

LUONTAISTERVEYS

Kasvohoitoon jäkälää ja poronmaitoa

Luontais terveys

• ravinto • terapiat • tiede

Nro 6/09
6,20

3,90

Kauneuden erikoisnumero
**SIVUJA
100!**

**MARJOJEN
SIEMENÖLJYT**
hidastavat ihon ikääntymistä

Kansainväliset tutkimukset:
**D-vitamiini-
lisästä hyötyä
syöpäpotilaille**

Virkistävä ravintopommi
**Vehnänoras
laskee
verenpainetta
ja kolesterolia**

*Kihtiopotilas:
Suosi
selleriä!*

**Paino alas
suggesio-
terapialla**

Univaje altistaa
kakkostyypin
diabetekselle

Selkärankansa uusiksi rakentanut, kehonhallintakouluttaja Marja Putkisto:

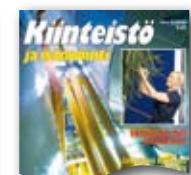
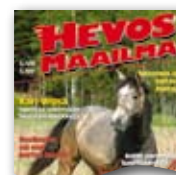
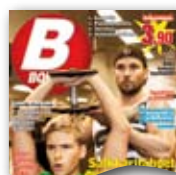
Stressi rapauttaa selän



Luontaisterveys on lehti terveyden ja hyvinvoinnin tueksi. Ennaltaehkäisy on parasta ja tehokkainta terveydenhoitoa. Luontaisterveys kertoo, miten jokainen voi omilla valinnoillaan tukea terveyttään ja ennaltaehkäistä sairauksien puhkeamista. Luonto on paras lääkäri, erityisen painoarvon lehdessä saa luonnonmukainen ravinto, liikunta sekä turvalliseksi havaitut luontaisterapiat.

Ihminen on psyko-fyysis-sosiaalinen kokonaisuus. Luontaisterveys antaa työkaluja myös psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin rakentamiseen ja lujittamiseen. Myös koululääketieteen ammattilaiset ovat löytäneet Luontaisterveys-lehden. Lehdessä kerrotut asiat ovat jo tai ainakin ovat huomenna osa koululääketiedettä.

Karpres lehdet



LUONTAISTERVEYS

Mediatiedot 1.1.2010 alkaen

KUSTANTAJA

Karprint Oy
Postiosoite: 03150 Huhmari
Puhelin: vaihde 09 - 413 97 300
Telefax: 09 - 413 97 405
Internet: www.luontaisterveys-lehti.fi
Päätoimittaja: Reetta Ahola

ILMOITUSMYynti

Postiosoite: 03150 Huhmari
Telefax: 09 - 413 97 405
Myyntipäällikkö: Marja Naukkarinen, p. 09 - 413 97 356
marja.naukkarinen@karprint.fi
Myyntineuvottelija: Anne Blom, p. 09 - 413 97 367
anne.blom@karprint.fi
Ilmoitusaineistot: lt.ilmoitukset@karprint.fi

JAKELU

30.000 kpl, erikoisnumerot 40.000 kpl

Tilajaat, R-kioskit, Lehtipisteet

ILMOITUSHINNAT €

Koko	Hinta
2/1	3745
1/1	2065
1/2	1195
1/4	720
1/8	430
1/16	260

Takakansi: 2448 €, 2. kansi 2244 €, 3. kansi 2142 €.
Määräpaikkakorotus 10%. Mainostoimistoalennus 15%.
Hintoihin lisätään alv 22%.

ILMESTYMISAIKATAULU JA AINEISTOPÄIVÄT

Nro	Teemat	Ain.pvä	Ilm.vko
1/10	Painonhallinta Liikunta ja kehonhallinta Aineenvaihdunta Kilpirauhanen Kevään kurssi- ja tapahtumakalenteri	13.1.	5
2/10	Osteoporoosi Tuki- ja liikuntaelinten terveys Stressin torjuntakeinot: liiku luonnossa, rentoutusterapia Ulkoliikunta	8.3.	13
3/10	Sydänsairauksien ennaltaehkäisy Verenkierto Kauniit kynnet ja hiukset Idätys sekä versojen ja mausteyrttien kasvatus 20-vuotisjuhlanumero	19.4.	19

4/10	Sadonkorjuun aika Vitamiinit talteen suomalaisesta luonnosta Vitamiinivalmisteet Elävä ravinto Suomalainen kansanparannus Haima ja maksa	2.6.	25
5/10	Vaihevuodet ja hormonitasapaino Hoida limakalvojasi luonnon tuotteilla Seksielämään potkua luonnosta Aikuisiän diabeteksen ennaltaehkäisy Kohtu, munasarjat ja eturauhanen Syksyn kurssi- ja tapahtumakalenteri	3.8.	34
6/10	Kauneuden hoidon erikoisnumero -sisäinen ja ulkoinen kauneus Mikä eri on luomu- ja luonnonkosmetiikalla? Hemmotteluhoidot Iho	13.9.	40
7/10	Esittelyssä Suomessa tarjolla olevat yleisimmät terapiat Terapiahoidoista apua saaneiden kokemuksia Ravinto terapiana	20.10.	45
8/10	Elinvoimainen ikääntyminen Muistisairauksien ennaltaehkäisy Aivojen terveys Henkinen vireys ja aistien aktivointi Terveelliset herkut	26.11.	50

TILAUSHINNAT €

Määräaikainen tilaus: 8 numeroa vuodessa 49 €.
Kestotilaus: 8 numeroa vuodessa 45 € (tilaus jatkuu automaattisesti, ellei sitä 1 kuukautta ennen seuraavan numeron ilmestymistä irtisanota kirjallisesti tai numeroon 09 - 413 97 300, 2569 108/24 h)

TOIMITUSEHDOT

Lehdellä on oikeus kieltäytyä julkaisemasta ilmoitusta. Ilmoittaja vastaa siitä, että lehdelle annetun aineiston julkaiseminen tapahtuu kenenkään tekijänoikeutta loukkaamatta ja ilmoitus on lakien ja asetusten mukainen.

ILMOITUSTEN PERUUTTAMINEN JA REKLAMAATIOT

Peruutukset on tehtävä kirjallisesti (joko sähköisesti, postitse tai faksilla) viimeistään mediakorttiin merkittynä viimeisenä aineistopäivänä. Myöhemmin tehdyistä peruutuksista veloitetaan koko ilmoitushinta. Ilmoitusten painoasua koskevat muistutukset on tehtävä kirjallisesti 14 vrk:n kuluessa lehden ilmestymisestä. Lehden vastuu virheistä rajoittuu enintään ilmoitushintaan.

Ilmoituskoot

2/1 sivu 426x302	1/1 sivu 213x302	1/1 takakansi 213x275	1/2 pysty 93x268	1/2 vaak 192x132	1/4 pysty 93x132	1/4 pysty 44x268	1/4 vaak 192x64	1/8 pysty 44x132	1/8 vaak 93x64	1/16 pysty 44x64	1/16 vaak 93x30

Aineistovaatimukset

- Aineistot mielellään painokelpoisina PDF-tiedostoina**
- Käytössä olevat ohjelmat**
InDesign CS3, Illustrator CS3, PageMaker 7.0, QuarkXPress 3.3
- Käytettävät kirjasinleikkaukset (fontit)**
Adoben Type1 ja Open Type fonttien kirjasinleikkaukset. Teksti tulee konvertoida poluiksi mikäli mahdollista.
- Kuvat ja grafiikka**
Tiedostot tallennettava CMYK-kuvina EPS, TIFF tai JPEG -formaattissa. Resoluutio 300 dpi
- Värit**
Väriarvot määritellään prosessiväreinä (CMYK). Kuvissa käytettävä väriprofiili: Coated FOGRA27
- Siirtotavat**
- Sähköposti (tiedostokokoo max 30 Mt), DVD-levy, CD-levy, muistitikut
- Vedokset**
Paperivedos tulee olla mukana kaikissa toissa. Se on toimitettava joko aineiston mukana tai faksilla 09 - 413 97 378
- Aineistovaatimuksiin liittyviä lisätietoja antaa tekninen asiantuntijamme Tomi Laine puh. 09 - 413 97 406**