

Polepszamy życie dzięki naturze

Bądź zdrow

Być kobietą, być kobietą...
o hormonach, koniczyńce, wapniu i witaminie D

Zdrowie seniora
Odpowiednie żywienie kluczem do zdrowia w podeszłym wieku

Olejki eteryczne odstraszaają kleszcze
Czy mogą zastąpić popularne środki chemiczne?

Czas na sport!
Probiotyki, guarana i inne nutraceutyki dla aktywnych fizycznie

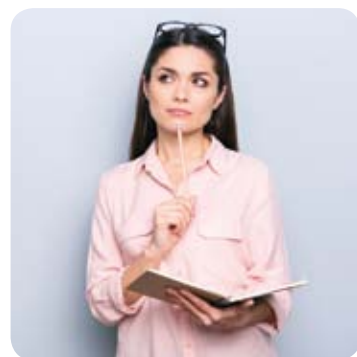


NATURES
SUNSHINE



Być kobietą, być kobietą...

o hormonach, koniecznie, wapniu i witaminie D



Bycie kobietą wcale nie jest proste. Również pod względem dbania o zdrowie. Trudno tu mówić o równowadze z mężczyznami: oni mają problemy z prostatą i częściej zapadają na chorobę wieńcową, zaś kobiety... no właśnie.

Podsumujmy bardzo z grubsza:

- miesiączki, a z nimi ogólnie mówiąc, nienajlepsze samopoczucie i regularna utrata żelaza (a przecież już dawno udowodniono, że krwioupany przynosi więcej szkody niż pożytku!);
- 9 miesięcy opieki lekarskiej w okresie ciąży (a jak się nie udaje z jakiegoś powodu zająć w ciążę, to jeszcze liczne wizyty przed ciążą);
- po ciąży rozstępy i problemy z wagą;
- znacznie częstsze niż u mężczyzn napady migreny;
- znacznie częstsze zakażenia dróg moczowych;
- częstszy zespół jelita nadwrażliwego;
- częstsze choroby autoimmunologiczne, jak stwardnienie rozsiane, toczeń czy zespół suchego oka – dla przykładu, dwie trzecie chorych na reumatoidalne zapalenie stawów to kobiety;
- ciągle problemy z cerą, żylakami, zmarszczkami, niepotrzebnymi włosami;
- a na koniec tego wszystkiego menopauza, osteoporoza i rak piersi (i kilka innych nowotworów – oprócz prostaty);
- plus – po menopauzie ustaje ochronne działanie estrogenów na naczynia i ryzyko miażdżycy zrównuje się z mężczyznami.

Kolorowe magazyny prześcigają się w tłumaczeniu, że życie po menopauzie może być normalne – jakby menopauza (jest to z definicji nic innego, jak ostatnia miesiączka) była czymś nienormalnym. Starość też nie jest niczym niezwykłym. To kult młodości w kulturze i mediach tworzy takie wrażenie. Odsunięto na bok dziadka, który opowiadał bajki, albo babcię, której ciasta przyprawiały nas o szybsze bicie serca. Dziś

bajki opowiada co najmniej 10 kanałów TV, a ciasta uczą robić celebryci i blogerzy. Nawet najnowsze wytyczne dla lekarzy mówią, że menopauzę należy diagnozować i leczyć (sic!) [11]. A tymczasem wszystkich nas czeka czas w życiu, gdy młodość mija bezpowrotnie. Ani to jednak choroba, ani defekt, nawet nie defekt kosmetyczny. To taki czas w życiu, o którego istnieniu zapomnieliśmy w pogoni za wieczną młodością. Paradoksalnie, nasze społeczeństwo nawet mimo 500+ się starzeje – czyli młodych jest coraz mniej...

Dobra wiadomość jest taka, że jeszcze sporo życia przed nami!

I o ile życie po menopauzie chorobą nie jest, to dbać o zdrowie trzeba w tym czasie jeszcze usilniej. Mówi się, że o zdrowie trzeba dbać codziennie przez całe życie: to, w jakim zdrowiu wchodzimy w 5, 6 czy 7 dekadę, zależy od wszystkich poprzednich dekad, ale stale pracujemy na kolejne – i oby ich było jak najwięcej.

Skąd się bierze menopauza?

Popularne określenie „po menopauzie” oznacza okres życia po ostatniej miesiączce. Ostatnia miesiączka to w żargonie medycznym właśnie menopauza. Oznacza to mniej więcej to, że jajniki powiedziały „dość” i przestały działać. To znak, że zająć w ciążę jest już praktycznie niemożliwe. Nie ma już huśtawki hormonów. Nie ma comiesięcznych krwawień (bo wywoływała je huśtawka hormonów właśnie). Estrogeny chroniły naczynia przed miażdżycą – teraz ruszy ona z pełną prędkością (o ile nie zadbamy o dietę i ruch, i unikanie dymu tytoniowego). Estrogeny chroniły przed osteoporozą – teraz ruszy utrata kości. A dodatkowo poszczególne narządy dają znać, że bez estrogenów jest im ciężko – naczynia skórne napadowo rozszerzają się, dając nagłe uczucia gorąca obejmujące całe ciało, cewka moczowa bez estrogenów trudniej utrzymuje mocz w pęcherzu, pojawia się też suchość pochwy, huśtawka nastrojów, kłopoty ze snem i koncentracją.

Czy wiesz, że...

Chińscy naukowcy w badaniu klinicznym potwierdzili korzystny wpływ aromaterapii z użyciem olejków eterycznych na stan kobiet z zespołem pomenopauzalnym.

W badaniu uczestniczyły 84 kobiety, które losowo przydzielano albo do grupy otrzymującej do wdychania olejek eteryczny, albo olej migdałowy, który miał służyć jako grupa kontrolna. Uczestniczki miały prowadzić aromaterapię codziennie przez 20 minut przed snem przez miesiąc. Po 2 tygodniach od zakończenia eksperymentu sprawdzono, jak obie grupy różnią się pod względem nasilenia objawów menopauzy, zmienności rytmu serca i jakości snu.

Autorzy podają, że 4-tygodniowa interwencja pod postacią aromaterapii złagodziła objawy, poprawiła aktywność autonomicznego układu współczulnego (prawdopodobnie do jej oceny posłużyła zmienność rytmu serca), usprawniła też sen – przy braku działań niepożądanych. Wskazują, że aromaterapię można wykorzystywać do wspierania zdrowia kobiet także poza szpitalami.

Czym można złagodzić nieprzyjemne objawy po menopauzie?

Na czołowym portalu zdrowotnym czytamy, że do lat 50. ubiegłego wieku menopauza była przeznaczeniem kobiety, koniecznym do zaakceptowania i już. Potem nastąpił postęp i pojawiły się medyczne strategie radzenia sobie z menopauzą. Ciekawe: cóż to za „medyczne strategie” nieznane przez tysiące lat, które pozwoliły walczyć z naturalnymi zmianami w organizmie kobiety?

Krótką historią kariery hormonów „wiecznej kobiecości”

W latach 40. ub. wieku na rynku amerykańskim pojawiły się pierwsze leki „na menopauzę”, czyli hormonalna terapia zastępcza. W prasie naukowej zaczęły pojawiać się badania dowodzące, jak fantastycznie działa uzupełnianie hormonów po menopauzie. I tak rozpoczęła się medyczna kariera estrogenów – hormonu kobiecości. Ta medyczna kariera przyniosła producentom miliardy dolarów. A kobietom przyniosła – tak przynajmniej mówiły działania marketingowe – młodość, szczęście, brak chorób i oznak starości. Gabinety lekarskie były zasypywane ulotkami o tym, jak powinna czuć się i żyć nowoczesna kobieta.

Ciekawostką jest mało znany fakt, że estrogen będący składnikiem tych leków uzyskiwano z moczu ciężarnych klaczy (!!!). Ukrywał się on pod nazwą „skoniugowanych estrogenów”. Konjugacja jest terminem biochemicznym i z końmi nie ma nic wspólnego. Estrogen miał.

W połowie lat 70. natura dała o sobie znać po raz pierwszy. Okazało się, że terapia estrogenowa istotnie zwiększała ryzyko raka macicy. To była cena za wieczną młodość, szczęście itd., tylko że nikt o tym wcześniej nie wiedział, a więc i nie informował pacjentek, które decydowały się na „leczenie menopauzy”. Lekarze zaprzestawali przepisywania estrogenów – ale zaczęli ponownie jeszcze przed upływem 10 lat, kiedy wykazano, że do estrogenów wystarczy dodać kolejny hormon – pochodną progesteronu, który będzie chronił macicę przed rakiem. I tak kariera hormonalnej terapii zastępczej ruszyła ponownie z kopyta (w przenośni i dosłownie – bo estrogen nadal pochodził od koni).

Ten dodatkowy hormon (octan medroksyprogesteronu) był syntetycznym analogiem naturalnego progesteronu, podobnie działającym, tylko że znacznie silniejszym. A żelazna zasada mówi, że jeśli coś działa,

to na pewno ma działania uboczne. Kwestia tylko, czy i kiedy naukowcy je zauważą.

I zauważyli. Natura dała o sobie znać po raz drugi. U samego początku XXI w. ujawniono wyniki ogromnego badania Women’s Health Initiative (blisko 20 tys. uczestniczek!) [10], w którym stwierdzono, że hormony po menopauzie tak silnie zwiększają zagrożenie inwazyjnym rakiem piersi, że... nie powinno się ich stosować w długotrwałej terapii. Co więcej, wbrew oczekiwaniom, nie zmniejszyły częstości powikłań miażdżycy! (a przecież, zgodnie z ulotkami i całą machiną marketingową, miały chronić kobiety przed takimi konsekwencjami starości!). Co więcej, obserwacje te pojawiły się nie po raz pierwszy – ale tym razem nie zostały zignorowane. Wielkie badanie naukowe przerwano ze względów bezpieczeństwa i nastąpił odwrót od hormonów dla wszystkich kobiet, przepisywanych przez ginekologów i endokrynologów na wieczną młodość i wieczne zdrowie. Dziś hormony na menopauzę lekarze przepisują na krótko i po uważnej analizie ryzyka – mają one bowiem i inne poważne działania uboczne (np. udary, zakrzepy, zatory płuc) i istotne przeciwwskazania.

Jakie są naturalne metody na objawy po menopauzie?

Wraz z szokiem, jaki świat medyczny przeżył w związku ujawnieniem dramatycznych konsekwencji bez troskiego manipulowania hormonami przez przemysł farmaceutyczny, wzrosło zainteresowanie naturalnymi metodami, które mogą skutecznie złagodzić najbardziej uciążliwe objawy braku estrogenów. Okazało się bowiem, że tradycyjna medycyna ludowa problem zna od dawna – i od dawna zna zioła, które nań stosuje.

Wraz z rosnącym zainteresowaniem kobiet przykuły też uwagę naukowców. Jak się okazało, niektóre działają niczym słabe leki przeciwdepresyjne (są bowiem agonistami receptorów serotoninowych w mózgu) – do nich należy pluskwica groniasta (Cimicifuga racemosa) i kozłek lekarski (Valeriana officinalis) [1]. Inne zaś zawierają fitoestrogeny, czyli substancje podobne do estrogenów, jednak potencjalnie pozbawione niekorzystnego działania estrogenów końskich. Jedną z pierwszych badanych roślin była soja, której działanie na objawy menopauzy jest stosunkowo słabe. Dodatkowo, wymaga współdziałania bakteryjnej flory jelitowej, aby przemienić izoflawony sojowe do ekwolu, który dopiero naśladuje działanie estrogenów. A że nie wszyscy mamy identyczny skład bakterii w jelitach,

więc i produkcja ekwolu nie u wszystkich zachodzi w równym stopniu [2].

Czerwona koniczyna i jej prekursorzy fitoestrogenów

Spośród wielu, często egzotycznych roślin łagodzących objawy menopauzy szczególną uwagę przykuwa czerwona koniczyna (Trifolium pratense). Do jej substancji czynnych należą dwa izoflawony: biochanina A i formonentina, które są proestrogenami. Oznacza to, że po wchłonięciu z przewodu pokarmowego zostają przekształcone w wątrobie do aktywnych fitoestrogenów (genisteiny i daidzeiny). Nie ma potrzeby tym razem polegać na bakteriach jelitowych. Fitoestrogeny z czerwonej koniczyny działają słabiej niż końska dawka estrogenów w ramach hormonalnej terapii zastępczej, ale za to nie powodują rozrostu błony śluzowej jamy macicy ani nie zwiększają gęstości piersi, co pozwala sądzić, że są bezpieczne [1]. Niedawno potwierdzono, że ekstrakt z czerwonej koniczyny w dawce 40 mg dziennie po 3 miesiącach istotnie redukuje objawy pomenopauzalne [3]. W dawce 80 mg istotnie zmniejsza częstość napadów gorąca, szczególnie jednak u kobiet, u których występują one często i są nasilone; potwierdzono też redukcję objawów atrofi pochwy [7].

Nie bez znaczenia może być też działanie przeciwzapalne ekstraktu z czerwonej koniczyny [5] (obecnie duże znaczenie przykładają się do roli tłącego się przewlekłe, bezobjawowe stany zapalne w rozwoju licznych chorób typowych dla wieku dojrzałego i starości, np. miażdżycy czy choroby Alzheimera). Czerwona koniczyna wydaje się też poprawiać profil lipidowy (zwiększa stężenie „dobrego cholesterolu” HDL i zmniejsza stężenie triglicerydów), co ma znaczenie w hamowaniu rozwoju miażdżycy [9]. Obserwacje naukowe z ostatnich 10 lat wskazują dodatkowo, że izoflawony (a wśród nich ekstrakt z czerwonej koniczyny) mogą zapobiegać utracie masy kostnej po menopauzie, co jest atrakcyjnym działaniem z uwagi na potencjał zapobiegania osteoporozie [4, 6]. O osteoporozie napiszemy nieco więcej, ponieważ jest to poważna choroba związana z niedoborem estrogenów po menopauzie.

Osteoporoza pomenopauzalna

Choroba ta polega na zmianie struktury kości. Obrazowo można powiedzieć, że zamiast kości, jaką wszyscy znamy, czyli twardej i wytrzymałej, w jej miejscu

pojawia się gąbka. Niestety nie miękka i elastyczna, tylko krucha i podatna na złamanie. Najbardziej zagrożone są kości kręgow, stawu biodrowego i nadgarstka. Złamanie kręgow piersiowych powodują deformacje kręgosłupa (stąd popularna nazwa „wdowi garb”), natomiast złamanie w obrębie stawu biodrowego nie dość, że wymagają poważnej operacji, to jeszcze zagrażają życiu z uwagi na ryzyko wytworzenia się zakrzepów i przedostania się ich do płuc. Z tych powodów osteoporozą ze wszech miar należy się przejmować. Utrata gęstości kości zaczyna się już w 30 r.ż., jednak po menopauzie znacznie przyspiesza.

Znaczenie wapnia i witaminy D w zapobieganiu osteoporozie

Jednym z najważniejszych składników istotnych dla prawidłowej budowy kości i zapobiegania jej utracie jest codzienna dawka wapnia, która wg National Osteoporosis Foundation wynosi 1000 mg u kobiet przed 50 r.ż. i mężczyzn przed 70 r.ż. i 1200 mg u starszych kobiet i mężczyzn.

Warto pamiętać, że wapń najlepiej przyjmować kilka razy w ciągu dnia, najlepiej w podzielonych dawkach, z posiłkami. Z drugiej strony, lepiej przyjąć suplement z dużą dawką niż mieć za mało wapnia. Trzeba też czytać dokładnie skład suplementów, ponieważ wiele z nich może zawierać wapń – a dobrze jest nie przekraczać zalecanych dawek.

Sam wapń, o czym nie wszyscy wiedzą, jednak nie wystarczy. Do jego prawidłowego wchłaniania z jelit konieczna jest witamina D, której dzienna dawka powinna wynosić 700 j. u osób do 70 r.ż. i 800 j. u starszych. W teorii jest syntetyzowana w skórze pod wpływem promieni słonecznych, jednak w naszej szerokości geograficznej poza latem nie mamy ich wystarczająco dużo i o ile nie przyjmujemy odpowiedniej ilości witaminy D w diecie, powinno się ją suplementować. Uważać należy na przedawkowanie (nie brać więcej niż 4000 j. dziennie).

I na koniec dwa apele związane z życiem po menopauzie

Nie da się przecenić znaczenia ruchu i regularnej aktywności (nawet jeśli to mają być codzienne spacery!) dla zdrowia kości. Ruszajmy się!

Zabezpieczanie się przed osteoporozą nie zastępuje jej leczenia, jeśli już do niej dojdzie. Kobieta z rozpoznaną osteoporozą powinna być pod stałą kontrolą lekarza!

Piśmiennictwo na www.integmed.pl



Zdrowie seniora

Wyzwania w żywieniu ludzi w podeszłym wieku

Troska o zdrowe starzenie europejskiej populacji wymaga określenia strategii żywieniowych, a wśród nich powinny się znaleźć poważne zmiany diety i stosowanie nutraceutyków, czyli żywności wzbogacanej o konkretne elementy potrzebne starszym ludziom lub suplementów.

Są to wnioski z artykułu opublikowanego przez naukowców z University College Cork w Irlandii. Żywienie ma niebagatelny i trudny do pominięcia wpływ na zdrowie starszych osób, w tym tempo starzenia, progresję chorób przewlekłych, jakość życia i nawet śmiertelność. Tymczasem to właśnie starsze osoby znajdują się w grupie szczególnego ryzyka niedoboru niektórych mikroelementów, zwłaszcza witamin i pierwiastków śladowych, oraz nieoptymalnego składu diety. Problem będzie narastał, ponieważ populacja europejska (i nie tylko europejska) się starzeje, co ma związek m.in. z bardzo dynamicznym i spektakularnym postępem medycyny. Autorzy zwracają uwagę, że do 2050 r. aż 20 proc. światowej populacji będą stanowiły osoby po 60 r.ż.

Z dokonanego przez autorów przeglądu literatury fachowej wynika, że głównymi problemami żywienia osób w podeszłym wieku są:

- nadmiar tłuszczu, w tym kwasów tłuszczowych nasyconych;
- nadmiar soli;
- nadmiar cukrów prostych;
- niedobór błonnika;
- niedobór witaminy D;
- niedobór witaminy B2;
- niedobór witaminy B12;
- niedobór kwasu foliowego;
- niedobór wapnia.

Można to zmienić, oferując suplementy specjalnie stworzone z myślą o starszych osobach lub żywność wzbogaconą o te kluczowe składniki, a także prowadząc edukację na temat optymalnego doboru produktów żywieniowych. I o ile pierwsze wydaje się całkiem możliwe do osiągnięcia, co potwierdzają niezależne badania populacyjne, to drugie będzie najprawdopodobniej wymagało sporych wysiłków i niekoniecznie będzie skuteczne – zmienić nawyki żywieniowe starszej osoby jest bowiem równie trudno, jak stracić na wadze...



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” (nie mającego 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 wyglądzie 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 bezwzględna 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 diecie wywołuje niedokrwistość, a choroby wieku podeszłego 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 żywieniu 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)

Przeszło 19 na 20 starszych osób odżywia się źle i ma niedobory witamin

Aż 96% starszych osób nie przyjmuje wystarczającej ilości składników odżywczych obecnych w nabiale – wynika z dużego badania epidemiologicznego przeprowadzonego w Irlandii. Jak się można domyślić, skutkiem jest niedobór witamin – przede wszystkim z grupy B.

W badaniu uczestniczyło przeszło 4000 mieszkańców Irlandii w wieku >60 lat. Oceniano, jak wiele spożywają mleka, serów i jogurtów, a następnie korelowano te dane ze stężeniem we krwi witamin B12, kwasu foliowego, witaminy B2, witaminy B6 i witaminy D.

Średnio każdy z uczestników spożywał dziennie nieco więcej niż 1 porcję nabiału, mężczyźni nieco mniej niż kobiety. W zaawansowanym wieku spożycie było podobne jak u osób tuż po 60. Co zaskakujące, tylko u 3,5% ilość dostarczanych produktów nabiałowych okazała się zgodna z rekomendacjami żywieniowymi, przy czym 2/3 tych osób stanowiły kobiety, a tylko 1/3 mężczyźni.

U tych osób, które spożywały najmniej nabiału, stężenia witaminy B12, B2 i B6 były istotnie gorsze niż u osób z grupy największego spożycia. Co równie ciekawe, spożycie nabiału nie wpływało istotnie na stężenie witaminy D! Odsetek uczestników z niedoborem witaminy był identyczny w grupie największego i najmniejszego spożycia nabiału i wynosił 31,7% (podobnie kształtował się odsetek osób z tzw. niskim prawidłowym stężeniem tej witaminy, tj. 30-50 nmol/l – które notabene przez niektórych uważane jest za zbyt niskie).

Komentarz

Jak stwierdzają autorzy, wyniki wskazują na konieczność wprowadzenia strategii żywieniowych skierowanych do starszych osób, uwzględniających ich niedobory witamin B2, B6, B12. Dodatkowo warto zwrócić uwagę na stosunkowo częsty niedobór witaminy D, którego nie udaje się najwyraźniej wyrównać produktami mlecznymi...



Czego potrzebuje starzejący się mózg

Takie właśnie pytanie zadali sobie naukowcy z Ulster University Coleraine (Irlandia Północna). Problem jest niebagatelny, bo do 2050 r. w skali globalnej pojawią się 2 mld ludzi w wieku powyżej 60 lat. Wedle przewidywań wśród nich aż 131 milionów będzie miało demencję, a depresja stanie się drugą przyczyną niesprawności już około 2020 r.

Wedle autorów cytowanej pracy są dowody z badań naukowych, że ryzyko demencji i depresji można zmniejszyć za pomocą diety – szczególnie diety śródziemnomorskiej. Są też konkretne składniki diety, które powiązano ze zdrowiem mózgu – zdaniem autorów należą do nich:

- nienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3;
- polifenole roślinne;
- witamina D;
- witaminy z grupy B.

Najsilniejsze dowody wskazują przede wszystkim na witaminę B12, witaminę B6 oraz witaminę B2 i kwas foliowy. Mają one wpływ na zwalnianie postępującej wraz z wiekiem utraty funkcji poznawczych oraz mogą zabezpieczać przed depresją.

Autorzy zwracają uwagę, że wiele obiecuje zastosowanie w badaniach nowoczesnych technologii obrazowych, jak nowoczesny rezonans magnetyczny czy magnetoencefalografia, które pozwolą wskazać najskuteczniejsze interwencje żywieniowe prowadzące do uwidocznienia konkretnych zmian w mózgu.



Polscy seniorzy mają niedobór witaminy D. Prawie wszyscy

W Polsce niedobór witaminy D dotyczy znakomitej większości osób starszych – wynika z badania PolSenior, przeprowadzonego przez polskich naukowców w Uniwersytetów Medycznych w Krakowie i Katowicach. Co więcej, niedobór tej witaminy wiąże się ze stopniem niepełnosprawności.

W ramach PolSenior przebadano losowo wybraną grupę blisko 3500 osób w wieku 65 lat lub starszych. Co ważne, nie mogli to być pensjonariusze domów opieki, tylko osoby żyjące samotnie lub z rodzinami.

Wyniki badania są alarmujące. Średnie stężenie witaminy D wyniosło 20,5 ng/ml. Wartości poniżej zalecanych (30 ng/ml) stwierdzono u przeszło 80 proc. mężczyzn

Cały artykuł można przeczytać pod tym adresem:

<https://ncez.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-aktywnosci-fizycznej-dla-osob-w-wieku-starszym>

i 90 proc. kobiet. Za zwiększoną częstość niedoboru witaminy D u kobiet odpowiadał prawdopodobnie siedzący tryb życia i związana z tym mniejsza ekspozycja na światło. Stwierdzono też korelację między niedoborem witaminy D, a występowaniem stanów związanych z niesprawnością. **Regularne długie spacery lub wycieczki rowerowe wiązały się z mniejszym ryzykiem niedoboru witaminy D.**

Komentarz

Niedobór witaminy D w diecie starszych osób ma niebagatelne znaczenie zdrowotne. Właśnie opublikowano zalecenia polskiego Instytutu Żywności i Żywienia związane z dietą starszych osób – **gdzie zwrócono uwagę na konieczność suplementacji witaminy D w tej grupie stale przez cały rok.**



Olejki eteryczne odstraszały kleszcze



Ciekawe badanie przeprowadzili naukowcy z Uniwersytetu z Bristolu (Wielka Brytania). Sprawdzili, czy olejki eteryczne nadadzą się jako naturalny zastępnik DEET, chemicznego środka używanego jako składnik repelentów przeciwkleszczowych w przemyśle kosmetycznym.

Doświadczenie symulowało spacer w gęstwinie – użyto kocy i drewnianych bali owiniętych płótnem, które udawały nasze nogi w spodniach, przeciągając je po parku Ashton Court w okolicach Bristolu. Park ten jest siedliskiem dzikich zwierząt, ma też liczne kolonie kleszczy. Eksperyment przeprowadzono w okresie od lutego do marca 2019 r., czyli w okresie rozpoczynania przez kleszcze wiosennej aktywności. Materiał, którym owijano drewniane „nogi” lub który służył jako płachta przeciągana po trawie, spryskiwano olejkami eterycznymi, rozcieńczonymi do stężenia 5%, a jako kontrolę stosowano albo 20% DEET (jako repelent referencyjny), albo etanol (jako kontrola negatywna, czyli brak repelentu). Kleszcze zliczano na miejscu od razu, po czym przeliczano powtórnie po 3 minutach. W sumie badacze „ściągnęli” płachtami z trawnika prawie 1400 nimf kleszczy:

- najwięcej znajdowali ich na materiale nasączonym etanolem (który nie ma właściwości odstraszających – średnio 29);
- mniej na materiale nasączonym DEET (średnio 5,5);
- jeszcze mniej, jeśli materiał był nasączony olejkami miętowym (średnio 2), oregano (średnio 4), tymiankowym (średnio 5);
- nieco gorzej radził sobie olejek rozmarynowy (średnio 11).

W eksperymencie symulującym spodnie najlepszy okazał się DEET, tuż tuż za nim jednak miejsce zajął (z prawie identyczną skutecznością) olejek miętowy, oregano, tymiankowy. Tu także gorszą skutecznością odstraszenia wykazał się olejek rozmarynowy, ale i tak był lepszy niż kontrola z etanolem.

Prawdziwie zabłyszczał jednak olejek miętowy w kolejnej fazie eksperymentu: po 3 minutach

z materiału uprzednio nim potraktowanego odpadło 64 proc. kleszczy, co jest odsetkiem bardzo zbliżonym do DEET; olejek tymiankowy miał tu jeszcze większą skuteczność, bo 70 proc., natomiast olejek z oregano i rozmarynowy nie radziły sobie lepiej niż kontrolny etanol.

Naukowcom udało się potwierdzić, że dobre efekty odstraszaające olejków z mięty, oregano i tymianku utrzymywały się przez 24 godziny. Oznacza to, że olejki eteryczne – zwłaszcza te o największej skuteczności, czyli z mięty i oregano – można próbować wykorzystywać zamiast chemicznych środków odstraszaających kleszcze. Nie wiemy, jak sobie będą radzić „w boju”, ale można się pokusić o tezę, że większe stężenie może dać jeszcze większą skuteczność – natomiast to, jak spryskane nimi materiały zareagują na deszcz, upał czy silny wiatr, wciąż pozostaje niewiadomą (a są to przecież w większości substancje lotne).

Warto jednak zauważyć, że olejek miętowy jest tym olejkiem, o którego właściwościach odstraszaających kleszcze mamy najwięcej prac naukowych. I w tym badaniu ten efekt wyraźnie się potwierdził.



Czas na sport

Czołowi naukowcy o probiotykach w sporcie

Międzynarodowe Towarzystwo Żywnienia w Sporcie (The International Society of Sports Nutrition), zrzeszające naukowców i praktyków i wyznaczające rekomendacje związane z żywieniem zawodowych sportowców wydało dokument opisujący aktualny status probiotyków w kontekście wyników sportowych.

Probiotyki wpływają na rozliczne aspekty zdrowia, nie dziwne więc, że bada się ich wpływ na organizmy sportowców. Największe zainteresowanie budzą związki probiotyków z układem immunologicznym oraz szczelnością bariery jelitowej – która z kolei przekłada się na działanie praktycznie każdego narządu czy tkanki.

Zgodnie z najnowszym dokumentem:

- skład flory jelitowej osób czynnie uprawiających sport jest wyraźnie odmienny od tego u osób z siedzącym trybem życia; prawdopodobnie wpływa na to sam wysiłek fizyczny, ale również skład diety (zwłaszcza ilość białka, które przesuwają równowagę w stronę szczepów z rodzaju *Bacteroides*);
- pewne szczepy bakterii mogą zwiększać wchłanianie kluczowych związków z przewodu pokarmowego, m.in. aminokwasów z rozkładu białek, ale też w inny sposób interferować z substancjami obecnymi w pożywieniu (np. je metabolizować

w świetle przewodu pokarmowego, co może prowadzić do powstania nowych związków aktywnych biologicznie lub wprost przeciwnie – unieczynnienia takowych, albo, jak Veillonella, do generowania związków będących dodatkowym źródłem energii, co u zawodowych sportowców przekłada się na wyniki);

- duże obciążenie fizyczne i psychiczne (wysiłek, stres), zaburzenia snu, podróże w miejsca wymagające aklimatyzacji czy o odmiennych warunkach higienicznych mogą negatywnie wpływać na funkcję układu odpornościowego i zwiększać ryzyko zakażeń, zwłaszcza oddechowych; probiotyki mogą wpływać na to ryzyko ze względu na ścisły związek flory bakteryjnej jelit z układem immunologicznym, którego największe skupienie (ang. GALT) znajduje się wzdłuż ściany przewodu pokarmowego;
- ekstremalne wysiłki fizyczne, zwłaszcza w warunkach hipertermii, zwiększają przepuszczalność bariery jelitowej, co grozi przenikaniem toksyn bakteryjnych do krwi – a pewne szczepy probiotyków będą temu zjawisku przeciwdziałać, m.in. na drodze uszczelniania bariery jelitowej;
- pewne szczepy bakterii mogą przyspieszać powysiłkową regenerację mięśni;



- do ustalenia, jak konkretnie wygląda to w przypadku organizmu sportowca, pozostaje ocena wpływu probiotyków na skład ciała, układ hormonalny, stres psychiczny, neurotransmisję i nastrój – takie działania wykazano bowiem w badaniach klinicznych u ludzi, jednak jeszcze nie oceniano w szczególnych warunkach, jakie wiążą się z intensywnym uprawianiem sportu.

Póki co dostępne są pojedyncze badania kliniczne, które nie pozwalają wysnuwać uniwersalnych wniosków. Wydaje się, że znaczenie ma zarówno szczep bakterii, jak i jego dawka oraz długość

przyjmowania. Do tych, których korzystny wpływ na organizm w związku z aktywnością fizyczną wykazano w badaniach naukowych, należą m.in.: *Streptococcus termophilus*, *Lactobacillus plantarum*, *Bacillus coagulans*, *Bifidobacterium breve*, *Bifidobacterium bifidum*, *Bacillus subtilis*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Bifidobacterium lactis*, *Bifidobacterium longum*, *Bifidobacterium infantis*, *B. animalis ssp. lactis*, *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus fermentum*, *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus paracasei*, *Lactobacillus salivarius* i *Lactobacillus helveticus*.

Suplementy pomagające w sporcie

Amerykańscy naukowcy z trzech ośrodków akademickich zajmujący się żywieniem, zdrowiem i wysiłkiem fizycznym stworzyli opracowanie naukowe, w którym podsumowują znaczenie niektórych suplementów diety w sporcie. Zwracają przy tym uwagę, że suplement nie musi koniecznie poprawiać wyników, by był przydatny sportowcom – może np. poprawiać regenerację lub ułatwiać adaptację do intensywnych treningów, albo ułatwiać gojenie się niewielkich uszkodzeń czy poprawiać funkcje poznawcze.

Do najważniejszych suplementów zaliczyli:

- witaminę D, jako niezbędny element diety dla wytrzymałości kości i mięśni oraz sprawnie funkcjonującego układu odpornościowego;
- nienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3, które mogą m.in. ułatwiać leczenie mikrouszkodzeń mózgu;
- probiotyki, które zmniejszają częstość i ciężkość infekcji górnych dróg oddechowych, co może pośrednio wpływać na wydolność fizyczną;
- wstępne badania mówią o żelatynie i kolagenie jako wsparciu dla tkanki łącznej;
- substancje o działaniu przeciwzapalnym, np. kurkumina lub sok z wiśni, mogą łagodzić bóle mięśniowe.

Autorzy podkreślają, że suplementy te mogą pomagać sportowcom w treningach i skuteczniej współzawodniczyć ze sobą.

Guarana łagodzi wysiłek

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

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

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

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

Bądź aktywny!

Guarana

Yerba Mate

Zielona herbata

Witamina B1, B2, B3, B5, B6

Solstic Energia z Natury to połączenie trwałej energii, dobrego samopoczucia, vitalności oraz doskonałego smaku. Zacznij dzień od pysznego, odżywczego napoju, który pomoże Ci utrzymać odpowiedni poziom energii przez wiele godzin. Solstic to zdrowa alternatywa dla porannej kawy, czy gazowanych napojów energetycznych. Nasz produkt to bogata w naturalne składniki formuła, w której znajdziesz wyciąg z pestek guarany, liści zielonej herbaty, liści yerba mate. Wyciąg z liści yerba mate przyczynia się do kontroli wagi ciała oraz do rozkładu lipidów. Guarana wzmacnia odporność oraz zmniejsza uczucie głodu i zmęczenia. Solstic to również źródło wielu witamin z grupy B. Zawarta w Solsticu witamina B1 (tiamina) pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych. Kwas pantotenowy (witamina B5) pomaga w utrzymaniu sprawności umysłowej na prawidłowym poziomie, a także przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Witamina B6 przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego oraz pomaga w utrzymaniu funkcjonowania układu nerwowego. W Solsticu znajdziesz również witaminę B2 (ryboflawinę), która pomaga w utrzymaniu prawidłowego widzenia i pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym oraz witaminę B3 (niacynę), która pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego.

Nature's Sunshine zachęca do prowadzenia zdrowego stylu życia. Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut zróżnicowanej diety. Zrównoważony sposób żywienia oraz zdrowy tryb życia są podstawą prawidłowego funkcjonowania organizmu.

NOWOŚCI!



www.e-naturesunshine.com

BEZ GMO

BEZ-
GLUTENOWY

PALEO
PRZYJAZNY

17 g
peptydów
w każdej porcji

DIETA
KATOGENICZNA

BEZ
LAKTOZY

Beautiful You!



Czy wiesz, że kolagen to ponad 30% wszystkich białek występujących w organizmie? W różnych miejscach występują różne typy peptydów kolagenowych. Typ pierwszy to przede wszystkim budulec skóry, kości, ścięgien i więzadeł. Typ trzeci występuje w skórze i naczyniach krwionośnych.

Nasz Collagen łączy oba typy peptydów i jest białkiem o ulepszonej rozpuszczalności! Jest bezglutenowy, bez laktozy, paleo i keto przyjazny i oczywiście niemodyfikowany genetycznie. Formuła naszego produktu została oparta na opatentowanej mieszance minerałów śladowych i elektrolitów, a każda porcja dostarcza aż 17 gramów peptydów kolagenowych.

Nasz Collagen cechuje również doskonały profil aminokwasowy. Zawiera między innymi niezbędne do syntezy kolagenu glicynę, prolinę i hydroksyprolinę. Postać bezsmakowego i bezzapachowego proszku pozwala w łatwy sposób stosować produkt jako dodatek do kawy, herbaty, soków owocowych czy zdrowych smoothie.

Nature's Sunshine zachęca do prowadzenia zdrowego stylu życia. Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut zróżnicowanej diety. Zrównoważony sposób żywienia oraz zdrowy tryb życia są podstawą prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Hops & Valerian with Passionflower



Hops & Valerian with Passionflower to kompozycja skrojona na miarę czasów, w których zmuszeni jesteśmy do ciągłej pogoni. Praca, egzaminy, terminy... Stres kryje się dziś niemal w każdym aspekcie naszego życia. Wszyscy potrzebujemy wytchnienia. Połączenie uspokajających i relaksujących ziół: Chmielu (hops), Kozłka lekarskiego (valerian) i Męczennicy cielistej (passionflower) działa kojąco i antystresowo. Chmiel (*Humulus lupulus*) ma działanie uspokajające i dzięki temu jest wsparciem dla ośrodkowego układu nerwowego. Korzeń Kozłka lekarskiego (*Valeriana officinalis*) wpływa na zdrowy sen i pomaga zachować prawidłowe funkcje poznawcze (m.in. pamięć). Męczennica cielistka (*Passiflora incarnata*) sprzyja zasypianiu i pomaga zapaść w kojący głęboki sen, a także zwiększa odporność organizmu na stres.

Bowel Build



Bowel Build został stworzony z myślą o wsparciu prawidłowego działania układu pokarmowego, a dosłowne tłumaczenie jego nazwy oznaczałoby „budowę jelit”. Doskonale przemyślaną formułę produktu tworzą składniki roślinne, jak łuski babki jajowatej, która pomaga w utrzymaniu zdrowych jelit, ułatwia „transport jelitowy” i wspiera trawienie czy imbir lekarski wspierający ogólną kondycję układu pokarmowego oraz witaminy i minerały, takie jak cynk pomagający w metabolizmie makroskładników odżywczych i kwasów tłuszczowych, witamina C potrzebna do prawidłowego metabolizmu energetycznego oraz witamina A, która z kolei przyczynia się do prawidłowego metabolizmu żelaza. Skład uzupełniają węgiel aktywny, betaina, witamina E oraz selen.

Bowel Build od wielu lat cieszy się ogromnym zainteresowaniem klientów Nature's Sunshine z całego świata, którzy szukają sprawdzonych i skutecznych produktów dla zdrowia układu pokarmowego.

EverFlex



EverFlex to opracowane przez specjalistów połączenie chondroityny, MSM (metylosulfonylometanu) oraz glukozaminy.

MSM



Metylosulfonylometan - brzmi dość groźnie, prawda? Tak naprawdę nie ma się czego obawiać, bo MSM to po prostu organiczny związek siarki, która w ludzkim organizmie występuje jako składnik struktury białkowej czy mazi stawowej. Uważa się, że siarka występuje w każdej komórce organizmu i jest niezbędna do jego prawidłowego funkcjonowania. Siarkę znajdziemy w warzywach (np. cebuli, kapuście, brokułach), jajkach, czy owocach (np. awokado, czarna porzeczka). Niestety bardzo łatwo ulega ona „zniszczeniu” w procesach gotowania, pasteryzacji oraz zamrażania. Dlatego też warto rozważyć suplementację, która w połączeniu z odpowiednio zbilansowaną dietą pomoże w dostarczeniu do organizmu tak ważnej dla nas siarki. Każda tabletką MSM dostarcza aż 750 mg metylosulfonylometanu.

Immune Formula



Immune Formula to kompozycja beta glukanów, arabinogalaktanu, colostrum oraz kordycepsu. Formuła została opracowana lata temu i niezmiennie cieszy się ogromną popularnością wśród osób szukających naturalnych rozwiązań dla poprawy odporności. Skład produktu uzupełniają: grzyb Żagwicy listkowatej oraz grzybnia Lakownicy żółtawej.

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.



SUPER START DO ZDROWIA

Zestaw zawiera 6 bestsellerowych produktów z naszej oferty. Te najczęściej wybierane przez naszych klientów pozycje to najlepszy start do zmiany swoich nawyków i polepszenia zdrowia. Super Start do Zdrowia dostępny jest w dwóch konfiguracjach. Sam zdecyduj, czy chcesz zacząć z Wapniem z Witaminą D, czy też wolisz Solstic Energię z Natury.

W zestawie:

- Najpopularniejszy na świecie produkt Nature's Sunshine – **Chlorofil w Płynie**
- Mix najzdrowszych owoców świata, silny przeciwutleniacz – **Zambroza**
- Niezbędne kwasy tłuszczowe – **Super Omega 3 EPA**
- Przyjazne i niezbędne – **Bakterie Bifidophilus**
- Polecany przez terapeutów i masażyistów – **Balsam do masażu Tei-fu**
- Do wyboru: Porcja naturalnej energii – **Solstic** lub Zdrowe kości – **Wapń Plus Witamina D**

PRO IMMUNE

Odporność naszych organizmów na infekcje to temat, który nigdy się nie przedawni. Od tego jak silny jest nasz układ immunologiczny zależy oczywiście nasze zdrowie, a co za tym idzie możliwość wykonywania codziennych aktywności. Aktywność fizyczna, odpowiednia dieta, wysypianie się i unikanie stresu to podstawowe czynniki wpływające na naszą odporność, a kluczowa jest odpowiednia dieta, którą proponujemy uzupełnić o specjalnie przygotowany zestaw.

Pro Immune to doskonale wspierające odporność suplementy diety:

- **Witamina C**
- **Witamina D**
- **Czosnek**
- **Zambroza z rokitnikiem zwyczajnym**
- **Cynk ALT**
- **Ekstrakt z Liścia Oliwnego (2 opak.)**
- **Ury z witaminą C i prawoślazem lekarskim**



OPTIMUM

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, uzewnętrzniając się na każdym z nas, naszej indywidualności będącej częścią wszechświata.

Stosuj regularnie Zestaw Optimum, który powstał, aby wpłynąć na równowagę potrzebną każdemu, kto doświadcza potrzeby jej przywrócenia na wielu różnych poziomach:

- trawienia i układu pokarmowego
- energii i układu nerwowego
- naturalnej odporności
- detoksykacji i neutralizacji wolnych rodników

W zestawie:

Zambroza, Chlorofil w Płynie, Super Omega 3 EPA, Sok Aloesowy, Liść Oliwny - Ekstrakt, Cynk ALT, Solstic Energia z Natury,



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. Znow kluczowa jest dieta i znow 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 SENIOR

Na starość pracujemy przez całe życie - również dbając o relacje z rodzicami, dziadkami i dziećmi, którym codziennie dajemy wzór. Na starość warto zachować dobre relacje z najbliższymi, ale też warto zachować zdrowie. Twój organizm w zaawansowanym wieku wymaga specjalnego traktowania. Zestaw Pro Senior to wsparcie dla kości i mięśni, umysł w świetnej formie, wsparcie dla serca i wątroby, coś dla ciała i umysłu, i wiele, wiele więcej!

W zestawie:

- niezbędny dla zdrowia kości wapń – **Wapń Plus Witamina D**
- wąkrotka azjatycka pomagająca utrzymać prawidłowe funkcje poznawcze – **Gotu Kola**
- doskonałe źródło błonnika pokarmowego - **Loclo**
- **Chondroityna**

SLIM

Szczupły znaczy zdrowszy! Odpowiednia masa ciała ma wpływ na niemal każdy aspekt naszego zdrowia. Układy krwionośny, odpornościowy i nadmiernie obciążony układ ruchu nie radzą sobie z otyłością. Aktywność fizyczna i dieta mają niebagatelny wpływ na masę naszego ciała i nie ma tu znaczenia, czy mamy genetyczne predyspozycje do tycia – należy pamiętać, że one tylko zwiększają ryzyko, a nie oznaczają wyroku otyłości.

Rynek wellness jest nasycony propozycjami dietetycznymi, a dyskusja dotyczy już tylko czasu w jakim da się zrzucić zbędne kilogramy. Nasza propozycja to uzupełnienie diety i ważny dodatek do aktywności fizycznej, z którym już niebawem dostrzeżesz pierwsze efekty.

W zestawie:

Pieprz Cayenne & Czosnek & Pietruszka, Loclo, Carbo Grabbers (2 opak.), Pochłaniacz Tłuszczu (3 opak.), SmartMeal (2 opak.)



WOMAN

Pracujesz, prowadzisz dom, wychowujesz dzieci, masz na głowie też mnóstwo innych spraw, o Których mężczyźni nie mają pojęcia. Twój organizm też jest zupełnie inny i ma inne potrzeby. Inaczej niż większość mężczyzn mimo braku czasu wciąż starasz się być piękna i uśmiechnięta.

Zestaw Woman pomoże Ci zatrzymać młodość na dłużej, zadbać o zdrowie dróg moczowych, zachować piękne włosy, skórę i paznokcie i wiele, wiele więcej!

W zestawie:

- Źródło błonnika pokarmowego – **Loclo** • Wsparcie w objawach menopauzy – **Czerwona Konieczyna** • Kompleks witamin i minerałów – **Super Complex** • Pomoc w utrzymaniu funkcji fizjologicznych - **Ury** • Wsparcie kondycji seksualnej – **Lucerna** • Silny przeciwutleniacz – **Zambroza** • Poprawa krążenia żylnego – **Gotu Kola** • Zdrowe włosy, skóra i paznokcie – **Cynk ALT**

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 bestsellera, Chlorofilu w Płynie, królowej witamin, czyli witaminy C oraz wzbogacających florę bakteryjną jelit Bakterii Bifidophilus.

W zestawie:

Chlorofil w Płynie, Witamina C, Bakterie Bifidophilus

SPORT

Zestaw Sport powstał z myślą o osobach aktywnych fizycznie. Znajdziesz tu wszystko, czego potrzebujesz, aby poprawić wyniki i zwiększyć efektywność treningu. Jeśli jesteś osobą aktywną fizycznie, biegasz, pływasz, jeździsz na rowerze lub uprawiasz inny sport na poziomie amatorskim lub wyczynowym, to gwarantujemy, że Zestaw Sport pozwoli Ci osiągać lepsze wyniki, a tym samym czerpać ze sportu jeszcze więcej radości!

Zestaw Sport jest rekomendowany przez Polskie Towarzystwo Medycyny Sportowej.

W zestawie:

- Białko i kopalnia mikroelementów - **Smart Meal** • Przypływ energii płynącej z nasion guarany, źródła kilkukrotnie bogatszego w kofeinę niż kawa - **Solstic Energia z Natury** • Wsparcie odporności po intensywnym wysiłku - **Witamina C z bioflawonoidami** • Coraz popularniejsze wśród sportowców kwasy tłuszczowe - **Super Omega 3 EPA**.





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 ożywczym, 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: golteria, 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

Przepelniony 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

NATURES  SUNSHINE

9 pytań do eksperta

Co dla skóry jest najważniejsze?

Najważniejsze dla skóry jest to, abyśmy dbali o nią w należyty sposób, to znaczy, żeby była odpowiednio nawilżona i żebyśmy też stosowali preparaty przeciwzmarszczkowe. Jeżeli skóra jest dobrze nawilżona, będzie wolniej się starzeć. Musimy o nią dbać od samego początku, to znaczy kiedy jesteśmy osobą w wieku około 20 lat, a nie tylko w późniejszym wieku, kiedy oznaki starzenia są już widoczne.

Który ze składników Bremani Care ma największe znaczenie dla nawilżenia skóry?

Dla nawilżenia naszej skóry najważniejszy jest kwas hialuronowy. To bardzo popularny składnik, ale też bardzo ceniony w wielu markach ze względu na to, że naturalnie występuje w skórze. Niestety bardzo szybko zanika i musimy go uzupełniać. Kwas hialuronowy nie tylko nawilża skórę, ale też działa przeciwzmarszczkowo, czyli ma dwa główne działania, które są nam bardzo potrzebne.

Dlaczego należy używać inny kremów na dzień, a innych na noc?

Kremy na dzień i na noc są to zupełnie inne kremy. Kremy na dzień zawsze mają filtr, żebyśmy mogły ochronić skórę przed szkodliwym promieniowaniem słonecznym. Te kremy nawilżają skórę i są świetną bazą pod makijaż. Krem na noc natomiast zawsze jest kremem „bogatszym”, „cięższym” ponieważ ma działać co najmniej 8 godzin.

Co to jest tonizacja? Po co nam tonik tonizujący?

Tonik jest nam niezbędny. Zarówno w linii Bremani, jak i innych firmach jest cenionym produktem, ponieważ reguluje pH naszej skóry. Poza tym działa bardzo nawilżająco, a jego dodatkowe działanie polega też na tym, że zastosowany przed kremem, sprawia, że składniki kremu lepiej się wchłaniają.

Co różni krem regenerujący wokół oczu od kremu przeciwzmarszczkowego wokół oczu?

Krem regenerujący wokół oczu powinien być stosowany już od bardzo wczesnych lat, nawet 18-20 roku życia, ponieważ działa przeciwozmarszczkowo, rozjaśnia cienie pod oczami. Młode osoby,

które dużo pracują, uczą się na uczelniach, są zmęczone, pracują dużo przy komputerach, w związku z tym powinni skórę wokół oczu intensywnie regenerować. Za to krem przeciwzmarszczkowy dedykowany jest osobom starszym - ma dużo składników przeciwzmarszczkowych i odżywczych.

Kiedy skóra zaczyna się starzeć?

Fakt, że skóra zaczyna się starzeć dostrzegamy około 20-25 roku życia i to jest bardzo dobry moment, żeby zacząć profilaktykę. Ważna jest profilaktyka i zastosowanie odpowiednich preparatów, głównie regeneracyjnych.

Dlaczego to tak ważne, żeby używać szpatulek do kremów?

Należy przy wszystkich kremach używać szpatulek, ponieważ wszyscy na dłoniach mamy bakterie - nie da się tego uniknąć. Jeżeli będziemy palcem pobierać krem i nakładać, niestety bakterie dostaną się do słoiczka, tam się rozmnażają (tworzą się całe struktury bakterii), a tego nie chcemy. Krem z bakteriami nie będzie robił nam nic dobrego, a pewnie wszystko co jest złe. Szpatułki muszą być stosowane, to konieczność. Zawsze muszą być czyste, więc należy je umyć po każdym użyciu.

Skąd przewaga składników naturalnych nad syntetycznymi?

Przewaga substancji i składników naturalnych nad syntetycznymi jest znacząca. Uważam, że skóra sama dopomaga się pewnych substancji naturalnych, a na pewno nie potrzebuje syntetycznych. Owszem efekty po substancjach syntetycznych są bardzo szybkie, ale tak samo krótkotrwałe. Za to przy stosowaniu substancji naturalnych będą to efekty długoterminowe, choć widoczne nieco później.

Po czym poznać, że krem jest dobry? Bremani to te dobre kremy?

Możemy bardzo łatwo poznać np. po zastosowaniu kremu na noc. Jeżeli zastosujemy krem na noc i kiedy wstaniemy rano mamy uczucie, że nasza twarz jest wypoczęta i rozświetlona, to możemy być pewni, że to krem po prostu działa i pracował wtedy kiedy spaliśmy. Dobre kremy zastosowane przed snem widocznie regenerują skórę. Zdecydowanie tak, Bremani to te dobre kremy.

NATURES  SUNSHINE



OCZYSZCZAJĄCY I MATUJĄCY TONIK DO TWARZY

Purifying and Mattifying Toner

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

Kluczowe składniki:

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



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.



PRZECIWZMARSZCZKOWY KREM DO TWARZY NA NOC SPF15. 40+

Night Anti-age Face Cream SPF 15

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.



PRZECIWZMARSZCZKOWY 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 wspaniałą 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 nawilżanie, 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 doskonale źródło energii do radykalnej przemiany odwodnionej i pozbawionej blasku skóry, obdarzy skórę prawdziwą rozkoszą.

Kluczowe składniki:

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



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.

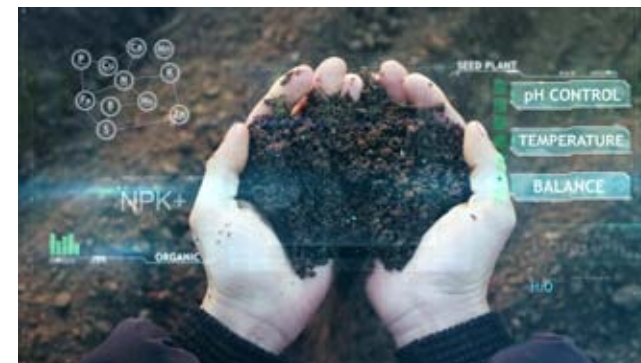


Bezkompromisowa gwarancja jakości

Nature's Sunshine produkuje najwyższej jakości naturalne suplementy diety. Czym jednak tak naprawdę jest jakość? Nasza jakość sprowadza się do trzech kwestii: czystość, bezpieczeństwo i siła działania. Możemy z całą odpowiedzialnością zaświadczyć o czystości, bezpieczeństwie i sile działania naszych produktów, ze względu na to, że na każdym etapie poddajemy te kwestie kontroli. Mamy do dyspozycji setki testów, dzięki którym uzyskujemy pewność, że nasi klienci nieustannie otrzymują najlepszą jakość.

Cztery kroki do najwyższej jakości

SKŁADNIKI PRODUKTY NATURE'S SUNSHINE SĄ CZYSTE



Testowanie czystości jest absolutnie decydujące, a jeden z aspektów tego badania stanowi zapewnienie, że uzyskamy i będziemy oferować gatunki i części roślin gwarantujące najwięcej korzyści zdrowotnych. Kilka lat temu przeprowadzaliśmy badania nad próbką dziurawca zwyczajnego zakupionego od dużej krajowej sieci handlowej. Nasze testy wykazały, że w rzeczywistości nie był to dziurawiec, lecz inna roślina z tej samej rodziny. Produkt ten być może był niedrogi, ale też nieskuteczny! Nature's Sunshine ma laboratoria, w których testuje każdą partię materiału. Klient może być zatem pewien, że otrzyma odpowiednie gatunki i odpowiednią część rośliny. Testowanie czystości gwarantuje również, że klient otrzymuje wyłącznie to, co jest wyszczególnione na etykiecie.

Jakie niebezpieczeństwo niosą ze sobą marki niższej jakości? Mogą na przykład zawierać brud, kamienie lub insekty. Dostawcy mówią nam, że jeżeli są w stanie sprostać naszym wymaganiom, będą w stanie sprostać każdym, ponieważ to nasze są najwyższe w branży. Naszym dostawcom płacimy więcej ze względu na to, że wymagamy, aby nasze surowce były oczyszczone. Oczyszczanie to dodatkowy etap procesu zbiorów. Naszym celem nie jest jednak pozyskiwanie najtańszych surowców, ale najlepiej oczyszczonych.

PRODUKCJA WE WŁASNEJ FABRYCE NATURE'S SUNSHINE NIGDY NIE TRACI KONTROLI NAD SWOIMI PRODUKTAMI



Inwestujemy miliony dolarów rocznie 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 KONTROLA, KONTROLA I JESZCZE RAZ KONTROLA



Ktoś może uznać za obsesję przeprowadzanie setek 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... Stworzony przez obsesyjnych perfekcjonistów z Nature's Sunshine.

Nature's Sunshine zdaje sobie sprawę z faktu, że wysokiej jakości nie osiąga się na skróty. W kwestiach zdrowotnych nikt nie powinien ryzykować – my również nie. Dlatego sprawdzamy nasze surowce i gotowe wyroby tak dokładnie jak to tylko technologicznie możliwe.

W sumie mamy do dyspozycji setki badań, by określić jakość, czystość i siłę działania naszych surowców i produktów. Badania organoleptyczne wykorzystują jedynie zmysły, podczas gdy inne badania mogą być wykonywane jedynie za pomocą skomplikowanego, najnowocześniejszego sprzętu. Niektóre badania są wykorzystywane w celu zidentyfikowania surowców, podczas gdy inne mają na celu określenie ilości aktywnych składników i potwierdzenie informacji zawartych na etykietach. Niektóre mają za zadanie potwierdzić brak substancji szkodliwych.

**WEWNĘTRZNE TWORZENIE
FORMUŁ PRODUKTÓW
PRODUKTY NATURE'S SUNSHINE
SĄ SKUTECZNE**



Tworzenie nowych produktów jest wyczerpujące, pochłania dużo czasu i łączy się z wysokimi kosztami. Zawsze jednak przyświeca temu cel stworzenia możliwie najskuteczniejszego produktu najwyższej jakości. Wewnętrzne tworzenie produktów pozwala nam kontrolować jakość każdego z nich od początku do końca. Zaczynamy od zera, tworząc nasze produkty od początku i z każdym krokiem budując ich jakość.

Dział Badań i Rozwoju uważnie dobiera składniki i bada każdy nowy skład, ustanawiając normy dla Działu Kontroli Jakości. Wzorce dla każdego składnika są przekazywane naszym dostawcom, aby umożliwić im zapewnienie oczekiwanej przez nas jakości.

Kolejną zaletą wewnętrznego tworzenia produktów jest wiedza, którą zdobywamy w tym procesie. Jeżeli powstaje jakieś pytanie lub wątpliwość związana z jakimkolwiek z naszych produktów, zawsze znajdujemy odpowiedź. Wiemy już wszystko o naszych produktach, ponieważ przed ich stworzeniem przeprowadziliśmy już wszelkie niezbędne badania. Przeprowadzamy wewnętrzne testy stabilności, aby zapewnić trwałość produktów do momentu aż są gotowe do użycia. Stosujemy się do wytycznych Międzynarodowej Konferencji ds. Harmonizacji, aby spełniać wymogi rynków światowych. Dział Badań i Rozwoju co miesiąc przez 90 dni przeprowadza badania nad nowymi produktami, zarówno w temperaturze pokojowej, jak i w trudniejszych warunkach.

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



Jakość potwierdzona niezależnymi audytami



Od lat Nature's Sunshine jest dumnym posiadaczem certyfikatu NSF International, która ocenia dobre praktyki produkcji (Good Manufacturing Practice; GMP).

Jako lider w produkcji suplementów diety i firma wyznaczająca standardy jakości jesteśmy przekonani, że nasz zakład produkcyjny wykracza ponad standardowe oczekiwania audytorów.

NSF International to niezależna, akredytowana organizacja, której celem jest nie tyle certyfikowanie produktów i zakładów produkcyjnych, co ochrona standardów zdrowia publicznego oraz jakości żywności, wody, produktów konsumpcyjnych oraz środowiska. NSF istnieje i cieszy się wzorową reputacją od 1944 roku. Posiadanie certyfikatu wydanego przez tę instytucję to duże wyróżnienie i oznacza, że zakład produkcyjny spełnia surowe wymagania kontrolerów. Co być może najistotniejsze, certyfikat NSF nie może zostać przysnany po jednorazowej kontroli. Posiadacz certyfikatu musi być gotowy na niezapowiedziane i losowe audyty.



**Australian Government
Department of Health and Ageing
Therapeutic Goods Administration**

Niezależnie od NSF nasz zakład produkcyjny jest kontrolowany przez Australijski Departament Produktów Leczniczych. Według TGA Nature's Sunshine spełnia surowe oczekiwania audytorów, dzięki czemu przyznano nam certyfikat GMP (Good Manufacturing Practice).



Nature's Sunshine w swoich działaniach kieruje się najlepszym na świecie systemem zarządzania jakością, ISO 9001. W system ten jako norma wpisane są między innymi:

- zorientowanie na klienta
- ciągłe doskonalenie
- zaangażowanie ludzi (ludzie jako najcenniejsze dobro organizacji)
- systemowe podejście do zarządzania (procesy zarządzania jakością są ze sobą ściśle powiązane)

Aktualne promocje



WAKACYJNA PROMOCJA LOJALNOŚCIOWA

Złożyłeś dowolne punktowe zamówienie w czerwcu? Świetnie! W lipcu możesz kupić swój ulubiony produkt za pół ceny!

Startujemy z wakacyjną promocją lojalnościową.

Dowolne, punktowe zamówienie w czerwcu i zamówienia na 30 punktów w lipcu to możliwość zakupu dowolnie wybranego produktu za pół ceny w lipcu.

Dowolne, punktowe zamówienie w lipcu i zamówienia na 30 punktów w sierpniu to możliwość zakupu dowolnie wybranego produktu za pół ceny w sierpniu.

W promocji dostępne są wybrane produkty. Jeżeli nie znajdziesz produktu na liście nagród, oznacza to, że nie jest on objęty promocją.

NIE PŁAĆ ZA PRZESYŁKĘ

Nie chcesz ponosić kosztów transportu Twojego zamówienia? Wystarczy, że złożysz zamówienie o wartości 200 punktów lub zamówisz co najmniej jeden z zestawów za 100 punktów.

Zestawy które wysyłamy bez kosztów transportu to: OPTIMUM, PRO KARDIO, PRO SENIOR, PRO IMMUNE, WOMAN, SLIM, SPORT, BIZNES, RODZINNY.



WIĘCEJ NIŻ ZESTAWY

Nasze celowane zestawy to zazwyczaj najprostsza, bo gotowa droga do polepszenia swojego zdrowia, ale to też najprostsza droga do dodatkowych rabatów! Kupując zestawy możesz wybrać dodatkowe produkty za pół ceny!

- **Zestaw OPTIMUM**
Bakterie Bifidophilus za 50% ceny!
- **Zestaw PRO KARDIO**
Koenzym Q10 za 50% ceny!
- **Zestaw PRO IMMUNE**
Sok Aloesowy za 50% ceny!
- **Zestaw SLIM**
Solstic Energia z Natury za 50% ceny!
- **Zestaw WOMAN**
Wapń Plus Witamina D za 50% ceny!



TANIEJ W CZTEROPAKACH!

Od 1 lipca nasze produkty są dostępne w czteropakach. Na www.e-naturessunshine.com znajdziesz nową kategorię „CZTEROPAKI”.



JEDENASTY PRODUKT GRATIS

Kupując zestaw 10+1 płacisz za 10 produktów, a otrzymujesz 11! Z promocji możesz korzystać nieograniczoną ilość razy.



OFERTA SPORT PLUS

Kupując Zestaw Sport możesz zamówić trzy wybrane produkty za pół ceny!

W Zestawie Sport znajdziesz 5 pięć produktów:
Skład zestawu: Super Omega 3 EPA, Witamina C, 2x Smart Meal, Solstic Energia z Natury.

Oferta Sport Plus to:

- Tei-fu,
- Chlorofil w Płynie,
- Bakterie Bifidophilus,
- Chondroityna,
- Grapina i przeciwutleniacze,
- Wapń Plus Witamina D,
- Super Complex,
- Witamina D3.

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.

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

SUPLEMENTY DIETY

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
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
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
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
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.....	12,24
4059.....	MSM - Metylosulfonylometan (90 tabl.)	87,00 zł.....	62,00 zł.....	12,08
515.....	Paw Paw (180 kaps.)	220,00 zł.....	157,00 zł.....	30,66
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
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
4104.....	Zambroza (458 ml)	109,20 zł.....	78,00 zł.....	15,13

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.....	5,66
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

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 (50 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

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

AUTENTYCZNE OLEJKI ETERYCZNE

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

ZESTAWY PROMOCYJNE

6417.....	Super Start Solstic	637,00 zł.....	455,00 zł.....	100,00
6416.....	Super Start Wapń Plus Witamina D	637,00 zł.....	455,00 zł.....	100,00
64431....	Zestaw Optimum.....	637,00 zł.....	455,00 zł.....	100,00
64588....	Zestaw Sport.....	637,00 zł.....	455,00 zł.....	100,00
64410....	Zestaw Woman	637,00 zł.....	455,00 zł.....	100,00
64416....	Zestaw Pro Senior	637,00 zł.....	455,00 zł.....	100,00
64418....	Zestaw Pro Immune.....	637,00 zł.....	455,00 zł.....	100,00
64354....	Zestaw Pro Kardio	637,00 zł.....	455,00 zł.....	100,00
64364....	Zestaw SLIM	770,00 zł.....	550,00 zł.....	115,00
21384....	Zestaw Życia	336,00 zł.....	240,00 zł.....	50,00
64391....	Zestaw Pro Biznes 500	3185,00 zł.....	2275,00 zł.....	500,00
64093....	Zestaw Rodzinny	3185,00 zł.....	2275,00 zł.....	500,00
64093....	Zestaw kosmetyków Bremani Care.....	700,00 zł.....	500,00 zł.....	100,00
64093....	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

Nature's Sunshine Products Poland Sp. z o.o.
ul. Olkuszka 7, 02-604 Warszawa
e-mail: biuro@nsppolska.pl
www.e-naturessunshine.com

Numery telefonów:

- PL i EU: +48 22 311 21 00
- SK: +421 22 102 14 22
- RO: +40 31 229 74 11
- LT: +370 52 691 300
- EE: +372 609 34 86
- CZ: +420 21 001 26 51
- HU: +36 15 507 670
- BG: +359 24 929 388
- LV: +371 67 660 911