia.

– Ihoni hyvinvointiin käytän helposti nautittavaa sisäistä buusteria, Vivania Beauty Shottia. Hyvänmakuinen juoma sisältää kollageenia, hyaluronihappoa ja C-vitamiinia, jotka kosteuttavat ihoa ja auttavat ylläpitämään ihon tervettä rakennetta.

– Ihon ikääntyminen ja hiusongelmat koskettavat niin naisia kuin miehiä. Minun luottotuotteeni ovat hyvänmakuinen Vivania Beauty Shot ja Evonia. Ne sopivat kaikenikäisille naisille ja miehille. Kun on saanut sopivasti liikuntaa, lepoa ja oikeanlaista ravintoa, on hyvä olo ja elämästä on helpompi nauttia, toteaa Leena Sarvi ja suuntaa – minnepä muualle kuin lenkille koirapoikiensa Rafan ja Leksan kanssa.

Evonia® Hiusten tehoravinne

Vahvojen hiusten rakentumiseksi tarvitaan useita ravintoaineita, jotka auttavat tuottamaan laadukkaita hiussoluja. Tuote sisältää hiusten ja hiusjuurten kasvuun ja hyvinvointiin tärkeitä ravintoaineita oikeassa suhteessa. Niitä tarvitaan edistämään hiusjuurten verenkiertoa ja ravinnonsaantia sekä rakentamaan vahvoja ja pitkäikäisiä hiuksia. Annostus: 1 kapseli päivässä.

Evonia Hiusten tehoravinne ja muut Evonia-ravintolisät on kehitetty yhteistyössä HiusAkatemian ja suomalaisen ravintolisiin erikoistuneen lääketehaan asiantuntijoiden kanssa. Suomen Terveystuotekauppiain Liitto valitsi Evonia®-tuotesarjan Vuoden 2012 hoitotuotteeksi.

Vivania® Beauty Shot

Sisältää vuorokausiannoksessa (50 ml) 10 g hyvin imeytyvää 1. tyypin hydrolysoitua Peptan® -kollageenia, 100 mg hyaluronihappoa ja 75 mg C-vitamiinia. Helppokäyttöinen ja hyvänmakuinen. Pakkaus: 500 ml pullo, jossa mukana mittamuki. Hyvien tulosten saavuttamiseksi suositellaan 50 ml päivittäin 4–8 viikon ajan. Parhaiden tulosten saavuttamiseksi suositellaan 12 viikon yhtäjaksoista käyttöä. Sopii myös jatkuvaan käyttöön.



Nopeasti notkeat nivelet!

Rajoittaako nivelten jäykkyys ja epämiellyttävä tunne työntekeä ja liikuntaharrastuksia?

Nivelten liikkuvuushaasteet kiusaavat eri ikäisiä liikkuja. NivelActiven luonnolliset ja monivaikuttiset ravintoaineet sopivat meille kaikille.



E erityisen nopeat ravintoaineet kananmunan kuoren kalvosta: NEM®

Natural Eggshell Membrane NEM® on maailman tutkituin munamembraaniuute. Se sisältää nivelleille tärkeitä aineosia kuten kondroitiinisulfaattia, glukosamiinia ja kollageenia. Kliinisessä tutkimuksessa koehenkilöt huomasivat NEM®:n hyödyt jo 10 päivässä.

Eettinen vaihtoehto hainrustolle

NivelActiven valmistuksessa hyödynnetään kananmunan kuoria ja kasviuutteita. Se on eettisesti kestävämpi apu nivelille kuin vanhat, haikantoja uhkaavat niveltuotteet.

NEM®
Sisältää patentoitua munamembraaniuutetta

NEM®, Boswellia serrata-, pirunkynsi-, mangaanitabletti

Kenelle?

- Nivelten hyvinvointiin
- Kuntoilijoille ja aktiivurheilijoille
- Kaikenikäisille naisille ja miehille; nuorille, työikäisille ja senioreille
- Sopii myös kasvissyöjille sekä kala- ja äyriäisallergikoille

Miksi juuri NivelActive?

- Nopea vaikutus: jopa 10 päivässä
- Ainutlaatuinen raaka-aine: NEM®
- Eettisesti kestävämpi valinta

Annostus: 2 tablettia päivässä



NivelActive

Isänpäivä 13.11.

MIES, PIDÄ HYVINVOINNISTASI HUOLTA!

Jatkuva väsymys, huonotuulisuus, alhainen ärsytykskyky, matala mieliala... Nämä oireet voivat johtua alhaisesta testosteronitasosta.

Testosteroni on sukuhormoni ja vahvasti yhteydessä miehen hyvinvointiin. Miehet, joiden testosteronitaso on korkeampi, voivat paremmin. Sopiva ruokavalio, stressin minimointi, laadukas uni, kohtalainen liikunta (ylitreenaus johtaa ylimääräiseen kortisolin tuotantoon, joka laskee testosteronia) ja painonhallinta sekä toimivat ravintolisät ovat avuksi laadukkaaseen arjen rakentamisessa.

Myös hiusten harveneminen ja virtsaamisongelmat ovat monille miehille tuttuja. Testosteroni saattaa muuttua heikkojen elämäntapojen seurauksena dihydrotestosteroniksi (DHT), joka altistaa mm. hiusten

harvenemiselle ja kaljuuntumiselle. Perintötekijöillä on myös tähän prosessiin suuri vaikutus. Iän myötä myös lähes jokaisella miehellä on eturauhasen liikakasvu, mikä vaikeuttaa virtsaamista. Onneksi elämäntavoilla ja ravintolisillä näitä oireita voidaan helpottaa luontaisesti.

SYÖ RIITTÄVÄSTI JA MONIPUOLISESTI

Syö monipuolisesti ja reilusti erivärisiä kasviksia, marjoja ja kohtuullisesti hedelmiä, riittävästi proteiinia ja terveellisiä rasvoja jokaisella aterialla. Liian vähäinen ruokamäärä johtaa siihen, että keho menee säästöliekille ja tes-

tosteronin tuotanto hidastuu. Vähärasvainen ruokavalio voi myös laskea testosteronia, sillä rasvaa tarvitaan mieshormonin tuotantoon (ja aivoille!).

Esimerkiksi **parsakaali, kaali ja kukkakaali** tasapainottavat **hormonitoimintaa**. Sinkki, jota saa mm. **kurpitsansiemenistä**, on erittäin tärkeä luonnollisen testosteronin lähde. **Tomaatin lykopeeni** puolestaan suojelee eturauhasta. A-, B-, E- ja C-vitamiinit ovat sinkin ja seleenin ohella tärkeitä testosteronin tuotannossa. Huolehdiathan myös D-vitamiinin ja magnesiumin saannistasi.

MUISTA ISÄÄ!

Tarjoukset ovat voimassa 28.10.–24.11.2016
Valikoima saattaa vaihdella myymälöittäin

Vahva ja monipuolinen



Male Multiple

Laadukas monivitamiini- ja mineraalivalmiste miehille. Stressin tai uupumuksen yllättäessä, kun vastustuskyky on heikentynyt, pinna on kireällä tai kun ei ole aikaa syödä monipuolisesti.

60 tabl.
24,90
(ovh. 27,80)
200,80 e/kg

Hiustenlähtöön

EVONIA® Hair Booster

Aktivoi hiusten kasvua. Sisältää tarkkaan valitut ravintoaineet hiustenlähtöä vastaan, hiusten kasvuun ja hyvinvoinnille. Erityisesti miestyypiseen hiustenlähtöön kehitetty ravintolisä.

60 tabl.
19,50
(ovh. 24,50)
300 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.

60 kaps.
17,95
(ovh. 21,50)



Aivot rakastavat rasvaa

Muistisairaudet ovat hälyttävästi lisääntymässä, ja niihin sairastuvien määrän arvioidaan kaksinkertaistuvan parissa vuosikymmenessä. Yhä nuoremmilla esiintyy hermoston häiriöistä kertovia merkkejä, kuten kohutuutonta väsymystä, uupumusta, keskittymiskyvyn puutetta, masennusta ja ahdistuneisuutta. Syitä tähän löytyy unen ja liikunnan puutteesta sekä elämän stressitekijöistä. Taustalla voi olla myös häiriö aivojen hermosolujen rasvatasapainossa.

Solujen kyky päästää ravintoaineita sisään ja kuona-aineita ulos riippuu olennaisesti solukalvojen rasvojen laadusta. Lipidit ovat esimerkiksi siemenistä tai eläinrasvoista saatavia rasvahappoja, jotka eivät liukene veteen. Jos solujen lipiditaso ei ole kunnossa, alkavat solut kärsiä aineenvaihduntahäiriöistä. Tällöin myös hormonien tuotanto ja umpieritysrauhasten, esimerkiksi kilpirauhasen toiminta voi häiriintyä. Tämä voi johtaa voimakkaaseen väsymykseen ja uupumukseen.

SOLUKALVOT RAKENTUVAT FOSFOLIPIDEISTÄ

Aivot muodostuvat pääasiassa rasvasta (60% aivojen kuiva-aineesta on rasvaa), joten rasvalla on suuri merkitys aivotoiminnalle. On huomattu, että pienikin rakenteellinen muutos aivojen fosfolipideissä saa aikaan huomattavan muutoksen aivojen toiminnassa. Fosfolipidit ovat ns. rakennelipidejä eli niistä rakentuvat kaikki solukalvot sekä ihmisillä, eläimillä että kasveilla. Kasvikunnan ja eläinkunnan fosfolipidit eroavat huomattavasti toisistaan, ja eläinperäiset lipidit vastaavat parhaiten ihmisen ”aivorasvaa”. Elimistön kyky muuttaa kasviöljyistä saatavia välttämättömiä rasvahappoja li-

noliappoa ja alfa-linoleenihappoa pidempiketjuisiksi rasvahapoiksi heikkenee iän myötä. Näissä tilanteissa on tarpeen saada tärkeitä aivojen rakennusaineita valmiissa muodossa eläinperäisinä fosfolipideinä.

Neuroglandin Forte -valmiste sisältää eläinperäisiä fosfolipidejä sekä hyvän yhdistelmän kasvikunnan ravinteita, jotka virkistävät koko kehoa ja mieltä. Esimerkiksi **pellavansiemenöljy** sisältää alfa-linoleenihappoa ja linoliappoa, jotka ovat tärkeitä solukalvojen rakennusaineita. Ne myös vaikuttavat suotuisasti verenkiertoelimistöön. Alfa-linoleenihappo auttaa myös ylläpitämään veren normaalia kolesterolitasoa. Korkea kolesterolitaso on sydän- ja verisuonisairauksien sekä dementiaan riskitekijä. **Resveratrol**i on useissa kasveissa esiintyvä fenoliyhdiste, jota on löydetty erityisen

paljon tummista rypäleistä. Resveratrol on yksi rypäleiden voimakkaimmista terveyttä edistävästä polyfenoleista. **E-vitamiini** on yksi rasvaliukoisista vitamiineista, ja se toimii elimistössä antioksidanttina eli suojelee soluja hapetusstressiltä.

Neuroglandin Forte ja NeuroWay

Useat ravitsemushoitoihin perehtyneet lääkärit sekä muut alan asiantuntijat ovat käyttäneet fosfolipidejä jo pitkään niille potilaille, joilla on hermoston uupumista tai muita rasittuneen elimistön oireita. **NeuroWay**-annospussit sopivat niille, jotka tarvitsevat vahvan aloitusannoksen ja Neuroglandin Forte -kapselit niille, joilla käyttö on pidempiaikaista ja säännöllistä. Muista myös tärkeä B12-vitamiini muistin tueksi.



Aivot muodostuvat pääasiassa rasvasta, joten rasvalla on suuri merkitys aivotoiminnalle.

Vastustuskykyyn monipuolinen



Echinasinkki



Päiväannos 4 imeskelytabl. sisältää:

- ✓ auringonhattu-uute 58 mg
- ✓ C-vitamiini 68 mg
- ✓ sinkki 13 mg
- ✓ raikas imeskelytabletti
(makuaineina anis, mentoli ja lakritsiuute)



Syksyn viimoihin!

Sinkki ja acerolakirsikan sisältämä luonnon C-vitamiini edistävät immuunijärjestelmän normaalia toimintaa erityisesti silloin, kun tarvitset vahvaa vastustuskykyä. Anna tabletin liueta hiljalleen suussa. **Annostus:** 1 tabletti 4 kertaa päivässä. **Pakkauskoot:** 18 ja 70 imeskelytabl.

Vitabalans Oy
www.vitabalans.com

Vaivaako vatsa?

Turvotusta? Kurinaa?



Vatsavaivojen takana on usein suoliston hiivan liikakasvu.

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



Candida Forte on turvallinen kotimainen avainlipputuote.



Via Naturale®

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



Heidi Saraneva, proviisori

Ota verensokerisi hallintaan

Tilastojen mukaan Suomessa on 300 000 aikuistyyppin diabeetikkoa. Lisäksi ehkä jopa 150 000 sairastaa 2-tyyppin diabetesta tietämättään. Voimme vain arvailla, kuinka moni muu kärsiikään diabetestä edeltävästä alkavasta soke-riaineenvaihdunnan häiriöstä. Juuri heille on kehitetty tueksi uusi ravintolisä; Kyolic DiaBalans.

Sokeriaineenvaihdunnan häiriös-sä insuliinin säätelemä sokerin (glukoosin) siirtyminen verestä soluihin on häiriintynyt. Jotta so-keri siirtyisi soluihin, haima joutuu tuotta-maan insuliinia tavallista enemmän. Ajanmittaan haiman solut alkavat väsyä, veren-sokeri jää koholle ja 2-tyyppin diabeteksen riski kasvaa.

ALKAVAN SOKERIAINEENVAIHDUN-NAN HÄIRIÖN OIREET

Tyypillinen alkavan sokeriaineenvaihdun-nan häiriön oire on erityisesti **aterioiden jälkeen** esiintyvä **väsymys**. Koholla oleva verensokeri voi **uuvuttaa**, saada **ärtyisäk-si** ja jopa **masentaa**.

Sokeriaineenvaihdunnan häiriöt liit-tyvät usein laajempaan metaboliseen oi-reyhtymään, jossa myös rasva-aineenvaih-dunnan tasapaino on alkanut horjua. Tun-netuin riskitekijä tähän on reilu ylipaino. Alkava sokeriaineenvaihdunnan häiriö ei valitettavasti anna itsestään isoja merkke-jä. Jopa vuosien oireettoman vaiheen aika-na rasva-arvojen huonontuminen ja valti-mosairauksien riskitekijöiden kehitty-mi-

nen voivatkin siksi salakavalasti vaikuttaa verisuonistossa.

KENELLE KYOLIC DIABALANS SOPII?

Kyolic DiaBalans on kehitetty tueksi hen-kilöille, joilla on alkava sokeriaineenvaih-dunnan häiriö. Tuotetta suositellaan ve-rensokerin hallintaan henkilöille, joiden sokeriarvoja ei säädellä vielä reseptilääk-keillä. Keski-ikäisillä, joilla on 15 kiloa tai enemmän ylipainoa, on 10-20-kertainen riski sairastua diabetekseen normaalipai-noisiin verrattuna. Siksi Kyolic DiaBalans on erityisen hyvä ravitsemuksellinen tuki muun muassa niille, joiden painoindeksi BMI on suurempi kuin 25 ja joilla kilot ker-tyvät keskivartalolle.

VIISI TEHOAINETTA

Kyolic DiaBalans -kapseleiden tehoaineet vaikuttavat sokeriaineenvaihduntaan eri tavoin ja samalla toisiaan tukien. Tuotteen tärkein aineosa on ns. kylmäkypsytetty valkosipuliuute, Aged Garlic Extract™ (AGE). Sen monipuoliset sydänterveyttä tukevat vaikutukset on osoitettu sadoissa tieteellisissä tutkimuksissa.

Hyvin imeytyvä kromi puolestaan edistää veren sokeriarvojen pysymistä normaalina. Se auttaa insuliinia siirtä-mään glukoosia verenkierrosta soluihin ja kudoksiin, joissa glukoosista tuotetaan energiaa. Niasiini eli B3-vitamiini edistää energia-aineenvaihduntaa ja tukee kromin vaikutuksia. Kyolic DiaBalansin *Momordi-ca charantia*- (karvaskurkku) ja *Salacia reti-culata* -uutteet tukevat erinomaisesti AGE:n ja kromin vaikutuksia.

Koholla oleva verensokeri voi uuvuttaa, saada ärtyisäksi ja jopa masentaa.

ELINTAVOILLA TUKEA VERENSOKERIN TASAPAINOTTAMISEEN

Voit vaikuttaa elintavoilla hyvinvointiisi. Ter-veellinen ruokavalio, liikunta sekä painon-hallinta tukevat sydänterveyttä sekä edullisia sokeri- ja kolesteroliarvoja. Kyolic DiaBalans auttaa sinua hallitsemaan verensokeria myös elämäntapamuutoksen yhteydessä.



Serrapeptaasi

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

Nykyään lisäravinteena käytettävä aito serrapeptaasi valmistetaan viljelymenetelmällä laboratoriossa.



Serrapeptaasi 100.000 U

- Alkuperäinen serrapeptaasivalmiste.
- 3 kk annos peruskäyttöön ja ylläpitoon.
- Sisältää inuliinia, joka puskuroida serrapeptaasin aktiivisuutta.

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

Natura Median serrapeptaasivalmisteet on pakattu kasviperäisiin kapseliin. Ne eivät sisällä hiivaa, laktoosia, tärkkelystä, soijaa, säilöntäaineita, gluteenia, eikä sokeria tai makeutusaineita.

*Entsyymien aktiivisuutta ilmaiseva yksikkö.



Suomessa valmistetut aidot serrapeptaasivalmisteet. Serrapeptaasin hyödyt saa vain käyttämällä aitoa, puhdasta valmistetta, jossa serrapeptaasientsyymi on tuotettu serratia E-15 bakteerin avulla.



Serrapeptaasi 200.000 U

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

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



Serrapeptaasi EC 80.000 U

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

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

B-vitamiineilla voidaan hillitä stressiä ja uupumusta

Mieliala, stressi ja ahdistus liittyvät toisiinsa, mutta eivät kuitenkaan ole sama asia. Jokainen ihminen kokee stressiä jossain elämänsä vaiheessa, eikä se välttämättä ole aina huono asia. Hyvä stressitaso voi motivoida meitä olemaan tarkkaavaisempia. Stressistä tulee ongelma, kun siitä tulee jatkuvaa ja se alkaa vaikuttaa negatiivisesti mielialaamme, ihmissuhteisiin ja elämänlaatuun. Pitkäaikainen stressi johtaa usein ahdistukseen, masennukseen ja uupumiseen.

Euroopan elintarviketurvallisuusvirasto EFSA on hyväksynyt B-ryhmän vitamiineille useita terveysväittämiä liittyen hermoston toimintaan, energia-aineenvaihduntaan, uupumukseen, väsymykseen ja psykologisiin toimintoihin. EFSA on käynyt kaikki B-vitamiineille hyväksytyt terveysväittämät huolellisesti läpi, joten kuluttajat voivat luottaa niihin.

STRESSIN JA UUPUMUKSEN KANNALTA TÄRKEÄT B-VITAMIINIT

On tärkeä saada päivittäin riittävästi kaikkia B-vitamiineja elimistön toimintoja varten. **B12-vitamiini** on elintärkeä elimistön neurologisissa ja kognitiivisissa toiminnissa. Se vähentää uupumusta, väsymystä ja ylläpitää hermoston normaalia toimintaa. **Foolihappo (B9-vitamiini)** tehostaa B12-vitamiinin edullisia vaikutuksia hermostoon ja psyykeen. **B6-vitamiinia** tarvitaan normaalin energia-aineenvaihdunnan ylläpi-

tämiseksi. Se on välttämätön hermoston välittäjäaineiden, kuten serotoniinin ja dopamiinin valmistuksessa. Nämä välittäjäaineet vaikuttavat mielialaa tasapainottavasti ja mahdollistavat mielihyvän tuntemuksen.

Pantoteenihappo (B5-vitamiini) säätelee tehokkaasti stressiä, koska se vaikuttaa lisämunuaisten toimintaan yhdessä foolihapon ja C-vitamiinin kanssa. Lisämunuaisissa valmistetaan kortisolia ja adrenaliinia, joka ovat tärkeitä stressihormoneja. **Nikotiiniamidia (B3-vitamiini)** tarvitaan mielihyvähormoni serotoniinin tuotantoon. B3-vitamiinin vaje voi aiheuttaa ahdistusta ja levottomuutta. **Tiamiini (B1-vitamiini)** on tärkeä aäreishermoston toiminnalle ja hermoston sekä lihaksiston yhteistoiminnalle.

MILLOIN B-VITAMIINEISTA VOI OLLA PUUTOSTA?

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) uusimman tutkimuksen mukaan vain 30 %

naisista ja 15 % miehistä saavuttaa edes viittä ravitsemussuositusta yhdeksästä. Erityisen huonosti syömme kasviksia, marjoja ja hedelmiä, jotka ovat tärkeitä vitamiinien ja kivennäisaineiden lähteitä. Ei siis ihme, että B-vitamiineista voi joissain tilanteissa tulla puutosta. B-vitamiinien puutos voi syntyä myös, jos ruoansulatus ei toimi optimaalisesti esimerkiksi perinnöllisistä syistä, lääkityksistä, stressistä tai korkeasta iästä johtuen.

B-VITAMIINIVALMISTEISSA ON EROJA

Solgar käyttää pääasiallisesti mikrobiviljelmästä eristettyjä luontaisperäisiä B-vitamiineja, jotka on muokattu hyvin säilyvään suolamuotoon. Tässä muodossa valmistetut vitamiinit elimistö pystyy käyttämään hyväksi erittäin tehokkaasti. Kaikkia elimistölle välttämättömiä B-ryhmän vitamiineja sisältävä Solgar® B-Complex "50" on yksi Solgarin myydyimmistä ja suosituimmista B-vitamiinivalmisteista eri puolilla maailmaa.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) uusimman tutkimuksen mukaan vain 30 % naisista ja 15 % miehistä saavuttaa edes viittä ravitsemussuositusta yhdeksästä.





OMEGA DUO

Vahva ja puhdas kalaöljy!

Omega-3-rasvahappojen eli ns. kalaöljyjen terveysvaikutuksista kiinnostuttiin, kun huomattiin paljon kaloja syövien eskimoiden hyvä sydänterveys. Kalaöljyllä on monia hyviä terveysvaikutuksia sydämelle, verisuonistolle, aivoille ja silmille. Omega-3-rasvahapot ovat tärkeitä myös ihon ja nivelten hyvinvoinnille. Jos ruokavalioon kuuluu vain vähän kalaa, kannattaa nauttia päivittäin kalaöljykapseleita ja lisätä siten ravinnon EPA:n (=eikosa-pentaeenihappo) ja DHA:n (=dokosaheksaeenihappo) saantia puhtaasti ja turvallisesti. Koska molemmilla näistä pitkäketjuisista rasvahapoista on omat tärkeät tehtävänsä, kannattaa valita sellainen kalaöljyvalmiste, jossa molempia on jo valmiina.

Bioteekin Omega DUO on vahva kalaöljyvalmiste, joka takaa riittävän EPA:n ja DHA:n saannin puhtaasti ja turvallisesti. Sille on myönnetty Friend of the Sea -ympäristösertifikaatti, joka tarkoittaa, että tuotteen raaka-aineena käytetyt kalat on kalastettu kestävän kehityksen periaattein ja mahdollisimman vähäisin ympäristövaikutuksin ilman kasvuhormoneja ja vesistöalueita suojellen. Bioteekin Omega DUO:n sisältämät omega-3-rasvahapot ovat etyyliesterimuodossa, jotta elimistö pystyisi hyödyntämään ne tehokkaasti. Vain 1-2 kapselia päivässä riittää turvaamaan riittävän omega-3-rasvahappojen saannin.



Luontaistuntija
-liikkeistä.



Enemmän
halua,
kykyä ja
nautintoa

KP 2000 Total on luontainen vaihtoehto miehen suorituskyvyn lisäämiseen. Se sisältävää yrttejä ja sinkkiä, joka ylläpitää normaalia testosteronitasoa. Monipuolisessa KP 2000 Total -tuotteessa on lisäksi arginiinia ja seleeniä, joka edistää normaalia siittiöiden muodostumista.

Saatavilla Luontaistuntija-myymöloistä.

www.bioteekki.fi

Piritta Vaarna

Tiedätkö, mistä D-vitamiinisi on peräisin?

Tiesitkö, että suurin osa D3-vitamiinivalmisteista on peräisin lampaanvillasta? Nyt voit valita myös täysin kasviperäisen D3-vitamiinin. Se on peräisin jäkälästä, joka sisältää luonnostaan runsaasti D3-vitamiinia.

D-vitamiinia olisi hyvä nauttia ympäri vuoden mutta erityisesti talven tullen on hyvä varmistaa riittävä D-vitamiinin saanti, jotta vastustuskyky pysyy vahvana. Jos aurinko paistaa vain harvoin ja ruokavalio sisältää vain vähän rasvaista kalaa, on D-vitamiinin saantimme lähes aina liian matalalla ja silloin kannattaa ottaa avuksi vahva D3-vitamiinivalmiste. D-vitamiinivalmistetta valittaessa on hyvä ottaa huomioon muutama tärkeä seikka:

VALITSE D3-VITAMIINI

D-vitamiineja on kahta erilaista, D2- ja D3-vitamiinia. Näissä kahdessa D-vitamiinin muodossa on merkittävä ero. Ihmiskeho tuottaa D3-vitamiinia (kolekalsiferolia) itse auringonvalon aiheuttaman, fotokemiallisen reaktion seurauksena. D2-vitamiinia taas syntyy vastaavan reaktion seuraukse-

Tiesitkö, että D-vitamiinia tarvitaan

- immuunijärjestelmän normaaliin toimintaan
- hampaille ja luustolle
- lihastoiminnan ylläpitoon
- solujen jakautumisprosessiin
- kalsiumin ja fosforin imeytymiseen
- veren normaalin kalsiumtason ylläpitoon?

na kasveissa. Tutkimuksissa on havaittu, että D3-vitamiini imeytyy paremmin kuin D2-vitamiini, ja sen vaikutus on pitkäkeisempaa ihmiskehossa.

*Hyvin imeytyvää
D3-vitamiinia voivat nyt
syödä myös vegaanit sekä
kaikki ne, jotka haluavat
käyttää mieluummin
kasviperäisiä valmisteita.*

VALITSE KASVIPERÄISEN D3-VITAMIINI

Tiesitkö, että D-vitamiinivalmisteissa käytetty D3-vitamiini on perinteisesti ollut peräisin lampaan villasta? Vasta hiljattain markkinoille on tullut **D3-vitamiinivalmiste**, joka on **kasviperäinen**. Tämä mahdollistaa sen, että hyvin imeytyvää D3-vitamiinia voivat nyt syödä myös **vegaanit** sekä kaikki ne, jotka haluavat käyttää mieluummin kasviperäisiä valmisteita.

Puhdas+ kasviperäisten D3-vitamiinivalmisteiden D-vitamiini on peräisin puhtaasta jäkälästä. Jäkälä sisältää luonnostaan erityisen paljon D3-vitamiinia, jopa niin paljon että leikkimielisesti ajateltuna sitä voisi rapsuttaa suoraan kapseliin. Puhdas+ kasviperäiset D3-vitamiinivalmisteet ovat myös muuten täysin kasviperäisiä, koska

D-vitamiinin turvallisen päiväsaannin rajat

Euroopan elintarviketurvallisuusviranomaisen (EFSA) on antanut D-vitamiinille turvallisen päiväkäytön rajat.

- Vauvat: 25 µg
- 1–10-vuotiaat lapset: 50 µg
- 11–17-vuotiaat lapset ja aikuiset: 100 µg

niissä käytetään liivatekapseleiden sijaan vegekapseleita.

VALITSE PUHDAS D3-VITAMIINIVALMISTE ILMAN TURHIA LISÄAINEITA

D-vitamiinivalmistetta valitessa on hyvä tarkistaa, että tuote ei sisällä magnesiumstearaattia (se voi olla ainesosaluettelossa myös nimellä rasvahappojen magnesiumsuolat). Magnesiumstearaatti saattaa heikentää D-vitamiinin imeytymistä.

Puhdas+ on kotimainen terveystuotteiden sarja riisuttuna kaikesta ylimääräisestä. Ei säilöntäaineita. Ei pintakäsittelyaineita. Ei keinotekoisia väriaineita tai makeutusaineita eikä magnesiumstearaattia.

VALITSE KOTIMAINEN

Ostamalla suomalaista tuet suomalaista työtä ja tutkimusta.

Sirpa Korpi

Marja Entrich — suomalaista luonnonkosmetiikkaa



Marja Entrich -tuotteet on valmistettu kasvipohjaisista, luomuviljellyistä raaka-aineista ja luonnon mineraaleista. Biologinen luonnonkosmetiikka edistää ihon omaa toimintaa ja takaa kuulaan ja elinvoimaisen ihon.

Marja Entrich oli aikaansa edellä. Jo 1940-luvulla hän väitti, että iho hyväksyy luonnon raaka-aineista tehdyt voiteet paremmin kuin kemiallisesti valmistetut. Marja Entrichille myönnettiin myöhemmin kaksi Grand Prix Estetic de Cidesco -kultamitalia urauurtavista innovaatioistaan ja pioneerityöstään.

Marja Entrich -tuotteet kehitetään ja valmistetaan Suomessa ECOCERT-sertifioitussa tuotantolaitoksessa. Sarjalle on myönnetty avainlippu-merkki. Kasvipohjaisten tuotteiden valmistuksessa käytetään kylmäpuristamista, mikä säilyttää kaikki luonnon raaka-aineiden vitamiinit, antioksidantit ja rasvahapot.

KAUNEUS ALKAA PÄIVITTÄISESTÄ PUHDISTUKSESTA

Ihomme vaatimukset ovat muuttuneet elinympäristön myötä. Pöly, noki, saasteet ja kemikaalit vahingoittavat ihon luonnollista toimintaa. Siksi päivittäinen ihonpuhdistus hellävaraisilla ja turvallisilla tuotteilla on tärkeää. Tänä päivänä yhä useampi kuluttaja valitsee luonnonkosmetiikkaa ihon puhdistukseen ja hoitoon.

Suosittellemme

- **Puhdistusemulsio (150 ml)** normaalille ja sekaiholle. Hellävarainen koostumus.
- **Kasvovesi (250 ml)** kaikille ihotyypeille. Kirkastaa ja heleyttää ihoa.
- **Avokadoöljy (15 ml)** on ravintopommi ihon ikääntymistä vastaan.
- **Aurinkopuikko (15 g)** sopii huulirasvaksi ja suojapuikoksi herkille ihoalueille myös talvella.

Nivelkulumia, nivelvaivoja, suonenvetoa?

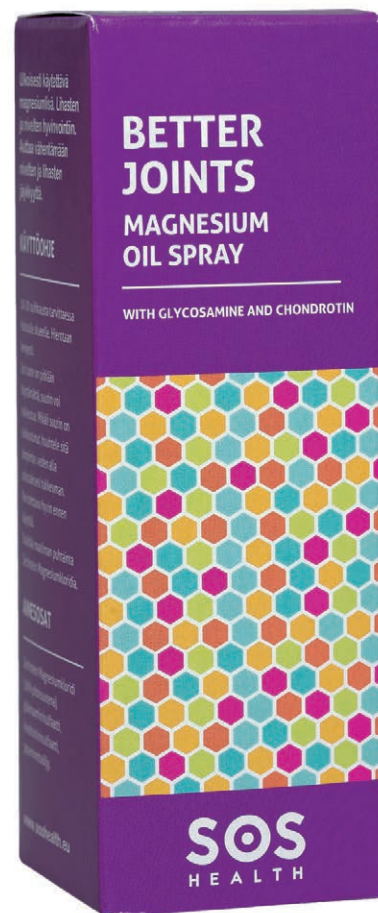
NIVELKIPUIHIN TÄSMÄAPUA SUIHKEESTA!

Better Joints magnesiumsuihke lämmittää ja helpottaa nivelkipuja. Zechstain magnesiumin lisäksi se sisältää myös glukosamiinia, kondroitiinisulfaattia ja piparminttuöljyä. Glukosamiini ehkäisee ja hoitaa nivelten rappeutumista. Nivelten luonnollinen glukosamiini vähenee iän myötä. Kondroitiinisulfaatin kipua lievittävä vaikutus johtuu todennäköisimmin sen tulehdusta lievittävistä ominaisuuksista. Nivelen rustosolut muodostavat elimistössä olevasta glukosamiinista ja kondroitiinisulfaatista uuden ruston väliainetta sekä nivelnestettä. Piparminttuöljy laukaisee sileän lihaksen kouristuksia.

SOS Health magnesiumsuihkeet ovat helpokäyttöisiä ja nopeavaikuttaisia

SOS Health magnesiumsuihkeissa käytetään ainoastaan luonnosta saatavaa puhtainta ja parhaiten imeytävää Zechstein Magnesiumia. Magnesium imeytyy suihkeena huomattavasti nopeammin ja tehokkaammin kuin sisäisesti

nautittavana valmisteina. Ihon kautta magnesium on nopeasti elimistön käytössä toisin kuin suoliston kautta kulkiessa. Kaikki SOS Health magnesiumsuihkeet ovat luonnollisia ja tuoksuttomia. Tuotteet ovat erittäin riittäviä. Yksi pakkaus riittää jopa 90 päivän päivittäiskäyttöön. Suihke on aina tarvittaessa helposti käytettävissä.





Puolusta itseäsi!

Tutkitusti tehokas apu vastustuskyvyllle

- Vastustuskykyyn
- Stressin sietoon
- Immuunijärjestelmän vahvistamiseen

Kyolicin terveysvaikutuksista on julkaistu jo yli 700 tieteellistä artikkelia.

Hajuton valkosipulitabletti

Kyolic-tabletit sisältävät ainutlaatuista AGE-valkosipuliuutetta (Aged Garlic Extract). Uutteen valkosipulit tuotetaan ilman kemiallisia lannoitteita ja torjunta-aineita. Kyolic on maailman suosituin valkosipuliravintolisä.

Lisätietoa: www.kyolic.com ja www.valioravinto.fi



Kyolic
Aged Garlic Extract™

Helppo- käyttöinen Instant- Pakuri!

Lisää teen
joukkoon!



- Käyttövalmis pakurijauhe
- Lisää kahvin, teen tai muun nesteen joukkoon
- 100% suomalaisesta pakurista
- Valmistettu kokonaan Suomessa

ENERGIAA JA VASTUSTUSKYKYÄ



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

Anna Hanski
Laulaja

**Vähentää
väsymystä ja
uupumusta!**



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

Lisää energiaa ja elinvoimaa suoraan luonnosta

VIREYTTÄ B12-VITAMIINISTA!

AINOASTAAN LUONTAISTUNTIJALTA!

Hermostolle
Avuksi väsymykseen ja uupumukseen
Psykologisiin toimintoihin

Vastustuskyvylle
Energia-aineenvaihduntaan
Edistämään veren punasolujen muodostumista



AITO - LAATUA, JOHON VOIT LUOTTAA

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

17,90
90 tabl.

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

Iho-ongelmia?

Ota avuksi O-LIVE® otsonoidut ihonhoitotuotteet

Otsoniterapia on yleisnimitys hoitomuodoille, joissa otsonikaasua käytetään lääkeaineena. Otsoniterapialla on tutkitusti havaittu olevan monia eri terveysvaikutuksia. Ota otsoniterapian hyödyt käyttöösi myös ihonhoidossa!

Otsonoidut öljyt soveltuvat vaikeidenkin iho-ongelmien ulkoiseen hoitoon. Otsonoitu öljy on vahvasti antimikrobista ja tehoaa muun muassa sieniin, bakteereihin ja viruksiin. Tuotteet tehostavat hapensaantia ja nopeuttavat kudosten uusiutumista.

O-LIVE® -tuotteissa käytetään raaka-aineina Extra Virgin -öljyjä ja luomu kakaovoita. Tuotteita käytetään sivelemällä niitä hoidettavalle alueelle ulkoisesti 2-3 kertaa vuorokaudessa. Hajustamattomissa tuotteissa on otsonoitujen öljyjen ominaisuuksia.

*Ota otsoniterapian
hyödyt käyttöösi
myös ihonhoidossa!*

O-LIVE® otsonoitu oliiviöljy NORMAALI

Normaalivahvuinen otsonoitu oliiviöljy on tarkoitettu iho-ongelmien hoitoon erityisen herkillä ihoalueilla sekä limakalvoilla. Kosteuttava ja virkistävä yleisöljy kaikkeen ihon hoitoon. Kokeile esimerkiksi **ruusufinniin ja akneen**. Kätevä pumppupullo!



80 ml
19,90
(ovh. 22,50)
248,75 e/l

O-LIVE® otsonoitu oliiviöljy VAHVA

Vahva otsonoitu oliiviöljy on suunnattu erilaisten ulkoisten iho-ongelmien hoitoon. Soveltuu normaalille ja herkälle iholle, ei suositella limakalvoille. Kokeile esim. **akneen paikallisesti, tulehtuneisiin ihoalueisiin ja haavoihin sekä palovammoihin**.



50 ml
17,90
(ovh. 20,00)
358 e/l

O-LIVE® Oxy Cream COCOA

Oxy Cream Cocoa on **hoitava kosteusvoide päivä- ja yökäyttöön** kaikenikäisille iholle. Teho perustuu korkealuokkaisiin valmistusaineisiin ja ennen kaikkea otsonoituihin kakaovoihin. Tutkimuksissa otsonoitujen öljyjen on havaittu tehostavan ihon uusiutumista ja paranemista. Kätevä pumppupullo!



80 ml
23,90
(ovh. 26,00)
298,75 e/l

O-LIVE® otsonoitu oliiviöljy SUPERVAHVA

Supervahva otsonoitu oliiviöljy on suunnattu erilaisten ulkoisten iho-ongelmien ja infektioiden hoitoon. Kokeile **kynsisieneen, jalkasilsaan sekä ihon kovettumien ja haavaumien hoitoon**.



50 ml
19,90
(ovh. 22,00)
398 e/l

Voimaa magnesiumista!

Magnesium on tärkeä kivennäisaine lihaksille, hermostolle ja luustolle. Nauti magnesiumipitoista ravintoa ja täydennä päivittäistä magnesiumin saantiasi hyvin imeytyvällä ravintolisällä!

Suomalaiset saavat magnesiumia muun muassa viljavalmisteista (erityisesti täysjyväviljat), kasviksista (peruna, hedelmät, marjat) ja maitovalmisteista. Myös pähkinät, mantelit ja vehnänleseet sekä -alkiot ovat hyviä lähteitä.

Magnesium on tuiki tärkeä monissa elimistön toiminnoissa. Sen riittävä saanti on olennaista lihaksille, hermostolle, hampaille ja luustolle. Magnesium auttaa myös vähentämään väsymystä ja uupumusta, edistää normaalia energia-aineenvaihduntaa ja elektrolyytitasapainoa.

VIRIDIAN-RAVINTOLISÄT SOPIVAT USEIMMILLE

Viridian-sarjassa on keskeistä puhtaus, ympäristön huomioon ottaminen ja eettisyys. Tuotteet ovat **vegaanisia, gluteenittomia ja maidottomia, eivätkä ne sisällä lisä- tai sidosaineita.**

Tuotteiden ainesosat on valittu huolellisesti ja pakattu kierrätettäviin lasipurkkeihin. Viridianin käyttämät raaka-aineet ovat ensiluokkaisen laadukkaita ja puhtaita: yli 40 % valmisteista on luomusertifioituja, eivätkä tuotteet sisällä geenimuunneltuja ainesosia. Jokaisesta myydystä tuotteesta menee osuus hyväntekeväisyyteen.

Ainoastaan Luontaistuntijalta!

Viridian Magnesiumsitraatti-jauhe

Viridian Magnesium Citrate on miellyttävän-makuinen jauhe, joka liukenee hyvin nesteeseen. Vuorokausiannos ½ tl sisältää 375 mg erinomaisen hyvin imeytyvää magnesiumia.

150 g
21,10
140,65 e/kg



Viridian Kalium-magnesiumsitraatti

Viridian Potassium Magnesium Citrate on kahden tärkeän mineraalin hyvin imeytyvä yhdistelmä lihasten toiminnalle ja elektrolyytitasapainolle.

90 kaps.
22,00
323,50 e/kg

30 kaps.
9,30

Efamol



Yksi kapseli riittää!



Kauniin ihon aika?

Efamol helokkiöljykapselit

Kaikki jättihelokkiöljyt eivät ole samanlaisia. Ainutlaatuisessa Efamol-helokkiöljyssä on patentoitu Rigel-helokkilajike, jonka GLA-pitoisuus on 33 % suurempi kuin muissa lajikkeissa.

Tutkimusten mukaan korkean GLA-pitoisuuden ohella myös öljyn laadulla ja valmistusmenetelmällä on ratkaiseva merkitys öljyn ominaisuuksille. Efamol-helokkiöljylle tunnusomaista on korkea laatu, puhtaus ja hellävarainen valmistusmenetelmä. Rikkaampi öljy tarkoittaa myös pienempää päiväannosta.

Efamol-helokkiöljy sisältää keholle välttämättömiä omega-6-rasvahappoja sekä E-vitamiinia suojaamaan soluja hapettumisstressiltä.

Markkinoija Midsona Finland Oy. www.midsona.fi



Virkeyttä pimentyvään syksyyn

Pimeys ja kylmyys syövät meidän energia-varastojamme niin, että iltaisin lysähdämme helposti sohvalle toinen käsi kaukosäätimellä, toinen sipsikulholla. Olo saattaa olla turvonnut, iho harmaa eikä mikään jaksa oikein innostaa. Flunssakin yrittää iskeä.

Jokainen terveystietoinen toki tietää, että parhaat keinot väsymyksen voittamiseen ovat huomion kiinnittäminen nukkumiseen, stressinhoito, monipuolinen paljon kasviksia sisältävä ruokavalio sekä ennen kaikkea liikunta. Ongelmahan ei ole tiedon puutteessa, vaan siinä, millä keinoin syysväsymyksen kehän saisi katkaistua.

Mikäli podet kaamosmasennusta, ratkaisevan sysäyksen voi saada kirkasvalohoidolla. Monilla meistä kyse ei kuitenkaan ole varsinaisesta kaamosmasennuksesta, vaan apaattisesta arkeen juuttumisesta. Aamulla töihin mennessä on pimeää ja illalla töistä tullessa taas pimeää. Tärkkelys ja sokeri maistuvat, mieluummin rasvan kera (viinereitä, munkkeja, suklaata!), koska aivot viestittävät jatkuvaa energianpuutetta.

Tutkitusti* tehokas keino väsymystä ja energian puutetta vastaan on nauttia Strath-yrttahiivavalmistetta ja muistaa juoda tarpeeksi vettä (ruokamielitteot ja väsymys kielivät usein nestevajeesta kehossa).

Strath valmistetaan imeyttämällä *Saccharomyces cerevisiae* -ravintohiivaan kymmeniä eri yrttejä, kuten väinönputkea, sitruunamelissaa, kamomillaa, lakritsia, kanelia, salviaa, mustaseljaa, piparjuurta, persiljaa, timjamia jne. Lopputuloksena on hiivaplasmaolysaatti, jossa ei enää ole eläviä hiivasoluja jäljellä vaan 61 eri ravintoainetta hyvin imeytyvässä muodossa, luonnollisina, tasapainoisina määrinä. Niinpä Strathia voi käyttää vaikka jatkuvasti ilman yliannostuksen vaaraa. Strath myös auttaa elimistöä hyödyntämään ruoasta niitä ravintoaineita, joita se kulloinkin tarvitsee. Näin Strath tukee elimistön luonnollista tasapainoista toimintaa.

Nestemäinen uute on hyvänmakuista ja sen virkistävä vaikutus tuntuu nopeasti. Tabletit sopivat gluteenittomaan ja sokerittomaan ruokavalioon ja vegaaneille. Tuote ei sisällä synteettisiä vitamiineja tai kivennäisaineita, säilöntäaineita, eikä keinotekoisia väriaineita tai aromeja.

Strathin virkistämänä jaksat harrastaa liikuntaa, aina kuin mahdollista ulkoilmassa. Liikunta sekä virkistää että rasittaa lihaksia niin, että iltaisin uni maistuu helpommin. Parhaimman hyödyn Strathista saat yhdistämällä sen käyttöön punahattukuurin. Strath ja Echinaforce** yhdessä parantavat immuunipuolustusta ja ennaltaehkäisevät flunssasairauksia. Mikäli flunssa pääsee yllättämään, Echinaforce lyhentää sairausaikaa ja ehkäisee jälkitauteja.

Syysväsymystä vastaan

- Ravinteikas, kasvispainotteinen ruoka
- Reipas liikunta
- Kehon nesteytys
- Sisäilman kosteus
- Sisätilojen tuuletus
- Strath-yrttahiivavalmiste

Tutkimuslähteet:

*E. Dörling: Bio-Strath® and increased efficiency, a double-blind study with Bio-Strath® Food supplement on 60 test subjects, Swiss Pharma 1981; 11:27-37

**M. Jawad, R. Schoop, A. Suter, P. Klein, and R. Eccles: Safety and Efficacy Profile of Echinacea purpurea to Prevent Common Cold Episodes: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial (Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine Volume 2012, Article ID 841315)

Varpu Tavi
www.vogel.fi



Ossi Kuusimäki

MIESKUNTOA JA ELINVOIMAA

Stressaava ja kiireinen työtahti syö miestä. Tällöin testosteronitasot helposti laskevat ja mieskunto heikkenee. Laskeneet testosteronitasot voivat näkyä väsymyksenä, seksuaalisena haluttomuutena ja itsetunnon alenemisena.

MAN FUEL TEHOJUOMA

Man Fuel Tehojuoma on tarkoitettu miesten seksuaalisen hyvinvoinnin kohottamiseen. Man Fuel sisältää optimaaliset määrät ainesosia, jotka vaikuttavat testosteronitasoihin ja mieskuntoon. Tuote sisältää esimerkiksi **arginiinia**, **ruusujuurijauhetta**, **Tribulus Terrestris** -uutetta, **magnesiumia** ja **sinkkiä**.

Man Fuel on tehty juomajauheeksi, jotta kaikkia ainesosia saataisiin toimivat määrät. Päiväannos sisältää 14 g laadukkaita raaka-aineita mieskunnan kohottamiseen. Jauhe maistuu hyvälle ja on helppo nauttia päivittäin.

Stressaava ja kiireinen työtahti kuluttaa helposti loppuun. Laskeneet testosteronitasot näkyvät väsymyksenä, seksuaalisena

haluttomuutena ja itsetunnon alenemisena. ManFuel ylläpitää normaaleja testosteronitasoja sekä nostaa omaa hormonituotantoa. Jauhe sisältää myös ainesosia, jotka lisäävät verenvirtausta erogeenisillä alueilla.

Man Fuel toimii heti ensi annoksesta, mutta sitä on suositeltavaa käyttää päivittäin esim. puoli annosta (7 g) aamuisin ja puoli annosta (7 g) iltaisin.

HYVIN IMEYTYVÄ ARGINIINI

L-arginiini on eräs tutkituimmista aminohapoista. Arginine + Double Strength on hyvin imeytyvä ja hyvänmakuinen arginiinijauhe, joka sisältää myös muun muassa sinkkiä ja betaiinia.

L-arginiini on aminohappo, jolla on tärkeä rooli typpioksidin tuotannossa elimis-



420 g

39,90

95 e/kg

MAN FUEL FOR MALE PERFORMANCE AND FUNCTION

Man Fuel on tehojuoma miehille. Jauhe sisältää optimaaliset määrät ainesosia, jotka vaikuttavat testosteronitasoihin ja mieskuntoon.

NYT KAUPAN PÄÄLLE!

Man Fuel L-Arginine 500 mg 120 tabl. (arvo 17,90)



tölle. Typpioksidin laajentaa verenvirtausta lihaksissa ja erogeenisillä alueilla, ja sillä on myös muita elimistöä tehostavia vaikutuksia. L-arginiini toimii kehossa nopeasti, mutta paras teho saavutetaan säännöllisellä käytöllä.

MARRASKUUN TARJOUKSET

ASIAANTUNTEVISSA LUONTAISTUNTIJA-MYYMÄLÖISSÄ
JA VERKKOKAUPASSA

Lehden tarjoukset voimassa 28.10.–24.11.2016

Voimassa niin kauan kuin tuotteita riittää.

Valikoima saattaa vaihdella myymälöittäin.

Myymälät ja verkkokauppa: www.luontaistuntijat.fi



Energiaa ja vastustuskykyä!

REGULATPRO BIO TAI METABOLIC

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



99,00

*Osallistu kilpailuun ostamalla
kampanjamerkitty tuplapakkaus.
Jokaisessa pakkauksessa
yllätyslähjä!*

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



Vahva sydäntäydällinen omega-3

OMEGA DUO

Vahva, syvänmeren puhtaista kaloista tehty kalaöljyvalmiste sydämen, aivojen ja silmien hyvinvointiin. Omega DUO sisältää omega-3-rasvahapot oikeassa muodossa.



21,90

60 kaps.
(ovh. 27,15)
257,65 e/kg

32,50

120 kaps.
(ovh. 42,35)
191,15 e/kg

Miehiseen hyvinvointiin!

KP 2000 TOTAL

Luonnollinen ja tehokas vaihtoehto miehen suorituskvyn lisäämiseen. Valmiste sisältää arginiinia, yrttejä ja sinkkiä, joka ylläpitää normaalia testosteronitasoa. Enemmän halua, kykyä ja nautintoa.



31,50

60 tabl.
(ovh. 38,55)
533,90 e/kg



Hiusongelmiin

EVONIA® HIUSTEN TEHORAVINNE

Ravintoaineet hiuksille ja hiuspohjalle, kasvuvoimaa hiusuuriille. Auttaa rakentamaan vahvoja ja pitkäikäisiä hiuksia.

**25 % enemmän ainoastaan
Luontaistuntijalta!**



24,90

70 kaps.
(ovh. 39,75)
249 e/kg

Raikkaan makuinen imeskelytabletti

ECHINASINKKI

Tuote sisältää auringonhattu-uutetta (Echinacea), acerola-kirsikkauutetta, sinkkiä, anista ja mentolia. Sinkki ja acerolan sisältämä luonnon C-vitamiini edistävät immuunijärjestelmän normaalia toimintaa. Aikuisille 1 imeskelytabletti neljä kertaa päivässä.



11,95

70 tabl.
(ovh. 15,05)
235,25 e/kg



Väsymykseen ja uupumukseen

AITO B12-VITAMIINI

Aito B12-imeskelytabletti sisältää 1000 µg metylikobalamiinia, joka on B12-vitamiinin aktiivinen muoto. Pienen ja neutraalinmakuisen tablettiin on vaikuttavien aineiden lisäksi käytetty ainoastaan välttämättömimmät ainesosat.



17,90

**Ainoastaan
Luontaistuntijalta!**

90 tabl.

Vegaaninen D3-vitamiini

PUHDAS+ D3-VITAMIINI

Kotimaiset, lisäaineettomat ja täysin kasviperäiset D3-vitamiinivalmisteet. Kapselit 50 µg, UUTUUS suihke 20 µg.

-20%

100 + 20 kaps.
19,90
(ovh. 25,10)



20 ml/110 suihk.
13,50
(ovh. 17,15)

Aivot rakastavat rasvaa!

NEUROWAY JA NEUROGLANDIN FORTE

Rasvalla on suuri merkitys aivotoinnalle. NeuroWay on erittäin vahva neurolipidivalmiste annospusseissa. Neuroglandin Forte on pidempiaikaiseen käyttöön sopiva monipuolinen neurolipidikapseli.

14 pss.
45,00
(ovh. 52,95)



36 kaps.
26,90
(ovh. 31,25)

MARRASKUUN TARJOUKSET

ASiantuntevissa luontaistuntija-myymlöissä
ja verkkokaupassa

Koko perheen superfood

STRATH YRTTIHIIVAVALMISTE

Strath Yrttihiiva-almiste on täysin luonnonmu-
kainen, 61 eri ravintoainetta sisältävä, hyvin
imeytyvä superfood. Se sopii koko perheelle,
vegaaneille ja urheilijoille. Neste tai tabletit.

14,90

250 ml
(ovh. 17,50)
59,60 e/l

100 tabl.
(ovh. 17,50)
298 e/kg



Energiaa luonnollisesti

BIO-QINON Q10 GOLD 100 mg

Johtava ubikinonivalmiste
Bio-Qinon Q10 GOLD.

HUIPPU-
TARJOUS!

79,90

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



Tehokkaasti imeytyvät

KALIUM-, MAGNESIUM- TAI SINKKITIPAT

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

23,90

60 ml
(ovh. 28,25)
398,35 e/l



Stressiä ja väsymystä vastaan

B-COMPLEX "50"

B-vitamiinit vähentävät uupumusta ja väsymystä
sekä säätelevät tehokkaasti stressiä. Myös esim.
immuuteetti ja hormoniitoiminta vaativat
riittävästi B-vitamiineja. Solgarin B-vitamiinit ovat
luontaisperäisiä ja hyvin imeytyviä.

19,90

100 kaps.
(ovh. 24,30)
355,35 e/kg



Aito serrapeptasi

SERRAPEPTAASI 200.000 U

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

42,90

60 kaps.
(ovh. 53,50)

LÄHES
-20%



Verensokerin heilahduksiin

KYOLIC DIABALANS

Viisi luonnon tehoainetta
verensokerin hallintaan ja
sydämesi hyvinvointiin.

18,90

60 kaps.
(ovh. 20,90)



UUTUUS!

Vatsan hyvinvointiin

CANDIDA FORTE

Candida Forte on hiivasyndrooman
ruokavaliohoitoa tukeva greipin-
siemenuute-inuliinivalmiste.
Kotimainen avainlipputuote.

18,90

60 tabl.
(ovh. 27,15)

2 kpl:
35,00



Nopeasti notkeat nivelet

NIVELACTIVE

Huomaat vaikutuksen
parhaimmillaan jo 10 päivässä.
Eettisesti kestävä vaihtoehto
nivelille. Sopii myös kasvissyöjille.

21,90

60 tabl.
(ovh. 27,15)





Verkkokaupamme palvelee sinua osoitteessa
www.luontaistuntijat.fi

Lehden tarjoukset voimassa 28.10.–24.11.2016

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

SININEN UNI MELATONIINI 1,5 mg PITKÄVAIKUTTEINEN

Nukuitko huonosti? Iän myötä melatoniinin erityis elimistössä vähenee, jolloin kehon tuottama melatoniini ei välttämättä riitä hyvän yönunen takaamiseksi.



19,90

150 tabl.
(ovh. 25,40)

BALANSSI MAITOHAPPOBAKTEERI + B6 & BIOTIINI

Maitohappobakteeri Balanssi edistää nyt vatsasi hyvinvointia entistäkin tehokkaammin. Ei sisällä inuliinia, joten tuote sopii myös herkkävatsaisille.



19,90

100 kaps.
(ovh. 28,70)

-30%

KARNOSIINI 500 mg + E-VITAMIINI + SINKKI

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



-30%

34,90

60 kaps.
(ovh. 50,50)

Jälkihajuton valkosipulitabletti

KYOLIC

Maailman tutkituin valkosipulivalmiste vastustuskyvyn vahvistamiseen. Yli 750 tieteellistä tutkimusta. Jälkihajuton ja vatsaystävällinen.



9,90

30 tabl.
(ovh. 12,00)

25,90

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

Kauniin ihon aika

EFAMOL WOMAN

Efamol-helokkiöljykapselit sisältävät keholle välttämättömiä omega-6-rasvahappoja sekä E-vitamiinia suojaamaan soluja hapettumistressiltä. Patentoidun Rigel-helokkilajikkeen GLA-pitoisuus on 33 % suurempi kuin muissa lajikkeissa.



16,90

60 kaps.
(ovh. 21,10)
198,80 e/kg

29,90

120 kaps.
(ovh. 37,25)
175,90 e/kg

Suomalaista luonnonkosmetiikkaa

MARJA ENTRICH PUHDISTUS- EMULSIO JA KASVOVESI

Puhdistusemulsio poistaa tehokkaasti lian, meikin ja saasteet. Sen jälkeen ihoa virkistetään ja rauhoitetaan kasvovedellä, joka tehostaa myös hoitavien tuotteiden vaikutusta iholle.

UUTUUS!

Puhdistusemulsio

27,60

150 ml
(ovh. 32,50)
184 e/l



Kasvovesi

25,80

250 ml
(ovh. 30,40)
103,20 e/l

Täsmäapua nivelkipuihin

SOS HEALTH BETTER JOINTS MAGNESIUMSUIHKE

Kipu magnesiumsuihke lämmittää ja helpottaa nivelkipuja. Helppokäyttöinen ja nopeavaikutteinen. Magnesium imeytyy suihkeena nopeasti ja tehokkaasti.

HUIPPU-TARJOUS!



16,90

100 ml
(ovh. 23,55)
169 e/l

Käyttövalmis pakurijuomajauhe

INSTANT-PAKURI

Vuoden 2013 superruoka -palkinnon voittaja! Käyttövalmis, kuivattu kuumavesiuute suomalaisesta pakurikäävästä. Vastustuskyvylle. Sisältää pelkästään liukoisia 100 % imeytyviä ainesosia. Sekoituu nopeasti mihin tahansa kuumaan nesteeseen.



23,90

28 g/
n. 65 kupillista
(ovh. 27,50)

Vahva arginiini

MAN FUEL ARGININE+ DOUBLE STRENGTH

Arginiini, joka imeytyy hyvin ja maistuu hyvälle! Tuote on kehitelty uusimman tietotaidon mukaan. Sisältää puhdasta arginiinia ja sinkkiä nimenomaan mieskuntoa ja terveyttä silmällä pitäen.

UUTUUS!



19,90

200 g/
40 annosta
(ovh. 21,15)
99,50 e/kg



ENERGIAA – luonnollisesti

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

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

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

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

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



Pharma Nord
09-8520 2215 • www.pharmanord.fi



Luontaistuotekaupoista.



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



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



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

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

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

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

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

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

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

Hämeensaarentie 7 (CM-kauppakeskus)
13100 Hämeenlinna
avoinna: ma-pe 10–18, la 10–16
www.luontaistuntijahameenlinna.fi

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

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

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

Luontaistuntija 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 10–14
www.luontaistuntijahyryla.fi

VANTAA
Luontaistuntija Korso
Terveyskauppa Marjaterä
Maakotkantie 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 25.11.2016