

HERBAL EXPERTS *since* 1972

Bądź zdrow

Polepszamy życie dzięki naturze



NATURES
SUNSHINE

STYCZEŃ-MARZEC 2023

W numerze:

Odżywianie antysmogowe

- Antysmogowe witaminy
- Suplement przeciwdziała skutkom smogu
- Algi pomysłem na smog
- Antysmogowe kwasy omega-3
- Kwasy omega-3 chronią przed konsekwencjami smogu
- Witamina D zmniejsza szkodliwość smogu

Zdrowie seniorów

- Dłuższe życie dzięki nutraceutykom
- Magnez pomaga zasypiać
- Probiotyki dla odporności seniora
- Aromaterapia dla zdrowia seniora
- W starości mózgowi pomaga magnez
- Kolagen dla skóry seniora

NOWOŚĆ



30 saszetek / 30 dni
341,00 zł
57,41 PV

Każda saszetka zawiera:
1 tabletkę Milk Thistle Combination
4 kapsułki Cinnamon Balance
1 kapsułkę Bacillus Coagulans
1 kapsułkę Super Antioxidant

DTX Basics

CODZIENNE WSPARCIE W OCZYSZCZANIU ORGANIZMU

Twoje ciało jest znakomicie zaprojektowane, aby neutralizować szeroką gamę zagrożeń w postaci szkodliwych toksyn, z którymi spotyka się każdego dnia.

Zanieczyszczenie powietrza, alergeny, chemikalia, dodatki do żywności i inne są nieustannie przechwytywane, rozkładane i wydalone dzięki naturalnym procesom zachodzącym w Twoim organizmie. Jednak nawet najlepsze mechanizmy Twojego ciała mogą potrzebować pomocy.

Ogromny wysiłek, który codziennie podejmuje Twój organizm wymaga codziennego wsparcia. Dlatego powstał DTX Basics – unikatowe połączenie ziół, witamin i probiotyków, których Twoje ciało potrzebuje, aby codziennie sprawnie neutralizować, przekształcać i wydalać toksyny.

JAK TO DZIAŁA...

Twoje ciało doskonale radzi sobie z procesem oczyszczania, ale przetworzona żywność, brak aktywności fizycznej, czy przyjmowanie leków mogą okazać się zbyt dużym obciążeniem dla naturalnego procesu detoksykacji. Organizm może o tym informować obarczając nas ciągłym uczuciem zmęczenia, problemami ze skórą, czy przybieraniem na wadze lub bólami głowy.

Organizm oczyszcza się wieloma ścieżkami, między innymi przez skórę, układ oddechowy, nerki i jelita. Kluczowa jest wątroba i jej prawidłowe działanie. Wszystkie te ścieżki są wspierane przez zioła zawarte w DTX Basic.

Codziennie dobre nawyki oraz regularne stosowanie DTX Basic pomogą usprawnić proces oczyszczania i uczynią Twoje ciało wolnym od toksyn.

DTX Basics łączy zalety czterech różnych produktów od Nature's Sunshine. Ich synergia pozwala osiągnąć cel, którym jest wsparcie organizmu w codziennym oczyszczaniu. Każda porcja to wszechstronne działanie Milk Thistle Combination, Super Antioxidant, Cinnamon Balance oraz Bacillus Coagulans. Połączenie tych czterech produktów daje wspaniałe efekty i zapewnia bezpieczeństwo stosowania każdego dnia.

MILK THISTLE COMBINATION

To witaminy A i C połączone z takimi ziołami jak ostropest plamisty i mniszek lekarski. Głównym zadaniem produktu jest wsparcie wątroby, która w procesie oczyszczania organizmu pełni kluczową rolę. Ekstrakt z nasion ostropestu plamistego wspomaga prawidłowe funkcjonowanie wątroby oraz prawidłową produkcję żółci. Podobne działanie korzenia mniszka lekarskiego, który dodatkowo pomaga w utrzymaniu funkcji dróg moczowych czyni Milk Thistle produktem niezbędnym każdego dnia. Witaminy A i C pełnią ważną rolę w metabolizmie żelaza, którego Twój organizm nie potrafi wytwarzać samodzielnie. Dodatkowym atutem jest tu obecność choliny, która przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu tłuszczów oraz wspomaga działanie wątroby.

CINNAMON BALANCE

Więcej niż cynamon - synergia kozieradki, traganka, łopianu większego i mniszka lekarskiego. Nasiona kozieradki przyczyniają się do utrzymania prawidłowego pH soku żołądkowego i wspomaga trawienie. Korzeń Traganka wspomaga skórę w obronie przed uszkodzeniami promieniami UV, a korzeń łopianu większego pomaga utrzymać prawidłowy poziom glukozy we krwi.

SUPER ANTIOXIDANT

To prawdziwa bomba przeciwutleniaczy. Zanieczyszczenia powietrza, toksyny, dodatki do żywności zmuszają Twoje ciało do wytężonej pracy i narażają komórki na stres oksydacyjny. Szczególną rolę pełnią tu owoce dzięki różni, które zawierają naturalnie występujące przeciwutleniacze, ale też przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania nerek, pęcherza oraz układu pokarmowego. Klucze kurkumy to wspaniałe wsparcie dla wątroby, ale też górnych dróg oddechowych.

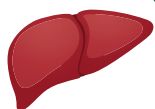
BACILLUS COAGULANS

Uzupełnia kompozycję DTX Basics dostarczając Twojemu ciału porcję probiotycznych bakterii niezbędnych w każdym układzie pokarmowym.

Skuteczne wsparcie oczyszczania organizmu

Zdrowe nawyki

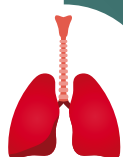
Wsparcie od DTX Basics



Wątroba

Zrezygnuj z alkoholu.
Bądź aktywny fizycznie.
Nie nadużywaj leków.
Unikaj tłustych, smażonych potraw.

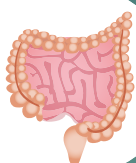
Ekstrakt z nasion ostropestu plamistego
Korzeń mniszka lekarskiego
Kłącza kurkumy
Cholina



Układ oddechowy

Rzuć palenie.
Bądź aktywny fizycznie.
Unikaj kontaktu ze szkodliwym smogiem.
Wzmocnij odporność.

Kłącza kurkumy
Witamina C
Witamina A



Jelita

Zadbaj o błonnik w diecie.
Pij dużo wody.
Nie rezygnuj ze śniadań.
Wyeliminuj niezdrową żywność.
Jedz probiotyki.

Korzeń mniszka lekarskiego
Nasiona kozieradki pospolitej
Korzeń łośnianu większego
Owoce dzikiej róży



Układ moczowy

Pij dużo wody.
Ogranicz spożycie soli, to czołowy wróg nerek.
Nie odlewaj oddawania moczu.
Ogranicz przyjmowanie leków przeciwbólowych.

Korzeń mniszka lekarskiego
Owoce dzikiej róży
Liść mniszka lekarskiego



A close-up photograph of a woman wearing a blue hooded sweatshirt. She is holding a white tissue to her mouth with both hands, appearing to be crying or coughing. Her eyes are wide and looking upwards. The background is a blurred outdoor setting with trees. The text "Odżywianie antysmogowe" is overlaid in the center of the image.

Odżywianie antysmogowe

Witamina D zmniejsza szkodliwość smogu

Działanie przeciwzapalne wodorostów morskich powoduje, że są one potencjalnym źródłem substancji, które mogą pomóc zwalczać zgubne skutki wdychania zanieczyszczonego powietrza – uważają naukowcy reprezentujący kilka uczelni wyższych

Brytyjscy alergolodzy, pulmonolodzy, immunolodzy i specjaliści od zdrowia publicznego (w tym od ryzyka związanego z zanieczyszczeniem środowiska) przeprowadzili ciekawy eksperyment o potencjalnie dużym znaczeniu dla naszego zdrowia. Jego wyniki wskazują, że w zbliżającym się okresie wielkiego smogu pomoc może przynieść suplementacja witaminy D.

Naukowcy postanowili sprawdzić, jak w obecności witaminy D zachowują się komórki nabłonka oddechowego poddane działaniu cząsteczek pyłu zawieszonego. Mianem tym określa się zanieczyszczenia powietrza, które na poziomie płuc wywierają różnorakie szkodliwe działania – mogą przenikać do krwi i roznoszone z nią, uszkadzać najróżniejsze narządy (zanieczyszczenia powietrza powiązane z rozwojem m.in. nowotworów, cukrzycy, miażdżycy) albo wywoływać reakcję zapalną w płucach. Ta ostatnia jest szczególnie niebezpieczna u chorych na astmę, u których już niejako z definicji choroby toczy się w oskrzelach przewlekły stan zapalny, powodujący nadmierną wrażliwość układu oddechowego na bodźce.

Eksperyment polegał na stworzeniu hodowli komórek pobranych od kilkunastu osób, zdrowych, jak i chorych na astmę, i analizie przebiegu reakcji zapalnej po ekspozycji na pył zawieszony typowy dla wielkomiejskich aglomeracji.

Przeszło 500 genów zmieniło aktywność pod wpływem zaaplikowanych zanieczyszczeń. Wśród nich znalazły się geny odpowiedzi zapalnej. Nic dziwnego – organizm identyfikuje te cząstki jako obce i uruchamia kaskadę reakcji, które mają pozbyć się intruzów. Problem w tym, że intruzi owi nie są żywymi organizmami i uruchomione mechanizmy nie wystarczają, by zlikwidować zagrożenie. Jednak w obecności witaminy D pewne ważne geny nie uaktywniały się. Dotyczy to genów zależnych od interleukiny 6, białka „rozkracającego” reakcję zapalną i stymulującego komórki układu immunologicznego do walki (co trzeba zauważyć, to że u chorych na astmę zjawisko to było istotnie osłabione). Witamina D powodowała też uaktywnienie genów szlaków antyoksydacyjnych; wszystko razem unaocznia, na czym polega – na poziomie jądra komórkowego, gdzie odbywa się aktywacja i dezaktywacja genów – działanie przeciwzapalne tej witaminy.

Jest to kolejny argument za zadbaniem o suplementację witaminy D w porze jesienno-zimowej w naszym kraju, zwłaszcza jeśli mieszkamy w okolicy silnie dotkniętej problemem smogu.

Źródło

PLoS One. 2018 Aug 29;13(8):e0200040. Effects of vitamin D on inflammatory and oxidative stress responses of human bronchial epithelial cells exposed to particulate matter. Pfeffer PE, Lu H, Mann EH, Chen YH, Ho TR, Cousins DJ, Corrigan C, Kelly FJ, Mudway IS, Hawrylowicz CM

Antysmogowe witaminy

Witaminy z grupy B dołączają do potencjalnych nutraceutyków chroniących przed szkodliwością smogu.

Sugeruje to analiza danych pochodzących ze słynnego amerykańskiego badania kohortowego WHI (Women's Health Initiative). Naukowcy przyjrzyli się przeszło 7 tys. uczestniczek w wieku 65-80 lat, poszukując związku między ilością przyjmowanych witamin: B9 (kwas foliowy), B12 i B6 a narażeniem na działanie pyłu zawieszonego PM2,5 oraz częstością demencji.

Pył zawieszony PM2,5 to frakcja zanieczyszczeń powietrza o bardzo małej średnicy (mniej niż 2,5 mikrometra). Cząsteczki te łatwo przenikają w płucach do krwiobiegu i są roznoszone po całym organizmie, prowadząc do uszkodzeń narządowych, które po latach skutkują większą częstością chorób serca, chorób płuc (zwłaszcza astmy i jej zaostrzeń) i in. Naukowcy wiążą działanie tej frakcji smogu także ze zwiększaniem stężenia homocysteiny i w rezultacie uszkodzeniami komórek nerwowych, co może prowadzić do zaburzeń funkcji poznawczych i rozwoju otępienia. Ponieważ witaminy z grupy B biorą udział w metabolizmie homocysteiny, lepsze zaopatrzenie w nie mogłoby w teorii pełnić funkcję neuroprotekcji.

To zaś można próbować weryfikować w badaniach, początkowo epidemiologicznych, a później udowodnić w interwencyjnych. W przedstawianej dziś pracy naukowej udało się wykryć postulowaną korelację: w okresie 9 lat obserwacji u kobiet zamieszkujących regiony z dużym stężeniem PM2,5 w powietrzu odnotowano co prawda większą częstość demencji, ale tylko w grupie spożywającej mniejsze ilości wspomnianych witamin B.

Jak podkreślają autorzy, to pierwsza praca sugerująca możliwe ochronne znaczenie witamin z grupy B w aspekcie demencji rozwijającej się na obszarach dotkniętych problemem smogu.

Na podstawie

Chen C, Whitsel EA, Espeland MA, Snetselaar L, Hayden KM, Lamichhane AP, Serre ML, Vizuete W, Kaufman JD, Wang X, Chui HC, D'Alton ME, Chen JC, Kahe K. B vitamin intakes modify the association between particulate air pollutants and incidence of all-cause dementia: Findings from the Women's Health Initiative Memory Study. *Alzheimers Dement*. 2022 Feb 1. doi: 10.1002/alz.12515. Epub ahead of print. PMID: 35103387.

Algi pomysłem na smog

Działanie przeciwzapalne wodorostów morskich powoduje, że są one potencjalnym źródłem substancji, które mogą pomóc zwalczać zgubne skutki wdychania zanieczyszczonego powietrza – uważają naukowcy reprezentujący kilka uczelni wyższych w Europie i Azji.

Zanieczyszczenia powietrza powszechnie określane mianem „smogu” składają się z różnorodnych związków chemicznych, z których część (te o najmniejszych wymiarach) przenika przez płuca do krwiobiegu i w wyniku roznoszenia z krwią wywołuje dyskretny stan zapalny w różnych narządach (zwłaszcza wrażliwy wydaje się układ krążenia, przez co narażenie na smog wiązane jest z silnie zwiększonym ryzykiem zawału serca, udaru i przedwczesnego zgonu).

Mimo to nie zapominajmy, że smog jest także szkodliwy dla układu oddechowego. Zanieczyszczenia powietrza są szkodliwe dla chorych na astmę, przewlekłą obturacyjną chorobę płuc, zwiększają ryzyko infekcji oddechowych i raka płuca. We wszystkich tych chorobach znaczenie patofizjologiczne ma przewlekły stan zapalny, do rozwoju którego smog wybitnie się przyczynia.

Nutraceutyki są jedną z (mało wciąż poznanych) opcji przeciwdziałania szkodliwym skutkom smogu. Pisałmiśmy już o tym w kontekście witaminy D czy kwasów omega-3, natomiast cytowana praca zwraca uwagę na potencjał, jaki kryje się w brunatnicach. Mają one unikatowy skład (specyficzne sterole, wielocukry, kwasy organiczne, polifenole); wiele związków występujących w wodorostach wydaje się szczególnie skutecznych w ograniczaniu uszkodzeń struktur komórkowych powodowanych przez smog i przez to łagodzeniu stanu zapalnego.

Na podstawie analizy dostępnych prac badawczych autorzy ustalili, że dane o takim działaniu dotyczą na razie wyłącznie brunatnic (a nie innych przedstawicieli alg morskich) i pochodzą z badań in vivo oraz in vitro. Otwiera to drogę do prowadzenia badań klinicznych, które – o ile potwierdzą ten korzystny wpływ u ludzi – pomogą wykorzystywać wodorosty morskie jako nutraceutyk wspomagający profilaktykę poważnych chorób cywilizacyjnych, i to różnych układów i narządów.

Na podstawie

Tan PX, Thiagarasaiyar K, Tan CY, Jeon YJ, Nadzir MSM, Wu YJ, Low LE, Atanasov AG, Ming LC, Liew KB, Goh BH, Yow YY. Algae-Derived Anti-Inflammatory Compounds against Particulate Matters-Induced Respiratory Diseases: A Systematic Review. Mar Drugs. 2021 May 30;19(6):317. doi: 10.3390/md19060317. PMID: 34070821; PMCID: PMC8227865.

Antysmogowe kwasy omega-3

Smog nie tylko przyczynia się – prawdopodobnie w wyniku podtrzymywania tłącego się stanu zapalnego w naczyniach – do zwiększonej liczby zawałów serca i zgonów z przyczyn krążeniowych – ale i przyspieszonego starzenia innych narządów. W tym skóry.

Niewiele mamy sensownych i realnych możliwości zapobiegania szkodliwemu działaniu smogu, jeszcze mniej za pomocą nutraceutyków. Jak się wydaje, pewną pomoc niosą witamina D oraz kwasy omega-3, być może także witamina C.

Naukowcy z Szanghaju (Chiny) sprawdzili, jak suplementacja kwasów omega-3 wpływa na stan skóry poddanej działaniu smogu. W badaniu wzięło udział 65 ogólnie zdrowych osób, którym w okresie przełomu lat 2017/18 przez 4 miesiące podawano olej rybi (2,5 g dziennie) lub placebo. Badano powierzchnię warstwy skóry za pomocą testu polegającego na przyklejeniu, a następnie oderwaniu specjalnego plastra diagnostycznego. Zmiany wykryte w skórze korelowano ze stężeniami pyłu zawieszonego (frakcji PM_{2,5}).

Obie grupy – otrzymująca suplement i placebo – różniły się w zakresie odpowiedzi zapalnej w obrębie skóry na cząsteczki smogu. W grupie otrzymującej olej rybi wolniej narastały stężenia cytokiny prozapalnej IL1α i wolniej zachodziła karbonylacja białek (jeden z biomarkerów stresu oksydacyjnego). Pozwala to przypuszczać, że kwasy omega-3 zawarte w rybnym tłuszczu będą chronić skórę przed przedwczesnym starzeniem – do czego wydatnie przyczyniają się cząsteczki zawarte w smogu. Smog nie tylko dociera do skóry z krwią (najdrobniejsze cząsteczki wnikają przez kapilary płucne do krwiobiegu bez problemów), ale i – o czym łatwo zapomnieć – kontaktuje się ze skórą bezpośrednio.

Kwasy omega-3 obok działania przeciwzapalnego mogą też zmniejszać wytwarzanie wolnych rodników w skórze, poprawiać funkcjonowanie mitochondriów i zabezpieczać kwasy nukleinowe przed uszkodzeniem, a wszystko to może przekładać się na wygląd (i zdrowie!) skóry. W tym badaniu działanie kwasów omega-3 ujawniło się po stosunkowo niedługim czasie. A na smog narażeni jesteśmy – przynajmniej mieszkańcy dużych miast w Polsce – przez jakąś jedną trzecią życia. O szkodliwości palenia papierosów wszelkie instytucje zdrowotne alarmują od dawna – tymczasem smog to przymusowe palenie dla wszystkich, i to bynajmniej nie tytoniu...

Warto się chronić.

Na podstawie

Br J Dermatol. 2020 Apr 25. Protective effects of dietary fish-oil supplementation on skin inflammatory and oxidative stress biomarkers induced by fine particulate air pollution: A pilot randomised, double-blind, placebo-controlled trial. Lin Z, Niu Y, Jiang Y, Chen B, Peng L, Mi T, Huang N, Li W, Xu D, Chen R, Kan H.

Kwasy omega-3 chronią przed konsekwencjami smogu

Jak zapewne Czytelnicy pamiętają, z niedawnego raportu Najwyższej Izby Kontroli wynika, że zanieczyszczenia powietrza w Polsce są przyczyną zgonu prawie 50 tys. osób rocznie. O tyle przerażające, że nawet przesadnie dbając o zdrowie, niewiele możemy z tym fantem zrobić – NIK zresztą wymownie nazwała swój raport „Nie oddychaj”.

Smog zawiera trujące, drobnocząsteczkowe substancje, z łatwością przedostające z płuc do krwi, osiadające w naczyniach i wywołujące tam stan zapalny, stres oksydacyjny, a po wielu latach oddychania smogiem – prowadzące do miażdżycy, nadciśnienia tętniczego, zawałów, uszkodzenia serca pod inną postacią (np. zaburzeń rytmu) i prawdopodobnie szeregu innych chorób, od cukrzycy, przez otyłość aż do nowotworów. O polskich badaniach nad uszkodzeniem układu krążenia przez smog możemy poczytać np. w serwisie naukawpolsce.pap.pl

Na szczęście z pomocą przychodzi najstarszy znany ludzkości zbiór lekarstw, czyli DİETA. Antyoksydanty, witaminy i pierwiastki śladowe mają wielokierunkowy, wielopoziomowy wpływ na nasz organizm i nauka wydaje się być dopiero u progu odkrywania tego olbrzymiego potencjału. Mieliliśmy już sygnały, że przed konsekwencjami zapalnymi smogu chroni witamina D, dziś kolejną nadzieję przynoszą chińskie badania z kwasami omega-3. W Chinach problem smogu jest chyba większy niż gdziekolwiek indziej i naukowcy z tego kraju w ostatnich latach mocno zainteresowali się możliwością przeciwdziałania skutkom zdrowotnym zanieczyszczeń powietrza.

Autorzy sprawdzili, jak wpłynie suplementacja kwasami omega-3 na wykładniki stanu zapalnego w organizmach osób zamieszkujących silnie zanieczyszczone regiony, pełne pyłu zawieszonego PM_{2,5} (termin ten oznacza unoszące się w powietrzu drobne toksyczne cząsteczki o średnicy <2,5 µm). Wyniki opublikowali w JACC, absolutnie czołowym piśmie kardiologicznym na świecie.

W badaniu uczestniczyło 65 ZDROWYCH (to ważne, bo okazuje się, że zdrowi byli tylko pozornie) studentów z Szanghaju. Przydzielono ich losowo do grupy otrzymującej albo kwasy omega-3 pochodzenia rybiego (w ilości 2,5 g dziennie) albo placebo. Badanie prowadzono między wrześniem 2017 a styczniem 2018 r. W miejscu zamieszkania studentów prowadzono pomiary ilości PM_{2,5} w powietrzu, a u samych uczestników sprawdzano regularnie poziom 18 (sic!) biomarkerów pozwalających ocenić nasilenie stanu zapalnego, stresu oksydacyjnego, aktywność antyoksydacyjną krwi, funkcję układu krzepnięcia, metabolizm serca i reakcję układu nerwowego i hormonalnego na stres.

W grupie przyjmującej kwasy omega-3 odnotowano najstabilniejsze poziomy badanych markerów. Oznacza to, że najmniej zmieniały się one w odpowiedzi na wzrost zanieczyszczeń w powietrzu. Wykazano korzystny wpływ suplementacji na pięć biomarkerów zapalnych, koagulacyjnych, śródłonkowych, oksydacyjnych i neuroendokrynych.

Dwa wnioski nasuwają się po zapoznaniu się z wynikami:

1. nawet pozornie zdrowe, młode osoby przestają być zdrowe po zetknięciu się ze smogiem – rozwija się u nich przewlekły stan zapalny, którego nijak nie można uznać za element zdrowia!
2. suplementacja kwasami omega-3 ogranicza ten szkodliwy wpływ smogu.

Warto zapamiętać – sezon grzewczy zbliża się wielkimi krokami.

Na podstawie

J Am Coll Cardiol. 2019 Apr 30;73(16):2076-2085. Cardiovascular Benefits of Fish-Oil Supplementation Against Fine Particulate Air Pollution in China. Lin Z, Chen R, Jiang Y, Xia Y, Niu Y, Wang C, Liu C, Chen C, Ge Y, Wang W, Yin G, Cai J, Clement V, Xu X, Chen B, Chen H, Kan H.

Suplement przeciwdziała skutkom smogu

Zespół autorów z Hiszpanii i Włoch przetestował w badaniu klinicznym efekty stosowania bogatego w polifenole suplementu w warunkach stresu oksydacyjnego i zapalnego powodowanego w skórze przez smog.

Trudno się walczy ze smogiem, choć są pomysły, takie jak zakładanie masek czy urządzeń filtrujących powietrze podczas przebywania na dworze; mimo to wiele osób uważa je za mało praktyczne. Pomoc oferują tu także nutraceutyki w formie suplementacji: szkodliwym skutkiem smogu mogą przeciwdziałać witamina D i kwasy omega-3.

Autorzy omawianej pracy przeprowadzili natomiast badanie kliniczne ze złożonym preparatem zawierającym produkty bogate w polifenole roślinne: liście oliwki europejskiej, werbenę, rozmaryn i peretkowca japońskiego. Polifenole mają właściwości antyoksydacyjne i przeciwzapalne, i dzięki temu niwelują do pewnego stopnia szkodliwość smogu, co wykazano w badaniach eksperymentalnych. Naukowcy postanowili potwierdzić te obserwacje w badaniu klinicznym, do którego zaproszono 100 osób, których praca odbywała się na otwartym terenie w okolicach zanieczyszczonych smogiem (Mediolan).

Wyniki wskazują, że zastosowana kombinacja zmniejszyła uszkodzenia komórek skóry wywołane stresem oksydacyjnym. Pod jej wpływem doszło do poprawy nawilżenia skóry (pomiarów dokonywano korneometrem), ograniczenia przeznaskórkowej utraty wody, poprawie wyglądu skóry, jej blasku i koloru (ocena spektrofotometryczna), a także elastyczności skóry (w pomiarach kutometrem), jej gładkości i wydzielania sebum (co również oceniano za pomocą specjalistycznej aparatury). Co więcej, już po 2 tygodniach suplementacji dało się zauważyć subiektywną poprawę stanu skóry, w tym spłykanie zmarszczek, poprawę elastyczności i rozjaśnianie ciemnych plam.

Obserwacje te potwierdzają, że dieta ma szczególny wpływ na stan skóry i że może ją chronić w warunkach zanieczyszczeń powietrza – i że da się stosunkowo szybko uzyskać wymierne efekty kliniczne właściwie dobraną suplementacją.

Na podstawie

Nobile V, Schiano I, Peral A, Giardina S, Spartà E, Caturla N. Antioxidant and reduced skin-ageing effects of a polyphenol-enriched dietary supplement in response to air pollution: a randomized, double-blind, placebo-controlled study. Food Nutr Res. 2021 Mar 29;65. doi: 10.29219/fnr.v65.5619. PMID: 33889065; PMCID: PMC8035891.



Zdrowie seniorów

Probiotyki dla odporności seniora

Z przeszło setki badań klinicznych wskazujących na korzystny wpływ probiotyków w infekcjach układu oddechowego słoweńscy naukowcy wybrali te, które dotyczyły osób po 60 r.ż. Analiza wskazała, że suplementacja probiotyków jest w tej grupie skuteczna w zapobieganiu i skracaniu czasu infekcji, co jest godnym uwagi efektem w kontekście pogarszającej się z wiekiem efektywności układu odpornościowego.

Za korzystnym wpływem probiotyków stoi prawdopodobnie immunomodulacja, czyli zmiana właściwości komórek immunologicznych następująca po kontakcie z produktami bakterii w jelitach. Wiadomo, że interakcje takie są wielopoziomowe i że układ odpornościowy potrafi istotnie zmienić swoją aktywność pod wpływem składu mikroflory jelitowej: od liczby komórek zajmujących się zwalczaniem infekcji, przez wydzielanie cytokin mających aktywować lub wygaszać reakcje zapalne, aż do produkcji przeciwciał, różnych substancji o działaniu przeciwbakteryjnym czy aktywności komórek pierwszej linii obrony. I zmiany te nie zachodzą wyłącznie w obrębie przewodu pokarmowego, bo przenoszone są też na inne miejsca interakcji układu odpornościowego ze środowiskiem zewnętrznym, np. płuca.

Korzystne działanie w aspekcie ochrony przed zakażeniami górnych dróg oddechowych u starszych osób wykazano w szczególności dla następujących probiotyków:

- *Lactobacillus paracasei* subsp. *paracasei* (*Lactobacillus casei*);
- *Lactobacillus casei* Shirota;
- *Lactobacillus delbrueckii* subsp. *bulgaricus*;
- *Bacillus subtilis*
- *Loigilactobacillus coryniformis*
- *Lactobacillus rhamnosus* (*Lactobacillus rhamnosus* GG).

Ciekawa jest informacja, że łączenie probiotyków z napojami na bazie mleka wiązało się z mniejszymi działaniami niepożądanymi ze strony przewodu pokarmowego. Mimo to nie były one ani specjalnie częste, ani szczególnie poważne (a jeszcze objawy zauważane po probiotykach mogą być spowodowane zupełnie innym czynnikiem, np. równolegle przyjmowanymi lekami, a dopiero być zauważane po wprowadzeniu probiotyku).

Autorzy podkreślają konieczność prowadzenia dalszych badań, zwłaszcza że wiele analizowanych prac przeprowadzono w warunkach konfliktu interesów (przedstawiciele producentów znajdowali się nie tylko wśród sponsorów, ale i nawet autorów prac naukowych). Jednak potencjał wpływu za pomocą niedrogiej, naturalnej interwencji na odporność w grupie narażonej na infekcje oddechowe czyni ten obszar badań szczególnie ważnym z punktu widzenia zdrowia publicznego. Do wyjaśnienia pozostają choćby optymalne dawki probiotyków (muszą być przyjmowane w odpowiedniej ilości!), czas trwania suplementacji, sposób wytwarzania i przechowywania, a także stosowany szczep i ich kombinacje.

Na podstawie

Strauss M, Mičetić-Turk D, Pogačar MŠ, Fijan S. Probiotics for the Prevention of Acute Respiratory-Tract Infections in Older People: Systematic Review. *Healthcare* (Basel). 2021 Jun 7;9(6):690. doi: 10.3390/healthcare9060690. PMID: 34200435; PMCID: PMC8228160.



Aromaterapia dla zdrowia seniora

Koreańscy naukowcy potwierdzają w metaanalizie badań klinicznych, że olejki eteryczne są skuteczne u starszych osób w aspekcie poprawy jakości snu, nastroju, redukcji stresu i bólu.

Problemy ze snem są częste w podeszłym wieku, a nieoptimalny sen może przyczyniać się do pogorszenia nastroju, nasilenia lęku i percepcji stresu, większego odczucia zmęczenia, ale także objawów somatycznych, np. przewlekłego bólu; sen ma jednak daleko większe znaczenie niż tylko psychiczne – długotrwałe obniżenie jakości snu przekłada się na funkcjonowanie układu immunologicznego, nerwowego i krążenia (i za ich pośrednictwem może dotknąć najróżniejszych narządów). Zresztą choroby przewlekłe, zwłaszcza ból, depresja, lęk i stres mogą pogarszać jakość snu, co tworzy mechanizm błędnego koła, które trzeba jakoś przerwać.

Wyjściem może być usypianie pacjenta za pomocą „tabletek na sen”, jednak przed rozpoczęciem takiej farmakoterapii warto spróbować metod nieco łagodniejszych (np. zapoznać się z zasadami higieny snu oraz wypróbować bezpieczne środki ziołowe). Inną często wykorzystywaną opcją jest aromaterapia, wsparta całkiem sporą ilością badań klinicznych.

Z analizy przeprowadzonej przez autorów wynika, że aromaterapia ma umiarkowany efekt kliniczny, przy czym najwyraźniej ujawnia się na Dalekim Wschodzie, u osób starszych, niesamodzielnych bądź przewlekłe chorych. Najlepsze efekty dawały masaże aromaterapeutyczne, czyli masaże z użyciem olejków eterycznych rozprowadzonych w bazie. Najczęściej wykorzystywany był olejek lawendowy.

Skutkiem aromaterapii w tym badaniu była nie tylko poprawa jakości snu, ale także złagodzenie stresu, bólu, lęku i depresji. Co ciekawe, u zdrowych osób efekt był pomijalny (być może wytłumaczeniem jest fakt, że trudno poprawić olejkami lawendowymi nastrój, jeśli wyjściowo jest dobry, nie ma on wszak działania euforyzującego). Z uwagi na dużą niejednorodność danych w analizowanych pracach potrzeba jednak prowadzić kolejne dobrze zaprojektowane badania, które wyjaśnią nie tylko dokładnie działanie aromaterapii, ale i pozwolą porównać działanie różnych olejków eterycznych. Póki co wciąż wiele jest niejasności (choćby dlaczego lepsze wyniki przynoszą badania prowadzone w Azji).

Na podstawie

Her J, Cho MK. Effect of aromatherapy on sleep quality of adults and elderly people: A systematic literature review and meta-analysis. *Complement Ther Med.* 2021 Jun 21;60:102739. doi: 10.1016/j.ctim.2021.102739. Epub ahead of print. PMID: 34166869.

Dłuższe życie dzięki nutraceutykom

Naukowcy z uniwersytetów w Szwecji i Norwegii podsumowali wyniki badania klinicznego z suplementacją selenu i koenzymu Q10. Wskazują one, że interwencja taka jest korzystna dla układu krążenia, i ujawniają potencjalne mechanizmy działania obu substancji.

Połączenie selenu z koenzymem Q10 było już wcześniej testowane przez Skandynawów (o ich badaniach pisaliśmy wcześniej: [linki poniżej](#)). W długofalowej perspektywie to proste połączenie nutraceutyków okazało się wydłużać życie, głównie zmniejszając śmiertelność z powodu chorób układu krążenia.

W dziś omawianej pracy naukowcy przyjrzeni się biomarkerom zgromadzonym w ramach badania, które objęło 443 starszych osób przyjmujących selen (w dawce 200 µg dziennie) oraz koenzym Q10 (200 mg dziennie) przez 48 miesięcy. Autorzy zastosowali do analizy tych danych metodę modelowania równań strukturalnych, która pozwala objaśniać wysoce złożone zależności między różnymi zmiennymi. Pod uwagę wzięto m.in. markery stanu zapalnego, stresu oksydacyjnego, włóknienia i czynności śródbłonna.

Skąd zatem biorą się korzystne efekty kliniczne suplementacji koenzymu Q10 z selenem? Zdaniem autorów najbardziej prawdopodobne jest wygaszanie w pierwszej kolejności tłącego się stanu zapalnego oraz stresu oksydacyjnego (co nie powinno dziwić, oba nutraceutyki mają bowiem silne działanie antyoksydacyjne), a w rezultacie zwalnianie włóknienia w obrębie układu krążenia i poprawę czynności mięśnia sercowego. Włóknienie jest zjawiskiem wtórnym do reakcji zapalnych, polega na zastępowaniu elastycznych tkanek przez sztywniejsze elementy tkanki łącznej i wiąże się z gorszą podatnością naczyń tętniczych, wzrostem ciśnienia, zmniejszoną zdolnością do regulacji przepływu krwi i wreszcie gorszą kurczliwością komórek mięśnia sercowego.

Autorzy podkreślają, że obserwacje te wskazują na duże znaczenie suplementacji selenu z koenzymem Q10 u starszych osób z potwierdzonym niedoborem selenu (niedobór koenzymu Q10 jest z kolei charakterystyczny dla starości).

Na podstawie

Alehagen U, Johansson P, Svensson E, Aaseth J, Alexander J. Improved cardiovascular health by supplementation with selenium and coenzyme Q10: applying structural equation modelling (SEM) to clinical outcomes and biomarkers to explore underlying mechanisms in a prospective randomized double-blind placebo-controlled intervention project in Sweden. *Eur J Nutr.* 2022 Apr 6. doi: 10.1007/s00394-022-02876-1. Epub ahead of print. PMID: 35381849.

Magnez pomaga zasypiać

Lekarze z kanadyjskich uniwersytetów (w tym McMaster University, słynnego m.in. z wkładu w rozwój współczesnej metodologii evidence-based medicine) przyjrzeni się skuteczności magnezu w likwidowaniu problemów ze snem.

W tym celu przeprowadzili metaanalizę danych z dostępnych badań klinicznych, w ramach których suplementowano magnez i oceniano parametru snu u starszych osób cierpiących na bezsenność. Autorzy zidentyfikowali tylko trzy takie badania kliniczne, przeprowadzone w różnych krajach, z łącznym udziałem 151 osób.

Analiza wskazała, że magnez istotnie statystycznie, o ok. 17 minut skracał czas zasypiania, natomiast nie osiągnięto istotności jeśli chodzi o wydłużanie czasu snu (tendencja wskazuje jednak na wydłużenie podobnego stopnia).

Jakość danych z przeanalizowanych badań autorzy uznali za niewystarczającą, by z dużą dozą pewności zalecać wykorzystywanie magnezu w leczeniu bezsenności u starszych osób, jednak zwrócili uwagę, że z uwagi na niewielki koszt i bezpieczeństwo tego suplementu oraz skrócenie czasu zasypiania widoczne w tej metaanalizie można uznać, że wyniki mimo wszystko wspierają taką suplementację. Ważne, że chodzi o suplementację wyrównującą niedobory, a więc dłuższą, a nie doraźne „branie magnezu” na zaśnięcie (do tego celu wykorzystuje się inne preparaty, np. zawierające chmiel czy walerianę).

Na podstawie

Mah J, Pitre T. Oral magnesium supplementation for insomnia in older adults: a Systematic Review & Meta-Analysis. BMC Complement Med Ther. 2021 Apr 17;21(1):125. doi: 10.1186/s12906-021-03297-z. PMID: 33865376; PMCID: PMC8053283.



W starości mózgowi pomaga magnez

Suplementacja magnezu poprawia funkcje poznawcze starszych osób. Może to mieć znaczenie już teraz (można ją wykorzystywać do lepszego funkcjonowania w świecie), a może i w przyszłości – jeśli pomoże w profilaktyce i leczeniu otępienia (demencji).

Otępienie, choć dobrze opisane na poziomie komórkowym i molekularnym, wciąż pozostaje zagadką jeśli chodzi o przyczynę – i sam proces rozwoju. Wiemy, że ryzyko zachorowania na chorobę Alzheimera dramatycznie zwiększa dość częsta odmiana genu dla cząsteczki transportującej tłuszcze we krwi – apolipoproteiny ε4 (APOE4). Wiemy, że objawy biorą się z masowego obumierania komórek nerwowych w mózgu. Wiemy też, że jakieś znaczenie ma towarzyszące temu procesowi gromadzenie się patologicznych białek w mózgu, takich jak zewnątrzkomórkowy amyloid lub wewnątrzkomórkowe splątki złożone z białka tau. Nie wiemy jednak, dlaczego się one gromadzą, czy są molekularną przyczyną czy może tylko skutkiem choroby, ani jak je usuwać, nie mówiąc o skutecznym leczeniu. I o ile zdrowa, bogata w polifenole dieta ma pewne znaczenie profilaktyczne, o tyle trudno wskazać jednoznacznie skuteczne mechanizmy czy produkty, które miałyby działanie uniwersalne (czyli chroniły w dużym stopniu duży odsetek osób, jak to jest np. z kwasami omega-3 w chorobie wieńcowej).

Różne są hipotezy tłumaczące, jak poukładać w szereg patofizjologiczny te zjawiska. Jedną z nich jest hipoteza wapniowa, która mówi, iż w pewnym momencie neurony przestają radzić sobie z metabolizmem wapnia, a to powoduje utratę wypustek, synaps, zapalenie, gromadzenie się patologicznych białek, dysfunkcję mitochondriów i śmierć komórek nerwowych. Hipoteza wapniowa tłumaczy też destrukcyjną rolę APOE4 – cząsteczka ta ułatwia uszkodzanie neuronów przez nadmiar wapnia. Niesie też jednak nadzieję – magnez zmienia nieco budowę chemiczną APOE4 (powoduje demetylację), co pozbawia ją części szkodliwego działania na tkankę nerwową.

Jak widać, niekorzystnemu działaniu wapnia zapobiega odpowiednia ilość magnezu – magnez jest także naturalnym antagonistą prądu wapniowego w neuronach i kluczowym trzecim elementem (o którym często się zapomina) w kręgu skomplikowanych zależności między wapniem i witaminą D. A przy okazji, jest to też pierwiastek, którego w dzisiejszej diecie często brakuje; faktem jest, że w ostatnich latach w społeczeństwach zachodnich zwiększało się spożycie

wapnia, stymulowane przez przemysł spożywczy i farmaceutyczny skądinąd słusznymi argumentami o zdrowiu zębów i kości, natomiast nie szło za tym zwiększenie spożycia magnezu. To jak najbardziej może powodować zaburzenie równowagi między tymi pierwiastkami.

Czy przywrócenie jej będzie przełomem w profilaktyce i leczeniu otępienia? Tego nie wiemy (jeszcze), natomiast dzięki niedawnej pracy amerykańskich naukowców dowiadujemy się, że taka interwencja wpływa na działanie mózgu u starszych osób.

Ta równowaga jest dość niestabilna – z badań obserwacyjnych wynika, że jeśli stosunek wapnia do magnezu w diecie jest niski (<1,7), zwiększa się ryzyko przedwczesnej śmierci, w tym z powodu chorób układu krążenia; natomiast jeśli jest zbyt wysoki (>2,6), może to wiązać się z zaburzeniami funkcji poznawczych. Wydaje się, że optymalny stosunek tych dwóch minerałów wynosi 2:1 (dlatego w niektórych suplementach wapniowych dodaje się o połowę mniej magnezu, aby równoważyć zawartość wapnia).

Badanie przeprowadzono w ramach większego badania Personalized Prevention of Colorectal Cancer Trial (PPCCT), z udziałem 250 pacjentów Vanderbilt University Medical Center. Celem było zmniejszenie stosunku wapnia do magnezu w diecie (do ok. 2,3) za pomocą suplementacji magnezu.

Interwencja ta poprawiła o 9% funkcjonowanie poznawcze (dość sporo, biorąc pod uwagę prostotę rozwiązania) u osób po 65 r.ż. i istotnie zredukowała metylację APOE4. Jak się wydaje, to ostatnie działanie przynajmniej po części odpowiadało za poprawę funkcji poznawczych.

Jeśli te obserwacje uda się potwierdzić w kolejnych badaniach, suplementacja magnezu może stać się ważnym elementem prewencji, a może i leczenia różnych rodzajów demencji. O ile bowiem posiadanie APOE4 dramatycznie zwiększa ryzyko zapadnięcia na demencję, o tyle nie każdy posiadacz tego allelu ją będzie miał – i być może to właśnie modyfikacje biorące się z diety odpowiadają za zwiększoną bądź zmniejszoną szkodliwość tego białka. Magnez jest tu ważnym i poważnym kandydatem do roli protektora.

Na podstawie

J Alzheimers Dis. 2020;75(1):85-98. Ca:Mg Ratio, APOE Cytosine Modifications, and Cognitive Function: Results from a Randomized Trial. Zhu X et al.

Kolagen dla skóry seniora

Starzenie się skóry owocuje jej ścięciem, suchością, podatnością na zranienia czy odleżyny. W starzejącej się skórze maleje zawartość kolagenu, wody, zmniejsza się ilość komórek odpowiadających za syntezę tkanki łącznej i zwalnia ich metabolizm.

U młodych kobiet świetnie na skórę działają peptydy kolagenowe – czy ten efekt będzie widoczny u osób w podeszłym wieku? I do tego jeszcze schorowanych, przebywających w szpitalu? Takie pytania zadali sobie japońscy naukowcy zajmujący się żywieniem i rehabilitacją.

Aby uzyskać odpowiedzi, przeprowadzili badanie kliniczne, w ramach którego 45 pacjentom szpitali Minamino i Eisei w Tokio podawano 10 g peptydów kolagenowych jako dodatek do szpitalnych posiłków. Grupę kontrolną stanowili chorzy, którzy nie otrzymywali suplementacji. Nie było zatem kontroli placebo, a pacjenci z grupy badanej wiedzieli, że otrzymują suplement kolagenowy. Wszyscy mieli więcej niż 65 lat i przebywali w szpitalu nie dłużej niż 5 miesięcy. Miara skuteczności suplementacji polegała zaś na ocenie stanu skóry na przedramieniu – co 2 tygodnie przez 8 tygodni. Dokonywano tego za pomocą oceny klinicznej (niezależny konsultant niepoinformowany, do której grupy należy pacjent), z użyciem korneometru (przrząd do oceny nawilżenia skóry) i kutometru (ocena elastyczności skóry).

Suplementacja peptydów kolagenowych:

- istotnie poprawiła zawartość wody w warstwie rogowej naskórka;
- istotnie zwiększyła elastyczność skóry.

Autorzy przypisują te efekty stymulacji fibroblastów (komórek tkanki łącznej) przez aminokwasy zawarte w peptydach kolagenowych do produkcji kwasu hialuronowego. Kwas hialuronowy to ważny związek zapewniający sprężystość i zatrzymujący wodę w skórze. Pobudzenie fibroblastów może z kolei przekładać się na stymulację syntezy innych elementów tkanki łącznej – w tym kolagenu.

Zdaniem autorów ich obserwacje wskazują, że suplementacja peptydów kolagenowych może zmniejszać ryzyko uszkodzeń skóry u starszych osób, ale do pełnej jasności potrzeba przeprowadzić kolejne badania kliniczne z oceną częstości występowania takich zdarzeń w dłuższej perspektywie.

Na podstawie

Adv Skin Wound Care. 2020 Apr;33(4):186-191. Effect of an Oral Nutrition Supplement Containing Collagen Peptides on Stratum Corneum Hydration and Skin Elasticity in Hospitalized Older Adults: A Multicenter Open-label Randomized Controlled Study. Nomoto T, Iizaka S.



Zestawy promocyjne

Super Start do zdrowia

Wystartuj po zdrowie

Super Start do Zdrowia to od lat ulubiony zestaw naszych klientów. Jego skład nie zmienił się mimo upływającego czasu i wielu nowych trendów w żywieniu. Połączono w nim bestsellerowe produkty Nature's Sunshine i to połączenie do dziś sprawdza się jako idealny zestaw dla każdego, kto postanowił zmienić styl życia i poważnie zadbać o zdrowie.

Najwyższy czas o siebie zadbać? Chcesz lepszego zdrowia, lepszej kondycji, lepszego samopoczucia? Gratulujemy! To bez wątpienia najlepsza decyzja w Twoim życiu. Do dzieła! Zacznij jak setki naszych zadowolonych klientów, którzy wybrali Super Start do Zdrowia. Ich postanowienie o zmianie stylu życia było silne, a proponowany zestaw jeszcze je wzmocnił.

Oferta niezbędnych kwasów tłuszczowych omega-3 zawartych w **Super Omega 3 EPA**, silnych antyoksydantów z **Zambrozy**, probiotycznych bakterii w kapsułkach **Bakterii Bifidophilus** połączone z najpopularniejszym na świecie **Chlorofilem w Płynie** oraz naturalną porcją energii z **Solstic** i **Wapniem z Witaminą D** pomoże Ci wytrwać w swoich planach i szybciej osiągnąć zakładane efekty. Zestaw uzupełnia balsam do masażu **Tei-fu** nazywany przez naszych klientów apteczką w tubce.



Skład zestawu:

Bakterie Bifidophilus, Chlorofil w Płynie, Solstic Energia z Natury, Super Omega 3 EPA, Wapń Plus Witamina D, Zambroza, Tei-fu.



Optimum

Holistyczne spojrzenie na zdrowie



Skład zestawu:

Chlorofil w Płynie, Cynk ALT, Olive Leaf, Magnesium, Sok aloesowy, Solstic Energia z Natury, Super Omega 3 EPA, Zambroza.

Holistyczne podejście do człowieka to poszukiwanie równowagi na wielu poziomach. Styl życia, zdrowie, dieta, ćwiczenia fizyczne, ale także umysł, sztuka i natura łączą się i przenikają wszystkie aspekty życia.

W Nature's Sunshine również patrzymy na każdego jako całość. Optymalnie włączone w nasze codzienne życie związki z naturą, wodą, czystym powietrzem, jasnym i spokojnym umysłem oraz czystym duchem są dla nas równie ważne jak żywienie, zioła, aktywność fizyczna i wsparcie kochających osób. Społeczność Nature's Sunshine to osoby, dla których te wartości – tak samo jak bezinteresowna pomoc innym – są często istotą, prawdziwym sensem ich życia.

Guarana zawarta w **Solstic** to dodatkowa dawka energii z naturalnego źródła. W Solstic Energia z Natury znajdziesz również witaminy z grupy B, które pomogą zwalczyć uczucie zmęczenia. Zdobądź siłę, by sprostać codziennym wyzwaniom.

Cynk ALT to doskonałe połączenie cynku, alg, lucerny i tymianku. Cynk poza wpływem na zdrowie kości pomaga w utrzymaniu równowagi kwasowo zasadowej organizmu. Tymianek ma kojące działanie na gardło i struny głosowe.

Olive Leaf to doskonały wybór dla Twojej odporności i układu pokarmowego. Wspiera kondycję górnych dróg oddechowych, a tradycyjnie używano jej w celu poprawienia krążenia i ciśnienia tętniczego.

Prawdziwą bombę przeciwutleniaczy ukryto w **Zambrozie**, a dokładnie w skórkach czerwonych winogron. Zambroza dzięki zawartości rokitnika zwyczajnego wzmacnia serce i odporność.

Sok Aloe Vera, czyli główny składnik naszego Soku Aloesowego pomoże Ci utrzymać równowagę układu pokarmowego. Stymuluje metabolizm, wspiera trawienie i przyczynia się do regularności pracy jelit.

Jedna kapsułka **Super Omega 3 EPA** to porcja 380 mg kwasu EPA i 190 mg DHA, które korzystnie wpływają na zdrowie serca i prawidłowe funkcjonowanie mózgu.

Magnesium zaspokaja 64% dziennego zapotrzebowania na magnez, który przyczynia się do prawidłowej syntezy białka, wspiera zachowanie prawidłowych funkcji psychologicznych i pomaga w utrzymaniu równowagi elektrolitowej.



Ruch to podstawa, a ideał to ruch bez bólu i odczuwalnego dyskomfortu. Dobra kondycja naszych kości i stawów to podstawa zachowania mobilności, a ta jest warunkiem naszej samodzielności. Wszyscy wiemy, że upływający czas najczęściej daje o sobie znać właśnie w stawach i kościach.

Odpowiedzią na troskę o ich zdrowie są wapń, cynk, witaminy C i D i aktywność fizyczna. Wszystkie niezbędne składniki znajdziesz w zestawie „Zdrowe Kości i Stawy”.

Wapń Plus Witamina D to kluczowy produkt w zestawie. Zawiera niezbędne dla zdrowia kości i stawów składniki, a jego kompozycja została przemyślana tak, aby wapń i fosfor wchłaniały się efektywnie.

Cynk ALT to doskonałe uzupełnienie diety, kiedy chcemy zadbać o zdrowe kości.

EverFlex to wspaniałe połączenie chondroityny, glukozaminy i MSM (metylosulfonometanu).

Witamina C jest odpowiedzialna za produkcję kolagenu niezbędnego dla zdrowia stawów.

Collagen to aż 17 g peptydów kolagenów, a więc bardzo bogate uzupełnienie diety.

Witamina D3 kojarzy się nam z odpornością, ale nie ma wątpliwości, że jest również konieczna dla zachowania zdrowia kości. Dodatkowo pomaga we wchłanianiu niezbędnych kościom wapnia i fosforu.

Zestaw uzupełnia rozgrzewający balsam do masażu **Tei-fu**, nazywany przez naszych klientów apteczką w tubce. Tei-fu doskonale sprawdzi się wmasowany w stawy przed wyruszeniem na długi spacer lub podjęciem innej aktywności fizycznej.

Zdrowe kości i stawy

Bądź mobilny. Zachowaj samodzielność!



Skład zestawu:

Collagen, Cynk ALT, 2x EverFlex, Wapń Plus Witamina D, Witamina C bioflawonoidy, Witamina D3, Tei-fu – Balsam do masażu.



Pro Active

Aktywność to klucz do zdrowia

Zestaw rekomendowany przez Polskie Towarzystwo Medycyny Sportowej



Skład zestawu:

Solstic Energia z Natury, Collagen+, 2x SmartMeal.

Tak, zachowanie zdrowia jest proste! Wystarczy zdrowo się odżywiać i pamiętać o częstej aktywności fizycznej. Mniej istotne czy biegasz, jeździsz rowerem, czy pływasz. Istotne, żeby robić to regularnie. Aktywność fizyczna została wpisana w piramidę zdrowego odżywiania jako podstawa w trosce o zdrowie i kondycję.

Oczywiście, częste uprawianie sportów nie zwalnia ze zdrowej diety. Tylko połączenie zdrowego odżywiania z aktywnością fizyczną zapewni zadowalające efekty.

Zacznij żyć zdrowo! Już teraz! Z zestawem Pro Active i regularną aktywnością szybko dostrzeżesz pierwsze pozytywne zmiany! Pro Active zapewni Ci niezbędną energię, kompleks witamin i minerałów, idealną porcję białka i błonnika i wiele, wiele więcej!

Solstic Energia z Natury to energetyczna guarana i witaminy z grupy B, a jego skład opracowano z myślą o codziennej aktywności. Zacznij dzień od łatwego zdobycia dodatkowej energii, która będziesz cieszyć się przez długie godziny!

SmartMeal pomoże dostrzec pierwsze efekty szybciej niż się spodziewasz. 24g wegańskiego białka pomogą Ci budować mięśnie, a błonnik i kompleks witamin i minerałów zapewni poczucie zdrowia każdego dnia!

Collagen+ to zdecydowanie więcej niż kolagen. Witamina C pomoże w regeneracji po treningu, a produkt uzupełni Twoją dietę również w cynk, który szybko tracisz w trakcie wysiłku fizycznego.

Wszystkie produkty zestawu Pro Active idealnie wpisują się w codzienną aktywność. Dzięki postaci proszku i wygodnych saszetek możesz zabrać je wszędzie.



Wszystko zaczyna się w jelitach” – na pewno to słyszeliście. Nasze zdrowie jest ściśle powiązane ze sprawnym działaniem jelit i całego przewodu pokarmowego. To jak wchłaniamy składniki odżywcze i jak przebiega sposób trawienia jest kluczowe dla każdego organu w naszym organizmie. Nie bez przyczyny zdrowa i zróżnicowana dieta jest najczęściej wymieniana przez naukowców i lekarzy jako podstawa dobrego zdrowia.

Zdrowe Jelita to zestaw stworzony z myślą o harmonii układu pokarmowego i zdrowiu jelit.

Pro B11 oraz **Bacillus Coagulans** uzupełniają dietę w aż 12 szczepów probiotycznych bakterii, które wzbogacają florę bakteryjną jelit.

Bowel Build to przede wszystkim babka jajowata pomagająca utrzymać zdrowie jelit oraz imbir lekarski, który wspiera ogólną kondycję układu pokarmowego oraz metabolizm węglowodanów, ale też witaminy C, A oraz cynk.

Loclo to doskonale znane naszym klientom źródło błonnika pokarmowego, ale to także kurkuma pomagająca zachować zdrową wątrobę, cynamon dla komfortu w żołądku oraz rozmaryn dla lepszego trawienia tłuszczów.

Sok Aloesowy jest popularny ze względu na prozdrowotne właściwości związane właśnie z układem pokarmowym. Wspiera trawienie i przyczynia się do regularności pracy jelit.

Zambroza znalazła się w zestawie ze względu na właściwości zwiększania aktywności układu pokarmowego, którymi charakteryzuje się rokitnik zwyczajny.

Zestaw uzupełnia światowy bestseller wśród naszych produktów – **Chlorofil w Płynie**.

Zdrowe jelita

Wszystko zaczyna się w jelitach



Skład zestawu:

Bacillus Coagulans, Bowel Build, Chlorofil w Płynie, Loclo, Pro B11, Sok aloesowy, Zambroza



Pro Relax

Bądź spokojny o swoje zdrowie



Skład zestawu:

Gotu Kola, Hops & Valerian with Passionflower, Lecytyna, Magnesium, 2x Super Omega 3 EPA, Vitamin B Complex, Witamina D3

Nasze zdrowie często cierpi przez stres i zamartwianie się. Pędzący świat każdego dnia naraża nas na niepokój. Ogromne tempo zmian nie pozwala na poczucie stabilności i często wpędza nas w niepewność o lepsze lub po prostu spokojne jutro. Tak, stres stał się naszym towarzyszem i stresogenne sytuacje spotykają nas każdego dnia. Naukowcy nie mają wątpliwości, że stres to też jeden z największych wrogów naszego zdrowia.

Aby skutecznie radzić sobie ze stresem, należy zadbać o prawidłowe funkcje poznawcze i psychologiczne i odpowiednią pracę mózgu. Dobra pamięć i prawidłowa percepcja mogą chronić nas przed zamartwianiem się. Zestaw Pro Relax powstał, aby ukoić nerwy i dać nam nieco wytchnienia w pędzącym świecie, ale też wspierać naszą sprawność poznawczą. Kompozycja zestawu została opracowana tak, aby wzmocnić odporność na stres nie powodując efektu znużenia.

Gotu Kola, czyli Wąkrotka azjatycka to roślina znana ludzkości od tysięcy lat. Choć naukowcy wciąż odkrywają jej nowe właściwości to już wiadomo, że doskonale harmonizuje funkcje układu krążenia oraz utrzymanie prawidłowych funkcji poznawczych, a więc koncentracji i pamięci.

Hops & Valerian with Passionflower to produkt stworzony do walki ze stresem. Kozłek lekarski (valerian) pomaga w zdrowym śnie, chmiel (hops) ma właściwości uspokajające, a męczennica cielistka (passionflower) zwiększa odporność na stres.

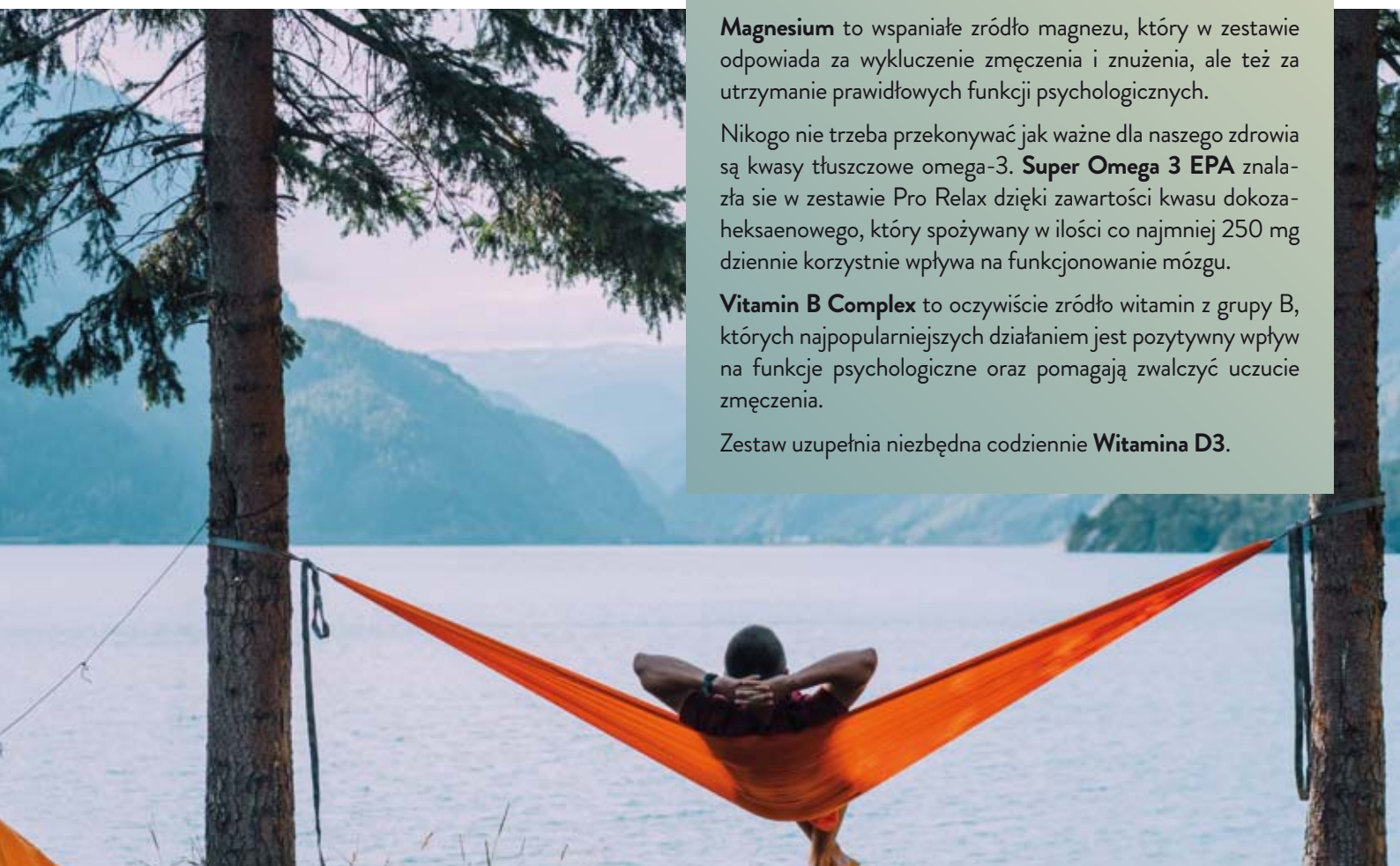
W zestawie nie mogło zabraknąć **Lecytyny**, która jest w naszych organizmach bardzo ważnym elementem mózgu i tkanki nerwowej.

Magnesium to wspaniałe źródło magnezu, który w zestawie odpowiada za wykluczenie zmęczenia i znużenia, ale też za utrzymanie prawidłowych funkcji psychologicznych.

Nikogo nie trzeba przekonywać jak ważne dla naszego zdrowia są kwasy tłuszczowe omega-3. **Super Omega 3 EPA** znalazła się w zestawie Pro Relax dzięki zawartości kwasu dokozaheksaenowego, który spożywany w ilości co najmniej 250 mg dziennie korzystnie wpływa na funkcjonowanie mózgu.

Vitamin B Complex to oczywiście źródło witamin z grupy B, których najpopularniejszym działaniem jest pozytywny wpływ na funkcje psychologiczne oraz pomagają zwalczyć uczucie zmęczenia.

Zestaw uzupełnia niezbędna codziennie **Witamina D3**.



Tworząc zestaw Pro Immune wzięliśmy pod uwagę, że kondycja układu odpornościowego zależy nie tylko od warunków atmosferycznych, ale przede wszystkim od tego, co dzieje się w naszych organizmach. Oddajemy w Twoje ręce zestaw, który kompleksowo wzmocni Twoją odporność.

Witamina C to pierwsze, co przychodzi do głowy, kiedy myślimy o poprawie odporności. W każdej tabletkie naszego produktu znajdziesz aż 1000 mg kwasu L-askorbinowego. **Olive Leaf**, a więc ekstrakt z liścia oliwki europejskiej to podpora zachowania odporności nawet w najtrudniejszych warunkach oraz wsparcie dla kondycji górnych dróg oddechowych. **Witamina D3** ma korzystny wpływ na funkcjonowanie układu odpornościowego, ale jest również niezbędna dla kości i mięśni. Nikomu nie trzeba tłumaczyć, jak bardzo czosnek wpływa na poprawę odporności. **Czosnek** to jednak dużo więcej! Pomaga utrzymać zdrową wątrobę i normalny poziom cholesterolu. **Ynk ALT** to doskonałe połączenie lucerny, liścia tymianku, alg i cynku. Kluczowy dla odporności jest tu liść tymianku, który ma działanie antybakteryjne i przyczynia się do naturalnej obrony organizmu. Cynk jest aktywnym składnikiem wielu enzymów odpowiedzialnych za optymalną aktywność układu immunologicznego. Obecność **Pro B11** w zestawie Pro Immune to strzał w dziesiątkę. Produkt wzbogaca florę bakteryjną w aż 11 szczepów bakterii. Zdrowie układu pokarmowego jest kluczowe dla zachowania odpowiedniej odporności. **Immune Formuła** to wspaniała mieszanka grzybów znanych z medycyny chińskiej (cordyceps, maitake, reishi) oraz beta-glukanów i arabinogalaktanu oraz colostrum. **Defense Maintenance** to produkt stworzony z myślą o odporności. Połączenie witamin C, A, E z kurkumą, selenem i cynkiem to idealna mieszanka wspierająca układ immunologiczny.

Pro Immune

Silna odporność



Skład zestawu:

Cynk ALT, Czosnek, Defense Maintenance, Immune Formuła, 2x Olive Leaf, Pro B11, Witamina C bioflawonoidy, Witamina D3.



Pro Kardio

W trosce o serce



Skład zestawu:

Cholester – Reg, Czosnek, 2x CoQ10, Liść Oliwny - Ekstrakt, Magnesium, 2x Super Omega 3 EPA.

Zestaw Pro Kardio został opracowany specjalnie z myślą o zdrowiu serca i naczyń krwionośnych. Znajdziesz tu suplementy stworzone z największą starannością, przetestowane i skuteczne. Połączenie składników produktów znajdujących się w zestawie zapewni optymalny rezultat dla Twojego serca.

Czosnek wpływa na utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu i cukru we krwi, a także przyczynia się do utrzymania zdrowia naczyń.

Super Omega 3 EPA uzupełnia dietę w kwasy tłuszczowe EPA i DHA, które przyczyniają się do utrzymania prawidłowych funkcji serca. Efekt jest uzyskiwany przy spożyciu już 250 mg tych kwasów.

Cholester-Reg to liść karczocha zwyczajnego, który przyczynia się do utrzymania prawidłowego poziomu lipidów we krwi oraz sterole roślinne pomagające utrzymać odpowiedni poziom cholesterolu we krwi.

Oliwka europejska była tradycyjnie używana dla poprawienia krążenia krwi i ciśnienia naczyniowego.

Magnez (**Magnesium**) bierze udział w kilkuset reakcjach enzymatycznych w naszych organizmach i jest jednym z ważniejszych metali również dla serca.

CoQ10 to jeden z ulubionych produktów naszych klientów w USA. Każda kapsułka zawiera aż 100 mg koenzymu Q10! Koenzym Q10 to związek obecny w każdej komórce ludzkiego organizmu, gdzie odpowiada za odpowiednie wytwarzanie energii w mitochondrium. Z uwagi na fakt, że koenzym Q10 najlepiej przyjmować w towarzystwie zdrowych tłuszczów, nasz został umieszczony w kapsułce wypełnionej oliwą z pierwszego tłoczenia, co zapewnia lepsze wchłanianie.



Nie mamy wątpliwości, że prawdziwe piękno pochodzi ze środka i w ogromnej mierze zależy od stanu zdrowia. Kiedy mowa o zdrowej i gładkiej skórze, lśniących włosach i mocnych pięknych paznokciach często mamy na myśli wszelkiego rodzaju kosmetyki i zabiegi pielęgnacyjne.

Tymczasem nasza skóra, nasze włosy i paznokcie potrzebują przede wszystkim odpowiedniego odżywienia od środka i oparcia w postaci doskonałego zdrowia.

Piękno pochodzi ze środka!

Collagen to absolutny ulubieniec naszych klientek. Wybierają go z myślą o pięknej skórze i zachowaniu młodości na dłużej. Każda porcja produktu to aż 17 g peptydów kolagenów. Taka porcja czyni nasz Collagen bezkonkurencyjnym.

Cynk kojarzy nam się z piękną i zdrową skórą oraz lśniącymi włosami i paznokciami. Słusznie, ale **Cynk ALT** to również brunatne wodorosty, które pomagają zadbać o odpowiednią wagę.

Antyoksydanty – na pewno wiecie jak ogromny wpływ mają na nasze zdrowie. Zwalczając wolne rodniki odpowiedzialne za proces starzenia się są też nieocenionym sprzymierzeńcem w trosce o piękno. W zestawie Beauty znajdziesz potrójną siłę antyoksydantów, których dostarczają **Zambroza** oraz **Grapina i Przeciwtleniacze** i **Witamina C**.

Witamina C pełni w zestawie szczególną rolę. Jest silnym antyoksydantem, ale też odpowiada za wsparcie produkcji kolagenu, niezbędnego dla zdrowej skóry.

Sok Aloesowy, to również jeden z ulubieńców naszych klientek. Korzystnie wpływa na żeńskie organy płciowe i reguluje cykl menstruacyjny. Jest także pomocny w utrzymaniu zdrowej skóry.

Super Complex to zestaw witamin i minerałów, które są nam niezbędne każdego dnia. To również źródło antyoksydantów takich jak witaminy C i E oraz selen.

Beauty

Zdrowie i piękno



Skład zestawu:

Collagen, Cynk ALT, Grapina i przeciwutleniacze, Sok aloesowy, Witamina C bioflawonoidy, Super Complex, Zambroza.



Woman

Z myślą o Tobie



Skład zestawu:

Cynk ALT, 2x Czerwona Koniczyna, Gotu Kola, Loclo, 2x Lucerna, Ury, Super Complex, Zambroza.

Prowadzisz życie na wysokich obrotach. Pracujesz, prowadzisz biznes, ale też wychowujesz dzieci i zajmujesz się domem. Masz na głowie mnóstwo spraw, często więcej niż mężczyźni. Twój organizm ma zupełnie inne potrzeby, a Ty chcesz być wciąż zdrowa, młoda i uśmiechnięta.

Wszystko w Twoich rękach! Zdrowe drogi moczowe, włosy, skóra, paznokcie, zdrowe i czyste jelita, lekkie wypoczęte nogi i wiele więcej!

Zestaw Woman pomoże zachować zdrowie na dłużej!

Silna ochrona przed wolnymi rodnikami pochodzi ze skórerek czerwonych winogron ukrytych w **Zambrozie**. Wolne rodniki uznaje się za główną przyczynę starzenia organizmu. Dzięki zawartości rokitnika Zambroza wzmacnia serce i wspomaga układ odpornościowy.

Cynk to minerał niezbędny dla utrzymania pięknych i zdrowych włosów, skóry i paznokci. Nasz **Cynk ALT** to również algi i tymianek, które zmniejszają wchłanianie tłuszczów, co pomoże Ci zachować szczupłą sylwetkę.

Wąkrotka azjatycka, czyli **Gotu Kola**, pomoże pozbyć się uczucia ciężkich nóg wspierając prawidłowe krążenie żyłne, a także wspomóc komfort trawienny. Jej wpływ na mikrokrążenie odzwierciedla się także w sprawniejszym działaniu funkcji poznawczych (do nich należą m.in. pamięć, koncentracja, zdolności komunikacyjne).

Błonnik jest niezbędny dla zdrowia jelit. **Loclo** to doskonałe źródło błonnika, ale też pobudzający trawienie cynamon i rozmaryn ułatwiający trawienie tłuszczów.

Ury to doskonała mieszanka ziół oraz witamin i minerałów o wielokierunkowym działaniu. Zawarty w niej cytryniec chiński jest pomocny w trzymaniu prawidłowych funkcji fizjologicznych.

24 niezbędne witaminy i minerały w jednej tabletkie to **Super Complex**. Znajdziesz tu wsparcie dla utrzymania organizmu w wysokiej formie.

Lucerna siewna jest znana ze swoich właściwości od ponad 2000 lat. Pomaga kobietom w utrzymaniu dobrej kondycji seksualnej.

Czerwona Koniczyna zapewnia wsparcie w radzeniu sobie z objawami menopauzy, takimi jak uderzenia gorąca, pocenie się i niepokój, ale to również doskonały produkt dla układu krwionośnego.



Autentyczne olejki eteryczne od Nature's Sunshine

NASZA OBIETNICA

W ciągu 50 lat swojego istnienia Nature's Sunshine zbudowało silne relacje oparte na zaufaniu oraz opracowało rzetelne praktyki gwarantujące jakość w całym cyklu życia produktu. Nasze olejki eteryczne posiadają unikatową gwarancję pochodzenia.

Dzięki zastrzeżonej gwarancji pochodzenia Sure-Source Nature's Sunshine oferuje miłośnikom olejków eterycznych zupełnie nowy poziom pewności co do czystości naszych produktów. System Sure-Source gwarantuje autentyczność produktu. W ramach systemu wytwarzane są kluczowe dokumenty – „sygnatury” – stanowiące materialny dowód autentyczności pochodzenia.

Robimy to wszystko, abyś był całkowicie pewny, że każda kropla olejku będzie działała dokładnie tak, jak zamierzała natura. Nic nie zostało dodane, zmienione lub zabrane. To zobowiązanie o jakości i autentyczności jest naszą obietnicą.

Kiedy chodzi o Twoje zdrowie, nigdy nie idziemy na kompromis. Ty też nie powinieneś.



**Żadnych modyfikacji!
Żadnego rozcieńczania!**

sure-source

GWARANCJA POCHODZENIA

Badania i system Sure-Source gwarantują autentyczność naszych olejków eterycznych.

Badania i system Sure-Source gwarantują, że w naszych olejkach nie ma żadnych substancji zafałszowujących ani zanieczyszczeń.

Nasze olejki są:

- W 100% identyfikowalne na każdym etapie procesu produkcji.
- W 100% przebadane na każdym etapie procesu produkcji.
- W 100% przetestowane przez Dział Kontroli Jakości NSP, aby zagwarantować brak zanieczyszczeń, substancji zafałszowujących lub dodatków „fitochemicznych”



Specjalnie na Polski rynek, dla wielbicieli dobrych olejków eterycznych Nature's Sunshine przygotowało same najpopularniejsze swoje produkty:



Olejek Eteryczny Organiczny Lawendowy (*Lavandula angustifolia*)

Niezwykle bogaty, lekko ostry i zdecydowanie intensywny zapach prawdziwej lawendy to podstawa tego olejku pozyskiwanego z pól francuskich farmerów. Lawenda, ceniona ze względu na swój uspokajający i relaksujący aromat, doskonale sprawdza się w tysiącach domów i potwierdza ogromną popularność tego olejku. Jest uwielbiana ze względu na działanie uspokajające i odprężające.

Kto raz spróbuje tej prawdziwej lawendy o bezkompromisowej jakości, nigdy nie pomyli jej z mdłymi aromatami wielu lawendo-podobnych olejków dostępnych na rynku.



Olejek Eteryczny Organiczny Frankincense (*Boswellia carteri*)

Już w chwili rozpieczętowania buteleczki z olejem kadzidłowca, otwiera się przez nami cały bukiet zapachów biblijnych, wzbogaconych nutami bliskiego wschodu, orientu i gorącego pustynnego powietrza.

Pozyskiwany z aromatycznej żywicy olibanum z Somalii olejek ten charakteryzuje się też nutami aromatów przypraw, cytrusów i tonów drzewnych. Odkrywa się powoli, daje okazję do refleksji, uspokajania umysłu, głębokiej relaksacji i lżejszego oddechu. Niezastąpiony przy odkrywaniu swojego potencjału, pracy z emocjami, codziennej medytacji czy w zajęciach jogi. Oczyszcza umysł, ale także genialnie działa na skórę, będąc dodatkiem do kosmetyków lub oleju bazowego.



Olejek Eteryczny Mięty Pieprzowej (*Mentha piperita*)

Nic tak nie orzeźwia i stawia na nogi jak unoszący się w powietrzu cudownie chłodzący zapach mięty pieprzowej. Setki razy bardziej skondensowany niż w liście rośliny, olejek ten błyskawicznie zabiera zmęczenie, senność, zdecydowanie poprawia koncentrację i ułatwia naukę. Niezastąpiony przy dyfuzji w mieszkaniach dla śpiących i osób z zaburzeniami uwagi. Świetnie sprawdza się w ciepłe dni jako naturalne źródło orzeźwienia.



Olejek Eteryczny Drzewa Herbacianego (*Melaleuca alternifolia*)

Ten pochodzący z Australii olejek to kwintesencja tego jak natura pomaga wspierać zdrowie każdego człowieka. Olejek ten jest prawdopodobnie najbardziej znany ze swojego działania przeciwbakteryjnego, przeciwgrzybiczego i generalnie antyseptycznego. Charakterystyczny zapach, wyraźny, czysty lekko ziołowy z nutami kamforowymi w tle. Doskonale sprawdzi się jako ostatnia deska ratunku po dodaniu do kosmetyków w przypadku kłopotów z trądzikiem lub generalnie z cerą.

Ofertę Nature's Sunshine dopełniają także doskonale zbalansowane mieszanki olejków eterycznych, dobre do konkretnych zastosowań i wspierające nasze zdrowie fizyczne oraz emocjonalne. Najciekawsze z nich to:



Mieszanka olejków ESSENTIAL SHIELD

olejki eteryczne: grejpfrut, cynamon, goździk, lawenda, sosna, cytryna, rozmaryn, tymianek.

Doskonale znana mieszanka, nazywana tarczą dla odporności naszego organizmu.

Świetna do dyfuzji w infekcjach i problemach z górnymi drogami oddechowymi.



Mieszanka olejków INSPIRE

olejki eteryczne: pomarańcza, cynamon, mięta, imbir, wanilia, grejpfrut, cytryna, bergamotka.

Posiada właściwości pobudzające i inspirujące do działania. Idealna do pracy i na poranki.

Niezwykle radosny zapach.



Mieszanka olejków CORE

olejki eteryczne: cedr atlaski, liść ho, choina kanadyjska, wrotycz marokański, kadzidłowiec, rumianek rzymski.

Przepełniony nutami drewna i subtelnymi przypraw aromat pomoże ci odnaleźć spokój i odzyskać równowagę duchową, podobnie jak spacer w pachnącym lesie. Świetny do pracy z emocjami i w kłopotach sercowych.



Mieszanka olejków REFUGE

olejki eteryczne: lawenda, pomarańcza, cedr atlaski, ylang-ylang, wrotycz pospolity, wanilia.

Autentycznie uspokajająca kompozycja olejków, przenosi nas do krainy łagodności. Kwiatowe, słodkie nuty cytrusa oraz kusząca wanilia tworzą intymną atmosferę wszędzie tam, gdzie potrzebny jest spokój.

Może być twoim wytchnieniem od codziennego zgiełku i stresu.



Mieszanka olejków RECOVER

olejki eteryczne: goździk, jałowiec, rozmaryn lekarski, jodła, goździk, cynamonowiec kamforowy, kadzidłowiec, mięta.

Prawdziwe ukojenie po wysiłku, ciężkim dniu. Idealna kompozycja do stosowania po długich ćwiczeniach lub wysiłku sportowym.

Przynosi ukojenie sforsowanym mięśniom.



NOWOŚĆ!



TUSZ DO RZĘS „BLACK MAGIC”

Tusz „Black Magic” modeluje nadając piękny podkręcony kształt, doskonale rozdziela i pogrubia każdą rzęsę. Połączenie doskonałej konsystencji tuszu ze specjalnie opracowanym aplikatorem ułatwia nakładanie tuszu i sprawia, że ten nie pozostawia grudek i nie kruszy się.

Formuła tuszu została przetestowana i zatwierdzona przez okulistów, a to oznacza, że jest bezpiecznym produktem dla Twoich oczu. Tusz zawiera witaminę E, D-pantenol i ekstrakt z bambusa.

Maskara „Black Magic” to gwarancja długotrwałego efektu, doskonale podkreślonego kształtu i pięknego, wyrazistego koloru rzęs.

POZOSTAŁE PRODUKTY Z LINII „BREMANI CARE”



PRZECIWMARSZCZKOWY KREM DO TWARZY NA DZIEŃ SPF15. 40+

Day Anti-age Face Cream SPF 15

Potężny krem na bazie zaawansowanych składników przeciwstarzeniowych, peptydów, olejków, witamin i pieprzu różowego poradzi sobie z nawilżaniem nawet najgłębszych warstw naskórka. Formuła oparta jest na innowacyjnym kompleksie „gravity control”, walczącym ze zwiótnieniem skóry i zwiększającym odporność na siłę grawitacji.

Kluczowe składniki:

Kompleks peptydowy; Ekstrakt peruwiańskiego pieprzu różowego; Masło shea; Olej z pestek granatu; Olej z pestek czereśni; Stabilizowana wit. C Trehaloza.



PRZECIWMARSZCZKOWY KREM DO TWARZY NA NOC. 40+

Night Anti-age Face Cream

Fantastyczny, treściwy, a jednocześnie delikatny krem na noc, stworzony specjalnie z myślą o pielęgnacji skóry podczas snu, gdy proces odnowy komórek jest najbardziej intensywny. Aktywnie zwalcza zmarszczki, czyni je mniej widocznymi dzięki temu, że uszczelnia je i poleruje. Natychmiastowo działa na zmęczoną i pozbawioną blasku cerę.

Kluczowe składniki:

Kwas hialuronowy; Masło shea i olej z pestek słonecznika; Witamina E; Wyciąg z ziaren jęczmienia zwyczajnego.

NAWILŻAJĄCY KREM DO TWARZY SPF15

Moisturizing Face Cream

Krem został wzbogacony w aktywny kompleks Mega Moisturizer Active na bazie aminokwasów (proliny, alaniny, seryny) i ekstraktu fermentacyjnego Pseudoalteromonas, który minimalizuje parowanie wody z głębszych warstw naskórka i regeneruje skórę. Zapewnia wyraźne nawilżenie i wspaniałą uniwersalną pielęgnację. Aktywny składnik uzyskany z pieprzu różowego pełni rolę oczyszczającą.

Kluczowe składniki:

Kwas hialuronowy; Masło Illipe; Skrobia ryżowa; Ekstrakt peruwiańskiego pieprzu różowego.



ROZJAŚNIAJĄCA MASECZKA DO TWARZY „Efekt Kopciuszka”

Radiance Face Mask

Maseczka Efekt Kopciuszka natychmiast doda skórze witalności i obdarzy ją blaskiem! Oznaki starzenia zostają „zatarte”, twarz wygląda na wypoczętą. Kolor twarzy odzyskuje swój blask. Bazę maseczki stanowi wyciąg z liści Haberlea rhodopensis zapewniający jednolitą strukturę skóry. Maseczka stanowi doskonałe źródło energii do radykalnej przemiany odwodnionej i pozbawionej blasku skóry, obdarzy skórę prawdziwą rozkoszą.

Kluczowe składniki:

Masło shea; Skwalen; Olej ryżowy; Olej z pestek granatu; Skrobia ryżowa; Wyciąg z liści Haberlea rhodopensis.



SZAMPON DO WŁOSÓW

Energy Shampoo

Łagodny szampon do codziennego użytku, która głęboko oczyszcza włosy oraz skórę głowy.

Formuła wzbogacona witaminą E, arginina i pantenolem nadaje blask i zdrowy, piękny wygląd włosom, pozostawiając je lśniące i miękkie. Doskonały do włosów normalnych i przetłuszczających się.

Kluczowe składniki:

Witamina E, cynk, pantenol, arginina, polyquaternium-7.



ODŻYWKA DO WŁOSÓW

Energy Conditioner

Dzięki starannie dobranym składnikom idealnie nadaje się do codziennego stosowania z szamponem z tej samej serii. Pantenol, cynk, witamina E i keratyna nadają włosom blask i zdrowy lśniący wygląd, pozostawiając je lśniące i miękkie. Formuła opracowana specjalnie dla włosów normalnych i przetłuszczających się.

Kluczowe składniki:

Hydrolizowana keratyna, witamina E, cynk, polyquaternium-7



ŻEL MICELARNY

Cleansing Micellar Gel

Żel do mycia twarzy bazuje się na dwóch naturalnych kompleksach: kwitnąca cera i zdrowa cera.

Kwitnąca cera zawiera ekstrakt z piwonii oraz ekstrakt z magnolii. Ekstrakt z piwonii ma działanie antyoksydacyjne i uspokajające, zwęża pory oraz odpowiedni nawet dla samej wrażliwej cery. Piwonie uważają za jedną z najbardziej efektywnych kwiatowych składników dla pielęgnacji cery, a ekstrakt z magnolii chroni i działa przeciwzapalnie.

Ten wspaniały produkt wprost wyciąga zanieczyszczenia z naszej skóry i sprawia, że cera staje się idealnie równa, uspokaja, pielęgnuje, nawilża. Żel micelarny Bremani Care działa jak magnes, wyciągając oraz zmywając resztki makijażu, nadmiar sebum i inne zanieczyszczenia. Delikatnie oczyszcza cerę, pozostawiając przyjemne uczucie miękkości i nawilżenia.



OCZYSZCZAJĄCY I MATUJĄCY TONIK DO TWARZY

Purifying and Mattifying Toner

Lekki tonik delikatnie oczyści skórę z zabrudzeń, ukoj ją i odświeży. Usunie pozostałości makijażu. Formuła walczy z nadmiernym wydzielaniem sebum i szybko matuje cerę. Chroni przed szkodliwym wpływem środowiska i wzmacnia naturalną ochronę przed stresem oksydacyjnym, zwiększając zdolności detoksykacyjne skóry.

Kluczowe składniki:

Wyciąg z krasnorostów Rhodophyta; Ekstrakt z planktonu - egzopolisacharydy wytwarzane przez plankton morski; Żel aloesowy; Hydrolat z oczaru wirginijskiego (Hamamelis).



Nr. kat. Nazwa produktu
Punkty
Cena VIP
Cena det.
SUPLEMENTY DIETY

23072	Ashwagandha (60 kaps.)	19,44	116,00 zł	162,40 zł
6109	Bacillus Coagulans (90 kaps.)	16,11	96,00 zł	134,40 zł
4100	Bakterie Bifidophilus (90 kaps.)	18,52	110,00 zł	154,00 zł
2857	Bowel Build (120 kaps.)	14,81	88,00 zł	123,20 zł
2954	Carbo Grabbers (60 kaps.)	16,11	96,00 zł	134,40 zł
1580	Chlorofil w Płynie (475,6 ml)	14,26	85,00 zł	119,00 zł
557	Cholester-Reg (90 kaps.)	12,41	74,00 zł	103,60 zł
1811	Chondroityna (60 kaps.)	19,81	118,00 zł	165,20 zł
22336	Collagen (516 g)	33,15	197,00 zł	275,80 zł
22721	Collagen+ (30 saszetek)	33,15	197,00 zł	275,80 zł
1601	Cynk ALT (120 tabl.)	7,22	43,00 zł	60,20 zł
550	Czerwona Koniczyna (100 kaps.)	7,96	47,00 zł	65,80 zł
290	Czosnek (100 kaps.)	8,33	50,00 zł	70,00 zł
4700	Defense Maintenance (120 kaps.)	16,48	98,00 zł	137,20 zł
23147	DTX Basics (30 saszetek)	57,41	341,00 zł	477,00 zł
947	Everflex (60 tabl.)	14,07	84,00 zł	117,60 zł
952	Gentle Move (90 kaps.)	12,04	72,00 zł	100,80 zł
360	Gotu Kola (100 kaps.)	10,19	61,00 zł	85,40 zł
1750	Grapina i przeciwutleniacze (90 tabl.)	19,26	114,00 zł	159,60 zł
940	Hops and Valerian with Passionflower (100 kaps.)	9,26	55,00 zł	77,00 zł
1839	Immune Formula (90 kaps.)	21,30	127,00 zł	177,80 zł
410	Kelp (100 kaps.)	8,15	48,00 zł	67,20 zł
420	Korzeń Lukrecji (100 kaps.)	12,78	76,00 zł	106,40 zł
4135	CoQ10 (60 kaps.)	23,33	139,00 zł	194,60 zł
1661	Lecytyna (170 kaps.)	18,15	108,00 zł	151,20 zł
204	Liść Oliwny - Ekstrakt (60 kaps.)	10,00	59,00 zł	82,60 zł
1170	Liver Health Formula (100 kaps.)	10,00	59,00 zł	82,60 zł
1346	Loclo (344 g)	15,37	91,00 zł	127,40 zł
30	Lucerna (100 kaps.)	7,04	42,00 zł	58,80 zł
4061	Magnesium (90 kaps.)	11,11	66,00 zł	92,40 zł
4059	MSM- Metylosulfonylometan (90 tabl.)	12,59	75,00 zł	105,00 zł
832	Papryka & Czosnek & Pietruszka (100 kaps.)	10,93	65,00 zł	91,00 zł
515	Paw Paw (180 kaps.)	38,89	231,00 zł	323,40 zł
23071	Perfect Eyes (60 kaps.)	19,44	115,00 zł	161,00 zł
2937	Pochłaniacz Tłuszczu (120 kaps.)	13,89	83,00 zł	116,20 zł
1510	Pro B11 (90 kaps.)	22,04	131,00 zł	183,40 zł
22893	SmartMeal (810g)	28,33	168,00 zł	235,20 zł
1680	Sok aloesowy (946 ml.)	15,19	90,00 zł	126,00 zł
6501	Solstic Energia z Natury (30 saszetek)	20,37	121,00 zł	169,40 zł
1515	Super Omega 3 EPA (60 kaps.)	22,78	135,00 zł	189,00 zł
23073	Turmeric Curcumin (60 kaps.)	27,59	164,00 zł	229,60 zł
2879	Ury (120 kaps.)	16,48	98,00 zł	137,20 zł
23084	UltraBiome DTX (30 saszetek)	41,30	245,00 zł	343,00 zł
3243	Wapń Plus Witamina D (150 tabl.)	15,74	94,00 zł	131,60 zł
1773	Vitamin B Complex (120 kaps.)	10,00	59,00 zł	82,60 zł
1635	Witamina C z bioflawonoidami (60 tabl.)	15,00	89,00 zł	124,60 zł
1155	Witamina D3 (60 tabl.)	9,81	58,00 zł	81,20 zł
4052	Witaminy i Minerale - Super Complex (60 tabl.)	17,22	102,00 zł	142,80 zł
4104	Zambroza (458 ml)	15,74	94,00 zł	131,60 zł

OLEJKI ETERYCZNE

3847	Essential Oil - Lavender	22,22	132,00 zł	184,80 zł
3850	Essential Oil - Peppermint	17,41	103,00 zł	144,20 zł
3856	Essential Oil - Recover	29,63	176,00 zł	246,40 zł
3869	Essential Oil - Frankincense	48,15	286,00 zł	400,40 zł
3871	Essential Oil - Inspire	13,89	83,00 zł	116,20 zł
3873	Essential Oil - Core	18,33	109,00 zł	152,60 zł
3876	Essential Oil - Refuge	16,11	96,00 zł	134,40 zł
3877	Essential Oil - Tea Tree	15,56	92,00 zł	128,80 zł
3887	Essential Oil - Essential Shield	25,00	149,00 zł	208,60 zł

KOSMETYKI

2851	Pasta do zębów - Sunshine Brite (100 g)	7,41	44,00 zł	61,60 zł
3538	Tei-fu - Balsam do masażu (118,3 ml)	12,04	72,00 zł	100,80 zł
4276	Srebro ochronne (118 ml)	15,74	94,00 zł	131,60 zł
21575	Krem do rąk i ciała	16,67	99,00 zł	138,60 zł
21600	Oczyszczający i Matujący Tonik Do Twarzy	8,89	53,00 zł	74,20 zł
21601	Przeciwmarszczkowy Krem Do Twarzy Na Dzień Spf15. 40+	22,22	132,00 zł	184,80 zł
21602	Intensywny Przeciwmarszczkowy Krem Do Twarzy Na Noc 40+	21,11	125,00 zł	175,00 zł
21604	Nawilżający Krem Do Twarzy Spf15	19,44	116,00 zł	162,40 zł
21606	Rozjaśniająca Maseczka Do Twarzy „Efekt Kopciuszka”	22,22	132,00 zł	184,80 zł
21620	Szampon do włosów Bremani Care (200 ml)	11,48	68,00 zł	95,20 zł
21621	Odżywka do włosów Bremani Care (200 ml)	10,19	61,00 zł	85,40 zł
21623	Żel Micelarny Bremani Care (125 ml)	15,56	92,00 zł	128,80 zł
21624	Tusz do rzęs „Black Magic”	11,11	66,00 zł	92,40 zł

ZESTAWY PROMOCYJNE

64965	Zestaw Super Start do Zdrowia	100,00	594,00 zł	831,60 zł
64967	Zestaw Optimum	100,00	594,00 zł	831,60 zł
64969	Zestaw Woman	100,00	594,00 zł	831,60 zł
64971	Zestaw Pro Kardio	100,00	594,00 zł	831,60 zł
64973	Zestaw Pro Immune	100,00	594,00 zł	831,60 zł
64975	Zestaw Beauty	100,00	594,00 zł	831,60 zł
64977	Zestaw Pro Relax	100,00	594,00 zł	831,60 zł
64979	Zestaw Zdrowe Jelita	100,00	594,00 zł	831,60 zł
64981	Zestaw Kości i Stawy	100,00	594,00 zł	831,60 zł
64983	Zestaw Pro Active	100,00	594,00 zł	831,60 zł
21384	Zestaw Życia	45,00	267,30 zł	374,00 zł
21384	Zestaw Degustacyjny	500,00	2 970,00 zł	4 158,00 zł
64639	Zestaw Autentycznych Olejków Eteryčných	180,00	1 069,00 zł	1 496,00 zł
64529	Duet Antyoksydacyjny	25,93	154,00 zł	215,60 zł

AKCESORIA

64602	Dyfuzor do olejków eteryčných biały	-	129,00 zł	180,60 zł
64728	Dyfuzor V-W350 drewnopodobny	-	159,00 zł	222,60 zł
64729	Dyfuzor U56/7 samochodowy	-	99,00 zł	138,60 zł

Ceny zawierają podatek VAT.



Kupuj tylko z zaufanego źródła

Gwarantujemy najwyższą jakość produktów zakupionych w naszym sklepie internetowym. Kupując na www.e-naturessunshine.com masz pewność, że otrzymasz oryginalny produkt Nature's Sunshine.

Nie gwarantujemy jakości oraz pochodzenia produktów zakupionych na portalach aukcyjnych oraz w innych sklepach.

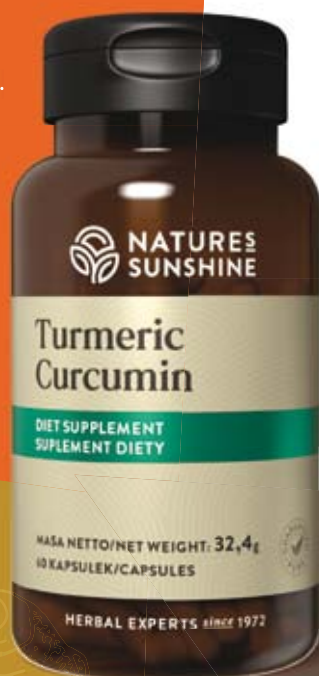
Turmeric Curcumin

SUPLEMENT DIETY

POLECAMY!

Ekstrakt kłącza kurkumy (*Curcuma longa*):

- Pomaga kontrolować reakcje zapalne w organizmie.
- Wspomaga pracę wątroby i dróg żółciowych.
- Przyczynia się do komfortu trawienia.
- Wspomaga trawienie tłuszczów.
- Wspomaga utrzymanie równowagi psychicznej.
- Zapobiega gromadzeniu się tłuszczów i ułatwia ich usuwanie przez wątrobę.
- Pomaga w utrzymaniu zdrowia stawów i kości.
- Pomaga utrzymać sprawność układu odpornościowego.
- Ma znaczące właściwości antyoksydacyjne.
- Wspomaga produkcję i jakość krwi.
- Wspomaga pracę serca.
- Pomaga w utrzymaniu zdrowych płuc i górnych dróg oddechowych.



Zachwycająca swoim kolorem kurkuma zdobywa świat szturmem. Ta popularna roślina jest używana w tradycyjnej medycynie ajurwedyjskiej od tysięcy lat. Jej silne antyoksydanty (kurkuminoidey) wspomagają naturalną odpowiedź immunologiczną organizmu.

Zamknięta w jednej roślinnej kapsułce w towarzystwie imbiru i piperyny jest jednym z naszych najbardziej wszechstronnych produktów.

Kurkumę otrzymujemy od wielokrotnie nagradzanego partnera, który jest wysoko oceniany zarówno za uprawy botaniczne, jak i przejrzystość łańcucha dostaw. Surowiec ten jest uprawiany na indyjskich polach uprawnych z zastosowaniem dobrych praktyk rolniczych. Jako składnik został dwukrotnie wyróżniony przez Nutrition Business Journal. Jest również niemodyfikowany genetycznie i pozyskiwany w sposób zrównoważony. Zawsze upewniamy się, czy naprawdę tak jest!

Kłącze imbiru w proszku (*Zingiber officinale*):

- Przyczynia się do naturalnej obrony organizmu - wspomaga układ odpornościowy.
- Przyczynia się do zdrowia naczyń krwionośnych, co z kolei pomaga w utrzymaniu zdrowego serca.
- Wspomaga trawienie - przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania przewodu pokarmowego.
- Przyczynia się do zwiększenia vitalności.
- Ma właściwości stymulujące i tonizujące, które przyczyniają się do odporności na zmęczenie.
- Wspomaga normalne funkcjonowanie dróg oddechowych i utrzymuje w nich optymalną równowagę immunologiczną.

Estrakt z owoców pieprzu czarnego (*Piper nigrum*):

- W formule wieloziółowej zwiększa skuteczność działania innych składników ziołowych.

60 kapsułek
Cena det. 229,60 zł
Cena VIP: 164,00 zł
27,59 pkt