



aito

HYVÄN
OLON
KAUPPA

KARHULA

Meiltä laadukkaat ja monipuoliset
tuotteet terveyden ja hyvinvoinnin
tukemiseen.



6 LISÄRAVINTEET osaksi terveellistä elämäntapaa



APUA VÄSYMYKSEEN

VATSAN HYVINVOINTIIN

TERVEEMPI TUKI- JA
LIIKUNTAELIMISTÖ

10



LUONNONKOSMETIIKKA &
EKOLOGISET PESUAINET

5 HIUKSET

LISÄÄ VIRTAA
ELÄMÄÄN

12 ELINTARVIKKEET



IHANAT SMOOTHIERESEPTIT
takakannessa

11 MITTAUKSET & TUTKIMUKSET

**Aito hyvän olon kauppa on
100% suomalainen,
elämäniloinen ja luonnonmukainen
terveystuotekauppojen ketju.**

Mediyrtti Oy on perustettu 2020, Tanja Aaltion aloittaessa uutena yrittäjänä silloisessa Yrtti-city:ssä edeltävän kauppiaan jäädessä eläkkeelle.

Tanjan mukaan kauppaa on saatu uudistettua paljon. Uudella raikkaalla ilmeellä ja erittäin laajalla tuotevalikoimalla kauppa on saavuttanut vielä entistäkin korkeamman suosion.

Tanjan tausta terveydenhuoltoalan ammattilaisena tuo kokonaisvaltaista näkemystä ihmisen hyvinvointiin ja terveisiin valintoihin. Mottona on "Liike on lääke".

Hyvinvoinnin ammattilainen Kati tuo ammattitaitoaan mukaan toimintaan ravitsemuksen ja terveellisten elintapojen osalta. Kati on työskennellyt Mediyrtyssä keväästä 2022 saakka. Katin mottona on "sillä mitä syömme on väliä".

Karhulan Aitokaupassa autamme sinua löytämään oikeat ja luonnolliset tuotteet eri elämäntilanteisiin. Uskomme, että vastuu omasta hyvinvoinnista kuuluu meille jokaiselle. Kaikki hyvään oloon ja terveyteen löytyy luonnosta.

**Terveyttä ja hyvinvointia
voidaan parantaa jo
pienilläkin valinnoilla.**

Kaupallamme on pitkä historia Karhulan torin laidalla, se on toiminut samalla paikalla jo 70-luvusta saakka. Kaupan sielu huokuu hyvää henkeä ja rentoa tunnelmaa houkutellessa ihmisiä tulemaan kauppaan ihan vain viettämään aikaa ja juttelemaan.

Käänny puoleemme,
niin autamme sinua löytämään juuri
oikeat vaihtoehdot ja ratkaisut
parempaan hyvinvointiin.

Tanja ja Kati





VINKIT

- Et tarvitse monimutkaisia hiustenhoitorutiineja tai -välineitä näyttääksesi upealta, korosta sen sijaan mitä sinulla jo on pitämällä hiuksistasi hyvää huolta ravitsevin ja hoitavin tuottein
- Oma luonnollinen kauneutesi ja yksilöllisyys ovat valttikorttejasi, käytä niitä eduksesi!
- Voidakseen hyvin on hiuksia hoidettava myös sisältäpäin; ravitse hiuksiasi huolehtimalla elintavoistasi ja ja tue tapeen mukaan hiusten hyvinvointia lisäravinteilla
- Valitessasi hiustenhoitotuotteet ilman haitallisia silikoneja teet palveluksen sekä hiuksillesi että luonnolle
- Tee hiusten hoitamisesta ihanilla hoitotuotteilla hemmotteluhetki itsellesi - nauti luonnollisten ainesosien huumavista tuoksuista ja miellyttävästä lopputuloksesta

HIUKSET

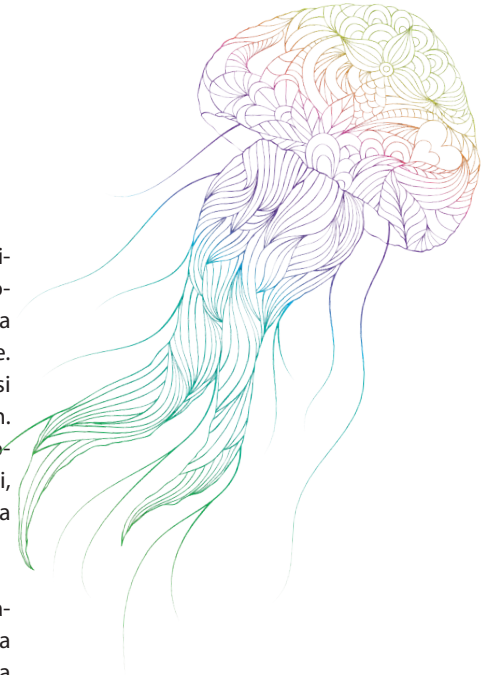
Olet luontaisesti upea!

Kauniit ja hyvin hoidetut hiukset ovat kuin kruunu kantajansa päässä. Sen lisäksi, että terveet hiukset miellyttävät silmää esteettisesti, antavat ne omistajastaan itsestään huolta pitävän kuvan.

Viime vuosien hiustenhoitotrendeissä päättään ovat nostaneet luonnonmukaisemmat ja omaa luonnollista kauneutta korostavat metodit, eivätkä suotta: Suosimalla luonnollisempaa suosit samalla myös eettisempiä ja terveellisempiä vaihtoehtoja, puhumattakaan oman ainutlaatuisuutesi vaalimisesta.

Hiukset koostuvat pääasiallisesti kysteiini-aminohapon muodostamasta keratiiniproteiinista, jonka riittävä määrä hiusrakenteissa on edellytys hyvinvoiville ja terveille hiuksille. Rakennusaineiksi tarvitaan kuitenkin lisäksi myös muita ravintoaineita ja vitamiineja (mm. biotiini, seleeni, sinkki). Erilaisia puutostiloja näissä voivat aiheuttaa esimerkiksi stressi, ikääntymismuutokset sekä hormonaaliset ja ravitsemukselliset tekijät.

Hätä ei silti ole tämän näköinen: Laajasta valikoimastamme löydät monipuolisia tuotteita tukeaksesi hiustesi luontaista elinvoimaa ja kauneutta. Ja mikä parasta – luonnollisesti.



Näillä pääset alkuun:



Aito Hius Plus

Aito Hius Plus on luonnollinen ravintolisä hiuksille, kynsille ja iholle. Tuotteen monipuoliset ainesosat tukevat hiusten kasvua ja uudistumista sekä antavat hiuksille kestävyyttä ja tervettä kiiltoa.

Käytön myötä voit huomata myönteisiä vaikutuksia myös kynsien kasvuun sekä ihon kosteuteen, pehmeeseen ja kimmoisuuteen. Aito Hius Plus sopii myös ovo-vegetaristeille.



Aito Biotiini plus – hiusten, ihon ja kynsien kauneustuote

Jos hiukset tuntuvat haurailta, kynnet liuskoittuvat ja iho kukkii, voi biotiinista ja sinkistä olla apua.



Evonia® hiusten tehoravinne – kasvuvoimaa hiuksille ja hiusjuurille

Tämä ravintolisä sisältää hiusjuuren ja hiusten kasvuun tärkeitä ravintoaineita.

Meiltä löydät luonnonmukaiset shampoot ja hoitoaineet tarpeidesi mukaan.

Ammattitaitoinen henkilökuntamme on apunasi määrittämässä hiustyyppisi sekä etsimässä oikeanlaiset pesu- ja hoitoaineet juuri Sinun tarpeisiisi.

Lisäravinteet osaksi terveellistä elämäntapaa

Vinkit kaamosahdistuksen selättämiseen

Aloita kirkasvalohoito hyvissä ajoin, heti lokakuussa päivien lyhennettyä. Kirkasvalolampun vieressä olisi parasta oleilla aamulla klo 5.30–10.00 välillä parinkymmenen minuutin ajan. Parhaat tulokset saadaan usean viikon hoitojaksolla, eikä mitään esteitä ole käyttää valoa kevääseen saakka. Kirkasvalohoito heti aamulla auttaa saamaan kehomme kortisolipiikin ylös, joka auttaa meitä olemaan energisiä ja valmiita päivän toimiin. Kirkasvalohoidon näyttö on niin vahva, että se on päätyntyt jopa Käypä hoito -suosituksiin.

Liiku ulkona auringonpaisteessa aina kun mahdollista, silloin kun aurinkoa on. Liikunta tehostaa myös kirkasvalohoidon vaikutuksia. Kuuntele kehoasi ja liiku jaksamisesi mukaan.

Pidä huolta säännöllisestä ruokarytmistä, sen ansiosta palautut paremmin ja makeanhimo pysyy kurissa. Syö värikkäästi, vähintään puoli kiloa päivässä kasviksia, juureksia, marjoja ja hedelmiä. Hyödyt siitä, jos lisäät näiden saantia vielä reilusti enemmänkin!

Tapaa ystäviä ja perheenjäseniä, vaikka ei aina niin huvittaisikaan. Sosiaalinen elämä piristää mieltä.

Kokeile ravintolisiä mielialan ja unen tukeen tarvittaessa.

VÄSYMUKSEEN

Sytä väsymykseen voi olla monia. Mieti seuraavia kysymyksiä ja anna ammattitaitoisen henkilökuntamme auttaa löytämään ratkaisun.

- Nukunko hyvin?
- Saanko riittävän määrän auringonvaloa?
- Liikunko päivittäin?
- Saanko riittävästi tärkeitä vitamiineja kuten B12, C, K3, D?

Riittävä vitamiinien saanti takaa, että keho selviää haastavista ajoista.



Ubikinoli toimii antioksidanttina, se suojaa soluja hapettumiselta eli vanhenemiselta.

Ubikinoni tunnetaan myös nimeltä koentsyymi Q10, mikä on rasvaliukoinen vitamiininkaltainen yhdiste. Keho tuottaa sen itse, mutta 21 ikävuoden jälkeen tuotanto alkaa vähetä ja näin Ubikinonin puute voi tuntua esimerkiksi väsymyksenä.



D-vitamiini

Kesäaikaan D-vitamiinia muodostuu iholla auringonvalon vaikutuksesta, mutta talvikaudena D-vitamiinipitoisuus laskee nopeasti. Välttämättömä D-vitamiinia kannattaa nauttia ravintolisänä etenkin pimeinä talvikaukuksina.



Monivitamiini

Helppokäyttöinen, monipuolinen ja vaikuttava monivitamiini-hivenainevalmiste parempiin päiviin. 100 % aktiivisia ja luonnollisia ainesosia ilman mitään ylimääraistä. Mukana myös verisuonille ja luustolle tärkeä K2-vitamiini.



Rauta auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta.

Useiden eri kliinisten tutkimusten mukaan pyrofosfaatti-muodossa oleva rauta imeytyy rautasulfaattia paremmin, koska se nostaa varastoraudan tasoa merkittävästi.



VATSAN HYVINVOINTIIN

Liikunta, tasapainoinen elämä, veden riittävän saanti, kuitupitoinen ja monipuolinen ruokavalio ja hyvä bakteerikanta saavat vatsan voimaan hyvin.

Nykytiedon valossa on vatsan ja suoliston hyvinvoinnilla yhä isompi rooli kokonaisvaltaiseen hyvinvointiimme – kuvataanpa suolistoa jopa toisina aivoinamme. Erilaiset toimintahäiriöt ja haasteet vatsan hyvinvoinnissa voivat aiheuttaa paljon ylimääraistä murhetta ja epämuakavuutta. Ongelmille altistavat sairauksien lisäksi muun muassa stressi, puutteellinen tai epäsopiva ravitsemus sekä vähäinen liikunta.

Suolistobakteerien epätasapaino voi ilmetä närästyksinä, turvotuksena, ilmavaivoina tai haasteina suolen toiminnassa. Suolistomikrobien epätasapainotilaa voidaan kuitenkin tasapainottaa vatsaystävällisellä, kuitupitoisella ruokavaliolla sekä sopivilla ravintolisillä.

Valikoimastamme löydät erilaiset valmis- teet tukeaksesi suolistosi terveyttä

Maitohappobakteerit vatsasi hyväksi

Maitohappobakteerit ovat mikrobeja, jotka voivat tasapainottaa suolistoa. Tutkituimpien valmisteiden bakteerit selviytyvät elävinä suolistoon asti. Valmisteissa suositetaan yleensä erityisesti Bifidobacterium- ja Lactobacillus-kantoja. Näiden kahden bakteerilajin vaikutuksia on tutkittu eniten suolistossa.

Laadukkaita elintarvikkeita

Tuotteemme ovat laadukkaita ja luomulaatuisia, suosimme paljon kotimaisia valmistajia.

Meiltä löytyy erilaisia marjarouheita, siemeniä, pähkinöitä, mitkä tukevat suolistobakteerien lisääntymistä ja tasapainoa



Ihania smoothiereseptejä takakannessa

TUKI- JA LIIKUNTAELIMISTÖ

Tuki- ja liikuntaelin (TULE) on kehomme luista, lihaksista, nivelistä, jänteistä, rustoista ja muista kudoksista muodostuva kokonaisuus, joka mahdollistaa kaikenlaisen liikumisen.

Erilaiset tuki- ja liikuntaelinvaiat ovat hyvin yleisiä kaikenikäisillä, niiden ollessa kuitenkin usein ohimeneviä ja hyvälaatuisia kuten selkä- tai niskasäryt. Silti TULE-sairaudet (esim. lanneselkäsairaudet, nivelrikko, osteoporoosi) aiheuttavat runsaasti kroonisia ja vaikeita ongelmia, kipua ja jopa työkyvyttömyyttä.

8

Henkilöllä voi olla erilaisia rakenteellisia ja synnynnäisiä ongelmanlähettä, jotka altistavat haasteille tuki- ja liikuntaelimistössä.

Kuitenkin tyypillisimpiä riskitekijöitä ovat elintapoihin liittyvät asiat, kuten liikkumattomuus, ylipaino, ravinnon puuttellisuus, tupakointi, runsas alkoholin käyttö tai huonot työskentelyasennot.

Elintapamuutosten ja erilaisten virheasentojen hoidon lisäksi voit lisätä tuki- ja liikuntaelimistösi hyvinvointia erilaisin ravintolisin.

Meiltä löydät tuotteet esimerkiksi nivelten terveyden tukemiseksi, tulehdusten lievittämiseksi ja tärkeiden tukiaineiden lisäämiseen nivelissä. Valikoimassamme ovat niin ikään tuotteet, joilla voit edesauttaa terveen suoliston toimintaa näin tukien painonhallintaa, joka taas on tärkeää TULE-sairauksien hoidossa.



Nivelpaketti

Nivelpaketti Pro sisältää kaikki ne aineosat joita tarvitaan nivelten, lihasten ja hiussuonten hyvinvoinnin varmistamiseksi. Tämä paketti turvaa myös riittävän D-vitamiini- ja ubikinonitason.



Aito Nivel

Jos niveliin sattuu tai ne ovat jäykät, apu on lähellä. Aito Nivel on tehokas ja monipuolinen valmiste, joka vaikuttaa nopeasti. Luonnollinen ja eettinen valinta nivelten hyvinvointiin, sopii myös ovo-vegetaristeille.



Magnesium

Magnesium on mineraali, joka edistää mm. lihasten ja hermoston normaalia toimintaa sekä luuston pysymistä normaalina. Aito magnesiumin ainutlaatuinen valmistusmenetelmä kehitettiin nimenomaan mahdollistamaan mineraalin parempi imeytyvyys ja paras mahdollinen biologinen hyödynnettävyys.



9

Pidä huolta tuki- ja liikuntaelimistä. Katso hyviä vinkkejä, miten voit iästä riippumatta liikkua vaivattomasti.



Suosittu Benkun terveystvinkit

Johtavan fysioterapeutti **Bengt Kevinin** erittäin laaja-alaiset videot antavat monipuolisesti tietoa muun muassa korjausmenetelmistä, kivunhoidosta ja nivelrikosta.

Luonnonkosmetiikka & ekologiset pesuaineet

Ympäristöystävällistä ja luontoa kunnioittavaa kosmetiikkaa sekä pesuaineita.

Tehokkaasti biohajoavia tuotteita sinulle, joka haluat vähentää kehon ja kodin kemikaalikuormaa.



Saaren taika -tuotesarja

SAIPPUAT
Kosteuttavat Saaren Taika -luonnonkosmetiikan palasaippuat eivät kuivata ihoa, kuten monet muut palasaippuat tekevät.

EKOIIVOUSAIINEET
Saaren taika -siivoussaippuaa voidaan käyttää tehokkaana pesuaineena muun muassa veneen, auton, sohvan, saunan, kylpyhuoneen, uunin, ikkunoiden ja keittiön puhdistamisessa, muun muassa.

LEMMIKEILLE
Kotimaiset Hauva Hoiva -lemmikkishampoot Saaren Taialta.

Vähennä kemikaalikuormaa

Altistumme jatkuvasti erilaisille kemikaaleille, joita elimistöömme päätyy muun muassa käyttämämme pesuaineiden, kosmetiikan sekä ruuan mukana. Reitteinä toimivat iho, hengitysilma ja ruuan-sulatuskanava. Emme voi kaikkia kemikaaleja ympäristöstämme poistaa, mutta

voimme pyrkiä vähentämään saamaamme kokonaiskemikaalikuormaa ja välttää haitallisia aineita. Lapset ovat erityisen alttiita kemikaalien vaikutuksille.

Ihmisen tavoin on rakkaalla ja ainoalla

Maapallollamme tietty sietokyky kemikaalien aiheuttamalle kuormitukselle. Siksi meidän onkin tärkeää pyrkiä pitämään hyvää huolta itsemme lisäksi luonnosta suosimalla ympäristöystävällisiä ja biohajoavia tuotteita, joissa ei ole käytetty luonnolle haitallisia kemikaaleja.

Acomax-shampoo ja -hoitoaine

sisältävät turvetta, joka puhdistaa hiukset ja hiuspohjan tehokkaasti ja hellävaraisesti. Shampoooseen lisäsimme myös biotiinia, joka tekee hiuksista elinvoimaiset.

Acomax-seerumi sai rinnalleen Acomax detox-seerumin. Detox-seerumi puhdistaa tehokkaasti hiuspohjan muotoilutuotteista, jähmettyneestä ja kiteytyneestä talista ja rauhoittaa tulehtunutta päänahkaa. Detox-seerumi sopii myös psoriasisiholle.

Kaikki Acomax-tuotteet täyttävät luonnonkosmetiikan kriteerit, sopivat Curly Girl -metodiin ja vegaaneille.



Erilaiset tutkimukset ja neuvonta

Kysy lisää & Varaa aika

Riittävä vitamiinien saanti ja imeytyminen on elintärkeää kehollemme.

Siksi myös omien vitamiinitasojen seuranta on hyödyllinen osa oman terveyden ylläpitoa ja terveysongelmien ennaltaehkäisyä.

Vitamiini-mittauspäivät

Magneettiresonanssimittaus on ei lääketieteellinen mittausmenetelmä, jonka avulla saat selville suuntaa antavasti kehosi tilan vitamiinien ja hivenaineiden saannin suhteen.

Hiustutkimus ja neuvonta

Hilsettä, kutinaa, hiustenlähtöä, ihottumaa?

Hiustutkimuksen avulla voidaan saada selville ongelman lähtökohdat; suoliston ongelmat, hormonaaliset ongelmat, tulehdus päänahassa, liika talineritys jne.

Tutkimus on hyödyksi kaikille, joilla on edellämainittuja ongelmia.

Ihanat smoothiereseptit



Voimistu Vita 7:lla

sis:

Biotta vita 7
Avokado
Banaani
Camelina
Ruususuola



Vipinää punttiin & pilkettä silmään

sis:

Cashew
Taateli
Chiansiemen
Mantelimaito
Kaakaojauhe

Älä ruostu, nauti antioksidanttia

sis:

Biotta-granaattiomenamehu
Omena
Banaani
Mustaherukka/mustikka
Camelina
Ruususuola

Älä ole hapan, hyvää PH:ta

sis:

Mantelimaito
Viikuna
Banaani
Kaakaojauhe



Aito hyvän olon kauppa Karhula
Vesivallintie 2, Karhula

Puh. 050 351 7460
mediyrtti.fi