

En holdning til livet

naturli

2023

TEMAOVERSIGT

Forskning
viden og
inspiration

DANMARKS MEST AKTUELLE MAGASIN:

**NATURLIG SUNDHED FOR
HELE MENNESKET**

Nr. 1 Januar

NØGLEORD

Probiotika • leveren • D-vitamin
• food state • homøpati

CANCER OG KOST

Kræft er en af de mest frygtede sygdomme, og gennem livet oplever vi, at kræftsygdom rammer venner, familie, måske os selv.

I dette tema kigger vi på de kræftformer, som har en dokumenteret forbindelse til den mad, vi spiser. Hvordan påvirker vores kost muligheden for at udvikle kræft, og hvordan kan vi forebygge at blive ramt?

FASTEKUR

Ved at faste kan vi styrke kroppens evne til at rense ud og holde sig sund. Vi kigger på, hvordan faste kan fungere som detox og bl.a. gavne vores organer og vores hud.

SKØNHED:

Detox (huden).

Nr. 2 Marts

NØGLEORD

Prostata • halsbrand • antioxidant
• C-vitamin

MÆNDS SUNDHED

Det er velkendt, at mænd går mindre til læge. Men mænd bliver ikke mindre syge af den grund.

I dette tema kigger vi på nogle af de lidelser, som mænd ofte på døjede med. Det handler om halsbrand, hårtab/skæl, prostata og impotens/fertilitet.

ANTIOXIDANTER

Antioxidanter er en essentiel bestanddel af vores kost og af de tilskud, vi har brug for at tage. Vi redegør for, hvordan antioxidanterne virker og i hvilke fødevarer du især kan finde dem. Med særlig opmærksomhed på C-vitamin, som også har en vigtig virkning på slimhinder og hud.

SKØNHED:

Stærkt og glansfuldt hår.

Nr. 3 April

NØGLEORD

Hormoner • gigt • knogler
• blærebetændelse • inkontinens
• olier • led

OVERGANGSALDER

Hormonbalancen får en ekstra stor betydning for kvinder, når de rammer menopause midt i livet.

I dette tema retter vi opmærksomheden mod nogle af de gener, som følger af den store hormonændring, inklusive blærebetændelse og inkontinens. Der er også et vigtigt sidespor til underlivssygdommen endometriose, som er tæt forbundet med hormonbalancen og går i sig selv efter overgangsalderen.

GIGT/KNOGLER

Knoglesundheden kommer under angreb, hvis du ikke i tide modarbejder risikoen for osteoporose. Vi prøver også at forklare, hvorfor der ses en stigning af den autoimmune lidelse podagra.

SKØNHED:

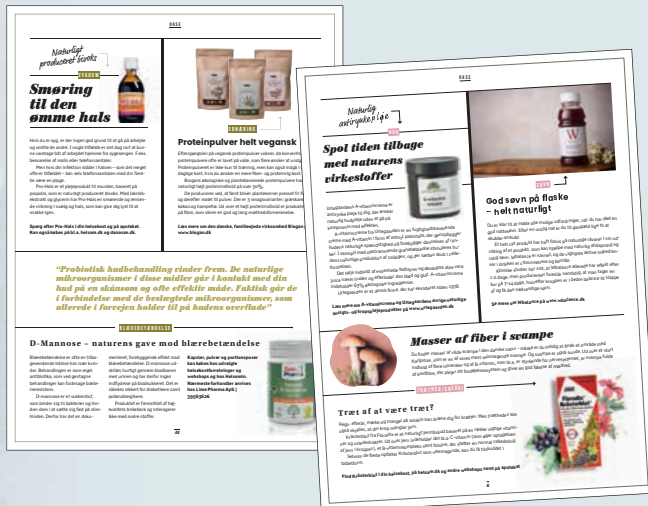
Hormoner og hud.

HVER GANG NATURLI

Naturli oaser

Korte præsentationer af lækkert livsstilstilbehør

- Oaserne fungerer som åndehuller i magasinet
- Består af omtale af nye produkter, tips, nyheder eller trends
- Billederne er bærende på siden



Nr. 4 Juni

NØGLEORD

Solbeskyttelse • kredsløb • åreknuder • hæmoroider • olier • kolesterol

KREDSLØB

En af de absolut største anledninger til folkesygdomme i kredsløbet er nedslidning af kredsløbet.

I dette tema retter vi skarpt på soignering af dine blodkar, hvor hjertekarsygdom grundlægges. Vi kigger også nærmere på kredsløbssygdommene åreknuder og hæmoroide – det er muligt at kæmpe imod begge lidelser, der ofte har en stærkt negativ sammenhæng med dårligt fungerende kredsløb.

MÆLK OG ALTERNATIVER

Hvad er egentlig sundhedsværdien af komælk/rismælk/havremælk/sojasmælk, når man sammenligner med den komælk, vi har drukket i generationer?

SKØNHED:

Smukke fødder.

Nr. 5 Juli

NØGLEORD

Alternativ behandling • søvn • dyr • mørklægningsprodukter • homøopati

DEN STORE VERDEN

I andre lande spiller alternative behandling en betydeligt større rolle, end metoderne gør i Danmark.

I dette tema kigger vi ud over grænserne for at finde de steder, hvor sundhedssystemet arbejder mere rummeligt og inkluderende i forhold til ukonventionelle behandlingsmetoder. Og hvor folk bliver raske uden at have indtaget medicin.

GOD SØVN

En nattesøvn i god kvalitet holder mange ubehagelige lidelser fra livet. Men du kan selv stimulere produktionen af det vigtige søvnhormon melaton i din krop alene ved at være bevidst om din livsstil.

Desuden kigger vi på de restriktive danske regler for, hvordan butikspersonale må omtale og ordinere naturmedicin over for kunderne.

SKØNHED:

Kollagen og hudpleje.

Nr. 6 September

NØGLEORD

Mental balance • svampe • immunforsvar • planteværn • olier

SUNDHEDSREGNSKABET!

Økonomi kan være et kedeligt emne, men din krop aflægger regnskab om din sundhed, uanset om du ønsker det eller ej.

Dette tema handler om at lave et bæredygtigt budget for dit fysiske, sociale og mentale helbred. Det kan altid betale sig at vægte sundheden, når du arbejder for at få et bedre liv.

URTER/SVAMPE/DYRK SELV

Du styrker immunforsvaret med de rette næringsstoffer, og nogle af dem kan du selv dyrke eller opsøge i den vilde natur. Nogle af nøgleordene er bælgfrugter, økologiske frø, medicinske svampe – og køkkenhaven.

SKØNHED:

Pletfjerner! – om pigmentforandringer og aldersbetingede misfarvninger af huden

Naturli fakta

Kort nyt fra sundheds-, velvære- og skønhedsfronten, samt råd fra eksperterne.

- Nye undersøgelser, som viser, hvad der virker.
- Brevkasser og mulighed for kommentarer fra eksperterne.

The collage shows several pages from the 'Naturli Fakta' magazine. One page is titled 'Ingen hjælp til kroniske smerter' and features a photo of a woman sitting on a bed. Another page is titled 'Hjælp til opglivet kræftsygdom' and features a photo of a woman sitting on a bed. A third page is titled 'Pigmentforandringer på benene' and features a photo of a woman's legs. There are also smaller sections with photos of people and text, including 'Kost og ernæring', 'Coaching', 'Skønhed', 'Sygdom og sundhed', 'Krop og bevægelse', and 'Børn'. A 'SEND SPØRSMÅL PÅ' button is visible at the bottom of the collage.

HVER GANG NATURLI

Naturli Dyr

Vi bekymrer os både om mennesker og dyr – ikke mindst de dyr, som bor i vores hjem

- Nyheder om behandling eller pleje af vores kæledyr, som kan styrke deres livskvalitet
- Information og tips om kost og ernæring, som sikrer vores kæledyr et sundt liv sammen med os

NYT I NATURLI

The page is titled 'VANTER I STEDET FOR HÅNDSPRIT?' and features a photo of two hands wearing orange gloves. The text discusses the effectiveness of hand sanitizer versus soap and water. There is also a small section titled 'Hvad du ER blevet smittet' and another titled 'Hvad du ER blevet smittet'.



Nr. 7 Oktober

NØGLEORD

Mælkesyrebakterier • tarm • forstoppelse • rengøringsmidler

TARMEN/MIKROORGANISMER

En afgørende faktor for dit helbred, fysisk såvel som psykisk, er sammensætningen af mikroorganismer i dit tarmsystem.

I dette tema belyser vi den nyeste forskning om betydningen af en sund tarmbiota. Du kan tage tilskud af probiotika – eller du kan vælge gør-det-selv-løsningen på en stærk besætning af mikroorganismer i mellemgulvet.

RENGØRINGSMIDLER

Gør rent derhjemme uden at gøre kloden beskidt! Hvilke rengøringsmidler er produceret bæredygtigt? Hvilke midler har den mindst skadelige effekt på klimaet ved brug?

SKØNHED:

Probiotisk hudpleje.

Nr. 8 December

NØGLEORD

Fordøjelsen • stabilt blodsukker • kosttilskud • honning • bæredygtighed

DET SØDE NUMMER

Julen nærmer sig, og sukkerindholdet stiger i de fødevarer, der omgiver dig!

Dette tema giver status på, hvorfor sukker slider så meget på kroppen, når den kæmper for at fastholde et stabilt blodsukker. Vi kigger også på de kunstige sødemidler, som ikke altid holder, hvad de lover, og som kan gøre mere gavn end skade. Andre nøgleord er honning og bæredygtighed.

ALKOHOL

Sådan gør alkohol skade, sådan kan du bruge alternative midler til afvænnning, og derfor skal du ikke bekymre dig om naturlige tilskud, som er konserveret eller behandlet med alkohol.

SKØNHED:

Make-up (allergiventlig, bæredygtig, plejende)

HVER GANG NATURLI

Smøring til den omme hals
Naturligt produceret smør er et godt valg til smøring af huden. Det er rigt på vitaminer og fedtsyrer, som hjælper på hudens barrierfunktion og giver en blødgørende effekt.

Proteinpulver helt vegansk
Proteinpulver er et godt valg til at sikre, at du får nok protein til at bygge muskler og holde dig sund. Der findes mange gode veganske alternativer.

Spol tiden tilbage med natursens rikstoffer
Natursens rikstoffer er gode til at styrke immunforsvaret og holde dig sund. De findes i mange forskellige naturlige produkter.

God søvn på flaske – helt naturligt
Søvn er vigtig for dit helbred og din energi. Der findes naturlige midler, der kan hjælpe på søvnløshed.

Masser af fiber i sømpe
Fiber er vigtigt for din tarm og dit helbred. Sømpen er en god kilde til fiber og andre næringsstoffer.

Træt af at være træet?
Træer er vigtige for miljøet og vores sundhed. Der findes mange forskellige træer, som du kan vælge imellem.

Naturli fakta

Kort nyt fra sundheds-, velvære- og skønhedsfronten, samt råd fra eksperterne.

- Nye undersøgelser, som viser, hvad der virker.
- Brevkasser og mulighed for kommentarer fra eksperterne.

Coaching
Coaching er et effektivt værktøj til at opnå dine mål og styrke din motivation.

Smøring
Smøring er vigtigt for din hud og dit helbred. Vælg naturlige smør til den bedste effekt.

Søvn og sundhed
Søvn er nøglen til sundhed og velvære. Gør det naturligt at sove godt.

Træer
Træer er vigtige for miljøet og vores sundhed. Vælg træer, der er gode til dit helbred.

Hjælp til opgivte kræftsygdom
Der findes naturlige midler, der kan hjælpe på kræftsygdom og styrke dit immunforsvar.

Pigmentforandringer på benene
Pigmentforandringer på benene er almindelige. Der findes naturlige midler til at fjerne dem.

VANTER I STEDET FOR HÅNDSPRIT?
Håndsprit er vigtigt for at holde dig sund. Vælg naturlige håndsprit til den bedste effekt.

Naturli oaser

Korte præsentationer af lækkert livsstilstilbehør

- Oaserne fungerer som åndehuller i magasinet
- Består af omtale af nye produkter, tips, nyheder eller trends
- Billederne er bærende på siden

Naturli Dyr

Vi bekymrer os både om mennesker og dyr – ikke mindst de dyr, som bor i vores hjem

- Nyheder om behandling eller pleje af vores kæledyr, som kan styrke deres livskvalitet
- Information og tips om kost og ernæring, som sikrer vores kæledyr et sundt liv sammen med os

NYT I NATURLI