

HERBAL EXPERTS *since* 1972

Bądź zdrow

Polepszymy życie dzięki naturze



NATURES
SUNSHINE

W numerze:

Zdrowy wzrok

Dobra dieta chroni oczy

Wąkrotka azjatycka – wpływ na oczy

Suche oczy? Spróbuj kwasów omega-3

Kurkumina w terapii chorób oczu

Silna odporność

Probiotyki wspierają odporność

Terapeutyczne wsparcie odporności

Holistyczne podejście do odporności

Zmęczenie. Jak z nim walczyć?

Gdy nic się nie chce...

Cynk przeciw zmęczeniu

Koenzym Q10 przeciw zmęczeniu

Zmęczenie, depresja, problemy ze snem?

Probiotyki!

Jak probiotyki wpływają na zmęczenie

Guarana łagodzi wysiłek

NOWOŚĆ!!!

Korzeń Lukrecji

Lukrecja to roślina od wieków ceniona za właściwości zdrowotne. Starożytni Grecy i Rzymianie uznawali je za remedium na przeziębienie.

Dziś lukrecja, a właściwie jej korzeń ceniony jest ze względu na szerokie spektrum działania, które obejmuje układ oddechowy, trawienie, zdrowie psychiczne, a także odporność.



KORZEŃ LUKRECJI

- Wspomaga prawidłowe funkcjonowanie górnych dróg oddechowych.
- Wspiera układ odpornościowy.
- Pomaga utrzymać spokój psychiczny.
- Wspiera funkcje umysłowe.
- Wspiera funkcjonowanie układu pokarmowego.
- Wspomaga ochronę błony śluzowej żołądka i jelit.
- Wspiera funkcje całego układu rozrodczego.
- Wspiera zdrowie gruczołu krokowego (prostaty).
- Pomaga utrzymać dobrą kondycję skóry.



Zdrowy wzrok

Dobra dieta chroni oczy

Analiza dwóch badań klinicznych w okulistyce, AREDS oraz AREDS2, wskazuje na duże znaczenie diety w ochronie oczu. Kilka składników żywieniowych wydaje się kluczowe dla zapobiegania starczemu zwyrodnieniu plamki (age-related macular degeneration, AMD).

Badania AREDS i AREDS2 były dużymi badaniami z randomizacją i grupą kontrolną, których celem była ocena wpływu diety i suplementacji na ryzyko AMD. Choroba ta należy do głównych przyczyn utraty wzroku u starszych osób, występuje często i jest sporym wyzwaniem w okulistyce.

Do analizy wybrano ok 8 tys. osób w wieku średnio 71 lat, których monitorowano w ramach wspomnianych badań; ocena polegała m.in. na corocznym badaniu dna oka z fotograficznym dokumentowaniem jego stanu. Żadna z badanych osób nie miała rozpoznanego zaawansowanego starczego zwyrodnienia plamki w momencie rozpoczęcia badania (ale mogła mieć wczesną fazę). Równolegle badani wypełniali kwestionariusze, które pozwoliły zorientować się, jaki rodzaj diety stosują i jakie jest ich zaopatrzenie w podstawowe składniki odżywcze.

Analiza wskazała, że w ciągu 10 lat u jednej trzeciej doszło do rozwoju zaawansowanej AMD (zwyrodnienia plamki związanego z wiekiem). Ustalono, że choroba (lub jej postacie) rzadziej dotykała osoby, które przyjmowały z dietą największe ilości:

- witaminy A (oraz beta-karotenu), B6, B9 (kwasu foliowego), B12 i witaminy C;
- luteiny i zeaksantyny;
- magnezu i miedzi;
- kwasów EPA i DHA z rodziny omega-3 (choć ich działanie może zależeć od dawki, genów oraz stosunku do ilości prozapalnych kwasów z rodziny omega-6);
- alkoholu.

Trzy elementy diety natomiast zwiększały ryzyko progresji choroby. Były to:

- nasycone kwasy tłuszczowe;
- jednonienasycone kwasy tłuszczowe;
- kwas oleinowy (jednonienasycony kwas tłuszczowy z rodziny omega-9).

Część z elementów ochronnych ma łatwo wytłumaczalne działanie: kwasy omega-3 działają przeciwzapalnie, luteina i zeaksantyna chronią nabłonek barwnikowy siatkówki, witaminy z grupy B chronią naczynia (np. przed działaniem homocysteiny), minerały pełnią rozliczne role (w tym pomagają w procesach naprawczych), witaminy C i A mają właściwości antyoksydacyjne. Nasycone kwasy tłuszczowe działają prozapalnie i to może tłumaczyć ich niekorzystną korelację, nie jest to natomiast jasne w przypadku kwasów jednonienasyconych (badania przynoszą rozbieżne wyniki, co może np. wynikać z tego, że znaczenie ma rodzaj tych kwasów tłuszczowych, a więc i ich źródło – roślinne lub zwierzęce).

Zaskoczeniem jest natomiast ochronny wpływ alkoholu, który ujawnił się w szeregu analizowanych korelacji. Autorzy nie podjęli się prób wytłumaczenia mechanizmu, w którym miałby chronić oczy, a szkoda, bo byłoby to bardzo ciekawe!

Na podstawie

Agrón E, Mares J, Clemons TE, Swaroop A, Chew EY, Keenan TDL; AREDS and AREDS2 Research Groups. Dietary Nutrient Intake and Progression to Late Age-Related Macular Degeneration in the Age-Related Eye Disease Studies 1 and 2. *Ophthalmology*. 2020 Aug 25;S0161-6420(20)30836-8. doi: 10.1016/j.ophtha.2020.08.018. Epub ahead of print. PMID: 32858063.



Wąkrotka azjatycka – wpływ na oczy

Potencjalnie nowe wykorzystanie wąkrotki azjatyckiej (łac. *Centella asiatica*, ang. pennywort, chin. gotu kola) odkryli koreańscy biotechnolodzy. Ich eksperymenty wskazują, że zioło to może wspomagać komórki siatkówki oka i w ten sposób zapobiegać jej zwyrodnieniom związanym z procesami starzenia.



Byłby to kolejny argument naukowy uzasadniający odmładzające właściwości wąkrotki azjatyckiej przypisywane jej przez medycynę ludową Dalekiego Wschodu. Eksperyment, o którym mowa, przeprowadzony został na hodowlach komórek siatkówki i musi jeszcze zostać potwierdzone, że działanie to występuje u ludzi.

Badacze symulowali stres oksydacyjny, traktując komórki siatkówki toksynami i sprawdzając, jak na skutek takiego działania wpłynie ekstrakt z wąkrotki azjatyckiej. Okazało się, że wąkrotka azjatycka:

- . zapobiegała śmierci komórek siatkówki po zaaplikowaniu toksyn;
- . zwiększała wychwyt glukozy, co świadczy o przyspieszeniu metabolizmu komórek;
- . utrzymywała poziomy kluczowych dla życia enzymów i markerów stresu na prawidłowym poziomie;
- . zwiększała poziom barwnika światłoczułego – rodopsyny i jej składowej opsyny.

Autorzy wierzą, że badanie to jest krokiem w stronę wykorzystania wąkrotki azjatyckiej do zapobiegania zwyrodnieniom siatkówki związanym z wiekiem. Jeśli faktycznie pozwoli to zapobiegać utracie wzroku w badaniach klinicznych, może okazać się pomocą dla milionów ludzi dotkniętych zwyrodnieniem plamki żółtej (cierpi na nie prawie połowa osób po 80 r.ż.).

Na podstawie

Nutr Res Pract. 2020 Jun;14(3):203-217. Centella asiatica extract prevents visual impairment by promoting the production of rhodopsin in the retina. Park DW, Jeon H, So R, Kang SC.

Suche oczy? Spróbuj kwasów omega-3

Suplementacja kwasów omega-3 znacząco poprawia przebieg zespołu suchego oka i może być wykorzystywana jako skuteczne leczenie tej choroby – piszą włoscy okuliści z Uniwersytetu w Bolonii.

Przegląd dostępnych badań naukowych (z udziałem 3363 osób), którego dokonali autorzy metaanalizy, wskazuje, że suplementacja kwasów omega-3:

- . poprawia objawy subiektywne (do których należą pieczenie, uczucie piasku pod oczami, łzawienie, zaburzenia wzroku)
- . poprawia wyniki w teście z fluoresceiną (jest to barwnik, który świeci w świetle ultrafioletowym, ukazując miejsca uszkodzenia rogówki);
- . poprawia wyniki w teście przerywania filmu łzowego (mierzy, po jakim czasie bez mrugania na powierzchni gałki ocznej pojawiają się suche miejsca);
- . poprawia wyniki w teście Schirmmera (mierzy ilość wody w worku spojówkowym – jeśli jest jej za mało, świadczy to o zespole suchego oka).



Zespół suchego oka to stan, w którym wytwarzamy zbyt mało łez lub łzy zbyt szybko znikają z worka spojówkowego. Przyczyn może być wiele – choroba autoimmunologiczna gruczołów łzowych, przewlekłe stany zapalne związane z infekcjami czy drażnieniem przez dym tytoniowy, leki (przeciwdepresyjne, hormonalne), alergie czy niedobór witaminy A, a nawet spędzanie długiego czasu przed monitorem komputera. I choć oczywiście najlepsze rezultaty przynosi leczenie przyczynowe, z wyboru stosuje się aplikacje sztucznych łez, które zapewnią poślizg powiekom i pozwolą uniknąć mechanicznego drażnienia spojówek.

Suplementacja kwasów omega-3 może z pewnością stać się atrakcyjną opcją w leczeniu zespołu suchego oka. Zakraplanie sztucznych łez nie jest może szczególnie trudne, ale nie dla wszystkich wygodne, zwłaszcza że trzeba o nich regularnie pamiętać, nosić wszędzie ze sobą i czasami zakropić w nieoczekiwanych momentach, gdy poczuje się podrażnienie oka.

Na podstawie

Cornea. 2019 Jan 29. Efficacy of Omega-3 Fatty Acid Supplementation for Treatment of Dry Eye Disease: A Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials. Giannaccare G, Pellegrini M, Sebastiani S, Bernabei F, Roda M, Taroni L, Versura P, Campos EC.

Kurkumina w terapii chorób oczu

Kurkumina ma specyficzne właściwości, które sprawiają, że może stać się atrakcyjną opcją terapeutyczną w niektórych chorobach narządu wzroku – uważają hiszpańscy naukowcy. Podłoże patofizjologiczne jest wstępnie rozpracowane, trzeba jednak udowodnić jej działanie w badaniach klinicznych – zastrzegają.

Siatkówka, bo to o nią chodzi najbardziej, jest specyficzną częścią gałki ocznej. To tu umiejscowione są receptory, które zamieniają impulsy światła na sygnały podążające wypustkami komórek nerwowych do mózgu, gdzie mogą być przetworzone na obraz, który percepujemy. Komórki siatkówki mają do wykonania niebagatelną pracę – muszą zamienić energię fotonów na sygnał biochemiczny. Ta zamiana nie jest bynajmniej ani prosta, ani bezpieczna – światło generuje wolne rodniki, które mogą uszkadzać błony komórkowe i zakłócać procesy wewnątrzkomórkowe. Skutkiem są wolno (latami!) rozwijające się zmiany patologiczne pod postacią np. stanu zapalnego, odkładania złogów (lipofuscyny, białek, tłuszczu), neowaskularyzacji (wnikanie w siatkówkę tworzących w warunkach lokalnego stanu zapalnego słabych, kruchych naczyń krwionośnych, ich pękanie i mikrokrwawienia). Po latach u podatnych osób skutkuje to chorobami siatkówki (np. starczym zwyrodnieniem plamki żółtej). Stąd tak ważna jest ochrona oczu przed nadmiarem światła słonecznego (okulary przeciwsłoneczne!) oraz dieta bogata w antyoksydanty, które będą przeciwdziałać skutkom generacji wolnych rodników w siatkówce. Dodajmy – dieta codzienna, a nie z doskoku.

Podobnie druzgocący wpływ na siatkówkę mają choroby ogólnoustrojowe, np. cukrzyca. Nadmiar glukozy we krwi powoduje, że cukier obładowuje wnętrze komórek szkodliwymi produktami jego metabolizmu, co również zwiększa stres oksydacyjny i generuje stan zapalny, którego skutki nierzadko są nieodwracalne (do ślepoty włącznie).

Tu wkracza właśnie możliwość suplementacji – nie ukrywamy – w pewnym stopniu jako odpowiedź na ludzkie słabości i trudności w przejściu na zdrową dietę (i jako taka nie jest przecież niczym złym). Wykorzystuje ona ideę celowanego wsparcia nutraceutykami, które będą docierały do siatkówki i na ile to możliwe „wyłapywały” reaktywne formy tlenu, zwalniając procesy patologiczne. Do takich nutraceutyków należą m.in. jagody borówki, kwas dokozaheksaenowy (DHA z rodziny omega-3!), karotenoidy, luteina, zeaksantyna, szafrań, miłorząb japoński. Autorzy omawianej pracy skupiają się jednak na kolejnym obiecującym z tych suplementów diety, czyli kurkuminie.



Kurkumina jest intensywnie badana w aspekcie chorób oczu, choć na razie są to głównie badania przedkliniczne. Z badań laboratoryjnych i badań na zwierzętach wyłania się jej spory potencjał, jeśli chodzi o powstrzymywanie chorób siatkówki. Kurkumina może hamować tworzenie nowych naczyń (neowaskularyzację), wygaszać miejscowy stan zapalny, chronić receptory przed uszkodzeniem, poprawiać warunki lokalnego mikrokrążenia i nawet zmieniać ekspresję genów komórek siatkówki. Korzystne działanie kurkuminy wykazano w modelach takich chorób jak retinopatia cukrzycowa, starcze zwyrodnienie plamki żółtej, uszkodzenia niedokrwienne, jaskra, zwyrodnienie barwnikowe czy nowotwory siatkówki.

Po co zatem czekać na badania kliniczne? Otóż, nauka wiele razy udowodniła, że to, co wydaje się logiczne, proste i sensowne, wcale takie nie jest. Organizm ludzki z jego poziomem skomplikowania nie jest ani hodowlą komórek na szkle laboratoryjnym, ani myszą. Dowolna substancja świetnie wypadająca w badaniach laboratoryjnych może się okazać nieprzydatna po jej spożyciu – a możliwych mechanizmów za tym



stojących jest ogrom (cała biochemia, fizjologia i farmakologia są ich pełne). Ponadto, na co coraz częściej zwraca się uwagę – zupełnie czym innym jest dany surowiec roślinny, a czym innym wyizolowana zeń substancja czynna. Owszem, może być tak, że za właściwości prozdrowotne kurkumy odpowiada wyizolowana z niej kurkumina, ale może też być tak, że działanie kurkumy wynika z całego BOGACTWA związków zawartych w kurkuminie (czyli np. wielu współgrających kurkuminoidów), i próby wykorzystania w celach leczniczych tylko jednego składnika okażą się ślepą uliczką.

Innymi słowy, być może dążenie tradycyjnej ziołoterapii, by upodobnić się do nowoczesnego przemysłu farmaceutycznego, nie zawsze będzie najlepszym pomysłem? Może lepiej wykorzystywać mieszanki ziół, jak to czyniono od wieków, tylko po prostu dbać o ich czystość i je standaryzować? To pytania, na które trudno dziś odpowiedzieć. Pomocne okażą się zapewne badania kliniczne, i to zarówno z kurkumą, kurkuminoidami, jak i kurkuminą, i niecierpliwie ich oczekujemy – bo jest na co!

Na podstawie
Antioxidants (Basel). 2020 Jan 6;9(1). Curcumin as a Therapeutic Option in Retinal Diseases. López-Malo D, Villarón-Casares CA, Alarcón-Jiménez J, Miranda M, Díaz-Llopis M, Romero FJ, Villar VM.

Przygotuj odporność



Probiotyki wspierają odporność

Kształtowanie mikroflory jelit za pomocą suplementacji probiotyków jest obiecującą metodą zapobiegania wirusowym infekcjom układu oddechowego – uważają chińscy specjaliści po przeanalizowaniu kilkudziesięciu prac naukowych.

Autorzy uwzględnili w przeglądzie 8 randomizowanych badań klinicznych oraz 49 badań przedklinicznych (na zwierzętach)^[1]. Większość badań klinicznych wskazuje, że suplementacja probiotyków wiąże się z mniejszą zapadalnością na infekcje wirusowe górnych dróg oddechowych: najczęściej stosowano szczepy *Lactobacillus*, w dalszej kolejności *Bifidobacterium* i *Lactococcus*. W przeważającej większości badań na zwierzętach probiotyki podawane przed celowym zakażeniem wirusem grypy pozwalały ograniczyć namnażanie wirusa w organizmie, łagodzić objawy choroby i zmniejszały śmiertelność. Za efekty te odpowiadały interakcje podawanych probiotyków z komórkami układu odpornościowego gospodarza (bakterie mogą np. stymulować je do wydzielania cytokin przeciwzapalnych, co przyczynia się do redukcji objawów infekcji, ale także stymulować wytwarzanie przeciwciał, co z kolei ułatwia zwalczanie wirusów).

Autorzy zwracają uwagę, że oś jelita-płuca funkcjonuje w obie strony: nie tylko zdrowa, różnorodna flora jelitowa pomaga ograniczać skutki infekcji wirusowych, ale też zakażenia takie negatywnie wpływają na jej skład i mogą prowadzić do dysbiozy. Sugeruje to, że sens może mieć nie tylko stosowanie profilaktyczne probiotyków, ale i kontynuowanie ich w trakcie choroby. Chińscy naukowcy podkreślają duże znaczenie osi jelita-płuca w przebiegu COVID-19, gdzie u części chorych występowała biegunka wywołana napływem patogennych bakterii i redukcją flory dobroczynnej, z kolei osoby z chorobami współistniejącymi są równocześnie zagrożone dysbiozą, która może przyczyniać się do cięższego przebiegu zakażeń koronawirusowych; lecznicze działanie probiotyków w COVID-19 przetestowano zresztą z dobrym skutkiem w Hong Kongu^[2]. Dodajmy jeszcze częsty problem nadużywania antybiotyków w chorobach wirusowych, i znajdziemy kolejny argument za prowadzeniem suplementacji szczepami probiotycznymi.

Przyszłością zdaniem autorów będzie wysoka indywidualizacja doboru szczepów probiotycznych – dzięki postępom nauki każdy chory będzie mógł otrzymać optymalnie dobrany dla siebie zestaw bakterii, co ma pomóc uwzględnić różnice płci, wieku, pochodzenia, diety i stylu życia, a nawet dopasować suplementowane bakterie do patogenu, przed którym mają chronić...

Na podstawie

1. Shi HY, Zhu X, Li WL, Mak JWY, Wong SH, Zhu ST, Guo SL, Chan FKL, Zhang ST, Ng SC. Modulation of gut microbiota protects against viral respiratory tract infections: a systematic review of animal and clinical studies. *Eur J Nutr.* 2021 Apr 14;1-24. doi: 10.1007/s00394-021-02519-x. Epub ahead of print. PMID: 33852069; PMCID: PMC8044287.
2. Marazzato M, Ceccarelli G, d'Ettorre G. Dysbiosis in SARS-CoV-2-Infected Patients. *Gastroenterology.* 2021 May;160(6):2195. doi: 10.1053/j.gastro.2020.12.056. Epub 2020 Dec 30. PMID: 33387514; PMCID: PMC7773314.





Terapeutyczne wsparcie odporności

Złe odżywianie osłabia odporność. Na tyle, że można to zaobserwować w badaniach naukowych. Czy więc żywność jest tylko żywnością, czy może już lekiem? – zastanawiają się holenderscy pediatrzy na łamach czasopisma poświęconego badaniom naukowym nad dietą.

Za pole do sprawdzenia tej hipotezy obrali zakażenia dróg oddechowych. Autorzy dokonali przeglądu wyników randomizowanych badań klinicznych, kliniczno-kontrolnych i metaanaliz, aby sprawdzić, czy któreś elementy diety lub konkretne produkty mają udowodniony wpływ na przebieg lub częstość infekcji oddechowych. Okazuje się, że jak najbardziej. I tak w badaniach naukowych obserwowano, że:

- regularne spożycie kiwi zmniejszyło częstość zapaleń gardła i kataru, wiązało się też z istotnym złagodzeniem objawów różnych infekcji oddechowych;
- żurawiny wiązały się z redukcją nasilenia objawów przeziębienia i grypy;
- czarna bez powiązano z krótszym czasem trwania objawów; efekty pojawiały się stosunkowo szybko, nawet w ciągu 24 godz.;
- suplementacja prebiotyków i probiotyków wiązała się z łagodniejszym przebiegiem infekcji, redukcją ich występowania (nawet o połowę) i krócej utrzymującymi się objawami;
- kwasy omega-3 i oleje rybne wiązały się z mniejszą częstością infekcji i krótszym czasem ich trwania (te ostatnie mają dwa elementy aktywne, oba mogące zabezpieczać przed infekcjami: kwasy omega-3 oraz witaminę D);
- czosnek również wiązał się ze skróceniem czasu trwania infekcji i rzadszym ich występowaniem;
- podobnie korzystne wydaje się przedłużenie karmienia piersią u rocznych dzieci.

Za najlepiej udokumentowane autorzy uznali działanie czarnego bzu i probiotyków. Zastrzegają, że nie wszystkie badania potwierdzają wszystkie powyższe obserwacje – jest to typowe zjawisko w badaniach nad zdrowiem – ale też wskazują, że skupili się na produktach łatwo dostępnych dla zwykłego człowieka. Badania nad dietą i nutraceutykami są szczególnie trudne do przeprowadzenia i interpretacji – jednak pewne wskazówki można z nich wysnuć. I dopóki przedstawione produkty są bezpieczne – można z nich śmiało przecież korzystać.

Na podstawie

Crit Rev Food Sci Nutr. 2020 Jul 10;1-14. Food or medication? The therapeutic effects of food on the duration and incidence of upper respiratory tract infections: a Review of the literature. Ellen José van der Gaag, Thalia Zoe Hummel

Holistyczne podejście do odporności

Wniedawno opublikowanym artykule autorstwa doktora naturopatii, dziekana ds. klinicznych National College of Naturopathic Medicine w Portland (USA) możemy przeczytać, jak jego zdaniem możemy kształtować odporność. To spojrzenie zbieżne z aktualną, klasyczną wiedzą z fizjologii i immunologii, rozszerzone o dane z badań nad nutraceutykami.

Oczywistością jest, że na odporność przeciw-wirusową czy przeciwbakteryjną wpływa styl życia czy miejsce zamieszkania (tzw. czynnik środowiskowy). Osłabiać odporność może więc nieprawidłowa, prowadząca do otyłości dieta, albo zanieczyszczenia środowiska (zwłaszcza powietrza). I jedno, i drugie może zresztą potęgować swoje niekorzystne efekty, co być może sprawia, że otyli pacjenci z COVID-19 z regionów wysoce zanieczyszczonych częściej doświadczają zbyt gwałtownej reakcji układu odpornościowego (burzy cytokinowej) i częściej umierają.

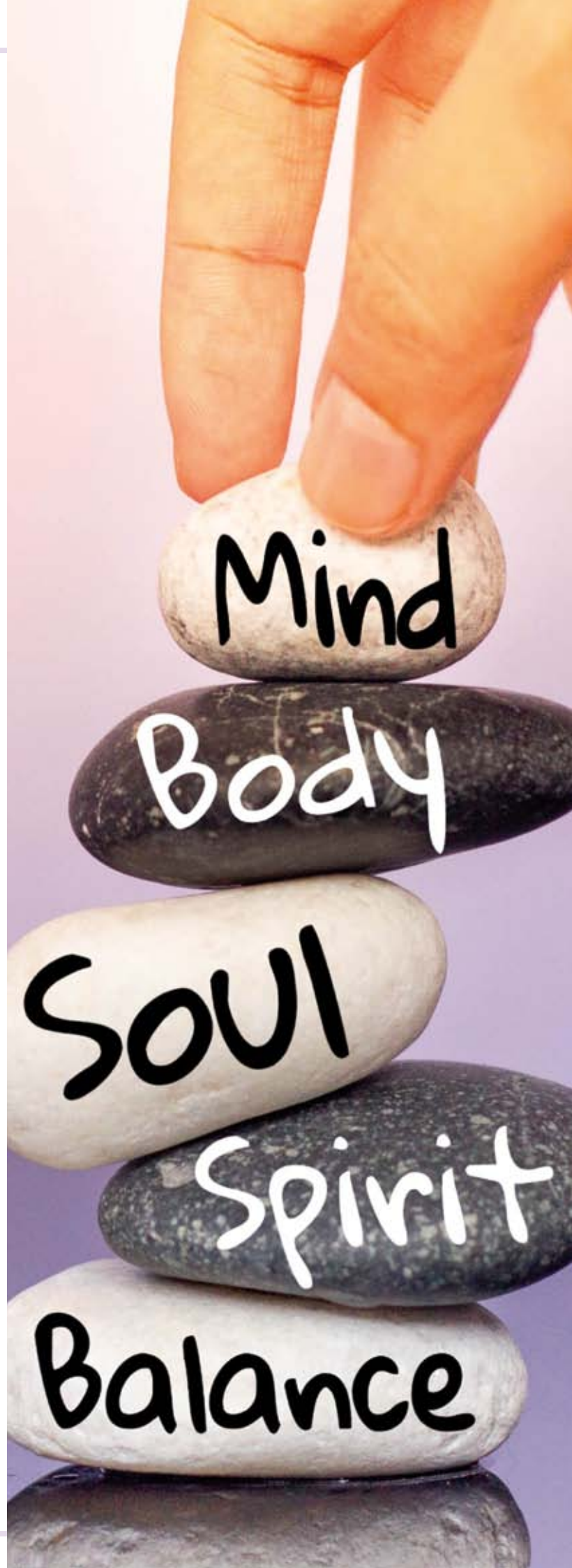
Drugim oczywistym czynnikiem, o który należy dbać, jest prawidłowy sen. Na sen również wpływa styl życia, ale też brak melatoniny, która należy do nutraceutyków o działaniu poprawiającym funkcje immunologiczne (jest też uwzględniona w protokole antycovidowym Marika).

W kontekście wzmacniania odporności warto więc rozważyć suplementację melatoniny oraz wdrożyć zasady higieny snu.

Autor wymienia więcej nutraceutyków, które przebadano w badaniach klinicznych w kontekście zakażeń górnych dróg oddechowych i które w związku z tym mogą być pomocne w zapobieganiu lub leczeniu COVID-19 (ale i innych infekcji!). Są to:

- cynk;
- witamina C i D;
- kanabidiol;
- traganek błoniasty;
- produkty fermentacji drożdży;
- ekstrakt z liścia oliwki;
- berberyna;
- N-acetylocysteina;
- czosnek.

Na podstawie
Meletis CD, Wilkes K. Immune Competence and Minimizing Susceptibility to COVID-19 and Other Immune System Threats. Altern Ther Health Med. 2020 Aug;26(S2):94-99. PMID: 33245701.



Zmęczenie. Jak z nim walczyć?



Cynk przeciw zmęczeniu

Naukowcy z Iranu rekomendują – w oparciu o wyniki swojego badania klinicznego – suplementy zawierające cynk w celu redukcji zmęczenia u osób w podeszłym wieku.

Ta propozycja wpisuje się w teorię „ukrytego głodu”, czyli obecności niedoborów żywieniowych, które pozostają nierozpoznane, bo dają nietypowe, niespecyficzne objawy, które trudno przypisać akurat niedoborom. Narażone zaś są populacje źle się odżywiające, z krajów ubogich, ale także osoby starsze, z osłabionym apetytem lub niektórymi chorobami przewlekłymi. Cynk jest jednym z mikroelementów niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania różnych narządów, w tym mózgu i mięśni, przez co jego niedobór może przekładać się na chroniczne odczucie braku sił życiowych.

Badanie polegało na suplementacji cynku u osób po 60 rż.; grupa kontrolna nie otrzymywała żadnej interwencji, ale miała podobny wyjściowy poziom cynku (dodajmy, że niedostateczny). Suplementacja trwała nieco ponad 2 miesiące, dawka cynku wynosiła 30 mg dziennie. Po tym czasie poziom zmęczenia (ocieniany subiektywnie, na podstawie opinii badanych) istotnie zmniejszył się w grupie otrzymującej cynk, natomiast nieznacznie wzrósł w grupie kontrolnej. Wykryto też korelację między stężeniem cynku we krwi a poziomem redukcji zmęczenia.

Są to pierwsze takie obserwacje wiążące suplementację cynku z poziomem odczuwanego zmęczenia u starszych osób. Wskazują, że w diagnostyce przyczyn zmęczenia warto uwzględnić też (obok licznych, czasami poważnych chorób – stąd ważna konsultacja lekarska) niedobory żywieniowe, zwłaszcza mikroelementów, w tym cynku. Bo warto wiedzieć, że zmęczenie może też wynikać z niedoboru witamin grupy B, magnezu albo białka – dieta jest ważna!

Na podstawie

Afzali A, Goli S, Morawjei A, Bagheri H, Mirhosseini S, Ebrahimi H. The effect of zinc supplementation on fatigue among elderly community dwellers: A parallel clinical trial. *Health Sci Rep.* 2021 May 19;4(2):e301. doi: 10.1002/hsr2.301. PMID: 34027128; PMCID: PMC8133867.



Gdy nic się nie chce...

Naukowcy z Korei Płd. sugerują, że witamina C wpływa na psychikę w ten sposób, że zwiększa coś, co można nazwać „chęcią do pracy”.



Takie wnioski przyniosło badanie przeprowadzone z udziałem 214 zdrowych osób przed 40 rż., u których sprawdzono stężenie witaminy C we krwi i korelowano je z różnymi odczuciami psychicznymi (np. zmęčeniem, nastrojem, emocjami). Okazało się, że witamina C wykazywała związek z poziomem uwagi. To jednak nie koniec. Z badanej grupy wybrano 46 osób ze zbyt niskim poziomem witaminy C (<50 µmol/l) i przydzielono ich do dwóch grup biorących udział w randomizowanym badaniu interwencyjnym: jednym podawano witaminę C w dawce 500 mg dwa razy dziennie, drugim placebo. Dalsza analiza wskazała, że suplementacja istotnie zwiększyła poziom uwagi i zaangażowania w pracę, co wiązało się z większą łatwością wykonywania zadań wymagających skupienia uwagi.

Autorzy uznają witaminę C za ważny czynnik, którego niedobór wiąże się z mniejszą vitalnością, a suplementacja: z poprawą koncentracji i motywacji do pracy. Mechanizm działania witaminy C wiąże w tym kontekście z wpływem na syntezę neurotransmiterów w ośrodkowym układzie nerwowym, głównie w neuronach dopaminergicznych.

Warto dodać, że pozytywne efekty zaobserwowane w badaniu z randomizacją uwidoczniło już po miesiącu suplementacji.

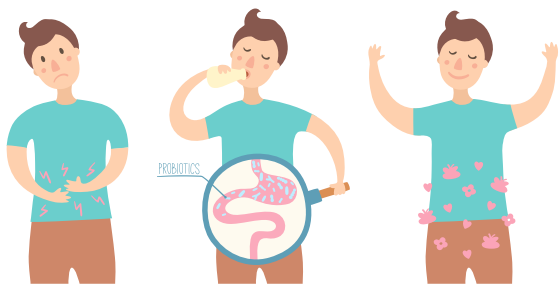
Na podstawie

Sim M, Hong S, Jung S, Kim JS, Goo YT, Chun WY, Shin DM. Vitamin C supplementation promotes mental vitality in healthy young adults: results from a cross-sectional analysis and a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Eur J Nutr.* 2022 Feb;61(1):447-459. doi: 10.1007/s00394-021-02656-3. Epub 2021 Sep 2. PMID: 34476568; PMCID: PMC8783887.

Jak probiotyki wpływają na zmęczenie

Wybrane probiotyki, które były sprawdzane w badaniach naukowych z udziałem chorych na zespół przewlekłego zmęczenia, w istotny sposób wpłynęły na nasilenie procesów zapalnych oraz objawów lęku – piszą Hiszpanie w dokonanym przez siebie przeglądzie prac naukowych.

Mamy dowody, że bakterie jelitowe mogą grać istotną rolę w dwóch chorobach o stosunkowo podobnym obrazie klinicznym: fibromialgii oraz zespole przewlekłego zmęczenia. Autorzy omawianej tu pracy ocenili wyniki badań przeprowadzonych w latach 2006-2016 r., które próbowały weryfikować hipotezę, że probiotyki mogą wpływać na przebieg kliniczny tych chorób.



Tylko dwa badania, z udziałem 83 osób chorych na zespół przewlekłego zmęczenia, okazały się wystarczająco dobrej jakości i zostały uwzględnione w ostatecznym przeglądzie. W jednym stosowano szczep *Lactobacillus casei* Shirota przez 8 tygodni i odnotowano ich korzystny wpływ na nasilenie objawów lękowych (czemu towarzyszyła zauważalna zmiana składu flory jelitowej). W drugim badaniu przez 8 tygodni stosowano *Bifidobacterium infantis*, i odnotowano poprawę w zakresie parametrów zapalnych.

Autorzy zwracają uwagę na potrzebę prowadzenia kolejnych badań, w tym z udziałem chorych na fibromialgię, która jest podobnym schorzeniem, równie a może nawet bardziej upośledzającym codzienne funkcjonowanie.

Źródło
Benef Microbes. 2018 Apr 26:1-10. Are probiotic treatments useful on fibromyalgia syndrome or chronic fatigue syndrome patients? A systematic review. Roman P, Carrillo-Trabalón F, Sánchez-Labraca N, Cañadas F, Estévez AF, Cardona D.

Zmęczenie, depresja, problemy ze snem? Probiotyki!

Włoscy naukowcy dołożyli niewielką, ale bardzo interesującą „cegiełkę” do naszej wiedzy o działaniu probiotyków. Wykazali w badaniu klinicznym, że suplementacja odpowiednich bakterii może istotnie wpłynąć na nasze samopoczucie.

Efekt ten wykazano w grupie zdrowych osób, co oznacza, że nawet jeśli ktoś czuje się relatywnie dobrze (nie ma depresji, zaburzeń lękowych, dużych problemów ze snem) może poprawić sobie samopoczucie prostą interwencją z pomocą probiotyków.

W badaniu wzięło udział 38 ochotników, którym podawano albo placebo, albo zestaw bakterii (*Lactobacillus fermentum*, *L. rhamnosus*, *L. plantarum*, *Bifidobacterium longum*) przez 6 tygodni. Czterokrotnie oceniano parametry psychologiczne uczestników: przed rozpoczęciem badania, po 3 tygodniach, przy zakończeniu i po kolejnych 3 tygodniach. Analiza wskazała, że w grupie stosującej probiotyki:

- poprawił się nastrój (obserwowano redukcję gniewu i uczucia zmęczenia);
- poprawiła się jakość snu;
- nastąpiły korzystne zmiany pewnych aspektów osobowości, związane z umiejętnością radzenia sobie z problemami w życiu i pozytywnym stosunkiem do nieznanymi sytuacjami.

Jak wytłumaczyć te obserwacje? Według autorów jednym z możliwych wyjaśnień jest wytwarzanie przez mikrobiom jelitowy (a zwłaszcza podawane probiotyki) substancji neuroaktywnych, które przedostają się do mózgu i wpływają na czynność ośrodków regulujących sen, emocje i odpowiadających za osobowość. Jeśli tak jest faktycznie, będzie to miało bardzo ciekawe implikacje psychologiczne – kim bowiem w zasadzie jest moje „ja”, skoro o jego kształcie decyduje skład bakterii w przewodzie pokarmowym?

Na podstawie
Front Psychiatry. 2019 Mar 27;10:164. Effects of Probiotics on Cognitive Reactivity, Mood, and Sleep Quality. Marotta A, Sarno E, Del Casale A, Pane M, Mogna L, Amoruso A, Felis GE, Fiorio M.



Koenzym Q10 przeciw zmęczeniu

Japońscy naukowcy przeprowadzili badanie kliniczne, w którym suplementacja koenzymu Q10 pomogła zmniejszyć łagodne, ale uporczywe zmęczenie.

Zmęczenie jest jedną z najczęściej odczuwanych w dzisiejszym świecie dolegliwości. Zwykle kojarzone jest z nadmiernym obciążeniem (pracą, emocjami, obowiązkami), może też być skutkiem przewlekłej choroby (wątroby, cukrzycy, chorób zapalnych i in.). Jeśli mamy do czynienia z tym drugim rodzajem zmęczenia – zdiagnozowanie choroby i rozpoczęcie leczenia jest sensownym pierwszym krokiem do jego opanowania. Gorzej, jeśli z badań nic nie wynika, jesteśmy ogólnie zdrowi, i tylko czujemy przemęczenie.



Takie osoby, zdrowe, ale skarżące się na zmęczenie, które trwało dłużej niż miesiąc i krócej niż pół roku, postanowili zaprosić do badania Japończycy. Badanie miało charakter podwójnie ślepej próby z grupą placebo. Celem było sprawdzenie skuteczności koenzymu Q10 (w dawce 100 mg lub 150 mg dziennie) w redukowaniu odczucia zmęczenia. Badanie prowadzono przez 12 tygodni.

W wyniku suplementacji stwierdzono:

- wzrost stężenia koenzymu Q10 we krwi (trzy- do czterokrotnego);
- poprawę subiektywnego poczucia stopnia zmęczenia i senności po wykonaniu zadań wymagających wzmożonego wysiłku umysłowego;
- poprawę (w grupie 150 mg koenzymu Q10) w zakresie subiektywnego odczucia relaksacji po wykonanych zadaniach, motywacji do kolejnych, jak również markerów stresu oksydacyjnego.

Analiza korelacji wskazała, że istnieje związek między stężeniem koenzymu Q10 we krwi a aktywnością układu przywspółczulnego, relaksacją i motywacją. Wyniki te sugerują, że suplementacja koenzymu Q10 ma działanie przeciwmęczeniowe.

Na podstawie
Nutrients. 2020 Jun 2;12(6):1640. Ubiquinol-10 Intake Is Effective in Relieving Mild Fatigue in Healthy Individuals. Kei Mizuno et al.

Guarana łagodzi wysiłek!

Guarana, naturalny stymulant z brazylijskiej dżungli, jest kilkukrotnie silniejszy od kawy i te właściwości wykorzystują nie tylko sportowcy, ale też osoby ciężko pracujące fizycznie lub umysłowo. Warto wiedzieć, że nie tylko kofeiną guarana stoi – zawiera także niezwykle korzystne dla zdrowia polifenole identyczne jak w zielonej herbacie – katechinę i epikatechinę.

Tymczasem naukowcy z Uniwersytetów w Nicei i Marsylii przeprowadzili badanie naukowe, w którym postanowili sprawdzić, jak różne substancje – węglowodany, kafeina i wyciąg z guarany wpłyną na sportowców, i to nie byle jakich, tylko zawodników pięcioboju nowoczesnego (pięciobój nowoczesny składa się z szermierki, jazdy konnej, pływania, biegu i strzelania z pistoletu).

Zawodnicy przebyli cztery sesje wysiłkowe (40-min. bieg na bieżni), w trakcie których podawano jeden z badanych składników albo placebo. Wyniki wskazują, że guarana, czysta kafeina, jak i węglowodany poprawiały czas reakcji i przyspieszały przetwarzanie informacji bezpośrednio po wysiłku, natomiast guarana i kafeina zmniejszały poczucie ciężkości wysiłku.

Te interesujące zjawiska – podsumowują autorzy – powinny zwrócić uwagę sportowców. W wielu dyscyplinach jest niewiele czasu na podjęcie decyzji, a guarana to ułatwia – wiele z kolei osób, nawet na poziomie znacznie niższym niż zawodowcy, podczas uprawiania sportu zmagają się ze zmęczeniem – a te guarana ogranicza na poziomie czystej percepcji.

Źródło

Int J Sports Physiol Perform. 2018 Oct 9:1-26. Effects of Carbohydrate, Caffeine and Guarana on Cognitive Performance, Perceived Exertion and Shooting Performance in High Level Athletes. Pomportes L, Brisswalter J, Hays A, Davranche K.



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 (metylosulfonylometanu).

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.

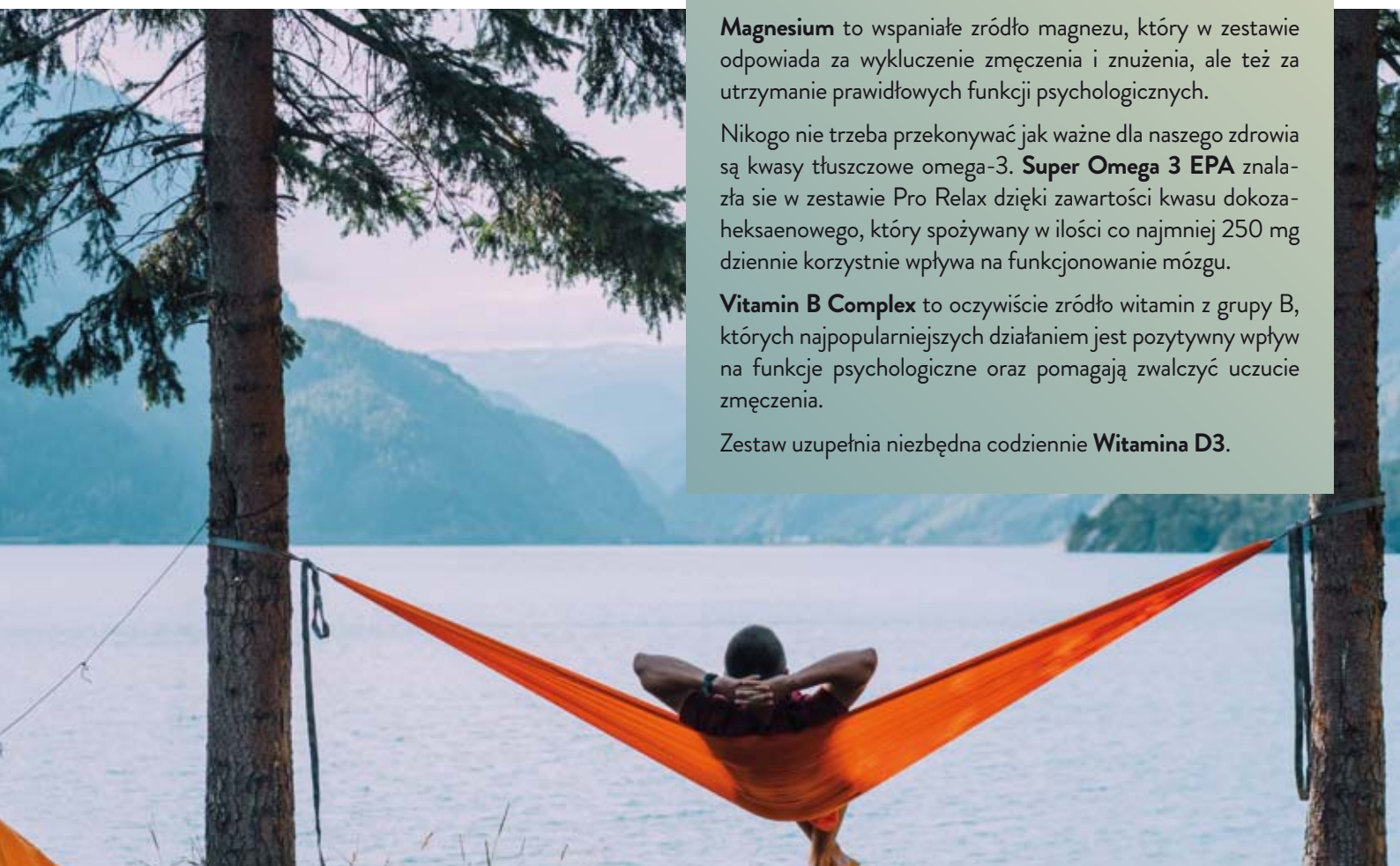
W zestawie nie mogło zabraknąć **Lecytyny**, która jest w naszych organizmach bardzo ważnym elementem mózgu i tkanki nerwowej.

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 tabletce 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.





*Seria
limitowana*

Bremani Care Green Line

Bremani Green Line to duet kosmetyków stworzonych specjalnie na jubileusz 50-lecia Nature's Sunshine. Wyprodukowane we Francji krem oraz serum to seria limitowana (dostępna do wyczerpania zapasów).

ODŻYWCZY KREM NA DZIEŃ

Z dużą zawartością oleju
arganowego

- Odżywia
- Regeneruje
- Nawilża
- Szczególnie polecany do skóry suchej



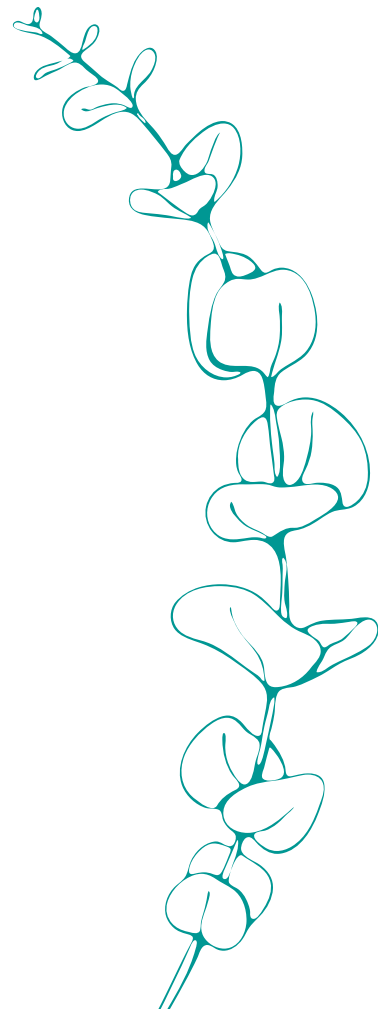
SKONCENTROWANE SERUM

Z dużą zawartością kwasu
hialuronowego

- Wysoka zawartość kwasu hialuronowego
- Wypełnia zmarszczki
- Wybiela
- Chroni przed przebarwieniami
- Nawilża skórę
- Przywraca zdrowy wygląd cery
- Wzmacnia skórę

SKŁADNIKI AKTYWNE ZAWARTE W KREMIE

- **Organiczny olej z granatu**
Bogaty w polifenole; składnik odżywczy o działaniu przeciwstarzeniowym, który zwalcza suchość skóry i regeneruje ją.
- **Gatuline®**
Składnik przeciwstarzeniowy z pączków buka; zwiększa nawilżenie skóry o 30%, natychmiast zmiękcza.
- **Organiczny ekstrakt z mleczka pszczelego**
Silny składnik przeciwstarzeniowy, który stymuluje produkcję kolagenu, koi skórę i łagodzi podrażnienia.
- **Organiczny olej arganowy**
Regeneruje, odżywia, nawilża skórę.
- **Organiczny żel z aloesu**
Wzmacnia funkcje obronne skóry, nawilża.
- **Organiczne masło shea**
Odpowiada za elastyczność skóry, odnowę komórek i równowagę hydrolipidową.



SKŁADNIKI AKTYWNE ZAWARTE W SERUM

- **Kwas hialuronowy**
Intensywnie nawilża, chroni i zmiękcza skórę.
- **Epidermosil®**
Stymuluje produkcję własnego kwasu hialuronowego, odnawia naskórek, bierze udział w procesach nawilżania.
- **Organiczny ekstrakt z limonki**
Zawiera witaminę C, rozjaśnia i wyrównuje kolor skóry.
- **Biowhite (exclusive complex)**
Ekskluzywny kompleks na bazie morwy białej, skalnicy i winorośli; zapobiega przebarwieniom.
- **Aquacool™**
Zapobiega odwodnieniu skóry, reguluje gospodarkę wodną.
- **Kompleks witamin A, E i F**
Chroni komórki przed starzeniem się, odżywia, wspomaga odnowę komórek.
- **Pantenol (prowitamina B5)**
Składnik aktywny o działaniu regenerującym i nawilżającym.
- **Witamina C**
Przeciwutleniacz biorący udział w produkcji kolagenu.



A woman with blonde hair, wearing a white long-sleeved dress, is standing in a vast field of purple lavender. She is leaning forward, with her hand gently touching the flowers. The background is a dense, endless sea of lavender under bright sunlight, creating a warm and serene atmosphere.

Autentyczne Olejki Eteryczne

Autentyczne olejki eteryczne to najprawdopodobniej najcenniejszy dar od królestwa roślin. Przez wieki te niezwykle substancje były cenione za smak i zapach, ale również za wspaniałe właściwości lecznicze.

Znawcy wiedzą, że olejki dostarczane w oryginalnej, niezmienionej, a więc autentycznej postaci potrafią odmienić życie przez doskonały wpływ na ciało i umysł.

Olejki eteryczne oczyszczają, odmładzają, relaksują i chronią.

Autentyczne olejki eteryczne na wyciągnięcie dłoni

Na rynku aromaterapii od lat wysoką pozycję zajmuje amerykańska firma Nature's Sunshine, która szczyci się tym, że oferuje swoim klientom autentyczne olejki eteryczne w rozsądnej cenie już w ponad 30 krajach na całym świecie. Dzięki Nature's Sunshine, także w Polsce możesz mieć całkowitą pewność, że każda kropla olejku będzie działać dokładnie tak, jak zamierzała natura.

Bezpieczeństwo i jakość idą w parze. Od pozyskiwania surowców po ich selekcję, produkcję oraz wiele etapów testów, Nature's Sunshine zapewnia, że tworzy wysokiej jakości produkty o niezrównanej mocy, zapachu i czystości. Ich autentyczne olejki eteryczne są tak nazywane, ponieważ powstają w oparciu o surowe kryteria gwarancji Sure-Source, która obejmuje podwójne testowanie GCMS; raz w destylarni i kolejny raz we własnych laboratoriach. Dzięki temu, wszystkie właściwe piki składników fitochemicznych wyświetlane w tych testach idealnie pasują, co potwierdza, że od momentu destylacji oleju do chwili jego butelkowania nie doszło do zafałszowania produktu.

Dodatkowo przeprowadzane badania pokazują, że olejki te są wolne od pestycydów, herbicydów, fungicydów, nawozów, syntetyków i innych rodzajów zanieczyszczeń, po to tylko by pasjonaci aromaterapii mogli sięgać po prawdziwe i bezpieczne rozwiązania.



Olejki eteryczne mogą być bezpiecznie stosowane w celu poprawy samopoczucia i jako element zdrowego stylu życia. Są używane przez miliony ludzi każdego dnia, w większości bez incydentów. Jednak olejki eteryczne są silnymi substancjami i mogą być szkodliwe, jeśli nie są stosowane z należytą starannością. Olejek eteryczny w butelce jest dziesiątki razy bardziej skoncentrowany niż w roślinie, a kwestie bezpieczeństwa często dotyczą olejków eterycznych, mimo, że mogą nie dotyczyć samej rośliny lub ekstraktu ziołowego.

Dlatego firma Nature's Sunshine wyróżnia się także niezwykle rygorystycznym podejściem do bezpieczeństwa swoich klientów i etykiety olejków eterycznych zawierają zalecenia dotyczące bezpiecznego i właściwego użytkowania, które są łatwo zrozumiałe dla przeciętnego konsumenta. Wiemy, że istnieją firmy na rynku aromaterapii oznaczające swoje olejki eteryczne jako produkty do użytku wewnętrznego. Prowadzi to do tego, że sporo osób, które nie są odpowiednio wykształcone i uprawnione w zakresie stosowania olejków eterycznych, używają ich wewnętrznie, nie wiedząc, jak, kiedy, ile lub jakiego rodzaju olejku należy użyć w danym celu. Nie wspominając o tym, że niektóre olejki eteryczne przy niekontrolowanym spożyciu mogą powodować zatrucie organizmu i zagrażać utracie zdrowia. Nature's Sunshine nigdy nie zachęca do spożywania olejków eterycznych wewnętrznie, uważając, że bardziej konserwatywne podejście jest najlepsze. Wytyczne dotyczące bezpieczeństwa określone przez National Association for Holistic Aromatherapy (NAHA), które kładą nacisk na bezpieczne stosowanie olejków eterycznych, są tutaj wyznacznikiem polityki informacyjnej firmy.



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 lawendopodobnych olejków dostępnych na rynku.

Olejek Eteryczny Organiczny Frankincense (*Boswellia carteri*)

Już w chwili rozpieczętowania buteleczki z olejkiem 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 utrwala naukę. Niezastąpiony do dyfuzji w mieszankach 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, dobrane 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 subtelnych 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: golteria, 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.



Przez wieki olejki eteryczne, te niezwykle substancje były cenione za aurę i zapach, ale również za wspaniałe właściwości wspomagające nasze zdrowie.

Sprawdź, jak działają olejki Natures' Sunshine – zwłaszcza, że są na wyciągnięcie dłoni.



**Znawcy wiedzą, że olejki
dostarczane w oryginalnej, niezmienionej,
a więc autentycznej postaci
potrafią odmienić życie
przez doskonały wpływ na ciało i umysł.**



Autorem artykułu jest ceniony ekspert Dariusz Cwajda,
Vice Prezes Zarządu Polskiego Towarzystwa Aromaterapeutycznego
oraz założyciel Instytutu Aromaterapii.

Artykuł pochodzi z wiosennego numeru kwartalnika „Aromaterapia”, wydanego przez Polskie Towarzystwo Aromaterapeutyczne.

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”

NOWOŚĆ

UltraBiome DTX

Toksyny pochodzące z żywności, wody i powietrza mogą powodować spustoszenie w organizmie, ponieważ gromadzą się w nim.

Nie pozwól im na to!

Unikalna mieszanka błonnika, owoców i warzyw zawarta w zgłoszonym do opatentowania preparacie UltraBiome DTX pobudza jelitowe i trawienne drogi pokarmowe, wspierając oczyszczanie organizmu. Wspomaga również zdrową wyściółkę jelit.

KORZYŚCI

- Korzeń cykorii i liście rozmarynu wspomagają naturalne mechanizmy oczyszczania organizmu
- Ekstrakty z owoców jabłoni i liści oliwnych wspomagają prawidłowy przebieg procesu trawienia jelitowego
- Pomaga utrzymać optymalne funkcjonowanie górnych dróg oddechowych
- Ekstrakt z liści zielonej herbaty zapewnia długotrwałą energię i optymalizuje wchłanianie składników odżywczych
- Liście rozmarynu wspomagają prawidłowe funkcjonowanie wątroby
- Sproszkowany korzeń marchwi wspomaga zrównoważoną odpowiedź glukozową
- Wspomaga zdrowe trawienie
- Korzeń cykorii i liście rozmarynu wspomagają wydzielanie trawienne i motorykę przewodu pokarmowego, przyczyniają się do eliminacji nadmiernych gazów
- Sproszkowane siemię lniane i korzeń cykorii zwiększają uczucie sytości



SKŁADNIKI:

L-glutamina, sproszkowane łupiny/łuski babki płesznik *Plantago ovata*, FOS (fruktooligosacharydy), błonnik z owoców jabłka, substancje zagęszczające (guma arabska i gumę guar), sproszkowane nasiona lnu *Linum usitatissimum*, inulina (ekstrakt z korzenia cykorii), wzmacniacz smaku (kwas cytrynowy), aromat pomarańczowy, sproszkowane kwiaty brokułów *Brassica oleracea* var. *italic*, koncentrat ryżowy, aromaty cytrusowe (pomarańczowy, cytrynowy, limonkowy, mandarynkowy i waniliowy), miedziowy chlorofilin sodu, substancja słodząca (ekstrakt z liści stevia *Stevia rebaudiana*), ekstrakt z owoców jabłka *Malus pumila*, cytrynian cynku, sproszkowany ekstrakt z liści zielonej herbaty *Camellia sinensis*, sproszkowany korzeń kurkumy *Curcuma longa*, sproszkowane owoce pomidora *Solanum lycopersicum*, sproszkowany korzeń marchwi *Daucus carota*, sproszkowane liście kapusty *Brassica oleracea* var. *capitata*, sproszkowany korzeń buraka ćwikłowego *Beta vulgaris*, sproszkowane liście rozmarynu *Rosmarinus officinalis*, wyciąg z pestek winogron *Vitis vinifera*, wyciąg z liści oliwek *Olea europaea*.

NOWOŚĆ

Perfect Eyes

Telefony, tablety, telewizory i komputery męczą nasze oczy.

Nadszedł czas, by okazać im trochę miłości.

Wspomagaj zdrowe funkcjonowanie oczu i chroń je przed uszkodzeniami dzięki silnym przeciwutleniaczom zawartym w Perfect Eyes.

Luteina, zeaksantyna, beta-karoten, kurkuma i inne składniki odżywcze pomagają twoim oczom i wzrokowi.

Beta-karoten jest zasadniczo żółtym lub pomarańczowym pigmentem, który nadaje wielu warzywom, owocom, kwiatom i innym roślinom ich kolory. Po raz pierwszy skryształizowano go z korzeni marchwi w 1831 roku. Beta-karoten oznacza „marchewkę B”, od greckiego beta i łacińskiego carota. W 1851 r. Herman von Helmholtz wynalazł oftalmoskop, dzięki któremu odkryto dołek nerwu wzrokowego w ludzkiej gałce ocznej. Ten obszar plamki żółtej zawiera ciasno upakowane komórki stożkowe i jest odpowiedzialny za ostre widzenie, które jest potrzebne do codziennych czynności, takich jak rozpoznawanie twarzy i czytanie. Dopiero w 1988 r. badacze zidentyfikowali luteinę, zeaksantynę i mezo-zeaksantynę jako kluczowe składniki plamki żółtej. Obszar ten ma żółty kolor, ponieważ są tam przechowywane pigmenty wchłonięte z kolorowych pokarmów. Borówka czarna, znana również jako jagoda, czarna jagoda czy czernica, była tradycyjnie używana do łagodzenia procesu trawienia i do zastosowań doustnych. Pochodzi z północnej Europy. Podczas II wojny światowej piloci brytyjskich sił powietrznych spożywali dżem z borówek przed startem, aby lepiej widzieć w nocy.



SKŁADNIKI:

Kwas askorbinowy, octan d-alfa tokoferylu, glukonian cynku, koncentrat ryżowy, mieszanka karotenoidów (beta-karoten, alfa-karoten, luteina, likopen, zeaksantyna i kryptoksantyna), wyciąg z kłącza kurkumy *Curcuma longa*, selenin sodu, glukonian miedzi, luteina, wyciąg z owoców borówki czarnej *Vaccinium myrtillus L.*, tauryna, kwercetynowy wyciąg z owoców perełkowca japońskiego *Sophora japonica*, barwnik (chlorofilina sodowo-miedziowa), zeaksantyna, kapsułka roślinna [substancja wiążąca (hypromeloza), woda].

Siła Natury

RAPORT ZRÓWNOWAŻONEGO ROZWOJU
2021

Nasze zaangażowanie w zrównoważony rozwój

JAKO SIŁA NATURY JESTEŚMY ZAANGAŻOWANI W OCHRONĘ PRZYRODY I TWORZENIE ZDROWSZEJ PLANETY, POPRZEC BYCIE ODPOWIEDZIALNYMI EKOLOGICZNIE I SPOŁECZNIE NA KAŻDYM POZIOMIE NASZEGO ŁAŃCUCHA DOSTAW I W KAŻDEJ SPOŁECZNOŚCI, Z KTÓRĄ SIĘ STYKAMY.

NASZA DZIAŁALNOŚĆ NA RZECZ OCHRONY ŚRODOWISKA

Dzielenie się uzdrawiającą mocą natury oznacza zachowanie jej dla przyszłych pokoleń, dlatego dbałość o środowisko naturalne jest dla nas kluczowa. Z tego powodu priorytetowo traktujemy zmniejszanie negatywnego wpływu naszych zakładów produkcyjnych na środowisko, współpracę z rolnikami w celu wspierania ekologicznych i regeneracyjnych praktyk rolniczych oraz wybieranie dostawców, którzy podzielają nasze wartości.

Demonstrujemy nasze zaangażowanie w odpowiedzialne zarządzanie środowiskiem za pomocą wzmacniania i wspierania wysiłków na rzecz ograniczenia szkód dla środowiska. Obejmuje ono:

- Efektywność operacyjną: zmniejszenie ilości odpadów, zużywanej wody i energii,
- Odpowiedzialne pozyskiwanie surowców,
- Ekologiczne opakowanie,
- Działania na rzecz redukcji emisji gazów cieplarnianych i poprawy klimatu.

NASZA SPOŁECZNA ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Zobowiązaliśmy się do przestrzegania naszego kodeksu i zapewnienia etycznych praktyk pracy w całej naszej działalności i łańcuchu dostaw. Jesteśmy zaangażowani we współpracę z innymi podmiotami, które podzielają nasze wartości w ramach swojej działalności i zapewniają miejsca pracy i wzrost gospodarczy na całym świecie. Jesteśmy również zdeterminowani, aby udzielać się na rzecz społeczności na całym świecie przez The Impact Foundation.

Nasze zaangażowanie w społeczną odpowiedzialność przejawia się we wzmacnianiu i wspieraniu naszych pracowników i społeczności, w których żyjemy. Obejmuje ono:

- Różnorodność, sprawiedliwość i integrację (DE&I),
- Kulturę pracowniczą, szkolenia i rozwój,
- Bezpieczeństwo w miejscu pracy i jakość produktów,
- Wzmocnienie pozycji ekonomicznej w całym łańcuchu wartości,
- Filantropię i zaangażowanie społeczne.

Aby wzmocnić nasze wsparcie zarówno dla planety, jak i dla ludzi, w 2021 roku zaangażowaliśmy B-Impact Lab w celu przygotowania się do otrzymania Certyfikatu B-Corp.

Certyfikat B-Corp oznacza, że firma spełnia wysokie standardy zweryfikowanych wyników, odpowiedzialności i przejrzystości w zakresie czynników, od świadczeń pracowniczych i działalności charytatywnej po praktyki stosowane w łańcuchu dostaw i materiały wyjściowe.

W kolejnych raportach będziemy informować o naszych postępach na drodze do uzyskania Certyfikatu.

MOC ROŚLIN MA ZNACZENIE

Historia Nature's Sunshine rozpoczęła się pół wieku temu, gdy Hughesowie ręcznie, siedząc przy kuchennym stole, kapsułkowali pieprz cayenne. Od skromnych początków do globalnego przedsiębiorstwa pomogliśmy milionom ludzi odkryć uzdrawiającą moc natury.

Choć nie jesteśmy rolnikami, hodowcami ani zbieraczami, to rozumiemy dyscyplinę i poświęcenie, jakich wymaga świadoma i zrównoważona uprawa wyjątkowych ziół i roślin. Każdego dnia chcemy zmieniać życie tych, którzy pomagają nam nieść światu moc natury.

WYKORZYSTUJEMY MOC CZYSTYCH,
SILNYCH I SPRAWDZONYCH ZIOŁ,
ABY DOSTARCZYĆ ICH LECZNICZĄ MOC
MILIONOM LUDZI NA CAŁYM ŚWIECIE.

STAJĄC SIĘ FIRMĄ PRZYSZŁOŚCI PRODUKUJĄCĄ SUPLEMENTY DIETY

Jeśli poważnie podchodzisz do kwestii suplementów diety i chcesz poprawić jakość życia dzięki uzdrawiającej mocy natury, musisz przygotować własne suplementy. I my robimy to od pierwszego dnia. Dzięki rzemieślniczej produkcji w małych partiach, łączymy najczystsze składniki roślinne, aby stworzyć najsilniejsze dostępne suplementy naturalne.

Ale nie zaszliśmy tak daleko bez powodu. Dzięki postępowi technologicznemu, odkryciom naukowym i zrównoważonym praktykom upraszczamy drogę ku polepszeniu zdrowia, czyniąc ją bardziej osobistą i skuteczną. Naszym celem jest stworzenie nowej wizji branży wellness i zdefiniowanie na nowo, co to znaczy być firmą produkującą suplementy diety.

NASZE WARTOŚCI

OCHRONA PRZYRODY

Dzielenie się mocą natury oznacza jej zachowanie przez zrównoważone, przyjazne środowisko działania.

MINIMALIZACJA IŁOŚCI ODPADÓW

Zmniejszanie wpływu na środowisko poprzez redukcję odpadów w procesie produkcji.

INWESTYCJA W ZDROWIE PRACOWNIKÓW

Życie zgodnie z naszymi wartościami i pomaganie każdemu z naszych pracowników w rozwoju pod każdym względem.

WSPIERANIE NASZYCH ROLNIKÓW

Partnerstwo z tymi, którzy dbają o naszą planetę i rośliny, które pomagają nam się rozwijać.

DOCENIANIE UZDROWICIELI

Rozwijanie społeczności uzdrowicieli holistycznych, ekspertów od ziołolecznictwa i entuzjastów tradycyjnego trybu życia.

AKCEPTACJA RÓŻNORODNOŚCI

Wsparanie różnorodności, integracji i sprawiedliwości w naszej firmie i społeczności.

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

23072	Ashwagandha (60 kaps.)	19,44	105 zł	147 zł
6109	Bacillus Coagulans (90 kaps.)	16,11	87 zł	122 zł
4100	Bakterie Bifidophilus (90 kaps.)	18,52	100 zł	140 zł
2857	Bowel Build (120 kaps.)	14,81	80 zł	112 zł
2954	Carbo Grabbers (60 kaps.)	16,11	87 zł	122 zł
1580	Chlorofil w Płynie (475,6 ml)	14,26	77 zł	108 zł
557	Cholester-Reg (90 kaps.)	12,41	67 zł	94 zł
1811	Chondroityna (60 kaps.)	19,81	107 zł	150 zł
22336	Collagen (516 g)	33,15	179 zł	251 zł
22721	Collagen+ (30 saşetek)	33,15	179 zł	251 zł
1601	Cynk ALT (120 tabl.)	7,22	39 zł	55 zł
550	Czerwona Koniczyna (100 kaps.)	7,96	43 zł	60 zł
290	Czosnek (100 kaps.)	8,33	45 zł	63 zł
4700	Defense Maintenance (120 kaps.)	16,48	89 zł	125 zł
947	Everflex (60 tabl.)	14,07	76 zł	106 zł
952	Gentle Move (90 kaps.)	12,04	65 zł	91 zł
360	Gotu Kola (100 kaps.)	10,19	55 zł	77 zł
1750	Grapina i przeciwutleniacze (90 tabl.)	19,26	104 zł	146 zł
940	Hops and Valerian with Passionflower (100 kaps.)	9,26	50 zł	70 zł
1839	Immune Formula (90 kaps.)	21,30	115 zł	161 zł
410	Kelp (100 kaps.)	8,15	44 zł	62 zł
420	Korzeń Lukrecji (100 kaps.)	12,78	69 zł	96,60 zł
4135	CoQ10 (60 kaps.)	23,33	126 zł	176 zł
1661	Lecytyna (170 kaps.)	18,15	98 zł	137 zł
204	Liść Oliwny - Ekstrakt (60 kaps.)	10,00	54 zł	76 zł
1170	Liver Health Formula (100 kaps.)	10,00	54 zł	76 zł
1346	Loclo (344 g)	15,37	83 zł	116 zł
30	Lucerna (100 kaps.)	7,04	38 zł	53 zł
4061	Magnesium (90 kaps.)	11,11	60 zł	84 zł
4059	MSM- Metylosulfonylometan (90 tabl.)	12,59	68 zł	95 zł
832	Papryka & Czosnek & Pietruszka (100 kaps.)	10,93	59 zł	83 zł
515	Paw Paw (180 kaps.)	38,89	210 zł	294 zł
23071	Perfect Eyes (60 kaps.)	19,44	105 zł	147 zł
2937	Pochłaniacz Tłuszczu (120 kaps.)	13,89	75 zł	105 zł
1510	Pro B11 (90 kaps.)	22,04	119 zł	167 zł
22893	SmartMeal (810g)	28,33	153 zł	214 zł
1680	Sok aloesowy (946 ml)	15,19	82 zł	115 zł
6501	Solstic Energia z Natury (30 saşetek)	20,37	110 zł	154 zł
1515	Super Omega 3 EPA (60 kaps.)	22,78	123 zł	172 zł
23084	UltraBiome DTX (30 saşetek)	41,30	223 zł	312 zł
23073	Turmeric Curcumin (60 kaps.)	27,59	149 zł	209 zł
2879	Ury (120 kaps.)	16,48	89 zł	125 zł
3243	Wapń Plus Witamina D (150 tabl.)	15,74	85 zł	119 zł
1773	Vitamin B Complex (120 kaps.)	10,00	54 zł	76 zł
1635	Witamina C z bioflawonoidami (60 tabl.)	15,00	81 zł	113 zł
1155	Witamina D3 (60 tabl.)	9,81	53 zł	74 zł
4052	Witaminy i Minerale - Super Complex (60 tabl.)	17,22	93 zł	130 zł
4104	Zambroza (458 ml)	15,74	85 zł	119 zł

OLEJKI ETERYCZNE

3847	Essential Oil - Lavender	22,22	120 zł	168 zł
3850	Essential Oil - Peppermint	17,41	94 zł	132 zł
3856	Essential Oil - Recover	29,63	160 zł	224 zł
3869	Essential Oil - Frankincense	48,15	260 zł	364 zł
3871	Essential Oil - Inspire	13,89	75 zł	105 zł
3873	Essential Oil - Core	18,33	99 zł	139 zł
3876	Essential Oil - Refuge	16,11	87 zł	122 zł
3877	Essential Oil - Tea Tree	15,56	84 zł	118 zł
3887	Essential Oil - Essential Shield	25,00	135 zł	189 zł

KOSMETYKI

2851	Pasta do zębów - Sunshine Brite (100 g)	7,41	40 zł	56 zł
3538	Tei-fu - Balsam do masażu (118,3 ml)	12,04	65 zł	91 zł
4276	Srebro ochronne (118 ml)	15,74	85 zł	119 zł
21575	Krem do rąk i ciała	16,67	90 zł	126 zł
21600	Oczyszczający i Matujący Tonik Do Twarzy	8,89	48 zł	67 zł
21601	Przeciwmarszczkowy Krem Do Twarzy Na Dzień Spf15. 40+	22,22	120 zł	168 zł
21602	Intensywny Przeciwmarszczkowy Krem Do Twarzy Na Noc 40+	21,11	114 zł	160 zł
21603	Krem Przeciwmarszczkowy Do Skóry Wokół Oczu Spf15. 40+	16,67	90 zł	126 zł
21604	Nawilżający Krem Do Twarzy Spf15	19,44	105 zł	147 zł
21605	Regenerujący Krem Do Skóry Wokół Oczu Spf15	16,67	90 zł	126 zł
21606	Rozjaśniająca Maseczka Do Twarzy „Efekt Kopciuszka”	22,22	120 zł	168 zł
21620	Szampon do włosów Bremani Care (200 ml)	11,48	62 zł	87 zł
21621	Odżywka do włosów Bremani Care (200 ml)	10,19	55 zł	77 zł
21622	Żel do kąpieli dla dzieci Bremani Care (250 ml)	14,63	79 zł	111 zł
21623	Żel Micelarny Bremani Care (125 ml)	15,56	84 zł	118 zł
21624	Maskara Royal Lash	11,11	60 zł	84 zł
65065	Bremani Green Line - LIMITED EDITION	40,56	219 zł	307 zł

ZESTAWY PROMOCYJNE

64965	Zestaw Super Start do Zdrowia	100,00	540 zł	756 zł
64967	Zestaw Optimum	100,00	540 zł	756 zł
64969	Zestaw Woman	100,00	540 zł	756 zł
64971	Zestaw Pro Kardio	100,00	540 zł	756 zł
64973	Zestaw Pro Immune	100,00	540 zł	756 zł
64975	Zestaw Beauty	100,00	540 zł	756 zł
64977	Zestaw Pro Relax	100,00	540 zł	756 zł
64979	Zestaw Zdrowe Jelita	100,00	540 zł	756 zł
64981	Zestaw Kości i Stawy	100,00	540 zł	756 zł
64983	Zestaw Pro Active	100,00	540 zł	756 zł
21384	Zestaw Życia	45,00	243 zł	340 zł
64639	Zestaw Autentycznych Olejków Eterychnych	180,00	972 zł	1 361 zł
64529	Duet Antyoksydacyjny	25,93	140 zł	196 zł

AKCESORIA

64602	Dyfuzor do olejków eterycznych biały	-	119 zł	167 zł
64728	Dyfuzor V-W350 drewnopodobny	-	149 zł	209 zł
64729	Dyfuzor U56/7 samochodowy	-	89 zł	125 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.



NATURES SUNSHINE

HERBAL EXPERTS *since* 1972

www.e-naturessunshine.com