

HERBAL EXPERTS *since* 1972

Bądź zdrow

NATURA ZNA ODPOWIEDZI
MY JE KAPSUŁKUJEMY

Polepszamy życie dzięki naturze

LIPIEC-WRZESIEŃ 2021



NATURES
SUNSHINE



Aktualności

Nowość w linii Bremani Care

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

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

Maskara Royal Lash to gwarancja długotrwałego efektu, doskonale podkreślonego kształtu i pięknego, wyrazistego koloru rzęs.



Nowy katalog produktów

Nowe zestawy promocyjne, kosmetyki Bremani Care i Autentyczne Olejki Eteryczne teraz w jednym katalogu!

Już nie potrzebujesz trzech katalogów, aby skutecznie przedstawić naszą ofertę! Nowy katalog zawiera wszystkie nasze produkty!

Najnowsze wydanie dostępne w wersji drukowanej oraz elektronicznej (pdf) na www.e-naturessunshine.com

Cykl szkoleń z aromaterapii

W każdej chwili możecie wrócić do naszego cyklu dzięki poniższym nagraniom. Szkolenia poprowadził dla Was wybitny specjalista w dziedzinie aromaterapii, Dariusz Cwajda.

Dariusz to założyciel Warszawskiego Instytutu Aromaterapii i Członek Zarządu Polskiego Towarzystwa Aromaterapeutycznego, ale przede wszystkim pasjonat świata olejków eterycznych. Próbkę swojej wiedzy przedstawił na naszej Zimowej Konferencji.



Nowe zestawy produktów

Od 1 czerwca w sprzedaży dostępne są zupełnie nowe zestawy produktów! Nowe zestawy, to więcej produktów i większe rabaty. Wśród nowości zestawy Pro Relax, Zdrowe Kości i Stawy, Beauty i Zdrowe Jelita. Jeszcze w lipcu do oferty trafi kolejny wspaniały zestaw!



Bądź Zdrow

W numerze:

Ciepłota tętna

Dieta i suplementacja a ciśnienie krwi
Oliwka europejska – ciśnienie i metabolizm
Guma guar i ciśnienie tętna
Nadciśnienie i witamina C
Nutraceutyki obniżające ciśnienie tętna

Pieprz Cayenne

Papryka – najlepiej na co dzień!
Czerwona papryka źródłem szczupłości
Ostra papryka poprawia wydolność sportową
Cayenne: naturalny aktywator metaboliczny

Wiek młodości?

Odmładzanie - nowa właściwość wąkrotki azjatyckiej.
Witamina i minerały zwalniają starzenie.
Witamina C hamuje starzenie komórek kościotwórczych.

Nowe zestawy promocyjne

Aktualne promocje

Bremani Care

Autentyczne Olejki Eteryjne

Ciśnienie tętnicze

Prawidłowe ciśnienie krwi to podstawowy parametr świadczący o naszym zdrowiu. Nawet niewielkie nadciśnienie może być początkiem sporych problemów. Na szczęście nie musisz chodzić do lekarza, aby zmierzyć ciśnienie. Możesz to zrobić w warunkach domowych, wystarczy zaopatrzyć się w dobrej jakości ciśnieniomierz. Takie urządzenie zawiera instrukcję prawidłowego pomiaru i często tabelę wartości, do której można porównać swój wynik.



Okolo 30% Polaków
cierpi na nadciśnienie.

Według WHO nadciśnienie
to najczęstsza przyczyna zgonów
na świecie.

Przyczyny nadciśnienia to najczęściej: palenie tytoniu,
otyłość i brak aktywności fizycznej i picie alkoholu.
Niestety może ono wystąpić nawet bez przyczyny.

Dieta i suplementacja, a ciśnienie krwi

Kardiolodzy dostrzegają potencjał naturalnych substancji w leczeniu częstej choroby układu krążenia, nadciśnienia tętniczego. O tym, że dieta jest najważniejszym elementem leczenia nadciśnienia wiadomo od dawna. Problem w tym, że przekonanie człowieka do zmiany stylu życia (i utrzymanie jej) jest procesem wymagającym znacznie więcej czasu niż ten dostępny w czasie wizyty lekarskiej. Pacjenci też najczęściej wolą dostać pigułki, niż cokolwiek zmieniać w swoich przyzwyczajeniach. Do diety udaje się więc mało który.

Ostatnio narastająca fala zainteresowania terapiami naturalnymi powoduje, że do lekarzy zgłasza się coraz więcej chorych przyznających, że stosują (lub chcą stosować) nutraceutyki. I dobrze by było, by lekarz im mógł profesjonalnie doradzać także i na tym polu. Stąd znaczenie takich artykułów jak omawiany jest bardzo duże, ich publikacja bardzo potrzebna.

Autorzy pracy opublikowanej w czołowym polskim piśmie dla kardiologów zwracają uwagę na konieczność zwiększenia ilości spożywanych owoców i warzyw, produktów pełnoziarnistych i ubogotłuszczowych. To powszechnie znane podstawy. Przywołują też dietę terapeutyczną DASH, opracowaną specjalnie do leczenia nadciśnienia tętniczego – przyznają nawet, że jej skuteczność przewyższa niektóre leki przeciwnadciśnieniowe. Innymi dietami obniżającymi ciśnienie tętnicze są dieta śródziem-

nomorska, wegańska czy wegetariańska. Jeśli mamy nadwagę – pierwszym krokiem powinno być schudnięcie (i tu najważniejsze będzie ograniczenie kalorii w diecie i codzienna aktywność fizyczna).

Do nutraceutyków o najlepiej udokumentowanym wpływie na ciśnienie tętnicze autorzy zaliczają z kolei witaminę C, magnez, sok z buraka, izoflawony sojowe oraz kawę i herbatę. Jest to bardzo podobny zestaw do uznanego przez Europejskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego, o którym pisaliśmy w tekście „Nutraceutyki obniżające ciśnienie tętnicze”, aczkolwiek z pewnością niewyczerpujący tematu.

Nadciśnienie tętnicze jest drugim, po zaburzeniach lipidowych, stanem, w którym lekarzom zwraca się uwagę na możliwość użycia nutraceutyków. Trzeba tylko pamiętać, że gdy są potrzebne leki na receptę, nie powinno się ich lekceważyć, a dietę i nutraceutyki stosować równolegle z nimi – tak, aby efekty działania się dodawały lub nawet wzmacniały. Jeśli dojdzie do trwałych zmian stylu życia i obniżenia ciśnienia, może też ustać konieczność stosowania leków, ale taką decyzję warto omówić wspólnie z lekarzem prowadzącym.

Na podstawie

Kardiol Pol. 2020 Aug 25;78(7-8):659-666. Dietary interventions in blood pressure lowering: current evidence in 2020. Larysa Strilchuk, Raffaele Ivan Cincione, Federica Fogacci, Arrigo F G Cicero

Nadciśnienie i witamina C

Analiza badań zachodnich oraz chińskich potwierdza związek witaminy C z ciśnieniem tętniczym.

Naukowcy z ośrodków medycznych w Chinach i Japonii sprawdzili siłę korelacji między stężeniem witaminy C we krwi a ciśnieniem tętniczym. Do analizy włączono 22 prace naukowe, w tym 4 chińskie.

Stwierdzono, że u chorych na nadciśnienie tętnicze stężenie witaminy C jest niższe niż u osób bez nadciśnienia (średnio o ok. 15 $\mu\text{mol/l}$), a im ono jest niższe – tym większe ciśnienie tętnicze, zarówno skurczowe, jak i rozkurczowe (stopień korelacji nie jest imponujący, ale podobny w obu przypadkach).

Jak autorzy tłumaczą te obserwacje? Nasuwa się teoria uszkodzeń powodowanych przez wolne rodniki – witamina C może ratować przed nimi komórki śródbłonna (jest to delikatna warstwa komórek wyściełająca wnętrze tętnic), a te dzięki temu mogą lepiej pełnić swoje funkcje (jedną z nich jest regulacja skurczu i rozkurczu naczyń, a trwałe utrzymywanie naczyń w rozkurczu wiąże się z niższym ciśnieniem tętniczym).

Autorzy zwracają uwagę, że stężenie witaminy C wykazuje spore różnice osobnicze (podobnie jak jej efekty w badaniach naukowych) i nie wiadomo, czy u każdego chorego

na nadciśnienie odpowiednie zaopatrzenie w witaminę C będzie miało ten sam efekt. Pojawiła się jeszcze jedna ciekawa obserwacja – stężenie witaminy C było wyraźnie zmniejszone u osób regularnie przyjmujących leki na nadciśnienie i według autorów może to świadczyć o nowym działaniu niepożądanym tych leków (i choć trzeba przyznać, że to daleko idąca hipoteza, to wykluczyć jej póki co nie można).

Warto w tym miejscu przypomnieć, że biorąc pod uwagę całokształt badań naukowych poświęconych witaminie C w nadciśnieniu tętniczym, Europejskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego niedawno uwzględniło witaminę C wśród nutraceutyków skutecznych w tej chorobie.

Zapewnienie odpowiedniej ilości witaminy C z pewnością nie zaszkodzi; natomiast chorzy stosujący przewlekłe leki na nadciśnienie nie powinni po przeczytaniu tej informacji ich odstawiać, tylko jeszcze większą uwagę przyłożyć do witaminy C – jeśli nie zapewniają jej w codziennej diecie, rozważyć suplementację.

Na podstawie

Cardiovasc Ther. 2020 Apr 29;2020:4940673. Association between Serum Vitamin C and the Blood Pressure: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. Ran L, Zhao W, Tan X, Wang H, Mizuno K, Takagi K, Zhao Y, Bu H.

Guma guar i ciśnienie tętnicze

Naukowcy z oddziału kardiologii szpitala w Jinan (Chiny) przyjrzyli się skuteczności gumy guar, nutraceutyku wchodzącego w skład niektórych preparatów na odchudzanie lub mających zmniejszać problem z cholesterolem, w obniżaniu ciśnienia tętniczego.

Hipotezą wyjściową było, że guma guar będzie w niewielkim stopniu zmniejszała ciśnienie tętnicze i że mogłaby stanowić alternatywę dla leków u osób z niewielkim nadciśnieniem. Autorzy przeprowadzili metaanalizę dziewięciu kontrolowanych badań klinicznych, w których oceniano wpływ gumy guar na ciśnienie tętnicze i wykazali, że:

- guma guar ogólnie zmniejsza ciśnienie skurczowe i rozkurczowe o średnio ok. 1 mmHg (bardzo niewielki efekt);
- w grupie chorych na cukrzycę lub zespół metaboliczny efekt ten jest nieco większy: ciśnienie skurczowe malało średnio o 3,3 mmHg, a jeśli dawka gumy guar przekraczała 15 g, re-

dukcja rosła do przeszło 6 mmHg, co już jest efektem zdecydowanie godnym zauważenia – taka redukcja ciśnienia tętniczego powinna przełożyć się na zmniejszenie ryzyka sercowo-naczyniowego w dłuższej perspektywie, oczywiście pod warunkiem jej utrzymania.

Guma guar wbrew polskiej nazwie nie jest sztucznym produktem, tylko naturalną substancją uzyskiwaną z nasion rośliny strączkowej *Cyamopsis tetragonoloba*. Jest źródłem rozpuszczalnego błonnika i to on może odpowiadać za wpływ na ciśnienie tętnicze, choć wciąż nie jest jasny mechanizm tego działania – podejrzewa się m.in. uczestnictwo flory jelitowej.

Na podstawie:

Shao B, Li H, Zhang P, Teng X, Wang H, Verdi T, Bhat LT, Zhang F. The effect of gum consumption on blood pressure as a risk factor for coronary heart disease: A meta-analysis of controlled trials. *Int J Vitam Nutr Res.* 2021 Jan 21:1-11. doi: 10.1024/0300-9831/a000696. Epub ahead of print. PMID: 33472439.

Oliwka europejska – ciśnienie i metabolizm

Belgijscy naukowcy zaobserwowali, że suplementacja ekstraktu z liści i owoców oliwki europejskiej zmniejsza ciśnienie tętnicze i poprawia parametry metabolizmu.

Uczestnikami badania byli pacjenci 145 lekarzy rodzinnych na terenie Belgii (w sumie przeszło 650 osób). Mieli ciśnienie tętnicze rzędu 130-159/85-89 mmHg (łagodne nadciśnienie lub stan przednadciśnieniowy) i mogli, ale nie musieli otrzymywać leków na nadciśnienie. Dwa razy dziennie otrzymywali ekstrakt z oliwki europejskiej standaryzowany na obecność oleuropeiny (100 mg) oraz hydroksytyrozolu (20 mg).

Po 2 miesiącach suplementacji stwierdzono:

- istotną statystycznie redukcję ciśnienia tętniczego (średnio o 13/6,6 mmHg) u osób z cukrzycą lub stanem przedcukrzycowym – przy czym redukcja była tym większa, im wyższe były wyjściowe wartości ciśnienia;

- poprawę markerów zespołu metabolicznego:
 - spadek stężenia triglicerydów (o ok. 10%);
 - wzrost stężenia cholesterolu we frakcji „dobrej”, tj. HDL (o ok. 5%);
 - spadek glikemii na czczo (o ok. 5%);
 - nieznaczną redukcję obwodu w pasie (o ok. 1,5%).

Autorzy przyznają, że ich obserwacje mają ograniczone znaczenie: nie były prowadzone w warunkach kontrolowanego badania klinicznego, a uczestnicy wiedzieli, że przyjmują naturalny środek (i jaki). To mogło w teorii wpłynąć na ich zachowania czy styl życia. I o ile uznają konieczność replikacji tych wyników w ramach badania z zaślepieniem i randomizacją, wskazują też, że badana grupa była stosunkowo duża, a samo badanie przeprowadzone w warunkach „normalnej praktyki” lekarzy rodzinnych.

Na podstawie

Antioxidants (Basel). 2020 Sep 15;9(9):E872. Supplementation Effect of a Combination of Olive (*Olea europea* L.) Leaf and Fruit Extracts in the Clinical Management of Hypertension and Metabolic Syndrome. Michel P Hermans et al.

Nutraceutyki obniżające ciśnienie tętnicze

Nadciśnienie tętnicze jest chorobą podstępą, bo nie boli i „wychodzi” tylko w badaniu z mankietem, za to po wielu latach prowadzi do ciężkich powikłań: zawału, udaru czy tętniaka aorty lub też niewydolności serca. To zarazem choroba wybitnie zależna od diety. Niedawno irańscy naukowcy przejrzyli dostępne źródła naukowe, aby wskazać, które nutraceutyki są najskuteczniejsze w zwalczaniu nadciśnienia wedle współczesnej medycyny. Swoje stanowisko opublikowali też eksperci z Europejskiego Towarzystwa Nadciśnieniowego.

Nadciśnienie tętnicze potrafi znakomicie zareagować na zmianę stylu życia: zaprzestanie picia alkoholu i palenia tytoniu, zmiana diety na „bardziej roślinną” (śródziemnomorska lub DASH) i ograniczenie kalorii. Ponieważ dla wielu ludzi takie zmiany są trudne do wdrożenia, najczęściej nadciśnienie tętnicze wymaga regularnego, codziennego przyjmowania leków (nieraz więcej niż jednego). Poszukiwanie elementów diety, które pozwalają obniżyć ciśnienie tętnicze krwi, przyniosło odkrycia nutraceutyków, które mogą pozwolić ograniczyć liczbę stosowanych leków

(oczywiście też pod warunkiem regularnego stosowania). Trzeba pamiętać, że nutraceutyki nie działają tak silnie jak leki, więc nie oferują możliwości dużego obniżania ciśnienia i jeśli ktoś chce je wykorzystywać, wskazane będzie najprawdopodobniej połączenie różnych produktów o odmiennych mechanizmach działania. Nie należy też pochopnie odstawiać leków – każdą zmianę powinno się skonsultować z lekarzem.

Do nutraceutyków wpływających na ciśnienie tętnicze naukowcy z Iranu^[1] zaliczają:

- herbatę z hibiskusa – codzienne picie obniża ciśnienie skurczowe o ok. 7,5 mmHg, a rozkurczowe o ok. 3,5 mmHg; postulowanym mechanizmem jest rozkurcz naczyń krwionośnych;
- kakao – oferuje niewielki spadek ciśnienia tętniczego, o 2,7/2,2 mmHg (w dalszych punktach ciśnienie będzie podawane w tym formacie, najpierw skurczowe, potem rozkurczowe); możliwe mechanizmy obejmują wpływ na syntezę tlenu azotu i ułatwianie rozkurczu tętnic w warunkach zwiększonego przepływu krwi;
- imbir (obniżenie rzędu 6,5/2 mmHg), na drodze licznych mechanizmów: wpływ na kanały wapniowe w ścianie tętnic, wytwarzanie tlenu azotu, blokada konwertazy angiotensyny, wymiatanie wolnych rodników;
- cynamon (obniżenie rzędu 5,5/2,5 mmHg) – mechanizmy działania na ścianę naczyniową obejmują aktywację receptorów PPARy i wsparcie systemów antyoksydacyjnych;
- szafran (brak danych o wpływie na ciśnienie skurczowe u chorych ludzi, niewielkie obniżenie ciśnienia rozkurczowego, o ok. 1 mmHg);
- witamina C (w badaniach klinicznych dzięki suplementacji uzyskiwano efekt obniżenia ciśnienia nawet rzędu ok. 5/2,5 mmHg, jednak dawki muszą być stosunkowo wysokie, prawdopodobnie co najmniej 500 mg dziennie);
- witamina E (choć dane o stopniu obniżania ciśnienia są niespójne);
- wapń (średnie obniżenia ciśnienia skurczowego dzięki suplementacji wynosi ok. 2,5 mmHg, minimalny wpływ na ciśnienie rozkurczowe);
- magnez – obniża ciśnienie w stopniu zależnym od dawki, prawdopodobnie silniej efekt ten będzie wyrażony u osób z niedoborem magnezu; obniżenie ciśnienia skurczowego wynosi ok. 3 mmHg;
- kwasy omega-3 – maksymalna średnia redukcja obserwowana dzięki suplementacji wynosiła 4/3 mmHg; ten nutraceutyk również działa na drodze licznych mechanizmów, m.in. przeciwzapalnych, aktywacji kanałów potasowych i blokady wapniowych, promocji syntezy tlenu azotu i blokady aktywności konwertazy angiotensyny;
- siemię lniane – tu w grupie chorych z miażdżycą tętnic obwodowych obserwowano stosunkowo dużą redukcję ciśnienia tętniczego rzędu 10/7 mmHg – postulowane mechanizmy obejmują wpływ na aktywność konwertazy angiotensyny i hydrolazy epoksydowej;

- likopen – w jednym z badań suplementacja w dawce 15 mg dziennie obniżyła skurczowe ciśnienie tętnicze o ok. 3 mmHg;
- antocyjaniny z aronii – tu dane są niespójne, choć doniesiono o redukcji ciśnienia rzędu 12/5 mmHg po suplementacji w dawce 100 mg co 8 godz.;
- katechiny (obecne m.in. w herbacie), będące inhibitorem reniny – nie podano jednak, jakiego stopnia obniżenia ciśnienia tętniczego można się spodziewać po suplementacji (najlepiej wykorzystać ich korzystny dla krążenia wpływ, wprowadzając zwyczaj picia zielonej herbaty);
- kwercetyna – w dawkach >500 mg dziennie może obniżać ciśnienie tętnicze o ok. 3/2,5 mmHg;
- prebiotyki i probiotyki – czyli najnowszy hit w naukach o zdrowiu; do wspierania flory jelitowej wykorzystuje się inulinę, beta-glukany, błonnik i uzyskuje redukcję nawet 7,5/5,5 mmHg. Jak widać, bardzo różne są rozmiary wpływu nutraceutyków na ciśnienie tętnicze. Dziwi nieco, że autorzy przeoczyli ważny nutraceutyk o działaniu przeciwnadciśnieniowym, czyli liść oliwki europejskiej.

Odmienne zdanie na temat nutraceutyków w nadciśnieniu mają eksperci Europejskiego Towarzystwa Nadciśnieniowego (European Society of Hypertension)^[2]. Zachodnie towarzystwa medyczne są niejako z natury bardziej sceptyczne niż naukowcy „siedzący” w danym temacie, zwłaszcza pasjonaci i zwłaszcza w tematach metod komplementarnych, jednak globalny trend związany z popularnością suplementów diety i renesans dietoterapii wymuszają zajmowanie stanowiska nawet przez tak szacowne gremia. Autorzy tego dokumentu (zastrzegając, że nutraceutyki nie zastępują leków) za najbardziej przekonujący nutraceutyk mający właściwości obniżające ciśnienie tętnicze uważają sok z buraka. W następnej kolejności wymieniają herbatę i kawę (!) oraz magnez, potas i witaminę C. Trzy następne nutraceutyki wskazują jako przydatne w szczególnych grupach:

- izoflawony sojowe u kobiet w okresie okołomenopauzalnym,
- resweratrol u chorych z insulinoopornością (czyli w praktyce: cukrzycą typu 2 lub stanem przedcukrzycowym),
- melatoninę u uczestników badań klinicznych z nocnymi wzrostami ciśnienia tętniczego.

Jak widać, kompletnie odmienne mogą być interpretacje tych samych danych z badań klinicznych w zależności od dokonującego oceny autora, i nawet wśród tych dobrze przebadanych przez naukowców nutraceutyków nie ma cudownej pigułki normalizującej ciśnienie tętnicze – podstawą jest zmiana stylu życia, która najprędzej może wyeliminować konieczność stosowania leków. Nutraceutyki mogą te zmiany wspomóc, jednak decyzję o zmianach w zakresie przyjmowanych leków najlepiej podejmować wspólnie z lekarzem, po dłuższej obserwacji wartości ciśnienia tętniczego.

Na podstawie

1. *Food Res Int.* 2020 Feb;128:108749. The role of nutraceuticals in prevention and treatment of hypertension: An updated review of the literature. Ghaffari S, Roshanravan N
2. *J Hypertens.* 2020 Jan 20. Nutraceuticals and Blood Pressure Control: A European Society of Hypertension Position Document. Claudio Borghi et al.

Pieprz Cayenne



Papryka – najlepiej na co dzień!

Niedobory dietetyczne wbrew powszechnej opinii nie są wyłączną przypadłością krajów trzeciego świata – piszą naukowcy z University of Fort Hare w RPA. Problem ten przybrał już rozmiary pandemii i wedle szacunków dotyka przeszło 2 miliardów osób na całym świecie.

Najpowszechniej według autorów występują niedobory żelaza, cynku, jodu i witaminy A (choć w naszym kraju z tym ostatnim niedoborem raczej nie mamy do czynienia, powszechny jest natomiast niedobór witaminy D). To ważne, bo niedobory mikrośkładników odbijają się na zdrowiu – mogą zaburzać działanie praktycznie każdego narządu. Dla przykładu, niedobór jodu wyraźnie koreluje z niższym poziomem inteligencji, niedobór żelaza jest przyczyną niedokrwistości, a witaminy C – odbija się na zdrowiu tkanki łącznej.

Strategie radzenia sobie z tym problemem – szczególnie poważnym w krajach rozwijających się – obejmują m.in. suplementację lub wzbogacanie pewnych produktów spożywczych w minerały i witaminy, szczególnie tam gdzie jest problem ze zdobyciem świeżych owoców i warzyw, bogatych w składniki odżywcze. Tymczasem rozwiązaniem, przynajmniej częściowym, może też być zdaniem autorów włączenie na stałe do diety ostrej papryki.

Papryka ma bowiem następujące właściwości:

- jest bogatym źródłem prowitaminy A (są to związki, które w wątrobie ulegają przekształceniu do witaminy A);
- jest bogatym źródłem witaminy C (może zawierać jej nawet tyle, co pomarańcza);
- jest jednym z najlepszych źródeł tokoferoli (witaminy E);
- jest źródłem takich pierwiastków śladowych jak molibden, mangan
- dostarcza miedzi, potasu i kwasu foliowego;
- jest źródłem kapsaicyny, która ma działanie przeciwbólowe, przeciwgorączkowe, może łagodzić objawy pokarmowe, poprawia krążenie w dłoniach i stopach i ponoć pomaga nawet na kaca;
- ma działanie przeciwcukrzycowe;
- dostarcza antyoksydantów;
- ma potencjał antynowotworowy.

Autorzy przestrzegają przed podawaniem ostrych odmian dzieciom przed ukończeniem 2 roku życia. Wszyscy inni najlepiej niech polubią paprykę, włączając ją do codziennej diety – jeśli nie w postaci surowej, to nawet dostrzegając potrawy – zalecają południowoafrykańscy autorzy.

Źródło

Food Sci Nutr. 2018 Oct 8;6(8):2239-2251. The suitability of chili pepper (Capsicum annuum L.) for alleviating human micronutrient dietary deficiencies: A review. Olatunji TL, Afolayan AJ.

Ostra papryka poprawia wydolność sportową

Suplementacja kapsaicyny, głównego składnika odpowiedzialnego za ostrość cayenne i innych rodzajów ostrej papryki, poprawia wyniki biegu na dystans i zmniejsza subiektywne odczucie wielkości wysiłku – podsumowują wyniki swojego eksperymentu autorzy z Brazylii.

W badaniu wzięło udział 10 aktywnych fizycznie mężczyzn w wieku ok. 25 lat. Podawano im, na 45 min przed wysiłkiem, kapsaicynę w dawce 12 mg lub placebo. Wysiłek polegał na przebiegnięciu 1,5 km. Odnotowywano czas, stężenie kwasu mlekowego przed i po wysiłku (zarówno bezpośrednio, jak i po 5, 10 i 30 min), jak również subiektywne odczucie wielkości wykonanego wysiłku. W grupie suplementowanej kapsaicyną czas był istotnie krótszy niż w grupie placebo (371,6 s wobec 376 s). Istotnie mniejsza – o ok. 4%, była też ocena wysiłku. Kapsaicyna nie wpłynęła natomiast na stężenia kwasu mlekowego.

Źródło

J Strength Cond Res. 2017 Nov 6. Acute Capsaicin Supplementation Improves 1500 M Running Time-Trial Performance And Rate Of Perceived Exertion In Physically Active Adults. Conrado de Freitas M, Cholewa JM, Gobbo LA, de Oliveira JVNS, Lira FS, Rossi FE.



Czerwona papryka źródłem szczupłości

Ksantofile, czyli barwniki odpowiadające za żółty, pomarańczowy i czerwony kolor warzyw i owoców mają nie tylko działanie antyoksydacyjne, ale i metaboliczne. O tym, że jednym z działań ostrej papryki, np. cayenne czy chili, jest efekt rozregulowania mitochondriów, wiemy od dość dawna, problemem było natomiast zbadanie, jakie on ma przełożenie na zmiany wagi czy składu ciała. Ciekawej odpowiedzi udziela badanie z Japonii.

W badaniu tym suplementacja związków ksantofilowych pochodzących z czerwonej papryki wpłynęła na zasoby tkanki tłuszczowej, i to w zaawansowanym badaniu obrazowym. U setki ochotników z nadwagą (BMI 25-30) stosowano przez 12 tygodni suplementację ksantofilów z czerwonej papryki, sprawdzając, jak to postępowanie wpłynie na ilość podskórnej tkanki tłuszczowej brzucha i całkowitą ilość tkanki tłuszczowej trzewnej w obrębie brzucha. Tę zaś oceniano za pomocą badania metodą tomografii komputerowej. Dodatkowo sprawdzano podstawowe parametry biochemiczne krwi.

Badanie uwzględniało obecność grupy kontrolnej placebo, i po 12 tygodniach stwierdzono, że osoby stosujące suplement:

- miały mniejsze BMI, i ta zmiana okazała się istotnie większa niż uzyskana w grupie placebo;
- doznały redukcji ilości tkanki tłuszczowej (i tu także redukcja ta była istotnie większa niż w grupie placebo);
- uzyskały redukcję cholesterolu i jego frakcji LDL, czego nie odnotowano w grupie placebo.

Autorzy wskazują, że ksantofile pochodzące z czerwonej papryki są bezpiecznym elementem diety, który istotnie wpływa na metabolizm tłuszczów i zmniejsza odkładanie się tłuszczu w jamie brzusznej.

Źródło

J Oleo Sci. 2018 Sep 1;67(9):1149-1162. Effect of Oral Paprika Xanthophyll Intake on Abdominal Fat in Healthy Overweight Humans: A Randomized, Double-blind, Placebo-controlled Study. Kakutani R, Hokari S, Nishino A, Ichihara T, Sugimoto K, Takaha T, Kuriki T, Maoka T.



Cayenne: naturalny aktywator metaboliczny

Kapsaicyna, naturalna substancja odpowiadająca za ostrość papryki zwiększa spoczynkowy wydatek energetyczny u młodych, otyłych osób. W najnowszym badaniu po raz kolejny potwierdzono to jej działanie, które może być wykorzystywane w odchudzaniu.

Obserwacji tej dokonali włoscy naukowcy, którzy sprawdzali, czy duża dawka kapsaicyny wpłynie na metabolizm w tej specyficznej grupie osób. Wiadomo bowiem, że u starszych ludzi ostra papryka hamuje apetyt oraz zwiększa wydatek energetyczny (nie tylko zresztą u osób z nadwagą). Badali przy tym, jak związek ten wpłynie na stężenia hormonów kontrolujących apetyt.

Młodym ludziom (średnia wieku 21 lat) z otyłością (BMI ok. 41,5) podawano 2 mg kapsaicyny lub placebo. Oceniano nasilenie głodu, uczucie sytości, wartość energetyczną kolejnego posiłku (który mogli dowolnie skomponować). Badano też zmiany stężenia we krwi hormonów odpowiadających za głód i sytość: greliny, GLP-1 oraz peptydu YY.

Za pomocą pośredniej kalorymetrii komputerowej sprawdzano spoczynkowy wydatek energetyczny (czyli ujmując prosto, ile kalorii spala organizm, gdy nic nie robi).

Wbrew oczekiwaniom, po 3 godzinach od zaaplikowania kapsaicyny nie nastąpiły zmiany hormonalne, które byłyby odmienne niż w grupie placebo i które przekładałyby się na odczucie głodu lub sytości. Jednak po spożyciu posiłku w grupie kapsaicyny odnotowano wyraźny wzrost wydatkowania energii o przeszło 10 proc., większy niż w grupie placebo (o średnio 385 kcal/24 h).

Autorzy stwierdzili, że mimo iż nie zaobserwowano zahamowania apetytu pod wpływem kapsaicyny, wykazano jej potencjał jako aktywatora metabolizmu u młodych osób zmagających się z otyłością.

Źródło

Nutr Res. 2018 Feb 10. pii: S0271-5317(17)31120-X. Acute administration of capsaicin increases resting energy expenditure in young obese subjects without affecting energy intake, appetite, and circulating levels of orexigenic/anorexigenic peptides. Rigamonti AE, Casnici C, Marelli O, De Col A, Tamini S, Lucchetti E, Tringali G, De Micheli R, Abbruzzese L, Bortolotti M, Cella SG, Sartorio A.



A young woman with blonde hair, wearing a denim jacket, is taking a selfie outdoors. She is smiling and looking towards the camera. The background shows a river and lush greenery.

**Wiecznie młodzi!
Niemożliwe? A jeśli...**

Odmładzanie - nowa właściwość wąkrotki azjatyckiej

Międzynarodowy zespół naukowców opublikował wyniki ciekawego badania eksperymentalnego, które pokazuje, że niektóre substancje mają potencjał odmładzania na poziomie komórkowym. Najsilniej z badanych produktów działała wąkrotka azjatycka.

Sednem jest aktywacja telomerazy – enzymu, który wydłuża telomery. Telomery to zabezpieczenia DNA: im są krótsze, tym bliżej śmierci jest komórka. Z każdym podziałem telomery się skracają, a gdy znikną, komórka umiera. Wymieranie komórek wiąże się zaś z procesem starzenia – gdy wymrą komórki tworzące kwas hialuronowy w skórze, pojawiają się zmarszczki, gdy zestarzeją się komórki mieszków włosowych – siwiejemy itd. Istnieje jednak enzym zwany telomerazą, który ma zdolność wydłużania telomerów i który zabezpiecza komórkę przed śmiercią. Problemem jest to, że nie wiemy do końca, jak wpływać na jego aktywność, choć mamy świadomość, że na długość telomerów wpływa np. styl życia i psychika.

W ramach omawianego eksperymentu sprawdzono, jak zmieniają się długości telomerów w komórkach immunologicznych izolowanych z ludzkiej krwi poddanych działaniu różnych substancji. Najsilniejszym aktywatorem (wg autorów najsilniejszym ze znanych nauce!) okazała się wąkrotka

azjatycka (ajurwedyjskie zioło zalecane starszym osobom z problemami z pamięcią). W dalszej kolejności znalazły się:

- kwas oleanolowy (triterpenoid powszechnie występujący w roślinach);
- ekstrakt z traganka błoniastego zawierający witaminy C, D, E, K2, witaminy z grupy B, magnez, cynk, mangan, zestaw niezbędnych aminokwasów, fosfor, chrom, miedź, molibden, selen i wapń, ekstrakty warzywne i owocowe oraz enzymy trawienne;
- inne zestawy witamin i minerałów.

Po raz pierwszy wykazano spektakularne działanie wąkrotki azjatyckiej – uzyskano bowiem prawie 9-krotny wzrost aktywności telomerazy. Pokazano też, że podobne, choć słabsze działanie ma dostarczenie komórkom podstawowych elementów diety, jak pierwiastki śladowe i witaminy oraz aminokwasy. Otwiera to drogę do dalszych badań nad powstrzymywaniem procesu starzenia, a zwłaszcza sprawdzania, czy z pomocą traganka czy wąkrotki azjatyckiej da się uzyskać wymierny efekt w badaniach klinicznych u ludzi, a może nawet przełożyć go na możliwość leczenia różnych chorób towarzyszących podeszłemu wiekowi.

Na podstawie
Mol Med Rep. 2019 Aug 23. Discovery of potent telomerase activators: Unfolding new therapeutic and anti-aging perspectives. Tsoukalas D, Fragkiadaki P, Docea AO, Alegakis AK, Sarandi E, Thanasoula M, Spandidos DA, Tsatsakis A, Razgonova MP, Calina D.



Witaminy i minerały zwalniają starzenie. I zapobiegają chorobom

W podeszłym wieku żywienie staje się szczególnie ważne. W tym okresie ujawniają się ze zwiększoną siłą choroby, które w pewnym przynajmniej stopniu zależą od diety – tej stosowanej przez całe życie. Ignorowanie zasad prawidłowego żywienia tylko przyspiesza starzenie – choćby dlatego, że mikroskładniki są niezbędne do prawidłowej pracy wielu organów, a w starości dramatycznie maleją rezerwy czynnościowe poszczególnych narządów, co nawet otrzymało nazwę „zespołu kruchości” (niemającego nic wspólnego z osteoporozą).

Tym razem trójka naukowców z USA i Szwajcarii zajęła się problemem najważniejszych mikroskładników w diecie starszych osób. Są to witamina A, witamina B12, witamina D, wapń, żelazo i kwas foliowy. Wszystkie wpływają na jakość życia w starości, ale i na jego długość. Autorzy zwracają uwagę na następujące znaczenie tych elementów diety dla procesów starzenia:

- niedobór witaminy A przyspiesza procesy neurodegeneracyjne, a więc przyczynia się do rozwoju takich chorób jak demencja czy parkinsonizm; witamina A bierze także udział w syntezie hormonów tarczycy i hormonów nadnerczy, ale też wpływa na syntezę kolagenu, co przejawia się chociażby w tempie gojenia się ran czy wygładzie skóry. Dobrze znany naukowcom jest też wpływ witaminy A na oczy i – co wcale nie jest powszechną wiedzą: słuch! Jest to też jednak idealny przykład substancji, której nadmiar nie jest wskazany: przedawkowanie objawia się wypadaniem włosów, suchością skóry i jamy ustnej, a nawet może przyspieszać osteoporozę;
- witamina B12 i kwas foliowy przeciwdziałają demencji, neuropatiom (czyli uszkodzeniom nerwów), niedokrwistości, uszkodzeniom języka i błon śluzowych, a także odpowiadają za zdrowie skóry, włosów i paznokci. Co ciekawe, autorzy podkreślają, że objawy niedoboru tych witamin bywają mylnie brane za chorobę Alzheimera, co dobitnie powinno uświadomić wszystkim, że prawidłowa dieta i ew. suplementacja w starości nie jest żadnym wymysłem, tylko bezwzględną koniecznością. Dodatkowo prawidłowy poziom tych dwóch witamin przyczynia się do prawidłowego ciśnienia krwi i reguluje stężenie homocysteiny, która jest powszechnie już znanym czynnikiem ryzyka udarów, ale i zwiększa ryzyko złamań kości i osteoporozy;

- żelazo jest niezbędne do syntezy hemoglobiny i zaopatrywania organizmu w tlen. Jego niedobór w dziecię wywołuje niedokrwistość, a choroby wieku podeszłego i mogą się wiązać z nasiloną utratą żelaza lub upośledzonym wchłanianiem tego metalu – podobny wpływ mogą mieć przewlekłe przyjmowane leki!
- witamina D z wapniem są istotne dla zdrowia i kości, i układu nerwowego, i działania komórek układu immunologicznego, i prawdopodobnie układu krążenia również. Wg Światowej Organizacji Zdrowia niedobory wapnia i witaminy D w zależności od kraju ma 40 do nawet 100 proc. starszych osób! Nie dziwi, skoro wiele osób w tym wieku przebywa w domach opieki, nie otrzymuje w pożywieniu źródeł witaminy D (są to przecież głównie ryby morskie), nie przebywa latem na słońcu – mają więc wskazania do suplementacji tej witaminy przez cały rok. Omówione tu mikroelementy to zdaniem autorów wierzchołek góry lodowej. W starości istotną rolę grają również inne składniki diety: witaminy z grupy B, magnez, selen, cynk czy witamina C. Czekamy zatem na kolejne podsumowania znaczenia diety dla zdrowia osób w starszym wieku.

Kilka dodatkowych ciekawostek

- suplementacja cynku zwiększa wchłanianie witaminy A
- witamina A współdziała z witaminą D
- leki hamujące wydzielanie kwasów żołądkowych zmniejszają wchłanianie witaminy B12
- niedobory witamin B12 i żelaza nie są jedynymi przyczynami niedokrwistości w podeszłym wieku. Dla przykładu, zawsze w sytuacji niedokrwistości u starszej osoby należy wykluczyć utajoną chorobę nowotworową! Bładość, przewlekłe zmęczenie, duże osłabienie wymagają wizyty u lekarza
- witamina C poprawia wchłanianie żelaza; źródła żelaza warto więc popijać sokiem pomarańczowym (mimo że soków cytrusowych generalnie nie należy łączyć z lekami ani suplementami)

Źródło

Curr Geriatr Rep. 2018;7(2):103-113. Consequences of Inadequate Intakes of Vitamin A, Vitamin B12, Vitamin D, Calcium, Iron, and Folate in Older Persons. Watson J, Lee M, Garcia-Casal MN.

Witamina C hamuje starzenie komórek kościotwórczych

Można mieć nadzieję, że witamina C będzie widziana jako potencjalny lek do stosowania w chorobie zwyrodnieniowej stawów – ogłosili naukowcy z Uniwersytetu w Bazylei (Szwajcaria).

Póki co na etapie badań laboratoryjnych udało się wykazać, że witamina C hamuje proces starzenia się osteoblastów – komórek odpowiadających za wytwarzanie kości. Naukowcy badali osteoblasty pobrane z kości ludzi z chorobą zwyrodnieniową stawów, podejrzewając, że w procesie ich starzenia dużą rolę może grać stres oksydacyjny (i wolne rodniki). Postanowili więc inkubować fragmenty kości pochodzące z bezpośredniej okolicy chrząstek stawów objętych zmianami chorobowymi w roztworze zawierającym witaminę C.

Okazało się, że doprowadziło to do wzrostu liczby mnożących się i nowo rosnących komórek, zmniejszenia liczby komórek „starych”, czemu towarzyszyło zmniejszenie ilości wolnych rodników w osteoblastach. Analiza molekularna wykazała, że w komórkach tych dochodzi do zahamo-

wania apoptozy oraz uruchomienia szlaków odpowiadających za proliferację i katabolizm komórkowy.

Jak stwierdzili autorzy, suplementacja witaminy C może pomóc w odbudowaniu kości w okolicy podchrząstkowej, a usuwanie starczych komórek może stać się potencjalnym celem w terapii choroby zwyrodnieniowej stawów.

Osteoblasty to komórki odpowiadające za tworzenie nowej kości. Dla utrzymania zdrowia kości konieczna jest stała równowaga między ich czynnością a czynnością osteoklastów – komórek o przeciwnym działaniu, tj. resorbujących kość. Oba te procesy (resorpcja starej kości i jednoczesne tworzenie nowej) trwają przez całe nasze życie. Zachwianie osteoblastami może spowodować przewagę utraty kości i w konsekwencji jej osłabienie i inne choroby, np. zwyrodnienia stawów.

Źródło

Int J Mol Sci. 2017 Nov 24;18(12). Ascorbic Acid Attenuates Senescence of Human Osteoarthritic Osteoblasts. Maximilian G. Burger, Amir Steinitz, Jeroen Geurts, Benjamin E. Pippenger, Dirk J. Schaefer, Ivan Martin, Andrea Barbero, Karoliina Pelttari





Zestawy celowane

Znajdź coś dla siebie.
To proste w Nature's Sunshine!

Każdy z nas jest inny. Różnimy się wiekiem, płcią, budową ciała, a także stylem życia. Na co dzień zmagamy się również z innymi problemami i dlatego potrzebujemy różnych rozwiązań. W Nature's Sunshine codziennie staramy się wychodzić na przeciw oczekiwaniom naszych klientów i dlatego stworzyliśmy celowane zestawy produktów, które dzięki połączeniu najlepszych składników są idealnym rozwiązaniem dla kobiet, seniorów, osób chcących pozbyć się zbędnych kilogramów, a także dla serca i odporności.

OPTIMUM

Holistyczne spojrzenie na zdrowie

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.

Odzyskaj równowagę!

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.

Ekstrakt z Liścia Oliwnego 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.

W zestawie:

Chlorofil w Płynie, Cynk ALT, Liść Oliwny – Ekstrakt, Magnesium, Sok aloesowy, Solstic Energia z Natury, Super Omega 3 EPA, Zambroza.





WOMAN

Z myślą o Tobie

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 skórek 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 wpierając prawidłowe krążenie żyłne, a także wspomaga komfort trawienny. Jej wpływ na mikrokążenie 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.

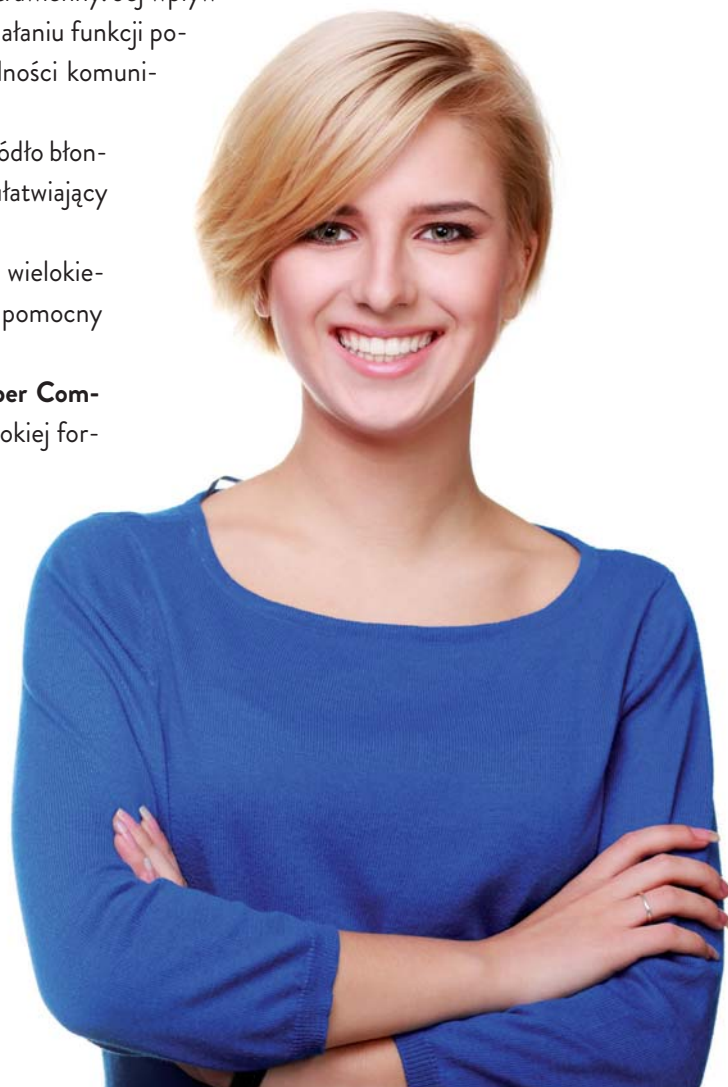
24 niezbędne witaminy i minerały w jednej tabletce to **Super Complex**. Znajdziesz tu wsparcie dla utrzymania organizmu w wysokiej formie.

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 niepokoje, ale to również doskonały produkt dla układu krwionośnego.

W zestawie:

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





PRO RELAX

Nasze zdrowie często cierpi przez stres i zamartwianie się. Naukowcy nie mają wątpliwości, że stres to jeden z największych wrogów naszego zdrowia.

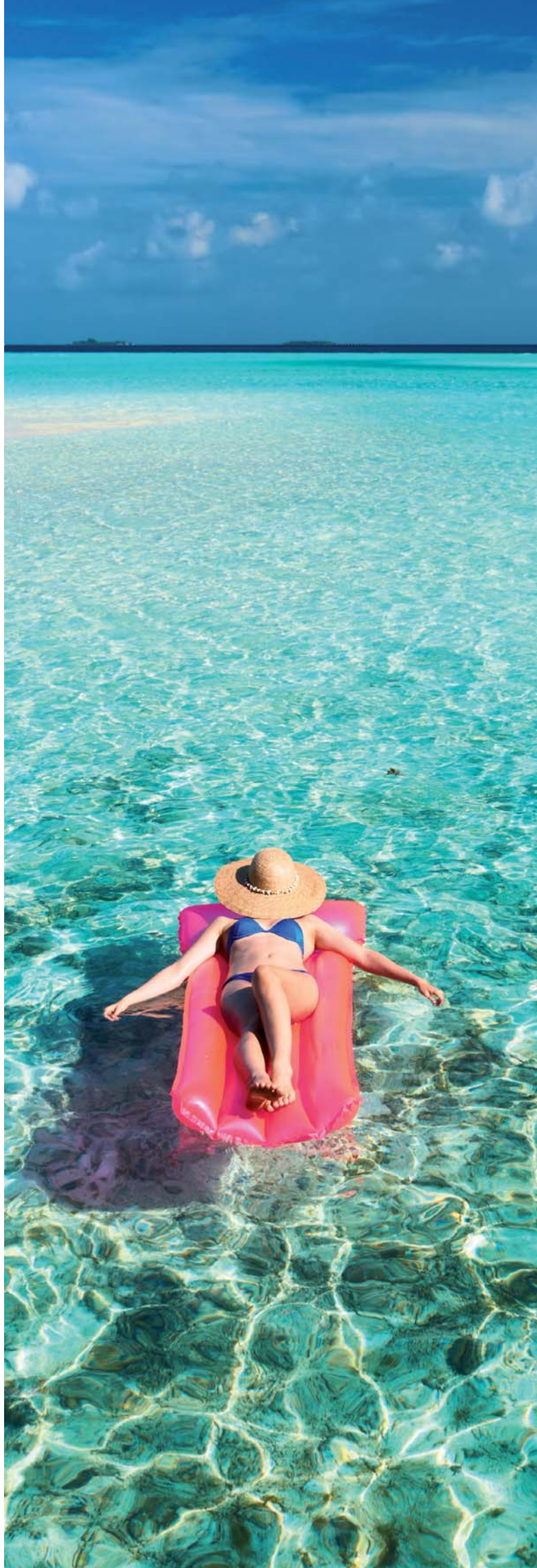
Aby skutecznie sobie z nim radzić należy zadbać o prawidłowe funkcje poznawcze i psychologiczne i odpowiednią pracę mózgu. Dobra pamięć i prawidłowa percepcja mogą chronić nas przed zamartwianiem się.

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. 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 jest 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 korzystnie wpływa na funkcjonowanie mózgu. **Vitamin B Complex** to oczywiście źródło witamin z grupy B, których najpopularniejszych działaniem jest pozytywny wpływ na funkcje psychologiczne oraz pomagają zwalczyć uczucie zmęczenia. Zestaw uzupełnia niezbędna codziennie **Witamina D3**.

Skład zestawu:

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





PRO KARDIO

Zdrowie serca i układu krwionośnego jest dla nas kluczowe. Na ich kondycję wpływ ma ogromna liczba czynników, z których większość wynika z prowadzonego przez nas stylu życia. Znowu kluczowa jest dieta i znowu polecamy uzupełnić ją w ważne składniki odżywcze. Przedstawiamy zestaw opracowany specjalnie z myślą o zdrowiu serca i naczyń krwionośnych. Produkty do zestawu dobrano w taki sposób, aby połączenie składników zapewniło optymalny rezultat dla Twojego serca.

W zestawie:

- Niezbędne dla serca kwasy tłuszczowe – **Super Omega 3 EPA** (2 opak.) • Wzmacniający serce rokitnik zwyczajny – **Zambroza** • Liść karczocha i sterole roślinne – **Cholester-Reg** • Odpowiedni dla zdrowia naczyń krwionośnych – **Czosnek** • Poprawiający krążenie i ciśnienie krwi – **Liść Oliwny** – **Ekstrakt** • Promująca wchłanianie witamin (A,D,E,K) – **Lecytyna**



PRO BIZNES

Zestaw Pro Biznes to propozycja dla Dystrybutorów skupionych na budowaniu swojej niezależności w oparciu o ofertę Nature's Sunshine.

W zestawie:

7x Chlorofil Płynny, 2x Collagen, 2x Koenzym Q10 Plus, 2x Lecytyna, 2x Lucerna, 2x SmartMeal, 5x Solstic Energia z Natury, 5x Witamina C, 2x Super Complex, 5x Zambroza

zestaw degustacyjny

ZESTAW DEGUSTACYJNY

Jasne, czasem nie jest łatwo tak po prostu wybrać. Doskonale wyjście to degustacja. Zestaw Degustacyjny dba o Twoje zdrowie kompleksowo i daje czas na wybór ulubionych produktów dla całej rodziny.

W zestawie:

2x Bakterie Bifidophilus, 4x Chlorofil w Płynie, 1x Collagen+, 1x SmartMeal, 2x Witamina C, 2x Chondroityna, 1x Cynk ALT, 2x Czerwona Koniczyna, 1x Grapina i Przeciwtleniacze, 1x Kelp, 2x Koenzym Q10 Plus, 2x Lecytyna, 1x Loclo, 2x Pieprz Cayenne, Czosnek, Pietruszka, 1x Sok Aloesowy, 1x Czosnek, 1x Super Omega 3 EPA, 1x Solstic Energia z Natury, 1x Wapń Plus Witamina D, 1x Super Complex, 3x Zambroza, 1x Pasta do Zębów Sunshine Brite, 1x balsam do masażu Tei-Fu, 1x Srebro Ochronne, 1x Uniwersalny Koncentrat NSP.



ZESTAW ŻYCIA

Zestaw Życia to pomysł naszych klientów. Na ich prośbę stworzyliśmy tercet najpopularniejszych produktów, które według naszych klientów są kluczowe w codziennym odżywianiu. W zestawie nie mogło zabraknąć światowego best-sellera, Chlorofilu w Płynie, królowej witamin, czyli witaminy C oraz wzbogacających florę bakteryjną jelit Bakterii Bifidophilus.

W zestawie:

Chlorofil w Płynie, Witamina C, Bakterie Bifidophilus.

PRO IMMUNE

Silna odporność

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.



Odporność wymaga większej uwagi!

Witamina C to pierwsze, co przychodzi do głowy, kiedy myślimy o poprawie odporności. W każdej tabletkie naszego produktu znajdziesz aż 1000 mg kwasu L-askorbinowego.

Liść Oliwny, a w zasadzie jego ekstrakt to podpora zachowania odporności nawet w najtrudniejszych warunkach oraz wsparcie dla kondycji górnych dróg oddechowych.

Moc wielu witamin i minerałów to **Ury** - produkt z witaminą C poprawiającą odporność oraz prawoślazem lekarskim, który ma działanie antybakteryjne i jest kojący dla jamy ustnej i gardła.

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.

Cynk 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-glukanowi 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.

W zestawie:

Cynk ALT, Czosnek, Defense Maintenance, Immune Formuła, 2 x Liść Oliwny – Ekstrakt, Pro B11, Witamina C bioflawonoidy, Witamina D3.





ZDROWE JELITA

„Wszystko zaczyna się w jelitach” – na pewno to słyszeliście. Nasze zdrowie jest ściśle powiązane ze sprawnym działaniem jelit i całego przewodu pokarmowego. To jak wchłanianie składników odżywczych 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 jadowata 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**.

W zestawie:

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



SUPER START DO ZDROWIA

Zmień siebie! Popraw 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.

Wystartuj po zdrowie!

Najwyższy czas o siebie zadbać? Chcesz lepszego zdrowia, lepszej kondycji, lepszego samopoczucia? Gratulujemy! To bez wątpienia najlepsza decyzja w Twoim życiu. Do dzieła! Zaczynaj 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.

W zestawie:

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.



KOŚCI I STAWY

Bądź mobilny. Zachowaj poczucie samodzielności!

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. Odpowiedzą na troskę o ich zdrowie są wapń, cynk, witaminy C i D i aktywność fizyczna. Wszystkie niezbędne składniki znajdziesz w tym zestawie .

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 doskonały 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.

W zestawie:

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



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.

NASZA OBIETNICA

W ciągu ponad 45 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 nasza obietnica.

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



**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”



Autentyczne Olejki Eteryczne



LAVENDER ORGANIC

Lawenda, ceniona ze względu na swój uspokajający i relaksujący aromat doskonale sprawdza się w wielu produktach. Jest doceniana ze względu na działanie uspokajające i odprężające.

- **uspokojenie i relaks**
- **poprawa snu**
- **nawilżenie**

Składniki: *Lavandula angustifolia* - lawenda wąskolistna



PEPPERMINT

Obdarzona oczywiście, miętowym aromatem mięta pieprzowa posiada unikatowe właściwości chłodzące i rozgrzewające.

- **działanie odświeżające i ożywcze**
- **wspomaganie koncentracji**

Składniki: *Mentha piperita* - mięta pieprzowa



TEA TREE

Olejek z drzewa herbacianego, znany powszechnie jako „cud z Antypodów”, jest pozyskiwany z drzewa herbacianego, rosnącego w Australii. Wyraźny, czysty aromat drzewa herbacianego jest często wykorzystywany w szamponach i balsamach.

- **działanie ożywcze i regenerujące**

Składniki: *Melaleuca alternifolia* - drzewo herbaciane



FRANKINCENSE

Pozyskiwany z aromatycznej żywicy z kadzidłowca indyjskiego. Kadzidło, odznaczające się złożonym bukietem aromatów przypraw, cytrusów i tonów drzewnych jest wykorzystywane jako substancja zapachowa już od czasów biblijnych.

- **uspokojenie i relaks**
- **poprawa nastroju**

Składniki: *Boswellia carteri* - kadzidłowiec indyjski.

INSPIRE

Soczyste aromaty cytrusów i chłodna mięta rozbudzą zmysły, a nuty przypraw zapewnią iskrę, która Cię ożywi, zmotywuje i ZAINSPIRUJE!

- **pobudź kreatywność**
- **rozpyl z rana, aby zyskać energię na początek dnia**

Składniki: pomarańcza, cynamon, mięta, imbir, wanilia, grejpfrut, cytryna, bergamotka.



RECOVER

Idealny do stosowania po długich ćwiczeniach lub wysiłku sportowym. Przynosi ukojenie sforsowanym mięśniom.

- **regeneracja**
- **ukojenie**

Składniki: gołteria, kamfora, jałowiec, rozmaryn lekarski, jodła, goździk, cynamonowiec kamforowy, kadzidłowiec, mięta.



ESSENTIAL SHIELD

Mieszanka ESSENTIAL SHIELD otula użytkownika ciepłymi, znajomymi aromatami pomarańczy, cynamonu i goździków, które zapewniają komfort i relaks w chłodne pory roku.

- **łagodzący i głęboko przenikający**
- **doskonały na okres jesienno-zimowy**

Składniki: grejpfrut, cynamon, goździk, lawenda, sosna, cytryna, rozmaryn, tymianek.



CORE

Przepełniony nutami drewna i subtelnych przypraw aromat pomoże Ci odnaleźć swój środek i odzyskać równowagę duchową, zupełnie jak medytacyjny spacer po gęstym, pachnącym lesie.

Odzyskaj równowagę wewnętrzną z mieszanką CORE!

- **znakomicie sprawdzi się do aromaterapii w trakcie medytacji, jogi i czynności wymagających skupienia**

Składniki: cedr atlaski, liść ho, choina kanadyjska, wrotycz marokański, kadzidłowiec, rumianek rzymski



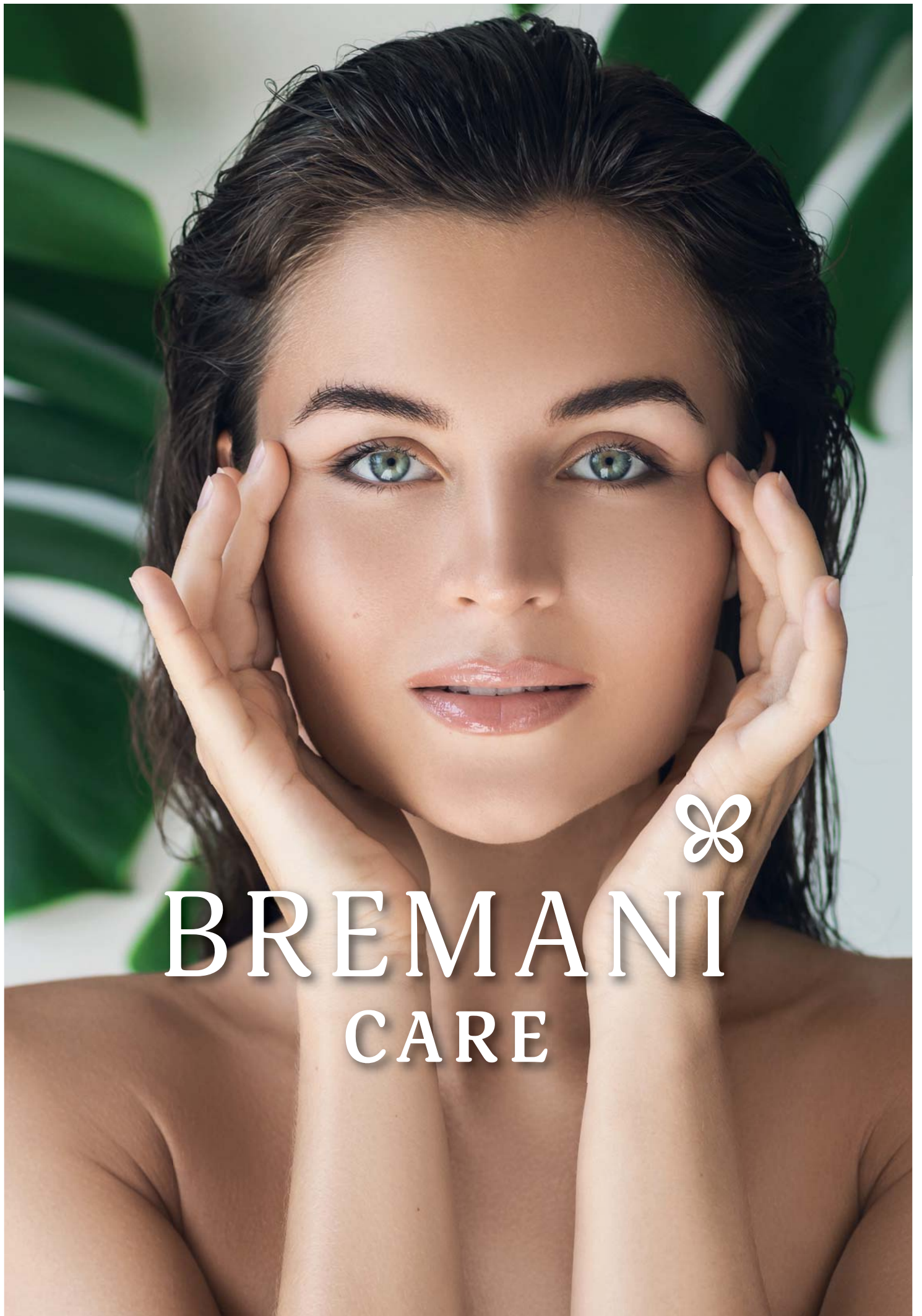
REFUGE

Łagodne, kwiatowe, słodkie nuty cytrusa oraz kusząca wanilia tworzą intymną atmosferę wszędzie tam, gdzie potrzebny jest spokój. Mieszanka REFUGE zapewni Ci chwilę wytchnienia od codziennego zgiełku i stresu.

- **uspokaja**
- **pomaga pozbyć się stresu**

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





BREMANI CARE

Nowość!

Maskara Royal Lash

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

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



Maskara Royal Lash to gwarancja długotrwałego efektu, doskonale podkreślonego kształtu i pięknego, wyrazistego koloru rzęs.



SZAMPON DO WŁOSÓW

Energy Shampoo

NOWOŚĆ!

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

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

Kluczowe składniki:

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



ODŻYWKA DO WŁOSÓW

Energy Conditioner

NOWOŚĆ!

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

Kluczowe składniki:

Hydrolizowana keratyna, witamina E, cynk, polyquaternium-7



ŻEL MICELARNY

Cleansing Micellar Gel

NOWOŚĆ!

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

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

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



ŻEL DO KĄPIELI DLA DZIECI

Hair & Body Baby Wash

NOWOŚĆ!

Formuła tego produktu jest na bazie wody kwiatowej z rumianku i nagietka, a wśród składników znajdziemy też olejek z pestek moreli, olejek z pestek czereśni, olejek z czarnego kminu, olejek sezamowy oraz żel aloesowy. To wspaniały produkt z delikatnym aromatem, który oczyszcza, nawilża, chroni oraz oczywiście pielęgnuje delikatną i wrażliwą skórę dziecka. Nie zawiera siarczanów, parabenów, formaldehydów, produktów rafinacji i szkodliwych alkoholi i jest absolutnie bezpieczny dla każdego dziecka.

Zapewnia łagodne oczyszczenie skóry i włosów nie powodując podrażnień. Łagodna formuła zawiera miękkie substancje powierzchniowo czynne oraz naturalne składniki, które są odpowiednie nawet dla wrażliwej skóry niemowlęcia.



OCZYSZCZAJĄCY I MATUJĄCY TONIK DO TWARZY

Purifying and Mattifying Toner

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

Kluczowe składniki:

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



PRZECIWZMARSZCZKOWY KREM DO TWARZY NA DZIEŃ SPF15. 40+

Day Anti-age Face Cream SPF 15

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

Kluczowe składniki:

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

PRZECIWMARSZCZKOWY KREM DO TWARZY NA NOC. 40+

Night Anti-age Face Cream

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

Kluczowe składniki:

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



PRZECIWMARSZCZKOWY KREM DO SKÓRY WOKÓŁ OCZU SPF15. 40+

Anti-age Eye Contour Cream

Krem do skóry wokół oczu działa w kilku kierunkach: zapobiega utracie wilgoci, odnawia i pomaga zachować zdrowy bilans delikatnej skóry wokół oczu, chroni przed szkodliwym działaniem promieniowania UV i wpływem środowiska, pobudza produkcję kolagenu, redukuje głębokie i wygładza mimiczne zmarszczki oraz walczy z opuchnięciami i cieniami pod oczami.

Kluczowe składniki:

Ksylitol; Ekstrakt z E. crustaceum (skorupiak); Skrobia ryżowa; Ekstrakt z lotosu.



NAWILŻAJĄCY KREM DO TWARZY SPF15

Moisturizing Face Cream

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

Kluczowe składniki:

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



REGENERUJĄCY KREM DO SKÓRY WOKÓŁ OCZU SPF15

Revitalizing Eye Contour Cream SPF15

Wielofunkcyjny krem do delikatnej skóry okolic oczu na bazie prawdziwych skarbów prosto z morza nie tylko zapewnia całodobowe nawilżenie, ale też walczy z oznakami starzenia. Zapewnia profilaktykę powstawania pierwszych zmarszczek, walczy z utratą elastyczności, napina skórę, pomaga usunąć opuchliznę i cienie pod oczami.

Kluczowe składniki:

Ekstrakt E. crustaceum (skorupiak); Wyciąg z glonów wakame (czerwone wodorosty); Ksylitol.



ROZJAŚNIAJĄCA MASECZKA DO TWARZY „Efekt Kopciuszka”

Radiance Face Mask

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

Kluczowe składniki:

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



INTENSYWNY KREM DO STÓP

Intense Foot Cream

Krem odżywczy na bazie Omega-kompleksu zapobiega powstawaniu pęknięć i zaczerwienień oraz łamliwości paznokci. Formuła tworzy barierę ochronną i intensywnie odżywia suchą skórę. Oleje, białka pochodzenia roślinnego, witaminy i Aloe Vera w składzie kremu zachowują piękno i młodość Twoich stóp, dodają im lekkości, przyjemnego uczucia świeżości i sprzyjają poprawie stanu skóry.

Kluczowe składniki:

Omega Booster; Biomimetic Polymer (biopolimer); Kompleks alfa-oksokwasów; Keratyna roślinna; Oleje z moringi, awokado, shea, Witamina E; Żel Aloe Vera.



A man and a woman are standing outdoors in a field. The man, on the left, is wearing a light-colored cap, a grey t-shirt, and a dark jacket. He is holding a small green plant in his right hand. The woman, on the right, is wearing a dark jacket and is smiling as she looks at the plant. The background is a soft-focus field of green plants under a bright sky.

NAJWYŻSZA JAKOŚĆ

Nasze procedury produkcyjne oraz wewnętrzne kontrolowanie jakości spełniają najsurowsze wymagania, dlatego bez obaw zapraszamy do naszej fabryki niezależnych audytorów.

Produkujemy zgodnie ze standardem Good Manufacturing Practice (GMP), co potwierdzają takie instytucje, jak NSF International oraz TGA (Therapeutic Goods Administration), ale to nie wszystko.



NSF International, światowy lider w rozwoju standardów produkcji oraz certyfikacji gotowych produktów przyznał Nature's Sunshine certyfikat dobrej praktyki produkcyjnej (NSF Good Manufacturing Certification).

NSF to wiodący audytor firm zaangażowanych w sektor ochrony zdrowia i bezpieczeństwa zdrowia publicznego. Certyfikacja NSF oznacza, że nasz zakład produkcyjny przeszedł wnikliwą kontrolę obejmującą badania urządzeń produkcyjnych oraz wnikliwą ocenę naszych zasad i procedur oraz procesów produkcyjnych.



FDA to skrót od Food and Drug Administration, czyli rządowej agencji, która odpowiada za bezpieczeństwo żywności i suplementów diety sprzedawanych i produkowanych w Stanach Zjednoczonych.

FDA kontroluje i egzekwuje przepisy dotyczące branży suplementów diety. Nasza rejestracja w FDA jest aktualna i zgodnie z przepisami odnawiana co dwa lata.

WIERZYM W UZDRAWIAJĄCĄ MOC NATURY

Natura daje nam wszystko, czego potrzebujemy do rozwoju.

Dbając o naszą planetę sprawiamy, że ona będzie dbać o nas przez kolejne pokolenia.



Australijski Departament Zdrowia (Therapeutic Goods Administration) przyznał Nature's Sunshine certyfikat dobrej praktyki produkcyjnej GMP dla produktów leczniczych.

Certyfikat TGA jest ważny pod warunkiem przeprowadzania cyklicznych kontroli. TGA to państwowy organ regulacyjny w Australii dla towarów terapeutycznych. TGA monitoruje australijski rynek w celu zapewnienia, że społeczność australijska ma dostęp do produktów najwyższej jakości.



Utah Department of Agriculture to agencja ochrony konsumentów na rzecz obywateli stanu Utah. Audyt UDAF jest przeprowadzany co 12 miesięcy, ale wyniki ostatniej kontroli w naszej fabryce były tak dobre, że agencja postanowiła zmienić dla nas częstotliwość audytów na 18 miesięcy.

ZNAMY NASZE SKŁADNIKI

Prawdziwa jakość zaczyna się od czystych, silnych i zrównoważonych składników, a najważniejsze jest ich źródło. Badamy uprawy, monitorujemy praktyki zbiorów, sprawdzamy techniki czyszczenia i przetwarzania. Wciąż testujemy nasze surowce. Nawet te pochodzące od wieloletnich i zaufanych dostawców.

Najlepsze składniki

Podróżujemy po całym świecie, żeby kontrolować naszych dostawców. Sprawdzamy wyposażenie, procesy produkcji oraz ogólne standardy panujące w firmach dostarczających nam surowce.

Tylko najlepsi dostają szansę zaprezentowania nam swoich produktów, które następnie przechodzą szczegółowe kontrole, zanim trafią do fabryki Nature's Sunshine.



Skuteczne formuły

Prawie 50 lat doświadczenia sprawiło, że posługujemy się sprawdzonymi technikami i korzystamy z usług najlepszych ekspertów, a to pozwala nam na tworzenie unikatowych i przede wszystkim skutecznych produktów. Wierzymy, że tylko takie produkty mogą skutecznie zmieniać życie ludzi.

Własna fabryka

Inwestujemy miliony dolarów w rozwój procesu produkcji i metod badawczych, zakup najnowocześniejszego sprzętu oraz wykwalifikowany personel. Ponieważ produkty powstają w naszej własnej fabryce, mamy absolutną pewność co do ich składu i jakości. Dzięki temu, że produkty są przechowywane w naszych własnych magazynach, nigdy nie tracimy nad nimi kontroli.



Testy od początku do końca

Ktoś może uznać za obsesję przeprowadzanie ponad 600 testów na produktach. Zgadza się! Mamy obsesję na punkcie jakości naszych produktów. Wysyłamy miliony produktów do ludzi na całym świecie i o każdym z tych produktów możemy powiedzieć, że jest czysty, silny i sprawdzony...

TWORZYM Y UCZCIWIE TWORZYM Y DLA CIEBIE

W każdym tygodniu produkujemy miliony kapsułek, tabletek i innych produktów. Wiemy, że zostały wyprodukowane uczciwie, bo zrobiliśmy to sami.

Taniej w czteropakach i w 10+1

Wszystkie nasze produkty są dostępne w czteropakach oraz zestawach 10+1. Wybierając takie zestawy oszczędzasz.

Nie płać za przesyłkę

Nie chcesz płacić za przesyłkę? Nie musisz!

Wystarczy, że kupisz jeden z zestawów za 100 pkt., lub złożysz zamówienie na sumę 200 pkt.

Zestawy objęte promocją to:

OPTIMUM, WOMAN, PRO RELAX,
PRO KARDIO, DEGUSTACYJNY,
PRO BIZNES, PRO IMMUNE,
ZDROWE JELITA, KOŚCI I STAWY,
SUPER START DO ZDROWIA.

AKTUALNE PROMOCJE

Trwa wakacyjna promocja lojalnościowa

Dowolne zakupy w lipcu to wybrany produkt za pół ceny w sierpniu!

Jeżeli złożysz dowolne zamówienie w czerwcu, to przy zakupach za minimum 30 punktów w lipcu możesz wybrać dodatkowy produkt za pół ceny!

Jeżeli skorzystasz z promocji w lipcu, to również w sierpniu będziesz mógł wybrać produkt za pół ceny przy zakupach za minimum 30 punktów!

Uwaga: Dostępność produktów w promocji lojalnościowej zależy od ich zapasów magazynowych.



Więcej niż zestawy

-25%

Dowolne zakupy w lipcu to wybrany produkt za pół ceny w sierpniu!

Nasze celowane zestawy to najprostsza droga zadbania o zdrowie, ale to też najprostsza droga do dodatkowych rabatów.

Kupując zestawy możesz wybierać dodatkowe produkty z 25% rabatem!

Kupując **Super Start do Zdrowia** możesz skorzystać z 25% rabatu na Collagen lub Collagen+.

Kupując zestaw **Optimum** możesz skorzystać z 25% rabatu na Bakterie Bifidophilus lub Witaminę C.

Kupując zestaw **Woman** możesz skorzystać z 25% rabatu na Collagen lub Wapń Plus Witamina D.

Kupując zestaw **Pro Kardio** możesz skorzystać z 25% rabatu na Zambrozę lub Lecytynę.

Kupując zestaw **Pro Immune** możesz skorzystać z 25% rabatu na Grapinę i Przeciwtłeniacz lub Vitamin B Complex.

Kupując zestaw **Beauty** możesz skorzystać z 25% rabatu na dowolny kosmetyk z linii Bremani Care.

Kupując zestaw **Pro Relax** możesz skorzystać z 25% rabatu na Solstic lub Koenzym Q10.

Kupując zestaw **Zdrowe Jelita** możesz skorzystać z 25% rabatu na Pochłaniacz Tłuszczu lub Pieprz Cayenne, Czosnek, Pietruszkę.

Kupując zestaw **Zdrowe Kości i Stawy** możesz skorzystać z 25% rabatu na Chondroitynę lub MSM.



AKTUALNE PROMOCJE NA
www.e-naturessunshine.com

Przedstawiona oferta ma charakter informacyjny, nie stanowi oferty handlowej w rozumieniu Art.66 par.1 Kodeksu Cywilnego. Promocje oraz ceny podane w biuletynie „Bądź zdrow” mogą ulec zmianom. Nature's Sunshine zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w promocjach lub ich wcześniejszego zakończenia.

Oferta jest aktualna na dzień wydruku biuletynu „Bądź zdrow”, tj 1 lipca 2021 r.

Aktualne promocje znajdziesz na www.e-naturessunshine.com

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

6109.....	Bacillus Coagulans (90 kaps.).....	110,60 zł	79,00 zł.....	15,39
4100.....	Bakterie Bifidophilus (90 kaps.).....	133,00 zł	95,00 zł.....	18,55
2857.....	Bowel Build (120 kaps.).....	102,00 zł	73,00 zł.....	14,23
2954.....	Carbo Grabbers (60 kaps.).....	110,00 zł	79,00 zł.....	15,45
1580.....	Chlorofil w Płynie (475,6 ml).....	99,00 zł	70,00 zł.....	13,55
557.....	Cholester - Reg (90 kaps.).....	86,80 zł	62,00 zł.....	12,00
22336.....	Collagen (516 g).....	220,00 zł	157,00 zł.....	30,60
22721.....	Collagen+ (30 saszetek).....	220,00 zł	157,00 zł.....	30,60
1811.....	Chondroityna (60 kaps.).....	135,80 zł	97,00 zł.....	18,82
1601.....	Cynk ALT (120 tabl.).....	49,00 zł	35,00 zł.....	6,78
550.....	Czerwona Koniczyna (100 kaps.).....	54,60 zł	39,00 zł.....	7,52
290.....	Czosnek (100 kaps.).....	57,40 zł	41,00 zł.....	8,03
4700.....	Defense Maintenance (120 kaps.).....	110,60 zł	79,00 zł.....	15,39
947.....	EverFlex (60 tabl.).....	96,60 zł	69,00 zł.....	13,45
360.....	Gotu Kola (100 kaps.).....	68,60 zł	49,00 zł.....	9,51
1750.....	Grapina i przeciwutleniacze (90 tabl.).....	138,60 zł	99,00 zł.....	19,29
940.....	Hops & Valerian with Passionflower.....	63,00 zł	45,00 zł.....	8,77
1839.....	Immune Formula (90 kaps.).....	124,60 zł	89,00 zł.....	17,34
410.....	Kelp (100 kaps.).....	54,60 zł	39,00 zł.....	7,52
1796.....	Koenzym Q10 Plus (60 kaps.).....	109,20 zł	78,00 zł.....	15,15
1661.....	Lecytyna (170 kaps.).....	124,60 zł	89,00 zł.....	17,39
1170.....	Liver Health Formula (100 kaps.).....	68,60 zł	49,00 zł.....	9,55
204.....	Liść Oliwny - Ekstrakt (60 kaps.).....	70,00 zł	50,00 zł.....	9,66
1346.....	Loclo (344 g).....	105,00 zł	75,00 zł.....	14,68
30.....	Lucerna (100 kaps.).....	47,60 zł	34,00 zł.....	6,69
4061.....	Magnesium (90 kaps.).....	75,60 zł	54,00 zł.....	10,43
4059.....	MSM - Metylosulfonilometan (90 tabl.).....	87,00 zł	62,00 zł.....	12,08
515.....	Paw Paw (180 kaps.).....	220,00 zł	157,00 zł.....	30,60
832.....	Pieprz Cayenne & Czosnek & Pietruszka (100 kaps.).....	75,60 zł	54,00 zł.....	10,51
2937.....	Pochłaniacz Tłuszczu (120 kaps.).....	95,00 zł	68,00 zł.....	13,24
1510.....	Pro B11 (90 kaps.).....	152,60 zł	109,00 zł.....	21,24
3093.....	Smart Meal (510 g).....	199,00 zł	142,00 zł.....	27,64
1680.....	Sok aloesowy (946 ml).....	107,80 zł	77,00 zł.....	14,93
6501.....	Solstic Energia z Natury (30 saszetek).....	145,60 zł	104,00 zł.....	20,27
1515.....	Super Omega 3 EPA (60 kaps.).....	158,20 zł	113,00 zł.....	21,98
2879.....	Ury (120 kaps.).....	113,40 zł	81,00 zł.....	15,68
3243.....	Wapń Plus Witamina D (150 tabl.).....	109,20 zł	78,00 zł.....	15,17
1635.....	Witamina C bioflawonoidy (60 tabl.).....	106,40 zł	76,00 zł.....	14,87
1155.....	Witamina D3 (60 tabl.).....	70,00 zł	50,00 zł.....	9,74
4052.....	Witaminy i Minerale - Super Complex (60 tabl.).....	123,20 zł	88,00 zł.....	17,12
1773.....	Vitamin B Complex (120 kaps.).....	68,60 zł	49,00 zł.....	9,55
4104.....	Zambroza (458 ml).....	109,20 zł	78,00 zł.....	15,13

BREMANI CARE

21600.....	Oczyszczający i matujący tonik do twarzy (125 ml).....	64,40 zł	46,00 zł.....	8,87
21601.....	Przeciwmarszczkowy krem do twarzy na dzień 40+ (50 ml).....	159,60 zł	114,00 zł.....	22,17
21602.....	Przeciwmarszczkowy krem do twarzy na noc 40+ (50 ml).....	151,20 zł	108,00 zł.....	21,06
21603.....	Przeciwmarszczkowy krem do skóry wokół oczu 40+ (15 ml).....	120,40 zł	86,00 zł.....	16,63
21604.....	Nawilżający krem do twarzy (50 ml).....	138,60 zł	99,00 zł.....	19,22
21605.....	Regenerujący krem do skóry wokół oczu (15 ml).....	119,00 zł	85,00 zł.....	16,63
21606.....	Rozjaśniająca maseczka do twarzy „efekt kopciuszka” (50 ml).....	159,60 zł	114,00 zł.....	22,17
21607.....	Intensywny krem do stóp (100 ml).....	64,40 zł	46,00 zł.....	8,87
21620.....	Szampon do włosów Bremani Care (200 ml).....	81,00 zł	58,00 zł.....	11,39
21621.....	Odżywka do włosów Bremani Care (200 ml).....	73,00 zł	52,00 zł.....	10,17
21622.....	Żel do kąpieli dla dzieci Bremani Care (250 ml).....	105,00 zł	75,00 zł.....	14,71
21623.....	Żel Micelarny Bremani Care (125 ml).....	111,00 zł	79,00 zł.....	15,45
21624.....	Maskara Royal Lash.....	79,80 zł	57,00 zł.....	11,11

Nr. kat. Nazwa produktu

Cena det.

Cena VIP

Punkty

KOSMETYKI

4276	Srebro Ochronne (118 ml)	110,60 zł	79,00 zł	15,30
2851	Pasta do zębów - Sunshine Brite (100 g)	42,00 zł	30,00 zł	5,75
3538	Tei-Fu - Balsam do masażu (118,3 ml)	77,00 zł	55,00 zł	10,58
21575	Krem do rąk i ciała	119,00 zł	85,00 zł	16,60
1551	Uniwersalny Koncentrat NSP (947 ml)	88,20 zł	63,00 zł	12,32

AUTENTYCZNE OLEJKI ETERYCZNE

3847	Lavender (15 ml)	152,60 zł	109,00 zł	21,19
3850	Peppermint (15 ml)	124,60 zł	89,00 zł	17,39
3856	Recover (15 ml)	220,00 zł	157,00 zł	30,50
3869	Frankincense (15 ml)	347,20 zł	248,00 zł	48,36
3871	Inspire (15 ml)	89,60 zł	64,00 zł	12,48
3873	Core (15 ml)	133,00 zł	95,00 zł	18,42
3876	Refuge (15 ml)	109,20 zł	78,00 zł	15,15
3877	Tea Tree (15 ml)	110,60 zł	79,00 zł	15,45
3887	Essential Shield (15 ml)	176,40 zł	126,00 zł	24,60

ZESTAWY PROMOCYJNE

64965	Super Start do Zdrowia	695,00 zł	495,00 zł	100,00
64967	Zestaw Optimum	695,00 zł	495,00 zł	100,00
64969	Zestaw Woman	695,00 zł	495,00 zł	100,00
64971	Zestaw Pro Kardio	695,00 zł	495,00 zł	100,00
64973	Zestaw Pro Immune	695,00 zł	495,00 zł	100,00
64975	Zestaw Beauty	695,00 zł	495,00 zł	100,00
64977	Zestaw Pro Relax	695,00 zł	495,00 zł	100,00
64979	Zestaw Zdrowe jelita	695,00 zł	495,00 zł	100,00
64981	Zestaw Kości i Stawy	695,00 zł	495,00 zł	100,00
21384	Zestaw Życia	336,00 zł	240,00 zł	50,00
64985	Zestaw Pro Biznes	3465,00 zł	2475,00 zł	500,00
64987	Zestaw Degustacyjny	3465,00 zł	2475,00 zł	500,00
21609	Zestaw kosmetyków Bremani Care	700,00 zł	500,00 zł	100,00
64639	Zestaw Autentycznych Olejków Eteryčných	1260,00 zł	900,00 zł	180,00

AKCESORIA

64602	Dyfuzor ultradźwiękowy do olejków eterycznych (biały)	167,00 zł	119,00 zł	
64728	Dyfuzor ultradźwiękowy do olejków eterycznych (drewnopodobny)	209,00 zł	149,00 zł	
64729	Dyfuzor ultradźwiękowy do olejków eterycznych USB (samochodowy)	125,00 zł	89,00 zł	
64731	Roll-up „Suplementy diety”	350,00 zł	250,00 zł	
64732	Roll-up „Autentyczne Olejki Eteryčne”	350,00 zł	250,00 zł	
64733	Roll-up „Bremani Care”	350,00 zł	250,00 zł	
64133	Pamięć przenośna USB, 8 GB (1 szt.)	49,00 zł	35,00 zł	
2601	Pompka do Uniwersalnego Koncentratu NSP	9,80 zł	7,00 zł	

LITERATURA

6404	Katalog Produktów	7,00 zł	5,00 zł	
6409	Zasady Współpracy - Plan Marketingowy	7,00 zł	5,00 zł	
64141	Broszura „Bezkompromisowa Gwarancja Jakości”	4,20 zł	3,00 zł	
6402	Mary Christiansen „Siła Sponsoringu”	15,00 zł	15,00 zł	



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.



NATURE'S SUNSHINE

HERBAL EXPERTS *since* 1972

Nature's Sunshine Products Poland Sp. z o.o.
ul. Olkuska 7, 02-604 Warszawa
tel: (22) 311-21-00; e-mail: biuro@nspolska.pl

www.e-naturessunshine.com