

HERBAL EXPERTS *since* 1972

Bądź zdrow

Polepszamy życie dzięki naturze

KWIECIEŃ-CZERWIEC 2023



**NATURES
SUNSHINE**

A close-up, profile view of a woman with blonde hair wearing a wide-brimmed straw hat. She is holding a large bouquet of purple lavender flowers close to her face, with her eyes closed as if smelling them. The background is a soft-focus outdoor scene with warm, golden light, suggesting a sunset or sunrise. The text is overlaid on a dark green rectangular box in the lower-left portion of the image.

W numerze:

Alergie a dieta

- Suplementy w katarze siennym
- Alergolodzy: dieta matki ma znaczenie
- W katarze siennym uzupełnij niedobór witaminy D
- Odetchnęli z ulgą dzięki MSM
- Im mniej cynku, tym większa podatność na alergię?
- Nowe zastosowanie resweratrolu: alergię
- Które suplementy u matek wpływają na ryzyko alergii u dzieci?

Wszystko o czerwonej koniczynie

- Wszystkie działania koniczyny
- Czerwona koniczyna redukuje objawy menopauzy
- Czerwona koniczyna pomogła trzymać w ryzach cukier
- Jak działają izoflawony?
- Czerwona koniczyna poprawia profil lipidowy
- Bogactwo selenu w czerwonej koniczynie
- Czerwona koniczyna z probiotykami chroni przed osteoporozą

Korzyści płynące z używania olejków eterycznych

Zestawy promocyjne

NOWOŚĆ

Breathe Clear

SUPLEMENT DIETY

Breathe Clear (Oddychaj Czysto) to produkt dedykowany zdrowiu dróg oddechowych szczególnie w okresie sezonowych zagrożeń, jak zmiany pór roku, czy zwiększone stężenie pyłków.

Breathe Clear dowodzi, że „całość jest lepsza niż suma składników”. Opracowana wiele lat temu formuła wciąż cieszy się ogromną popularnością wśród klientów Nature's Sunshine w Stanach Zjednoczonych, gdzie występuje pod nazwą HistaBlock.

Znów, jak w przypadku wszystkich naszych produktów kluczową rolę odgrywają tu dary natury, a przede wszystkim liście pokrzywy zwyczajnej (*Urtica Dioica*) i owoce pomarańczy gorzkiej (*Citrus x aurantium*), które wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu oddechowego. Pomarańcza gorzka ma również kojący wpływ na gardło i struny głosowe.

Formułę Breathe Clear uzupełniają kwercetyna z pąków perełkowca japońskiego (*Sophora japonica*) oraz bromelaina z owocu ananasa (*Ananas comosus*). Wszystkie te dary natury zostały połączone w skuteczną formułę Breathe Clear, abyś mógł oddychać pełną piersią, nie obawiając się sezonowych zagrożeń.


DLACZEGO BREATHE CLEAR?

Jesteśmy oddani naszej planecie, która pozwala nam pozyskiwać zioła do produkcji naszych produktów. Nasza pokrzywa rośnie dziko w albańskich górach, a nasz dostawca przy pomocy specjalnie przeszkolonego zespołu zbiera jej cenne liście dbając o bioróżnorodność regionu i zrównoważony rozwój upraw.

Kluczowe składniki w zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia (4 kapsułki):

| | |
|---|--------|
| Liść pokrzywy zwyczajnej | 360 mg |
| Kwercetyna z pąków perełkowca japońskiego ... | 360 mg |
| Owoc pomarańczy gorzkiej | 280mg |
| Bromelaina z owocu ananasa | 80mg |





Alergie, a dieta

Suplementy w katarze siennym

Autorzy z Wydziału Medycyny Komplementarnej Uniwersytetu w Johannesburgu (RPA) podsumowali, które nutraceutyki mają najlepiej udokumentowany w badaniach naukowych wpływ na przebieg alergicznego nieżytu nosa, zwanego dawniej katarzem siennym.

Choroba ta jest wyrazem nieprawidłowej reakcji organizmu na nieszkodliwe dla innych cząsteczki obecne w powietrzu (alergeny). Gdy osiadają w jamie nosowej i wywołują odpowiedź immunologiczną (reakcję alergiczną), która nie wygasa (np. z powodu stałego kontaktu z alergenem) i w związku z tym może dawać długo utrzymujące się objawy. Jeśli alergen występuje w określonych porach roku (np. pyłki traw na wiosnę), objawy pod postacią m. in. kichania, blokady nosa i kataru też pojawiają się mniej więcej o tej samej porze i mamy do czynienia z sezonowym alergicznym nieżytem nosa. Dość często osoba taka nawet nie zdaje sobie sprawy, że cierpi na alergię i może mylić te objawy z regularnymi infekcjami.

Leczenie jest głównie objawowe, przeciwzapalne, przyczynowe natomiast wymagałoby unikania alergenu, co często jest co najmniej trudne. Wiele osób szuka pomocy w terapiach alternatywnych, wśród nich również w nutraceutykach. Autorzy omawianego przeglądu przeanalizowali blisko 60 badań klinicznych, interwencyjnych i obserwacyjnych, w których sprawdzano skuteczność różnych suplementów diety w leczeniu alergicznego nieżytu nosa. Najlepsze wyniki (a więc i największe nadzieje) przyniosły w tym kontekście badania kliniczne z użyciem:

- polifenoli z jabłek,
- ekstraktów z pomidora,
- spiruliny,
- chlorofilu c2 (rodzaj chlorofilu o cząsteczce pozbawionej dwudziestego łańcucha odchodzącego od pierścienia porfiryнового, naturalnie występuje w niektórych wodorostach, zwłaszcza brunatnicach),
- miodu,
- metylosulfonilometanu (MSM),
- witaminy C, D i E,
- probiotyków (np. pewne szczepy *Bifidobacterium clausii*, *Bifidobacterium longum*, *Bifidobacterium lactis*, *Clostridium butyricum*, *Lactococcus lactis* subsp. *cremoris*, *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus johnsonii*, *Lactobacillus paracasei*, *Lactobacillus plantarum*, *Lactobacillus salivarius*, *Lactobacillus reuteri*),
- kwasu rumenowego (odmiana kwasu linolowego o postulowanych właściwościach antynowotworowych i antyalergicznym).

Każdy z tych produktów działa na układ immunologiczny w innym mechanizmie, więc możliwe, że ich kombinacje będą skuteczniejsze od pojedynczych – wykazano na przykład korzystny wpływ na objawy alergicznego nieżytu nosa preparatu złożonego z witaminy D, kwercetyny oraz pachnotki. Danych jednak wciąż jest niewiele i z pewnością wyzwaniem będzie przekonanie chorych, aby swoje wybory konsultowali ze specjalistą (i lekarzy, aby w tym pomagali) i wspólnie dobierali optymalne nutraceutyki, uwzględniając klasyczne leczenie, choroby współistniejące, potrzeby chorego, a także bezpieczeństwo terapii.

Być może w przyszłości część z tych produktów doczeka się nawet włączenia w oficjalne zalecenia leczenia, jak to się dzieje w innych chorobach, potrzeba jednak poczekać na większą liczbę badań klinicznych dowodzących ich korzystnego wpływu.

Na podstawie

Complement Ther Med. 2020 Jun;51:102425. Health supplements for allergic rhinitis: A mixed-methods systematic review. Janice Pellow et al.

Alergolodzy: dieta matki ma znaczenie

Eksperci skupieni w międzynarodowym towarzystwie medycznym European Academy of Allergy and Clinical Immunology (Europejska Akademia Alergologii i Immunologii Klinicznej) podsumowali znaczenie najważniejszych elementów diety w okresie ciąży dla ryzyka rozwoju alergii u potomka.

Analiza, jaką przeprowadzili, objęła 95 badań klinicznych, obserwacyjnych i kliniczno-kontrolnych, w ramach których sprawdzano możliwy wpływ różnych elementów diety matki w okresie ciąży na częstość występowania u dzieci takich chorób alergicznych, jak astma (lub świsty), alergiczny nieżyt nosa, atopowe zapalenie skóry, alergie pokarmowe czy atopia.

Na pierwszy plan wysunęła się witamina D. W jej przypadku dane naukowe zdecydowanie wskazują, że suplementacja witaminy D chroni dziecko przed rozwojem astmy czy występowaniem świstów oddechowych (ryzyko mniejsze o ok. 30%). Nieco mniej natomiast jesteśmy pewni działania kwasów omega-3, które co prawda wydają się chronić w podobnym stopniu i przed astmą i alergicznym nieżytem nosa, ale zabrakło nieco pozytywnych danych do osiągnięcia istotności statystycznej (oznacza to, że nie we wszystkich badaniach obserwowano równie korzystne efekty suplementacji, co może oznaczać na przykład, że ten składnik diety nie działa jednakowo u wszystkich).

Autorzy zalecają rozważenie zmian rekomendacji dotyczących suplementacji witaminy D w okresie ciąży z uwagi na prewencję astmy u dziecka. Dawki skuteczne w tym wskazaniu to 800-4000 j.

Z analizy wyłaniają się kolejni „kandydaci” do modyfikacji ryzyka alergii: są to m.in. magnez, cynk, witamina A i E, owoce i warzywa oraz dieta śródziemnomorska. Dostępnych danych z badań naukowych autorzy raportu nie uznali jednak za przekonujące na tyle, by suplementację tych składników już dziś włączać do praktyki klinicznej. Do wyjaśnienia pozostaje, kto mógłby odnosić największe korzyści z takiego postępowania – a na to wpływać mogą geny, występowanie alergii w rodzinie, skład flory jelitowej i nawet miejsce zamieszkania. Przed naukowcami jeszcze wiele pracy!

Na podstawie

Pediatr Allergy Immunol. 2020 Jun 10. Dietary factors during pregnancy and atopic outcomes in childhood: a systematic review from the European Academy of Allergy and Clinical Immunology. Venter C et al.

W katarze siennym uzupełnij niedobór witaminy D

Chorzy na alergię nierzadko zupełnie inaczej widzą wiosnę niż pozostali ludzie. Pora roku, która dla innych niesie nową energię po zimie, dla osób z alergicznym nieżytem nosa potrafi być koszmarem. Unoszące się w powietrzu pyłki zawierają alergeny, na które reaguje błona śluzowa jamy nosowej – rozwijające się zapalenie prowadzi do zatkania nosa, kataru, łzawienia, pojawia się kichanie, świąd, trudności ze snem czy bólu głowy. Ale jest nadzieja.

Zdarza się, o czym warto wiedzieć, że osoba taka nawet nie wie, że ma alergię na pyłki. Mimo że co roku na wiosnę doznaje tych samych objawów, nie kojarzy ich z alergią, tylko z zakażeniami wirusowymi. A warto chorobę zdiagnozować, bo możliwe jest i leczenie, i profilaktyka, które warto omówić z lekarzem.

Lekarze z Indii wskazują tymczasem na istotną rolę witaminy D w alergiach, zwłaszcza w alergicznym nieżycie nosa. Przeprowadzili badanie kliniczno-kontrolne, w ramach którego obserwowano dwie grupy chorych na katar sienny: jednym w ramach uzupełniania niedoborów podawano witaminę D w dawce 1000 j. dziennie, drudzy stanowili grupę kontrolną. Obserwacja trwała 3 miesiące i przyniosła interesujące wnioski:

- mimo że w grupie witaminy D średnie stężenie tej witaminy w surowicy na samym początku było nieco niższe niż w grupie kontrolnej (20 wobec 28 ng/ml), po 3 miesiącach uzyskano znaczący jego wzrost i przewagę (38 wobec 27 ng/ml); i nie powinno to dziwić, wszak przyjmowanie witaminy D zwiększa jej stężenie we krwi;
- jednak podobne zjawisko towarzyszyło nasileniu objawów mierzonemu przed i po zakończeniu badania – w grupie kontrolnej objawy były nieco mniej nasilone na początku, ale bardziej po 3 miesiącach – co każe przypuszczać, że podawanie witaminy D miało związek z redukcją objawów nieżyty nosa (chorzy ci bowiem „przeszli” z objawów silniejszych do słabszych, w porównaniu do grupy kontrolnej);
- podobnie, ale znacznie silniej wyrażone były zmiany w zakresie ilości eozynofiliów we krwi obwodowej (są to komórki układu odpornościowego uczestniczące w rozwoju reakcji alergicznej i ich liczba jest zgrubnym wyznacznikiem jej ciężkości) – w grupie witaminy D stwierdzono blisko ośmiokrotną ich redukcję, znacznie przekraczającą rozmiarami zmiany obserwowane w grupie kontrolnej.

Autorzy wskazują, że witamina D ma najprawdopodobniej rolę wygaszającą reakcję alergiczną i jej suplementacja jest w stanie łagodzić objawy alergicznego nieżyty nosa u osób z niedoborem tej witaminy. A biorąc pod uwagę, że w okres wiosenny w naszym kraju wchodzi my po kilku miesiącach przewagi ciemności, czyli z brakiem witaminy D – osoby, które jej nie suplementują, a cierpią na katar sienny, powinny bardzo poważnie się zastanowić nad tym prostym i tanim sposobem leczenia.

Na podstawie

Indian J Otolaryngol Head Neck Surg. 2019 Nov;71(Suppl 3):2225-2230. Vitamin D: A Modulator of Allergic Rhinitis. Agarwal S, Singh SN, Kumar R, Sehra R.



Odetchnęli z ulgą dzięki MSM

Metylosulfometan (MSM), naturalnie występujące związku będący źródłem siarki, okazał się skuteczny w alergicznym nieżycie nosa, najbardziej gdy był przyjmowany w małych dawkach w celach profilaktyki.

Amerykanie przeprowadzili kontrolowany eksperyment, w którym postanowili sprawdzić możliwy wpływ MSM na alergię. Za model przyjęto alergiczny nieżyt nosa – uczestnikami były osoby, które miały tę przypadłość, ale w momencie badania nie wykazywały objawów. W ramach badania aplikowano im alergen, aby wywołać objawy.

W pierwszej fazie robiono to wyłącznie po to, aby potwierdzić, że uczestnik faktycznie choruje na alergiczny nieżyt nosa i że da się go „wyindukować” eksperymentalnie. Autorzy sprawdzali, jak mocno prowokacja alergenem wpłynie na ograniczenie przepływu powietrza przez jamę nosową oraz jak mocno chory odczuje zatkanie nosa przez obrzękniętą pod wpływem alergenu błonę śluzową. Następnie alergen odstawiano i czekano do ustąpienia objawów.

W drugiej fazie dokonywano ponownej prowokacji alergenem, ale tym razem uczestnicy przyjmowali wcześniej 12 g MSM. Co prawda nie stwierdzono, by suplement ten wpłynął na przepływ powietrza w jamie nosowej, ale objawy alergii w ocenie uczestników badania były nieco łagodniejsze – o ok. 20%.

Dopiero jednak wyniki trzeciej fazy pozwoliły wskazać działanie MSM. Tu uczestników przydzielono do trzech grup przyjmujących MSM przez dwa tygodnie codziennie, w dawce 1, 3 albo 6 g – celem było sprawdzenie, czy skuteczność MSM zwiększy się, jeśli suplement będzie przyjmowany przez dłuższy czas i czy będzie zależeć od dawki. MSM w małych dawkach złagodził subiektywne odczucie ciężkości objawów tym razem o przeszło połowę, ale wykazano też mniejsze ograniczenie przepływu powietrza (jest to test obiektywnie pokazujący, jak mocno brzęknie błona śluzowa jamy nosowej, jego wyniki są niezależne od odczuć chorego, który zatkanie nosa może uznawać dokuczliwe i poważne nawet przy niewielkim obrzęku, i vice versa).

Najsukuteczniejsza okazała się dawka „profilaktyczna” 3 g. To przy niej badani odczuwali najmniejsze objawy, najmniejszy wyciek z nosa i łzawienie oczu, najrzadziej kichała. Autorzy zwracają uwagę na bezpieczeństwo tego suplementu – działań ubocznych wykazuje on niewiele i są najczęściej łagodne, czego nie można powiedzieć o „wzylkach” lekach przeciwalergicznym.

Źródło

JMIR Res Protoc. 2018 Nov 29;7(11):e11139. Evaluating the Impacts of Methylsulfonylmethane on Allergic Rhinitis After a Standard Allergen Challenge: Randomized Double-Blind Exploratory Study. Hewlings S, Kalman DS.

Im mniej cynku, tym większa podatność na alergię?

Istnieje związek między stężeniem cynku we krwi a ilością przeciwciał odpowiadających za alergię – wynika z badania przeprowadzonego w Seulu (Korea Płd.).

Za badanie odpowiadają dermatolodzy ze Szkoły Medycznej Katolickiego Uniwersytetu w Seulu, którzy analizowali dane zdrowotne zgromadzone w czasie ogólnokrajowego badania oceniającego zdrowie i żywienie obywateli Korei Płd. Przeciwciała zmierzono u przeszło 1800 osób; grupę tę podzielono na podgrupy w zależności od stężenia cynku we krwi.

Jak się okazało, w miarę zmniejszania się ilości cynku rośnie stężenie przeciwciał przeciwko roztoczom kurzu domowego, przeciwko antygenom psim, antygenom karalucha oraz całkowite stężenie IgE (są to w uproszczeniu przeciwciała świadczące o atopii, czyli skłonności do alergii).

Nie jest znana przyczyna tych obserwacji – wiadomo jednak, że cynk jest ważnym pierwiastkiem biorącym udział w odpowiedzi immunologicznej, może mieć więc znaczenie dla rozwoju reakcji alergicznych.

Źródło

Sci Rep. 2017 Oct 3;7(1):12637. Serum Zinc Status and Its Association with Allergic Sensitization: The Fifth Korea National Health and Nutrition Examination Survey. Seo HM, Kim YH, Lee JH, Kim JS, Park YM, Lee JY.





Nowe zastosowanie resweratrolu: alergie

Resweratrol we wstępnym badaniu klinicznym okazał się korzystnie działać w alergicznym nieżycie nosa. Co ciekawe, lekarze podawali go bezpośrednio donosowo.

Resweratrol jest naturalnym związkiem z grupy polifenoli, intensywnie i szeroko badanym w naukach medycznych z uwagi na jego działanie przeciwzapalne. Wydzielany jest m.in. przez winogrona pod wpływem stresu (jakim może być np. zakażenie). Ponieważ pojawiały się doniesienia, że związek ten korzystnie wpływa na przebieg alergicznego nieżytu nosa u dzieci, naukowcy postanowili sprawdzić jego działanie u dorosłych.

Przeprowadzono badanie z kontrolą placebo, w którym udział wzięło 151 dorosłych osób z ciężkim alergicznym zapaleniem zatok obocznych nosa. Podzielono ich na trzy grupy: jedna otrzymywała placebo, druga standardowe leczenie sterydem, a trzecia resweratrol wziewnie (3 razy dziennie do każdej dziurki nosa po 2x100 µl). Przed i po miesiącu oceniano nasilenie objawów, takich jak uczucie zatkania nosa, świąd, kichanie i wyciek wydzieliny, oraz stężenia IgE, IL-4, TNF-α i liczbę eozynofiliów we krwi (są to komórki układu odpornościowego wiązane z reakcją alergiczną).

Obie grupy otrzymujące substancję czynną (steryd albo resweratrol) odnotowały istotną poprawę w stosunku do placebo. Resweratrol istotnie zmniejszył stężenia markerów zapalenia: IgE, IL-4, TNF-α oraz liczbę eozynofiliów w morfologii krwi obwodowej.

Co więcej, grupa leczona resweratrolem zauważyła też poprawę jakości życia – a jest to parametr znacznie lepiej odzwierciedlający wpływ leczenia na samopoczucie i objawy chorobowe niż parametry biochemiczne.

Źródło

Int Arch Allergy Immunol. 2018 Mar 14. Preliminary Clinical Effect Evaluation of Resveratrol in Adults with Allergic Rhinitis. Lv C, Zhang Y, Shen L.

Które suplementy u matek wpływają na ryzyko alergii u dzieci?

Istnieje związek między dietą kobiety ciężarnej oraz dietą w okresie karmienia piersią a ryzykiem pojawienia się alergii u dziecka – pisze zespół epidemiologów i klinicystów z Wielkiej Brytanii i USA. Najwięcej danych wskazuje na rolę ochronną olejów rybich i probiotyków.

Naukowcy przeanalizowali badania opublikowane od 1946 r. Zidentyfikowali:

- 19 badań interwencyjnych (tj. takich, w których zmieniano osobom badanym dietę lub stosowano suplementy), w których ciężarnym w późnym okresie ciąży lub matkom karmiącym piersią podawano doustne probiotyki. Stwierdzono, że suplementy z mikroorganizmami mogą zmniejszać ryzyko wyprysku atopowego (o przeszło 20 proc.);
- 6 badań sugerujących, że suplementacja olejów rybich w czasie ciąży i w okresie karmienia piersią może zmniejszać ryzyko uczulenia na jaja (o przeszło 30 proc.).

Siłą dowodów określono w obu tych przypadkach na umiarkowaną.

Naukowcy wykazali jeszcze – choć tu jakość danych jest słabsza – że:

- karmienie piersią zmniejsza ryzyko wyprysku atopowego w okresie niemowlęcym;
- dłuższe karmienie wyłącznie piersią zmniejsza ryzyko pojawienia się cukrzycy typu 1 u dziecka;
- probiotyki zmniejszają ryzyko rozwoju alergii na mleko krowie.

Nie stwierdzono związków między innymi składnikami diety (lub ich unikaniem) a ryzykiem rozwoju u dzieci alergii lub chorób autoimmunologicznych, jednak – jak zastrzegają autorzy – dane często okazywały się niewystarczające do oceny ich potencjalnego wpływu ochronnego lub szkodliwego.

Źródło

PLoS Med. 2018 Feb 28;15(2):e1002507. Diet during pregnancy and infancy and risk of allergic or autoimmune disease: A systematic review and meta-analysis. Garcia-Larsen V, Ierodiakonou D, Jarrold K, Cunha S, Chivinge J, Robinson Z, Geoghegan N, Ruparelia A, Devani P, Trivella M, Leonardi-Bee J, Boyle RJ.



A close-up photograph of several pink clover flowers (Trifolium pratense) in a field. The flowers are in various stages of bloom, with some in sharp focus and others blurred in the foreground and background. The green leaves and stems of the plants are visible, creating a lush, natural setting. The text is overlaid on the center of the image.

Wszystko o czerwonej koniczynie

Czerwona koniczyna pomogła trzymać w ryzach cukier

W Japonii przeprowadzono badanie kliniczne, które wykazało, że regularne stosowanie ekstraktu z czerwonej koniczyny korzystnie wpływa na metabolizm, przede wszystkim u kobiet przed 50 r.ż.

Za działaniem metabolicznym czerwonej koniczyny stoją prawdopodobnie izoflawony, jak formononetyna czy biochanina A. Ta pierwsza jest inhibitorem enzymów metabolizujących wielocukry w przewodzie pokarmowym. Oba związki wykazują też słabą aktywność estrogeną, a przez to mogą się przyłączać do receptorów dla tych hormonów na różnych komórkach i wpływać na ich działanie (np. zmieniać aktywność enzymów uczestniczących w metabolizmie). Z powodu tego działania naśladującego estrogeny czerwona koniczyna jest popularnym nutraceutykiem w grupie kobiet z objawami wypadowymi menopauzy – część z nich zauważa złagodzenie objawów, co może się wiązać z zastępowaniem w pewnym stopniu wpływu zanikających estrogenów.

Autorzy omawianego badania sprawdzili, jak ekstrakt z czerwonej koniczyny wpływał na metabolizm węglowodanów u 36 kobiet w wieku od 25 do 64 lat. Uczestniczki zostały w sposób losowy podzielone na dwie grupy, w jednej podawano standaryzowany ekstrakt z czerwonej koniczyny (zawierający 8 mg formononetyny i 1,8 mg biochaniny A), w drugiej placebo. Suplementacja trwała 8 tygodni. Do oceny metabolizmu węglowodanów wykorzystano m.in. doustny test tolerancji maltozy (jest to dwucukier składający się z dwóch cząsteczek glukozy).

Po 8 tygodniach w grupie otrzymującej ekstrakt z czerwonej koniczyny stwierdzono mniejsze stężenia insuliny na czczo (co świadczy o lepszym metabolizmie cukrów) oraz trend w kierunku lepszych wyników testu obciążenia maltozą wśród kobiet przed 50 r.ż. W tej grupie doszło też do istotnego statystycznie obniżenia odsetka hemoglobiny A1c, co świadczy o zmniejszeniu ilości glukozy krążącej we krwi w okresie poprzednich 3 miesięcy (trzeba jednak zaznaczyć, że uczestniczki nie były chore na cukrzycę, nie można więc na podstawie tego badania wyrokować, jaki byłby efekt w takiej grupie).

Zdaniem autorów wyniki te wskazują, że przyjmowanie ekstraktu z czerwonej koniczyny może pomóc w kontroli stężenia glukozy we krwi, co sugeruje dodatkowe, oprócz fitoestrogennego, działanie prozdrowotne czerwonej koniczyny.

Na podstawie

Masuda T, Ino Y, Hirai A, Okamura A, Ishikawa H, Yokoyama SI, Osawa T. Effects of isoflavone-rich red clover extract on blood glucose level: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *J Food Sci.* 2021 Apr;86(4):1393-1399. doi: 10.1111/1750-3841.15672. Epub 2021 Mar 24. PMID: 33761143.

Czerwona koniczyna poprawia profil lipidowy

Spożywanie czerwonej koniczyny wpływa korzystnie na frakcje cholesterolu u kobiet po menopauzie i w okresie okołomenopauzalnym – ogłosili naukowcy z Portugalii.


Izoflawony roślinne należą do grupy polifenoli, związków o wielorakim korzystnym działaniu zdrowotnym, ale wyróżnia je specyficzne działanie – wśród izoflawonów znajdujemy bowiem fitoestrogeny, czyli substancje podobne do naturalnych żeńskich hormonów – estrogenów. W odróżnieniu od analogów stosowanych w lekach nie mają aż tak silnego działania, w związku z czym ich źródła – jak soja czy czerwona koniczyna – są chętnie wykorzystywane przez kobiety, np. w celu łagodzenia objawów menopauzy (są one skutkiem zaniku czynności hormonalnej jajników i zaprzestania produkcji estrogenów).

Badacze ocenili, jak suplementacja czerwonej koniczyny wpływa na profil lipidowy u kobiet o menopauzie lub w okresie okołomenopauzalnym. Wiadomo, że w tym okresie kobiety są zagrożone rozwojem miażdżycy, przed którą dotąd chroniły je estrogeny właśnie. Przystudiowali zatem dostępne badania kliniczne z randomizacją (w sumie uczestniczyło w nich blisko 1300 kobiet, które stosowały czerwoną koniczynę przez 1-18 miesięcy) i doszli do wniosku, że suplement ten istotnie zmniejszał stężenie cholesterolu, jego frakcji LDL i triglicerydów oraz istotnie zwiększał stężenie HDL (czyli frakcji „dobrego” cholesterolu).

Badanie to wskazuje na dodatkowy – obok łagodzenia objawów menopauzy – efekt działania czerwonej koniczyny, jakim może być przyczynianie się do zwolnienia progresji miażdżycy.

Źródło

Climacteric. 2018 Oct;21(5):446-453. Effects of red clover on perimenopausal and postmenopausal women's blood lipid profile: A meta-analysis. Luís Á, Domingues F, Pereira L.



Jak działają izoflawony?

Jedną z grup polifenoli roślinnych, związków robiących zawrotną karierę w szeroko pojętych naukach o zdrowiu w ostatnich latach, są izoflawony. Znajdują się w soi (i innych warzywach strączkowych), czerwonej koniczynie (białej też) oraz lucernie. Z uwagi na działanie biologiczne izoflawonów wiele ich źródeł znalazło swoje miejsce na rynku suplementów diety – ba! tworzy się nawet syntetyczne związki mające naśladować działanie naturalnych izoflawonów. Jakże jednak jest to działanie?

Nieco światła postanowili rzucić na to zagadnienie hiszpańscy naukowcy zajmujący się żywieniem i otyłością. Z dokonanego przez nich przeglądu prac naukowych wynika, że izoflawony:

- mogą hamować utratę masy kostnej po menopauzie, przy czym wydaje się, że działają dwutorowo: hamują resorpcję kości i stymulują jej wytwarzanie – te mechanizmy zachodzą zaś za pośrednictwem receptorów estrogenowych na osteoblastach (izoflawony są ich słabymi agonistami, tzn. działają na nie aktywująco) oraz receptorów dla insulinopodobnego czynnika wzrostu (IGF1);
- mogą korzystnie zmieniać profil lipidowy krwi (zmniejszać stężenie cholesterolu i triglicerydów), co wraz z działaniem antyoksydacyjnym i uelastycznianiem naczyń może przyczyniać się do ochrony przed skutkami miażdżycy – działanie to wydaje się jednak niewielkie i nie wszystkie badania je część badań go nie potwierdza;
- mogą zapobiegać nowotworom, sporo badań wskazuje na ich protekcyjną rolę w przypadku raka piersi i trzonu macicy, są też obserwacje o redukcji częstości raka jajnika, a także raka żołądka, jelita grubego i płuc – autorzy sądzą, że mechanizm ochrony polega na podobieństwie cząsteczek izoflawonów do estrogenów i naśladowaniu ich działania;
- mogą łagodzić objawy wypadowe po menopauzie, takie jak uderzenia gorąca – działają jednak po kilku tygodniach, nie należy więc spodziewać się natychmiastowych efektów – prawdopodobnie redukcja objawów naczynioruchowych bierze się z naśladowania przez izoflawony estrogenów oraz stymulacji produkcji tlenu azotu, który reguluje napięcie naczyń krwionośnych.

Badania nad izoflawonami wciąż wymagają uzupełnień, wiele jest tu bowiem niewiadomych, a czasem nawet ewidentnych sprzeczności. Wyjaśnienia wymaga choćby to, czy Azjaci reagują na izoflawony inaczej niż Europejczycy (na pewno spożywają ich wielokrotnie więcej), czy też działanie tych fitoestrogenów zależy głównie od dawki. Zaletą izoflawonów jest przede wszystkim ich bezpieczeństwo – nie odnotowywano poważnych skutków ubocznych związanych z ich stosowaniem, choć nie ma zgody wśród naukowców, czy kobiety z rakiem piersi (lub dodatnim wywiadem rodzinnym) mogą bezpiecznie zwiększać ilość izoflawonów w diecie (ewentualnie do jakiegokolwiek stopnia) – te oraz inne wątpliwości będą wyjaśniać kolejne badania naukowe.

Na podstawie

Gómez-Zorita S, González-Arceo M, Fernández-Quintela A, Eseberri I, Trepiana J, Portillo MP. Scientific Evidence Supporting the Beneficial Effects of Isoflavones on Human Health. *Nutrients*. 2020 Dec 17;12(12):3853. doi: 10.3390/nu12123853. PMID: 33348600; PMCID: PMC7766685.

Czerwona koniczyna z probiotykami chroni przed osteoporozą

Dodatek czerwonej koniczyny i probiotyków do suplementacji wapnia, magnezu i witaminy D poprawił skuteczność zapobiegania osteoporozie u kobiet po menopauzie – stwierdzili duńscy lekarze w artykule podsumowującym wyniki niedawno opublikowanego badania klinicznego.

Ekstrakt z czerwonej koniczyny przyjmowany dwa razy dziennie przez rok silnie zapobiegał utracie masy kostnej wywoływanej przez niedobór estrogenów. Poprawił też wskaźniki metabolizmu kostnego i stymulował wytwarzanie ekwolu, naturalnego estrogenu wytwarzanego przez bakterie jelitowe z izoflawonów roślinnych.

Badanie trwało rok. Uczestniczyło w nim 78 kobiet po menopauzie z rozpoznaną osteopenią, czyli utratą gęstości kości, ale jeszcze nie tak wielką, by była to osteoporoza. Kobiety podzielono na dwie grupy: obie przez rok przyjmowały suplementację wapnia (1,2 g na dobę), magnezu (550 mg na dobę) i witaminy D (25 µg na dobę), połowa otrzymywała też ekstrakt z czerwonej koniczyny z probiotykami, a druga połowa dla niepoznaki identycznie wyglądające placebo.

Po roku okazało się, że w grupie otrzymującej czerwoną koniczynę i probiotyki tempo utraty masy kostnej zmniejszyło się w zależności od badanego miejsca (kręgosłup lędźwiowy, szyjka kości udowej, krętarz) dwukrotnie, trzy- i czterokrotnie. Zmniejszyło się też stężenie C-telopeptydu kolagenu we krwi (jego obecność świadczy o aktywnym rozkładzie kości). Czerwona koniczyna zwiększyła też zawartość izoflawonów i ekwolu we krwi, a w moczu poprawiła stosunek 2-hydroksyestronu do 16α-hydroksyestronu.

Co ważne, obie grupy nie różniły się istotnie pod względem aktywności fizycznej ani diety (ewentualna różnica mogłaby zaburzać obserwacje, ponieważ zarówno jedno, jak i drugie wpływa na postęp utraty gęstości kości po menopauzie).

Jak zauważają autorzy, czerwona koniczyna w połączeniu z probiotykami może być skuteczną alternatywą dla hormonalnej terapii zastępczej, która budzi obawy w związku z ryzykiem rozwoju nowotworów. Izoflawony o działaniu podobnym do estrogenów mogą zapobiegać osteoporozie i być wykorzystywane w jej leczeniu bez ryzyka onkologicznego i bez uchwytynych działań ubocznych.

Źródło

Am J Clin Nutr. 2017 Sep;106(3):909-920. Combined bioavailable isoflavones and probiotics improve bone status and estrogen metabolism in postmenopausal osteopenic women: a randomized controlled trial. Lambert MNT, Thybo CB, Lykkeboe S, Rasmussen LM, Frette X, Christensen LP, Jeppesen PB.

Bogactwo selenu w czerwonej koniczynie

Ciekawe wieści z Uniwersytetu Kwazulu-Natal w Durbanie (RPA): chemicy po zbadaniu różnych gatunków koniczyn ogłosili, że znaleźli w nich niespotykane bogactwo mikroelementów istotnych dla zdrowia. Są zwłaszcza bogatym źródłem selenu, pierwiastka o trudnym do przecenienia znaczeniu dla człowieka.

Polskie gleby specjalnie bogate w selen nie są, dlatego w naszych rodzimych roślinach pierwiastek ten występuje w małych ilościach. A dla ludzkiego organizmu jest to metal szczególnie ważny: trudno bez niego regenerować komórki, jest niezbędny dla prawidłowego działania tarczycy, zapobiega powstawaniu większości nowotworów – nawet u palaczy tytoniu. Jest też niezbędny dla prawidłowego rozwoju płodu, działania układu immunologicznego i pełnej sprawności serca.

Analiza chemiczna wskazuje, że koniczyna jest pełna minerałów, z których wiele to pierwiastki nam po prostu niezbędne. W kolejności od największej zawartości są to:

- wapń,
- magnez,
- żelazo,
- mangan,
- cynk,
- selen,
- miedź,
- chrom.

Czerwona koniczyna (*Trifolium pratense*) została przez autorów uznana za najlepiej nadającą się do spożycia z uwagi na bogactwo makro- i mikroelementów – zwłaszcza żelaza i selenu – oraz niską zawartość szkodliwych metali ciężkich.

Źródło

J Environ Sci Health B. 2018 Apr 30;1-6. Elemental analysis and nutritional value of edible Trifolium (clover) species. Gounden T, Moodley R, Jonnalagadda SB.



Czerwona koniczyna redukuje objawy menopauzy

Polscy naukowcy z uniwersytetów w Lublinie i Warszawie przeprowadzili metaanalizę badań klinicznych, z której wynika, że izoflawony czerwonej koniczyny są skuteczne w redukcji dokuczliwego skutku menopauzy, jakim są uderzenia gorąca.

Nie został ostatecznie wyjaśniony mechanizm, w którym ustanie produkcji estrogenów przez jajniki miałyby przyczyniać się do występowania tych objawów. Podejrzewa się, że estrogeny pełnią rolę w termoregulacji na poziomie mózgu, przez co ich niedobór skutkuje napadami poszerzenia naczyń skóry i wzmożoną aktywnością gruczołów potowych. Przez wiele lat w celu zapobiegania temu zjawisku stosowano hormonalną terapię zastępczą, dziś jednak unika się tej formy farmakoterapii z obawy przed zwiększonym ryzykiem nowotworów.

Taka sytuacja powoduje, że kobiety po menopauzie poszukują naturalnych remediów na opisane wyżej objawy (tzw. naczynioruchowe), szczególnie obecne w medycynie ludowej różnych regionów. Do takich należy właśnie czerwona koniczyna, bogata w fitoestrogeny – specyficzne związki podobne budową do ludzkich estrogenów, ale o znacznie słabszym działaniu na receptor estrogenowy – jednak na tyle wyraźnym, że mogą przynosić ulgę i poprawiać jakość życia po menopauzie.

Autorzy omawianej pracy wybrali 12 badań klinicznych, w których stosowano izoflawony czerwonej koniczyny i oceniano częstość uderzeń gorąca – ogółem u przeszło 1000 kobiet z Ameryki Południowej, Ameryki Północnej, Australii, Azji i Europy. Leczenie stosowano od 12 tygodni do 2 lat. Analiza wskazała, że ekstrakty z czerwonej koniczyny istotnie redukowały częstość uderzeń gorąca oraz innych objawów typowych dla menopauzy (ocenianych zbiorczo wskaźnikiem Kuppermana, który obejmuje m.in. nadmierną potliwość, problemy ze snem, bóle głowy czy obniżenie nastroju).

Autorzy podkreślają, że konieczne są dalsze badania, które potwierdzą obserwowane efekty i pozwolą ustalić choćby optymalne dawkowanie, skład preparatu i długość trwania terapii z użyciem związków z czerwonej koniczyny.

Na podstawie

Kanadys W, Barańska A, Błaszczuk A, Polz-Dacewicz M, Drop B, Kanecki K, Malm M. Evaluation of Clinical Meaningfulness of Red Clover (*Trifolium pratense* L.) Extract to Relieve Hot Flushes and Menopausal Symptoms in Peri- and Post-Menopausal Women: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Nutrients*. 2021 Apr 11;13(4):1258. doi: 10.3390/nu13041258. PMID: 33920485; PMCID: PMC8069620.



Wszystkie działania koniczyny

Zprzeszło 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,

Autorzy z Iranu dokonali przeglądu 80 prac naukowych poświęconych działaniu czerwonej koniczyny i podsumowali wyniki swojej analizy (notabene w piśmie poświęconym tradycyjnej medycynie chińskiej).

Czerwona koniczyna jest rośliną „wszędobylską” i nie dziwi, że jest elementem spotykanym w tradycyjnych systemach medycyny ludowej wielu krajów. Wykorzystywana była jako środek przeciwbakteryjny, przeciwgorączkowy, przeciwbólowy, przeciwbiegunkowy, nasenny, a także do leczenia chorób płuc, układu nerwowego czy rozrodczego.

Jak to często bywa w nauce o fitoterapii, znacząca część badań ma charakter przedkliniczny, eksperymentalny i nie da się wiarygodnie i bezpośrednio przełożyć na zalecenia terapeutyczne u ludzi. Autorzy dotarli też jednak do badań klinicznych, w których obserwowano następujące działania czerwonej koniczyny:

- poprawę objawów pomenopauzalnych (prawdopodobnie w związku z zawartością fitoestrogenów, czyli substancji naśladujących działanie ludzkich estrogenów o niewielkim powinowactwie do receptorów dla tych hormonów – jednak wystarczającym do złagodzenia objawów wypadowych);
- nie do końca jasny wpływ na stan kości po menopauzie – obserwowano zwolnienie utraty gęstości mineralnej kości, jednak bez wpływu na markery resorpcji kości;
- poprawę profilu lipidowego, co może przekładać się na redukcję ryzyka sercowo-naczyniowego po menopauzie;
- złagodzenie bolesności piersi w okresie okołomiesiączkowym.

Jeszcze więcej efektów obserwowano w badaniach na zwierzętach czy w hodowlach komórkowych. Interesujące są zwłaszcza działanie przeciwrakowe czerwonej koniczyny i interakcje z ośią przysadka-tarczyca, które jednak wciąż oczekują na weryfikację w badaniach z udziałem ludzi.

Na podstawie
Mohsen A, Fatemeh K, Leila N, Mona P, Mohammad Z, Mozafar K. Pharmacological and therapeutic properties of the Red Clover (*Trifolium pratense* L.): an overview of the new finding. *J Tradit Chin Med*. 2021 Aug;41(4):642-649. doi: 10.19852/j.cnki.jtcm.20210324.001. PMID: 34392659.



A woman with long dark hair, wearing a white button-down shirt, is sitting on a bed. She is holding a small glass dropper in her right hand and looking down at it with a gentle smile. The bed is covered with a white sheet and has several lavender plants in the foreground. To her right, on the bed, there is a wooden tray holding three small brown glass bottles of essential oils, a lit white candle, and a wooden comb. The background shows a window with light coming through and a beige pillow.

Korzyści płynące z używania olejków eterycznych

W dzisiejszych czasach niezwykle popularne stało się korzystanie z produktów naturalnych i wiele osób dowiaduje się o właściwościach olejków eterycznych od przyjaciela lub sąsiada, ale zupełnie nie ma pomysłu, jak można używać ich w codziennym życiu. Na szczęście olejki eteryczne są niezwykle wszechstronne i można bezpiecznie je stosować w najróżniejszych sytuacjach, aby cieszyć się ich kojącym działaniem. Zobaczmy więc, jak mogą być wykorzystywane autentyczne olejki Nature's Sunshine do wspomagania zdrowia, aromaterapii, oczyszczania i upiększania. Warto skorzystać z naszych pomysłów na codzienne praktykowanie aromaterapii z użyciem tych naturalnych produktów — wraz z kilkoma typowymi zastosowaniami.

Roślinne alternatywy dla wspomagania zdrowia

W obecnym świecie zachowanie zdrowia i dobrej kondycji zaczyna być głównym problemem wielu z nas, ale natłok reklamowanych suplementów i preparatów roślinnych, które obiecują skuteczne działanie sprawia, że nie potrafimy dokonać właściwego wyboru. Na szczęście nasi przodkowie od wieków wykorzystywali rośliny ze względu na ich wyjątkowe właściwości, a właśnie olejki eteryczne szczególnie oferują szereg korzyści, jeśli chodzi o nasze samopoczucie i dobrostan.



Inne olejki eteryczne, takie jak np. mieszanka Essential Shield mająca w składzie m.in. goździki, cynamon, cytrynę, tymianek i eukaliptusa doskonale nadają się do aromaterapii jako sposób na złagodzenie kataru, problemów z zatokami, czy lekkich infekcji.



Dostępne badania wykazują, że niektóre olejki eteryczne, takie jak drzewo herbaciane od Nature's Sunshine, mają właściwości antybakteryjne i można je wykorzystać do dyfuzji w powietrzu, ale także rutynowego oczyszczania twarzy, problemów z trądzikiem i innych powierzchniowych infekcji skóry, ale także przy grzybicy paznokci i ukąszeniach owadów.

Prawdziwie naturalne środki czyszczące

Kiedy myślisz o wielu domowych środkach czyszczących, prawdopodobnie znajdziesz w ich składzie informacje o olejkach cytrusowych. Dzieje się tak, ponieważ rośliny te mają naturalne właściwości antyseptyczne i/lub antybakteryjne. Wykorzystanie tych autentycznych olejków eterycznych Nature's Sunshine w naszych codziennych porządkach sprawia, że sprzątanie jest bardziej naturalne, zdrowsze i przyjemniejsze.



Jeśli martwisz się skutkami ostrych chemikaliów w twoich środkach czyszczących, rozważ korzyści płynące z tworzenia własnych produktów z naturalnych składników, które nie tylko niesamowicie pachną, ale także zapewniają podobne działanie usuwające zarazki z wielu powierzchni, jak wiodące środki czyszczące w gospodarstwie domowym. Pomoże ci w tym np. mieszanka olejków eterycznych Inspire z cytrusami.



Doładuj energię w ciągu dnia

Nagłe wycieńczenie w środku dnia może być niezwykle frustrujące — zwłaszcza, gdy masz dużo pracy, którą wciąż musisz wykonać. Na szczęście dostępna jest szeroka gama olejków eterycznych, które pomogą obudzić twój umysł i przywrócić siły do działania. Następnym razem, gdy poczujesz, że znów dopada cię zmęczenie rozproś się lub wdychaj trochę olejku eterycznego z mięty pieprzowej, lub mieszanki olejków Nature's Sunshine o nazwie Recover (m.in. z rozmarynem, cynamonem, jałowcem i miętą) aby zwiększyć skupienie i dodać sobie energii w ciągu wyczerpującego dnia. Te olejki to także świetny pomysł na pomoc naszym dzieciom w okresie wyjątkowej nauki czy egzaminów.

Postaraj się o więcej relaksu

Odczuwanie całej gamy emocji jest naturalną częścią życia, ale czasami nagłe pojawienie się frustracji lub poważnych zmartwień może utrudniać nam prawidłowe funkcjonowanie w pracy i domu. W naszym codziennym życiu wciąż zmagamy się ze stresem, dlatego tak ważne jest znalezienie czasu na relaks i efektywny odpoczynek. Niezależnie od tego, czy jesteś w pracy, czy w domu, postaraj się zafundować sobie kilkanaście minut oddechu — pomogą ci w tym oczywiście olejki eteryczne Nature's Sunshine. Zapewnienie sobie możliwości relaksu, oderwania od trudnych spraw jest niezbędna dla naszej psychiki, a łącząc te chwile z aromaterapią, możemy sprawić, że doznania będą o wiele przyjemniejsze i bardziej efektywne.



Synergia mieszanki Refuge Essential Oil Blend od Nature's Sunshine sprawia, że jest ona o wiele bardziej skuteczna, niż pojedyncze olejki eteryczne, ponieważ ich właściwości wzajemnie się uzupełniają i wzmacniają. Kompozycja ta została przygotowana z myślą o działaniu uspokajającym i antystresowym. Zawdzięcza takie działania kojącej sile olejków m.in. lawendy, pomarańczy, drzewa cedrowego, ylang-ylang, oraz Blue Tansy i wanilii. Spróbuj także olejek Frankincense — doskonale sprawdzi się także w roli odprężającego i poprawiającego nastrój zapachu.





Dobry sen to warunek dobrego dnia

Nic tak nie wpływa na nasze dobre samopoczucie jak dobrze przespana noc. Zaleca się, aby dorośli przesypiali od 7 do 8,5 godziny w celu utrzymania zdrowego i funkcjonalnego stylu życia. Jednak niektórzy z nas często zmagają się z bezsennością, lub problemami z zasypianiem. Co robić, gdy masz dość liczenia owiec i przewracania się z boku na bok w łóżku? Oczywiście sięgnąć po aromaterapie! Następnym razem, gdy pojawią się pierwsze kłopoty z zasypianiem, koniecznie sięgnijcie po olejek lawendowy od Nature's Sunshine. Rozpyl ją w sypialni za pośrednictwem dyfuzora ultradźwiękowego do olejków, lub dodaj lawendę do oleju nośnikowego i nakładaj na ciało, aby przywołać uczucie spokoju i promować dobry sen.

Dobre olejki – tylko te sprawdzone

Wraz z rosnącym entuzjazmem dla olejków eterycznych i ich nieustanną obecnością w naszym życiu, ważne jest, aby nie tylko zrozumieć różne sposoby wykorzystania ich w aromaterapii, ale także zwrócić uwagę na czystość olejku, aby zapewnić sobie bezpieczne i przyjemne doznania.

Pamiętaj, aby kupować olejki eteryczne z wiarygodnego źródła, takiego jak np. firma Nature's Sunshine, która jest w stanie zapewnić spełnienie rygorystycznych wytycznych dotyczących czystości produktu w celu zapewnienia maksymalnej jakości. Używaj olejków eterycznych tylko zgodnie z zaleceniami i skonsultuj się z zaufanym aromaterapeutą w przypadku jakichkolwiek pytań lub wątpliwości związanych z ich stosowaniem.



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 **Witamina C** - doskonałe wsparcie dla układu odpornościowego.



Skład zestawu:

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



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 **MSM**, czyli metylosulfonylometan występujący naturalnie w mazi stawowej.

Zdrowe kości i stawy

Bądź mobilny. Zachowaj samodzielność!



Skład zestawu:

Collagen, Cynk ALT, 2x EverFlex, Wapń Plus Witamina D, Witamina C bioflawonoidy, Witamina D3, MSM.



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.

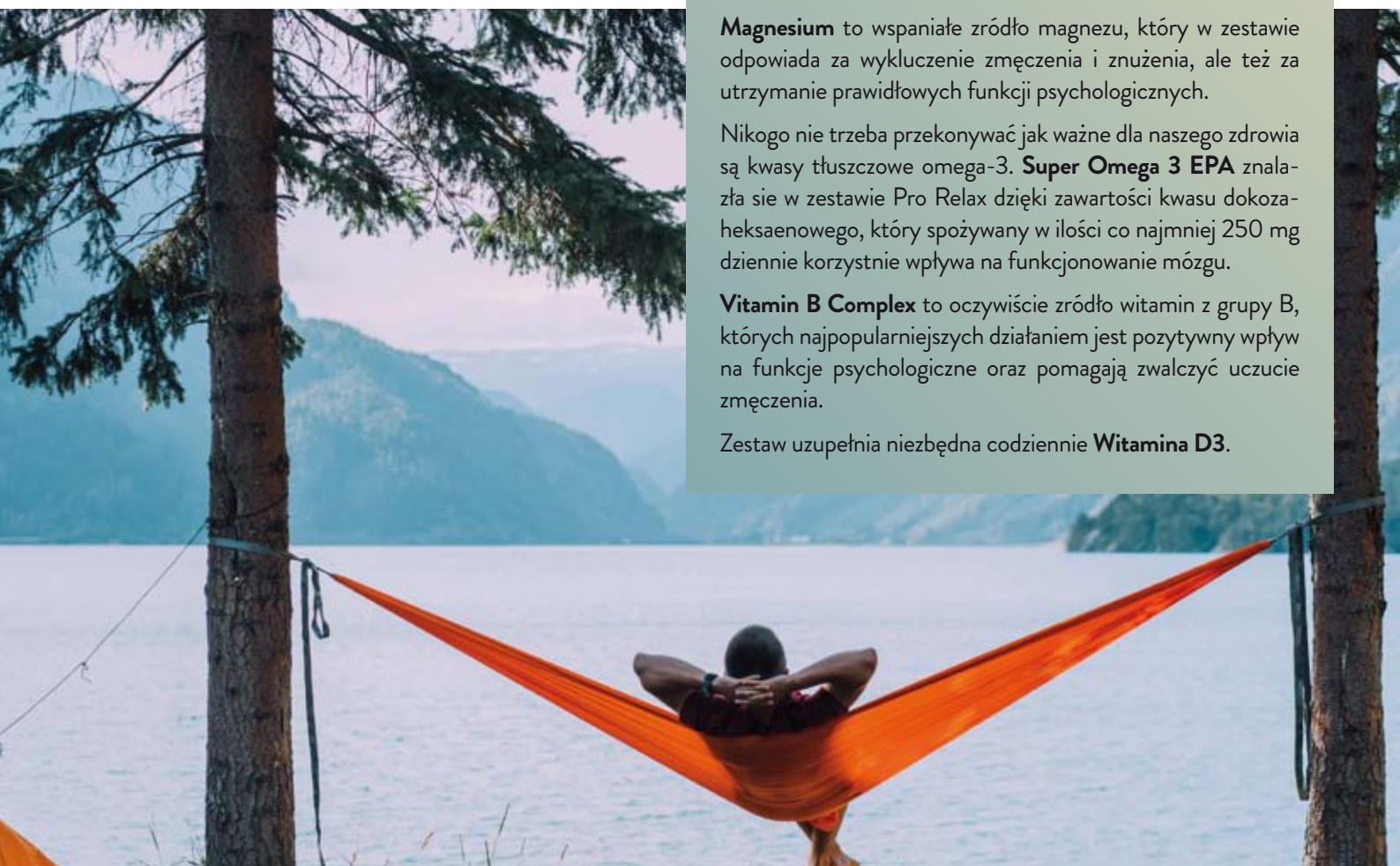
W zestawie nie mogło zabraknąć **Lecytyny**, która jest w naszych organizmach bardzo ważnym elementem mózgu i tkanki nerwowej.

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 Formula** 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 Formula, 2x Olive Leaf, Pro B11, Witamina C bioflawonoidy, Witamina D3.



Pro Kardio

W trosce o serce



Skład zestawu:

Blood Pressurex, 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.

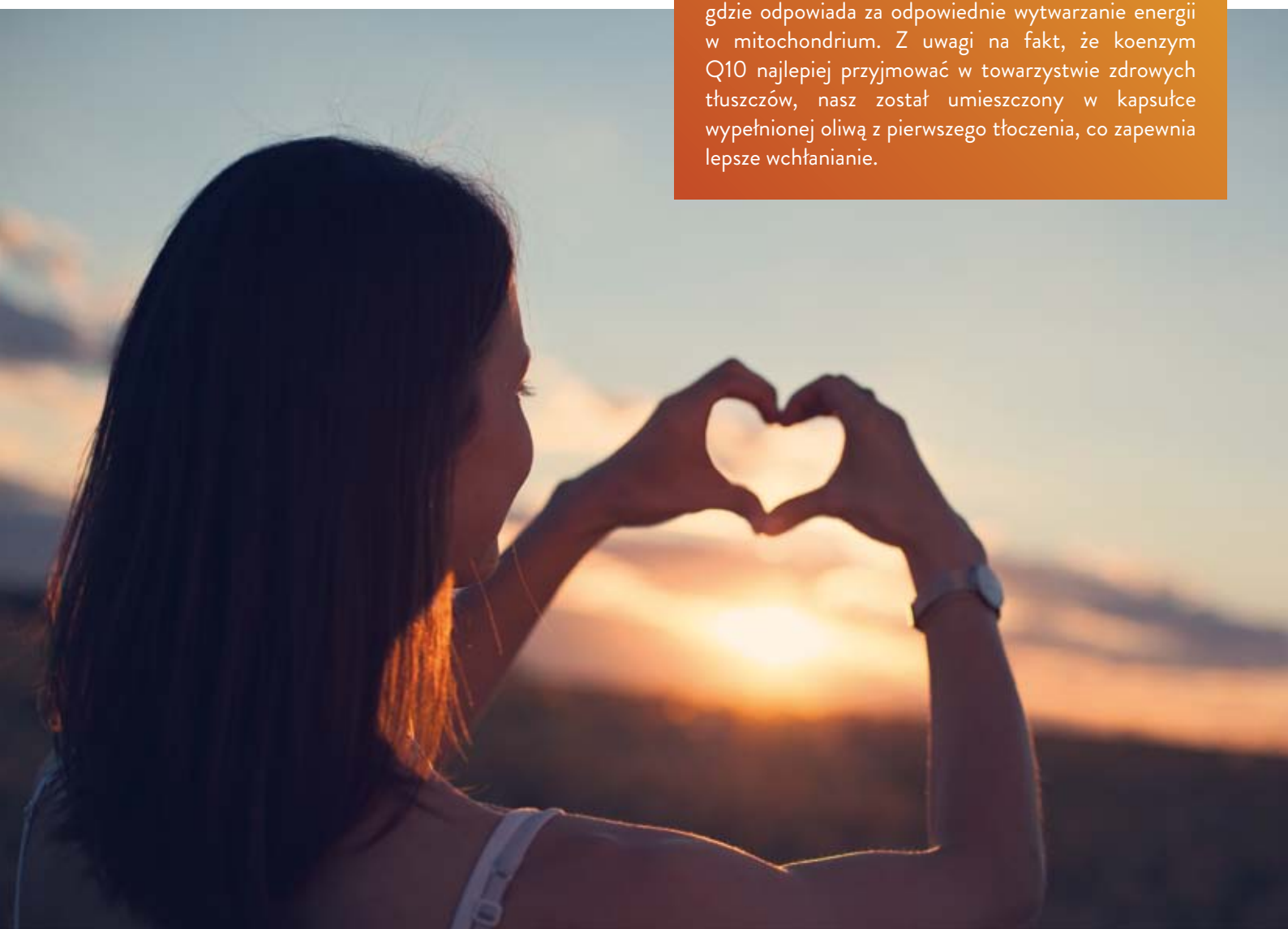
Super Omega 3 EPA uzupełnia dietę w kwasy tłuszczowe EPA i DHA, które przyczyniają się do utrzymania prawidłowych funkcji serca. Efekt jest uzyskiwany przy spożyciu już 250 mg tych kwasów.

Blood Pressurex został opracowany, aby efektywnie wspierać zdrowie układu krążenia. Kluczowe składniki to ekstrakty z pestek winorośli właściwej, owocu głogu, pokrzywy właściwej oraz L-arginina.

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, Vari-Gone, 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!

Zachowaj 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.

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

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.

Wyciąg z nasion kasztanowca zawarty w **Vari-Gone** wspomaga zdrowie układu krążenia, wspiera zdrowe żyły i naczynia włosowate oraz pomaga w utrzymaniu zdrowego krążenia w nogach.

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

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.

| Nr. kat. | Nazwa produktu | Punkty | Cena VIP | Cena det. |
|----------|----------------|--------|----------|-----------|
|----------|----------------|--------|----------|-----------|

SUPLEMENTY DIETY

| | | | | |
|-------|--|-------|--------|--------|
| 23072 | Ashwagandha (60 kaps.) | 19,44 | 116 zł | 162 zł |
| 6109 | Bacillus Coagulans (90 kaps.) | 16,11 | 96 zł | 134 zł |
| 4100 | Bakterie Bifidophilus (90 kaps.) | 18,52 | 110 zł | 154 zł |
| 554 | Blood Pressurex (60 kaps.) | 26,85 | 160 zł | 224 zł |
| 2857 | Bowel Build (120 kaps.) | 14,81 | 88 zł | 123 zł |
| 776 | Breathe Clear (90 kaps.) | 16,48 | 98 zł | 137 zł |
| 2954 | Carbo Grabbers (60 kaps.) | 16,11 | 96 zł | 134 zł |
| 1580 | Chlorofil w Płynie (475,6 ml) | 14,26 | 85 zł | 119 zł |
| 557 | Cholester-Reg (90 kaps.) | 12,41 | 74 zł | 104 zł |
| 1811 | Chondroityna (60 kaps.) | 19,81 | 118 zł | 165 zł |
| 22336 | Collagen (516 g) | 33,15 | 197 zł | 276 zł |
| 22721 | Collagen+ (30 saşetek) | 33,15 | 197 zł | 276 zł |
| 1601 | Cynk ALT (120 tabl.) | 7,22 | 43 zł | 60 zł |
| 550 | Czerwona Koniczyna (100 kaps.) | 7,96 | 47 zł | 66 zł |
| 290 | Czosnek (100 kaps.) | 8,33 | 50 zł | 70 zł |
| 4700 | Defense Maintenance (120 kaps.) | 16,48 | 98 zł | 137 zł |
| 23147 | DTXBasics (30 saşetek) | 57,41 | 341 zł | 477 zł |
| 947 | Everflex (60 tabl.) | 14,07 | 84 zł | 118 zł |
| 952 | Gentle Move (90 kaps.) | 12,04 | 72 zł | 101 zł |
| 360 | Gotu Kola (100 kaps.) | 10,19 | 61 zł | 85 zł |
| 1750 | Grapina i przeciwutleniacze (90 tabl.) | 19,26 | 114 zł | 160 zł |
| 940 | Hops and Valerian with Passionflower (100 kaps.) | 9,26 | 55 zł | 77 zł |
| 1839 | Immune Formula (90 kaps.) | 21,30 | 127 zł | 178 zł |
| 410 | Kelp (100 kaps.) | 8,15 | 48 zł | 67 zł |
| 420 | Korzeń Lukrecji (100 kaps.) | 12,78 | 76 zł | 97 zł |
| 4135 | CoQ10 (60 kaps.) | 23,33 | 139 zł | 195 zł |
| 1661 | Lecytyna (170 kaps.) | 18,15 | 108 zł | 151 zł |
| 204 | Liść Oliwny - Ekstrakt (60 kaps.) | 10,00 | 59 zł | 83 zł |
| 1170 | Liver Health Formula (100 kaps.) | 10,00 | 59 zł | 83 zł |
| 1346 | Loclo (344 g) | 15,37 | 91 zł | 127 zł |
| 30 | Lucerna (100 kaps.) | 7,04 | 42 zł | 59 zł |
| 4061 | Magnesium (90 kaps.) | 11,11 | 66 zł | 92 zł |
| 4059 | MSM- Metylosulfonylometan (90 tabl.) | 12,59 | 75 zł | 105 zł |
| 832 | Papryka & Czosnek & Pietruszka (100 kaps.) | 10,93 | 65 zł | 91 zł |
| 515 | Paw Paw (180 kaps.) | 38,89 | 231 zł | 323 zł |
| 23071 | Perfect Eyes (60 kaps.) | 19,44 | 115 zł | 147 zł |
| 2937 | Pochłaniacz Tłuszczu (120 kaps.) | 13,89 | 83 zł | 116 zł |
| 1510 | Pro B11 (90 kaps.) | 22,04 | 131 zł | 183 zł |
| 22893 | SmartMeal (810g) | 28,33 | 168 zł | 235 zł |
| 1680 | Sok aloesowy (946 ml) | 15,19 | 90 zł | 126 zł |
| 6501 | Solstic Energia z Natury (30 saşetek) | 20,37 | 121 zł | 169 zł |
| 1515 | Super Omega 3 EPA (60 kaps.) | 22,78 | 135 zł | 189 zł |
| 23073 | Turmeric Curcumin (60 kaps.) | 27,59 | 164 zł | 230 zł |
| 2879 | Ury (120 kaps.) | 16,48 | 98 zł | 137 zł |
| 23084 | UltraBiome DTX (30 saşetek) | 41,30 | 245 zł | 343 zł |
| 3243 | Wapń Plus Witamina D (150 tabl.) | 15,74 | 94 zł | 132 zł |
| 1773 | Vitamin B Complex (120 kaps.) | 10,00 | 59 zł | 83 zł |
| 999 | Vari-Gone (90 kaps.) | 17,96 | 107 zł | 150 zł |
| 1635 | Witamina C z bioflawonoidami (60 tabl.) | 15,00 | 89 zł | 125 zł |
| 1155 | Witamina D3 (60 tabl.) | 9,81 | 58 zł | 81 zł |
| 4052 | Witaminy i Minerale - Super Complex (60 tabl.) | 17,22 | 102 zł | 143 zł |
| 4104 | Zambroza (458 ml) | 15,74 | 94 zł | 132 zł |

OLEJKI ETERYCZNE

| | | | | |
|------|--|-------|-------------------|--------|
| 3847 | Essential Oil - Lavender | 22.22 | 132 zł..... | 185 zł |
| 3850 | Essential Oil - Peppermint..... | 17.41 | 103 zł..... | 144 zł |
| 3856 | Essential Oil - Recover..... | 29.63 | 176 zł..... | 246 zł |
| 3869 | Essential Oil - Frankincense | 48.15 | 286 zł..... | 400 zł |
| 3871 | Essential Oil - Inspire | 13.89 | 83 zł..... | 116 zł |
| 3873 | Essential Oil - Core | 18.33 | 109 zł..... | 153 zł |
| 3876 | Essential Oil - Refuge..... | 16.11 | 96 zł..... | 134 zł |
| 3877 | Essential Oil - Tea Tree | 15.56 | 92 zł..... | 129 zł |
| 3887 | Essential Oil - Essential Shield | 25.00 | 149 zł..... | 209 zł |

KOSMETYKI

| | | | | |
|-------|--|-------|-------------------|--------|
| 2851 | Pasta do zębów - Sunshine Brite (100 g) | 7.41 | 44 zł..... | 62 zł |
| 3538 | Tei-fu - Balsam do masażu (118,3 ml) | 12.04 | 72 zł..... | 101 zł |
| 4276 | Srebro ochronne (118 ml) | 15.74 | 94 zł..... | 132 zł |
| 21575 | Krem do rąk i ciała..... | 16.67 | 99 zł..... | 139 zł |
| 21600 | Oczyszczający I Matujący Tonik Do Twarzy | 8.89 | 53 zł..... | 74 zł |
| 21601 | Przeciwzmarszczkowy Krem Do Twarzy Na Dzień Spf15. 40+ | 22.22 | 132 zł..... | 185 zł |
| 21602 | Intensywny Przeciwzmarszczkowy Krem Do Twarzy Na Noc 40+ | 21.11 | 125 zł..... | 175 zł |
| 21604 | Nawilżający Krem Do Twarzy Spf15 | 19.44 | 116 zł..... | 162 zł |
| 21606 | Rozjaśniająca Maseczka Do Twarzy „Efekt Kopciuszka” | 22.22 | 132 zł..... | 185 zł |
| 21620 | Szampon do włosów Bremani Care (200 ml) | 11.48 | 68 zł..... | 95 zł |
| 21621 | Odżywka do włosów Bremani Care (200 ml) | 10.19 | 61 zł..... | 85 zł |
| 21623 | Żel Micelarny Bremani Care (125 ml)..... | 15.56 | 92 zł..... | 129 zł |

ZESTAWY PROMOCYJNE

| | | | | |
|-------|---|--------|--------------------|---------|
| 64965 | Zestaw Super Start do Zdrowia | 100.00 | 594 zł..... | 832 zł |
| 64967 | Zestaw Optimum | 100.00 | 594 zł..... | 832 zł |
| 64969 | Zestaw Woman | 100.00 | 594 zł..... | 832 zł |
| 64971 | Zestaw Pro Kardio | 100.00 | 594 zł..... | 832 zł |
| 64973 | Zestaw Pro Immune | 100.00 | 594 zł..... | 832 zł |
| 64975 | Zestaw Beauty | 100.00 | 594 zł..... | 832 zł |
| 64977 | Zestaw Pro Relax | 100.00 | 594 zł..... | 832 zł |
| 64979 | Zestaw Zdrowe Jelita | 100.00 | 594 zł..... | 832 zł |
| 64981 | Zestaw Kości i Stawy | 100.00 | 594 zł..... | 832 zł |
| 64983 | Zestaw Pro Active | 100.00 | 594 zł..... | 832 zł |
| 21384 | Zestaw Życia | 45.00 | 267 zł..... | 374 zł |
| 64985 | Zestaw Pro Biznes | 500.00 | 2970 zł..... | 4158 zł |
| 64987 | Zestaw Degustacyjny | 500.00 | 2970 zł..... | 4158 zł |
| 64639 | Zestaw Autentycznych Olejków Eteryčných | 180.00 | 1069 zł..... | 1497 zł |
| 64529 | Duet Antyoksydacyjny | 25.93 | 154 zł..... | 216 zł |

AKCESORIA

| | | | | |
|-------|---|---|-------------------|--------|
| 64602 | Dyfuzor do olejków eteryčných biały | - | 129 zł..... | 181 zł |
| 64728 | Dyfuzor V-W350 drewnopodobny | - | 159 zł..... | 223 zł |
| 64729 | Dyfuzor U56/7 samochodowy | - | 99 zł..... | 139 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