# Natural Nordic

Natural Nordic on puhtaisiin luonnontuotteisiin erikoistunut verkkokauppa. Tarjoamme sinulle luonnon parantavista aineksista valmistettuja tuotteita. Tuotteidemme alkulähde on suomalainen metsä - EPI Indexin (Environmental Performance Index) mukaan Suomen luonto on nimetty yhdeksi maailman puhtaimmaksi. Olemme testanneet ja karsineet eri tuottajien raaka-aineita vuosia, näistä vain parhaat on valittu mukaan tuotteisiimme. Sen lisäksi että raaka-aineet on valittu huolella, niitä käsitellään ja jalostetaan mahdollisimman vähän. Tällä varmistamme, että kasvit säilyttävät kaikki tärkeät ominaisuudet sinun parhaaksesi.

Tuotteemme ovat korkealaatuisia, lisäaineettomia, 100 % luonnollisia tuotteita. Ne sisältävät vain raaka-aineissa olevia luonnollisia sokereita ja suoloja. Tuotteemme ovat pääosin jauheita, sienet myös kuivattuja. Jauheet säilyvät hyvinä pitkään ja ne ovat helppokäyttöisiä. Jauheet ovat raaka-aineita tiivistetyssä muodossa, joten nestettä tai ilmaa ei kuljeteta lähetysten mukana. Tuotteemme ovat vastuullisesti valmistettuja, ne kasvavat vapaana luonnossa, eikä niiden viljelyssä ole käytetty ylimääräistä vettä eikä lannoitteita. Olemme uusimassa tuotepakkauksiamme kierrätettäviin pusseihin. Yhdessä tuotteessamme joudumme elintarviketurvallisuuden ja esteettisyyden vuoksi pitämään alumiinifoliovuorauksen mukana (kyseessä vahvasti öljyinen tuote).

Tervetuloa mukaan ottamaan askel kohti terveellisempää ruokavaliota.

# Tuotteemme

**Luonnonmarjat**
Suomen puhtaat metsät ovat täynnä terveellisiä, herkullisia vitamiinien ja ravintokuidun lähteitä, marjoja. Marjat sisältävät vain vähän kaloreita ja rasvaa, joten ne muodostavat ihanteellisen osan terveellistä ruokavaliota. Useimmat marjat ovat täynnä antioksidantteja, jotka voivat auttaa suojaamaan kehoa taistelemalla vapaita radikaaleja vastaan. Kylmät talvet pitävät kasvimme puhtaina ja terveinä. Lyhyet Suomen kesät, jotka ovat täynnä valoa, muodostavat puolestaan flavonoideja, erityisesti antosyaaneja, kasvien suojaksi. Pohjoisen luonnossa kasvaneet marjat ja yrtit ovat erittäin ravintotiheitä ruokia. Marjajauheemme ovat hyvin tiiviissä muodossa nekin, yksi ruokalusikallinen vastaa n. 90 g. tuoreita marjoja.

**Mustikka** (*Vaccinium myrtillus*) on erinomainen antioksidanttien lähde, erityisesti antosyaaneja eli vesiliukoisia flavonoideja pidetään terveyttä edistävänä, väri näkyy marjan tummansinisenä värinä sekä sisällä että ulkona. Villimustikoissa on runsaasti hyödyllisiä yhdisteitä verrattuna viljeltyihin mustikoihin.
**Mustaherukoiden** (*Ribes nigrum*) marjojen antosyaanipitoisuus on yksi korkeimmista. Mustaherukan siemenet sisältävät E -vitamiinia ja monia monityydyttymättömiä rasvahappoja, joiden sanotaan olevan parhaita murskatussa ja jauhemaisessa muodossa. Näitä happamia, makeita ja lempeitä aromaattisia marjoja suositellaan erityisesti sydän- ja verisuoniterveydelle ja immuunijärjestelmän vahvistamiselle.
**Karpalo** (*Vaccinium oxycoccos*) on yksi tunnetuimmista ja tutkituimmista luonnonmarjoista. Karpalolle tyypillisiä polyfenoliyhdisteitä ovat flavonolit, kuten kversetiini ja myrisetiini, sekä lignaanit ja proantosyanidiinit.

**Puolukka** (*Vaccinium vitis-idaea*) sisältää antioksidantteja (polyfenolit), kuten lignaanit, proantosyanidiinit, stilbeenit, resveratroli ja kversetiini. Nämä vahvistavat kehon omaa immuunijärjestelmää. Puolukan, kuin myös karpalon, virkistävä maku tulee sitruuna-, omena- ja bentsoehaposta, jotka ovat myös luonnollisia säilöntäaineita.
**Tyrnin** (*Hippophae rhamnoides*) siemenet sisältävät omega 3, 6, 7 ja 9 -rasvahappoja. Tyrnistä on terveydellisiä hyötyjä, koska se sisältää suuren määrän näitä ravintoaineita yhdessä antioksidanttien, karotenoidien ja kasvisterolien sekä erittäin korkean C -vitamiinipitoisuuden kanssa.

**Pakuri** (*Inonotus obliquus*) on sieni, joka kasvaa koko pohjoisella pallonpuoliskolla pääasiassa koivuissa. Pakurista valmistettua teetä on käytetty juomana ja perinteisessä lääketieteessä satoja vuosia. Pakurin antioksidanttinen arvo on erittäin korkea. Se sisältää yli 200 tunnistettua yhdistettä, esimerkiksi fenoleja, steroleja, beeta-glukaaneja, triterpeeniä, melaniinia ja antibakteerista betuliinia. Pakuri on turvallista käyttää, ellet ole allerginen sienille. HUOM! Älä käytä antibiootteja, penisilliiniä tai laskimonsisäistä glukoosia (diabetes) yhdessä pakurin kanssa (koska ne toimivat toisiaan vastaan).

**Metsäsienet**
Sienet sisältävät runsaasti ravintokuitua. Koska sienet ovat vähäkalorisia ja rasvattomia, ne muodostavat ihanteellisen osan terveellistä ruokavaliota. Valikoimassamme on kolme erilaista sientä, joista jokaisella on oma, erityinen makunsa. **Kanttarellit** (*Cantharellus cibarius*) sisältävät runsaasti D -vitamiinia ja ovat hyvä lähde kaliumille, raudalle ja seleenille. Myös **suppilovahverot** (*Craterellus tubaeformis*) sisältävät runsaasti D -vitamiinia. Niiden syöminen on luonnollinen tapa lisätä D -vitamiinin saantia. Kuivattaessa **mustatorvisienen** (*Craterellus cornucopioides*) maku vain paranee, se saa vahvuutta ja tryffelin häivähdystä. Mustatorvisieni on harvinaisempi kuin suppilovahvero tai kanttarelli.

**Villit yrtit**
Villiyrtit sisältävät moninkertaisesti enemmän vitamiineja (esimerkiksi A-, B-, C- ja D -vitamiineja), kivennäisaineita ja hivenaineita (kuten kalsiumia, kaliumia, magnesiumia ja rautaa) verrattuna viljeltyihin kasveihin. Koska yrtit, kuten sienet, ovat vähäkalorisia ja rasvattomia, ne ovat ihanteellinen osa terveellistä ruokavaliota. Sen lisäksi, että luonnonvaraiset yrtit ovat maukkaita ja sisältävät runsaasti ravinteita, ne virkistävät ja alkalisoivat kehoa auttaen sitä puhdistautumaan epäpuhtauksista. Olemme valinneet valikoimaamme yksittäisiä yrttejä ja yrttisekoituksia sekä näiden lisäksi yrtti-marjasekoituksia.

**Nokkonen** (*Urtica dioica*) on ainutlaatuinen yrtti. Se sisältää useita hyödyllisiä kemikaaleja, kuten flavonoideja, fytosteroleja, serotoniinia, histamiinia ja asetyylikoliinia. Tämä erinomainen ravinteiden lähde tarjoaa vitamiineja tiiviissä muodossa esim. niille, jotka syövät vähemmän vihanneksia, sekä kalsiumia ja rautaa kasvisruokavaliota noudattaville.
**Nokkonen-mustikka** takaa maukkaan ja terveellisen lisän mihin tahansa ruokaan. Seos sisältää 70 % nokkos- ja 30 % mustikkajauhetta. Tuotteessa yhdistyvät yrttien ja marjojen monipuoliset edut.
**Nokkonen-puolukka** kokoaa yhteen pohjoisen luonnon parhaat puolet. Seos sisältää 60 % nokkos- ja 40 % puolukkajauhetta. Tuotteessa yhdistyvät yrttien ja marjojen monipuoliset edut.

**Wild Power** yrttijauheseos on yhdistelmä kolmesta villistä suomalaisesta yrtistä. **Nokkonen** (*Urtica dioica*) sisältää proteiinia, paljon ravintokuitua sekä erilaisia vitamiineja. **Mustaherukan lehdet** (*Ribes nigrum*) antavat lievästi aromaattisen, lempeän maun ja lisäävät tehoa immuunipuolustusjärjestelmääsi. **Voikukanlehdet** (*Taraxacum officinale*) sisältävät noin kolme kertaa enemmän ravinteita kuin muut salaattikasvit.

## Kuinka käytät tuotteitamme?

Jauheet ovat kätevässä ja erittäin tiivistetyssä muodossa. Voit säilyttää ne huoneenlämmössä ja käyttää niitä sellaisenaan ruoan päälle, lisättynä ruokaan, mausteena tai jauhojen sijaan. Tuotteet on helppo ottaa mukaan esim. matkalle, luontoretkelle, veneeseen, mökille. Luonnontuote on erinomainen lahjaidea, hemmotteluun muuten vain, tuliaiseksi tai lahjaksi. Olemme koonneet muutamia valmiita lahjapaketteja valittavaksesi. Voit lisätä ravintoa myös lemmikkisi kuppiin.

**Marjat:** Yksi ruokalusikallinen marjajauhetta vastaa noin 90 g tuoreita marjoja. Toisin kuin tuoreet marjat, jauheet säilyvät hyvinä pitkään. Lisää jauheilla ravitsemusta jogurttiin, puuroon, smoothieihin, leivontaan. Voit käyttää niitä luonnollisena väriaineena tai koristeena jälkiruoissa, jäätelöissä. Mysli, salaatti tai kastikkeet saavat uutta makua ja tehoa jauheista.

**Pakuri:** Yleisimmin pakuri keitetään haudukkeeksi ja sitä nautitaan väsymyksen torjumiseksi ja mielen virkistämiseksi. Pakurista tehtyä juomaa voidaan käyttää pohjanesteenä ruoanlaitossa ja leivonnassa. Sitä voidaan käyttää myös ulkoisesti haavojen ja ihottumien parantamiseksi.

**Metsäsienet:** Voit käyttää jauhetta sormisuolan seassa tai suoraan ruokien päälle sellaisenaan. Kuivattuja sieniä voi liotuksen jälkeen käyttää kuten tuoreita sieniä. Kuivattuja sieniä voit myös murskata ruoan sekaan mausteenomaisesti. Lisää ravintoa ja makua kastikkeisiin, keittoihin, piirakoihin, patoihin, lämpimiin voileipiin, munakkaisiin, salaatteihin tai smoothieihin. Jauheissamme 1 tl vastaa n. 80 g tuoreita sieniä

**Villiyrtit:** Yksi ruokalusikallinen yrttijauhetta vastaa noin kourallista tuoreita yrttejä. Jauheet säilyvät pitkään, toisin kuin tuoreet kasvit. Lisää ravintoa ja makua kastikkeisiin, keittoihin, piirakoihin, patoihin, itse leivottuun leipään, lämpimiin voileipiin, munakkaisiin, salaatteihin tai smoothieihin.

## Ravintoarvot

Alla olevissa taulukoissa on ravintosisällöt kaikista tuotteistamme. Tiedot pohjautuvat puolueettomissa laboratorioissa teettämiimme mittauksiin sekä eri tietolähteisiin kuten Fineli (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ylläpitämä elintarvikkeiden kansallinen koostumustietopankki), Arktiset Aromit yhdistys, Halmetoja, Piippo ja luonnollisesti omat raaka-ainetuottajamme.

| Ravintosisältö per 100 g | Mustikka | Karpalo | Puolukka | Tyrni | Musta-herukka | Nokkonen | Nokkos-mustikka | Nokkos-puolukka | Wild Power viherjauhe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Energia | 367 kcal/ 1559 kJ | 357 kcal/ 1515 kJ | 359 kcal / 1523 kJ | 489 kcal / 2045 kJ | 311 kcal / 1322 kJ | 249 kcal / 1040 kJ | 284 kcal / 1186 kJ | 282 kcal / 1177 kJ | 102 kcal / 430 kJ |
| Rasva | 0,8 g | 2 g | 0,8 g | 25 g | 1 g | 2,9 g | 2,3 g | 2,3 g | 1,4 g |
| - josta tyydyttynyttä | 0,1 g | 0,2 g | 0,1 g | 4 g | 0,1 g | 0,8 g | 0,6 g | 0,6 g | 0,3 g |
| Hiilihydraatit | 54 g | 54 g | 61 g | 24 g | 36 g | 21 g | 30,9 g | 33 g | 10,6 g |
| - josta sokereita | 34 g | 17 g | 38 g | 14 g | 19 g | 7,3 g | 15,3 g | 16,5 g | 2,6 g |
| Ravintokuitu | 31 g | 27 g | 24 g | 28 g | 36 g | 31 g | 31,7 g | 29,6 g | 11,9 g |
| Proteiini | 5 g | 3 g | 3 g | 13 g | 6 g | 20 g | 15,5 g | 14,9 g | 8,0 g |
| Suola | 0,01 g | 0 g | 0 g | 0,06 g | 0 g | <0,25 g | 0,2 g | 0,2 g | 0,2 g |
| | | | | | | | | | |
| A-vitamiini | <21 µg | <21 µg | <21 µg | <21 µg | <21 µg | 178 µg | 131 µg | 115 µg | 169 µg |
| C-vitamiini | <5 mg | 32 mg | <5 mg | 110 mg | 60 mg | 175 mg | 124 mg | 107 mg | 91 mg |
| E-vitamiini | 14,4 mg | 7,7 mg | 3,8 mg | 26 mg | 12,8 mg | 1,6 mg | 5,4 mg | 2,6 mg | 1,5 mg |
| K1-vitamiini | 69,7 µg | 10,4 µg | 9,8 µg | 21 µg | 29,8 µg | 200 µg | 161 µg | 148 µg | N/A |
| Kupari | 0,53 mg | 0,38 mg | 0,41 mg | 0,51 mg | 0,34 mg | N/A | N/A | N/A | N/A |
| Mangaani | 34 mg | 15 mg | 15 mg | 0,8 mg | 1,3 mg | N/A | N/A | N/A | N/A |
| Rauta | 3,6 mg | 1,7 mg | 3,1 mg | 2,7 mg | 3,4 mg | 4,4 mg | 4,2 mg | 3,9 mg | 3,5 mg |
| Kalium | 590 mg | 580 mg | 470 mg | 990 mg | 1500 mg | 670 mg | 646 mg | 590 mg | 646 mg |
| Kalsium | 150 mg | 100 mg | 110 mg | 70 mg | 205 mg | 2830 mg | 2026 mg | 1742 mg | 1086 mg |

| Ravintosisältö per 100 g | Pakuri | Suppilo-vahvero | Mustatorvi-sieni | Kelta-vahvero |
|---|---|---|---|---|
| Energia | 159 kcal / 665 kJ | 24 kcal / 101 kJ | 24 kcal / 101 kJ | 24 kcal / 101 kJ |
| Rasva | 2,4 g | 0,8 g | 0,8 g | 0,8 g |
| - josta tyydyttynyttä | < 0,1 g | <0,1 g | <0,1 g | <0,1 g |
| Hiilihydraatit | 72 g | 0,4 g | 0,4 g | 0,4 g |
| - josta sokereita | N/A | 0,2 g | 0,2 g | 0,2 g |
| Ravintokuitu | 3,9 g | 3,2 g | 3,2 g | 3,2 g |
| Proteiini | 2,5 g | 2,2 g | 2,2 g | 2,2 g |
| Suola | 0 g | 11,4 mg | 11,4 mg | 11,4 mg |

# Muut tuotteet

**Savinaamiot** sisältävät vain luonnollisia ainesosia.

**Karpalo rauhoittava savinaamio** on herkälle ja normaalille iholle vahvistava hoito. Iho puhdistuu hellävaraisesti, mutta tehokkaasti. Tuote puhdistaa tukkeutuneet ihohuokoset, imee talin ja epäpuhtaudet sekä poistaa kuolleet ihosolut. Karpalouute sisältää vitamiineja ja antioksidantteja.
**Tyrni kuoriva savinaamio** on tarkoitettu rasvaiselle, normaalille ja sekaiholle kuorivaksi hoidoksi. Tuote puhdistaa ja kuorii ihon hellävaraisesti, mutta tehokkaasti. Se imee talin ja epäpuhtaudet sekä puhdistaa tukkeutuneet ihohuokoset ja poistaa kuolleet ihosolut. Tyrniuute sisältää vitamiineja ja antioksidantteja.

**Kuinka käyttää savinaamiota?**
Mittaa 1-2 tl kuivaa jauhetta sopivaan astiaan. Lisää haaleaa vettä tipoittain, sekoita kunnes saat muodostumaan tasaisen tahnan. Hiero tahna puhdistetulle kasvojen, kaulan ja hartioiden alueelle. Anna vaikuttaa 5-10 minuuttia tai kunnes savi on kuivunut. Kun naamio on kuivunut, huuhtele se pois runsaalla haalealla vedellä. Vältä aineen joutumista silmiin. Käytä 1-3 kertaa viikossa parhaan tuloksen saavuttamiseksi.