

nr 1/2025

# bądź **ZDROW**

**WITAMINA D – KLUCZ DO  
ZDROWIA**

**ZIMOWE NAWYKI, KTÓRE  
WSPIERAJĄ ZDROWE  
SERCE**

**CIEPŁE NAPOJE Z  
ZIOŁOWYMI DODATKAMI  
– PRZEPISY NA ZIMOWY  
RELAKS**

**JAK ZADBAĆ O ZDROWĄ  
SKÓRĘ ZIMĄ?**


**NAJPOPULARNIEJSZE NA  
INTEGMED.PL**



**NATURES  
SUNSHINE**



## Witamina D3:

 pomaga w prawidłowym wchłanianiu wapnia i fosforu

 pomaga w utrzymaniu odpowiedniego poziomu wapnia we krwi

 pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego

 pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni

 pomaga w utrzymaniu zdrowych kości

 pomaga w utrzymaniu zdrowych zębów





## OD REDAKCJI

Drodzy Czytelnicy,

Za nami intensywny, a zarazem piękny czas świąteczny, pełen rodzinnych spotkań i ciepłych wspomnień. Wkraczamy w Nowy Rok 2025 – czas nowych planów, nadziei i oczywiście postanowień noworocznych. W imieniu redakcji życzymy, aby wszystkie Wasze cele i marzenia znalazły się na drodze do realizacji, przynosząc zdrowie, radość i satysfakcję.

Zapraszamy Was do lektury zimowego numeru „Bądź Zdrow”, który przygotowaliśmy z myślą o wsparciu Waszego zdrowia w chłodniejszych miesiącach. W tym wydaniu poruszymy temat suplementacji witaminy D, podpowiemy, jakie zimowe nawyki sprzyjają zdrowiu serca oraz podzielimy się przepisami na rozgrzewające napoje z ziołami. Doradzimy też, jak pielęgnować skórę w okresie zimowym oraz odpowiemy na pytanie czym są adaptogeny i jak działają zimą?


Nie przegapcie również najpopularniejszych artykułów na [integmed.pl](https://integmed.pl)!

Życzymy inspirującej lektury i wszelkiej pomyślności w Nowym Roku!



Nature's Sunshine Products Poland Sp. z o.o.  
ul. Olkuska 7, 02-604 Warszawa  
[www.e-naturessunshine.com](https://www.e-naturessunshine.com)

Biuletyn „Bądź Zdrow” nie jest ofertą handlową.  
Aktualna oferta wraz z obowiązującymi cenami dostępna na stronie  
internetowej [www.e-naturessunshine.com](https://www.e-naturessunshine.com).



## Witamina D: klucz do zdrowia i profilaktyki chorób

Jako lekarz często odpowiadam na pytania dotyczące witaminy D. To niezwykle ważna substancja, która odgrywa istotną rolę w wielu procesach zachodzących w naszym organizmie. Znana głównie jako wsparcie dla zdrowych kości, witamina D ma znacznie szerszy zakres działania. W poniższym artykule przedstawiam najważniejsze informacje na temat jej roli, wpływu na zdrowie i sposobów zapewnienia odpowiedniego poziomu.

### Dlaczego witamina D jest tak ważna?

Witamina D, a dokładniej hormon D, jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jej podstawowe działanie obejmuje wspomaganie wchłaniania wapnia i fosforu, które są kluczowe dla utrzymania mocnych kości i zębów. Jednak niedobór witaminy D może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych, takich jak:

- Choroby układu kostnego: krzywica, osteoporoza, osteomalacja.
- Choroby autoimmunologiczne: np. choroba Hashimoto, reumatoidalne zapalenie stawów (RZS), cukrzyca typu 1.

- Choroby układu krążenia: np. nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa.
- Nowotwory: badania wskazują na związek niedoboru witaminy D z większym ryzykiem raka jelita grubego, piersi czy płuc.
- Zaburzenia psychiczne i neurologiczne: depresja, choroby neurodegeneracyjne, takie jak Alzheimer i Parkinson.

### Jak dostarczyć organizmowi witaminę D?

Najlepszym naturalnym źródłem witaminy D jest słońce. Pod wpływem promieni UVB skóra wytwarza witaminę D<sub>3</sub>. Aby pokryć dzienne zapotrzebowanie, wystarczy 15–20 minut ekspozycji na słońce z odsłoniętymi przedramionami i podudziami. Warto jednak pamiętać o umiarze, by unikać ryzyka uszkodzeń skóry spowodowanych nadmiernym promieniowaniem UV.

W okresie jesienno-zimowym, gdy nasłonecznienie jest niewystarczające, warto rozważyć suplementację. Zalecana dawka witaminy D zależy od wieku, masy ciała oraz stanu zdrowia i powinna być ustalana indywidualnie po konsultacji z lekarzem oraz wykonaniu badania poziomu 25(OH)D we krwi.



## Wskazówki dotyczące suplementacji witaminy D

- Wchłanianie i wsparcie: witamina D jest rozpuszczalna w tłuszczach, dlatego najlepiej przyjmować ją podczas posiłku zawierającego tłuszcze.
- Współdziałanie z innymi składnikami: aby witamina D działała efektywnie, organizm potrzebuje dodatkowych składników, takich jak witamina K2, magnez, witamina A i bor.
- Bezpieczeństwo: wysokie dawki witaminy D mogą prowadzić do negatywnych skutków, jeśli nie są przyjmowane w połączeniu z witaminą K2, która zapobiega odkładaniu się wapnia w tętnicach.

## Ciekawostki o witaminie D

- Badania pokazują, że suplementacja witaminą D może spowalniać proces starzenia, szczególnie u osób z genetycznymi predyspozycjami do szybszego starzenia.
- Dieta współczesna zawiera znacznie mniej witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, w tym witaminy D, niż dieta naszych przodków sprzed kilku dekad.

## Podsumowanie

Witamina D odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu zdrowia i zapobieganiu wielu chorobom. Regularna kontrola jej poziomu we krwi, odpowiednia dieta, umiarkowana ekspozycja na słońce oraz suplementacja w razie potrzeby mogą znacząco poprawić nasze samopoczucie i jakość życia. Pamiętajmy, aby wszystkie decyzje dotyczące suplementacji podejmować w konsultacji z lekarzem, dbając o bezpieczeństwo i skuteczność stosowanej terapii.



**Dr n. med. Mariusz Borkowski**



# Zimowe nawyki, które wspierają zdrowe serce

Zima to szczególny czas, który wymaga od nas większej troski o zdrowie. Niskie temperatury, mniejsza aktywność fizyczna i zmiana diety mogą obciążać serce oraz układ krążenia. Jednak odpowiednie nawyki mogą skutecznie wspierać zdrowie serca w tym okresie. Oto kilka sprawdzonych wskazówek, jak zadbać o serce zimą.

## Zadbaj o odpowiednią dietę

Zimą nasza dieta często staje się bardziej kaloryczna, co wynika z potrzeby dostarczenia organizmowi energii. Ważne jest jednak, aby wybierać produkty, które wspierają zdrowie serca:

- Tłuste ryby (łosoś, makrela, śledź) – są bogate w **kwasy tłuszczowe omega-3**, które obniżają poziom trójglicerydów i wspierają funkcjonowanie układu krążenia.
- Orzechy i nasiona – zawierają zdrowe tłuszcze i **magnez**, który korzystnie wpływa na rytm serca.
- Warzywa korzeniowe (marchew, buraki, seler) – są źródłem witamin i minerałów, które poprawiają elastyczność naczyń krwionośnych.
- Pełnoziarniste produkty – dostarczają  **błonnika**, który pomaga utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu.
- **Czosnek** – działa przeciwzapalnie i może pomóc w regulacji ciśnienia krwi.

Zimą warto również kontrolować spożycie soli, aby nie obciążać nadmiernie układu krążenia.



## Bądź aktywny fizycznie, nawet w chłodne dni

Regularna aktywność fizyczna jest kluczowa dla zdrowia serca, ponieważ poprawia krążenie, wzmacnia mięsień sercowy i pomaga utrzymać prawidłową wagę. Zimą możesz:

- spacerować – nawet 30 minut szybkiego marszu dziennie może zdziałać cuda dla układu krążenia,
- uprawiać sporty zimowe – jazda na nartach czy łyżwach to nie tylko świetna zabawa, ale i sposób na aktywność fizyczną,
- ćwiczyć w domu – treningi online, joga czy pilates to doskonałe sposoby na aktywność, gdy za oknem jest zbyt zimno.

Pamiętaj, aby ubierać się odpowiednio do pogody i chronić przed wychłodzeniem, które może zwiększać ryzyko problemów z sercem.

## Zadbaj o nawodnienie

Zimą łatwo zapomnieć o piciu wody, ponieważ nie odczuwamy pragnienia tak intensywnie jak latem. Jednak odpowiednie nawodnienie jest niezbędne dla zdrowia serca. Woda pomaga utrzymać prawidłową lepkość krwi, co ułatwia jej przepływ przez naczynia krwionośne.

Doskonałym dodatkiem do zimowej diety są także:

- herbata z imbirem i cytryną – rozgrzewa i wspiera krążenie,
- napoje z dodatkiem kurkumy – działają przeciwzapalnie i wspierają zdrowie układu krążenia.



### Chroń się przed stresem

Zimą, szczególnie po świątecznym okresie, stres i zmęczenie mogą negatywnie wpływać na zdrowie serca.

Aby zminimalizować jego skutki:

- praktykuj techniki relaksacyjne, takie jak medytacja czy głębokie oddychanie,
- znajdź czas na odpoczynek i sen – regeneracja organizmu jest kluczowa dla zdrowia serca,
- rozważ suplementację adaptogenów (np. ashwagandhy), które wspierają organizm w radzeniu sobie ze stresem.

### Kontroluj ciśnienie i poziom cholesterolu

Regularne monitorowanie ciśnienia krwi oraz poziomu cholesterolu to kluczowe elementy profilaktyki zdrowotnej, szczególnie zimą. Zadbaj o to, aby:

- regularnie mierzyć ciśnienie krwi, szczególnie jeśli masz skłonność do nadciśnienia,
- wykonywać badania krwi, aby sprawdzić poziom cholesterolu i trójglicerydów.

Jeśli zauważysz jakiegokolwiek niepokojące wyniki, skonsultuj się z lekarzem i rozważ wprowadzenie suplementów wspierających zdrowie serca.

### Unikaj dymu papierosowego i alkoholu

Zarówno palenie tytoniu, jak i nadmierne spożycie alkoholu mają negatywny wpływ na zdrowie serca. Zimą, kiedy ryzyko problemów z krążeniem wzrasta, szczególnie ważne jest unikanie tych czynników. Ograniczenie alkoholu i całkowite unikanie papierosów może znacząco poprawić funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego.

Zima to czas, w którym musimy zwrócić szczególną uwagę na zdrowie naszego serca. Odpowiednia dieta, regularna aktywność fizyczna, nawodnienie, kontrola stresu, suplementacja oraz unikanie używek to podstawowe nawyki, które mogą pomóc w utrzymaniu serca w dobrej kondycji. Dbając o te aspekty, nie tylko zmniejszamy ryzyko problemów zdrowotnych, ale także poprawiamy jakość życia w zimowe miesiące.

Wprowadzenie tych nawyków do codziennego życia to inwestycja w zdrowie, która przyniesie korzyści na długie lata. Twoje serce będzie Ci za to wdzięczne!







## Jak zadbać o skórę zimą?

Zima to czas, kiedy nasza skóra wymaga szczególnej troski. Niskie temperatury na zewnątrz, suche powietrze w ogrzewanych pomieszczeniach oraz wiatr mogą prowadzić do odwodnienia, podrażnień i utraty naturalnej bariery ochronnej skóry. Oto kompleksowy przewodnik, jak zadbać o swoją skórę w zimowe miesiące, aby była zdrowa, nawilżona i promienna.

### Nawilżenie to podstawa

Zimą skóra traci więcej wody, co prowadzi do jej przesuszenia. Dlatego kluczowym krokiem w pielęgnacji jest nawilżanie.

- Wybierz odpowiedni krem nawilżający: postaw na produkty bogate w składniki takie jak kwas hialuronowy czy mocznik, które wiążą wodę w skórze.
- Używaj kremów o bogatszej konsystencji: w zimie warto zastąpić lekkie kremy produktami bardziej odżywczymi, które tworzą barierę ochronną przed zimnem i wiatrem.

### Oczyszczanie skóry zimą

Prawidłowe oczyszczanie to ważny element zimowej pielęgnacji, jednak powinno być delikatne, aby nie naruszać bariery ochronnej skóry.

- Unikaj agresywnych produktów myjących: żele z dużą ilością detergentów mogą dodatkowo przesuszać skórę. Zamiast tego wybieraj kremowe lub olejowe produkty oczyszczające.
- Zrezygnuj z gorącej wody: mycie twarzy czy ciała gorącą wodą może prowadzić do podrażnień i przesuszenia skóry. Używaj letniej wody, która jest łagodniejsza dla skóry.



## **Chroń skórę przed czynnikami zewnętrznymi**

Wiatr, mróz i promieniowanie UV to zimowe zagrożenia, które mogą negatywnie wpływać na skórę.

- Używaj kremów z filtrem SPF: promieniowanie UV jest obecne również zimą, szczególnie w miejscach z dużą ilością śniegu, który odbija światło słoneczne. Stosuj filtry przeciwsłoneczne każdego dnia, nawet w pochmurne dni.
- Zabezpieczaj skórę przed zimnem: nakładaj odżywcze kremy przed wyjściem na zewnątrz i pamiętaj o szaliku, czapce i rękawiczkach, aby chronić skórę przed mrozem.

## **Pielęgnacja skóry w domu**

- Stosuj maski nawilżające: raz lub dwa razy w tygodniu aplikuj maski bogate w składniki odżywcze, takie jak oleje roślinne, witaminy (np. E, C) oraz antyoksydanty.
- Zainwestuj w nawilżacz powietrza: suche powietrze w ogrzewanych pomieszczeniach może znacząco przyczyniać się do przesuszenia skóry. Nawilżacz pomoże utrzymać odpowiednią wilgotność powietrza, co korzystnie wpłynie na kondycję skóry.

## **Zadbaj o dietę i nawodnienie**

Piękna skóra zaczyna się od środka. Zimą często zapominamy o piciu wody, co może prowadzić do odwodnienia organizmu i przesuszenia skóry.

- Pij odpowiednią ilość wody: mimo że zimą nie odczuwamy tak dużego pragnienia jak latem, nadal potrzebujemy 1,5-2 litrów płynów dziennie.
- Wzbogacaj dietę w zdrowe tłuszcze: awokado, orzechy, ryby bogate w omega-3 pomagają utrzymać skórę nawilżoną od wewnątrz.

## **Unikaj błędów pielęgnacyjnych**

- Nie zapominaj o ochronie rąk i ust: skóra dłoni i warg jest szczególnie narażona na przesuszenie. Używaj regenerujących kremów do rąk i balsamów ochronnych do ust.
- Unikaj zbyt częstych peelingów: chociaż regularne złuszczenie skóry pomaga w regeneracji, zimą lepiej ograniczyć je do raz w tygodniu, aby nie naruszać delikatnej bariery ochronnej skóry.

## **Zima to dobry czas na zabiegi kosmetyczne**

Zimą warto skorzystać z profesjonalnych zabiegów kosmetycznych, które pomogą zregenerować i nawilżyć skórę:

- Zabiegi nawilżające i regenerujące: maska algowa, mezoterapia czy zabiegi z kwasem hialuronowym to świetne rozwiązania na zimowe miesiące.
- Peelingi chemiczne: zima to również idealny czas na złuszczenie głębszych warstw skóry za pomocą peelingów kwasowych, które pomagają w walce z przebarwieniami i poprawiają strukturę skóry.

Zimowa pielęgnacja skóry wymaga odpowiednich nawyków i właściwego doboru produktów. Kluczem jest nawilżenie, ochrona przed czynnikami zewnętrznymi oraz regeneracja. Dbając o swoją skórę zimą, możesz cieszyć się jej zdrowym i promiennym wyglądem przez cały rok. Pamiętaj, że każda skóra jest inna, dlatego warto obserwować, jak reaguje na zmiany i dostosowywać pielęgnację do jej potrzeb.



## Czym są adaptogeny i jak działają zimą?

Zima to okres, który dla wielu z nas wiąże się ze zwiększonym poziomem stresu, obniżeniem nastroju i spadkiem energii. Mniejsza ilość światła dziennego, chłód oraz świąteczne i noworoczne obowiązki mogą wpływać na nasz organizm, powodując uczucie przemęczenia i napięcia. W takich chwilach z pomocą przychodzą adaptogeny – naturalne substancje roślinne, które pomagają organizmowi przystosować się do stresu oraz poprawiają nasze samopoczucie.

Adaptogeny to grupa ziół i roślin o właściwościach wspierających zdolność organizmu do adaptacji w trudnych warunkach. Działają holistycznie, pomagając organizmowi radzić sobie z różnorodnymi wyzwaniami, takimi jak stres fizyczny, emocjonalny czy środowiskowy.

Właściwości adaptogenów zostały odkryte już w starożytności, gdzie stosowano je w medycynie chińskiej i ajurwedzie. W okresie zimowym, gdy organizm jest narażony na różnorodne stresory, takie jak krótszy dzień i niedobór światła słonecznego (co może prowadzić do obniżenia poziomu serotoniny), chłodne temperatury, wymagające od organizmu większego wysiłku w celu utrzymania ciepła, sezon infekcyjny, który osłabia odporność, adaptogeny stają się szczególnie cennym wsparciem. Ich działanie obejmuje m.in. regulację stresu i poprawę nastroju, zwiększenie energii, wsparcie odporności czy regulację rytmu snu i regeneracji. Przykładem takiego adaptogenu jest Ashwaganda. Jak czytamy w serwisie integmed.pl:

*“Naukowcy z dwóch ośrodków zajmujących się medycyną naturalną w Portland (USA) przeanalizowali właściwości adaptogenne ashwagandy, czyli witanii ośpałej. Zwracają uwagę na dużą różnorodność składu ekstraktów z korzenia tej rośliny oraz wielość substancji biologicznie czynnych w ekstraktach z korzenia ashwagandy.*

*Witania ośpała (ashwaganda) wywodzi się z tradycji ajurweddy; w ostatnich latach na Zachodzie rośnie jej popularność związana z właściwościami adaptogennymi. Pojęcie adaptogenu wywodzi się z Rosji i Dalekiego Wschodu i obejmuje produkty, najczęściej roślinne, które pomagają przezwyciężyć stres (fizyczny i psychiczny).*

*Z uwagi na dużą różnorodność form stresu, jak i mechanizmów działania ziół zaliczanych do adaptogenów, jak również błędy w konstrukcji badań uwidaczniających ich efekty termin ten jest w farmakologii uznawany za kontrowersyjny (ale np. prof. Jerzy Vetulani nie miał doń specjalnych wątpliwości). Ashwaganda jest przez naukowców badana głównie w aspekcie wpływu na układ nerwowy i psychikę. Autorzy omawianej tu pracy także skupili się na wpływie witanii ośpałej na stres, lęk, obniżenie nastroju i problemy z zasypianiem. Analizowali zarówno badania kliniczne, jak i przedkliniczne, z użyciem korzenia lub ekstraktów z liści ashwagandy.*

*Rezultaty mówią, że witania ośpała wywiera wyraźne działanie przeciwłękowe i antystresowe, w mniejszej liczbie badań uwidoczniło też korzystny wpływ na nastrój (objawy depresji) oraz problemy z bezsennością. Jak się wydaje, działanie ashwagandy wynika z:*

- wpływu na oś podwzgórze-przysadka-nadnercza (zarządza hormonami wydzielanymi w okresie stresu)
- wpływu na układ współczulny (zarządza tym działaniem narządów, które dzieje się bez naszej uwagi, np. rytmem serca, średnicą oskrzeli, wielkością żrenicy)
- wpływu na przekąźnictwo GABA-ergiczne i serotoninerгіczne.

*Te obserwacje sprawiają, że ashwaganda staje się atrakcyjnym nutraceutykiem do wykorzystania w leczeniu zaburzeń neuropsychiatrycznych. Autorzy podkreślają, że zanim to oficjalnie nastąpi, konieczne będzie ustalenie standaryzowanych postaci z odpowiednimi dawkami substancji aktywnych. Poszczególne preparaty mocno się różnią pod tym względem, mogą więc dawać odmienne rezultaty (albo nie dawać ich w ogóle). Co więcej, najprawdopodobniej witania ośpała zawiera substancje czynne jeszcze niezidentyfikowane przez naukę, a istotne dla działania na układ nerwowy. To powoduje, że preparaty ashwagandy nie są sobie równe! Konieczne będzie także ustalenie ewentualnych interakcji z innymi ziołami i przede wszystkim lekami, które w psychiatrii mają często silne działanie i poważne skutki uboczne, a interakcje mogą czynić ich efekty trudnymi do opanowania.”*

Na podstawie:

1. Speers AB, Cabey KA, Soumyanath A, Wright KM. Effects of Withania somnifera (Ashwagandha) on Stress and the Stress-Related Neuropsychiatric Disorders Anxiety, Depression, and Insomnia. Curr Neuropharmacol. 2021 Jul 12. doi: 10.2174/1570159X19666210712151556. Epub ahead of print. PMID: 34254920.
2. A w konopiach strach. Maria Mazurek, Jerzy Vetulani. Wydawnictwo Naukowe PWN. Warszawa 2016



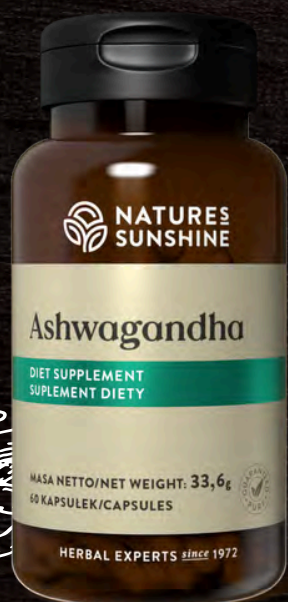


Ashwagandha (*Withania somnifera*), znana także jako żeń-szeń indyjski, to adaptogen, który od wieków jest stosowany w ajurwedzie w celu wspierania równowagi organizmu. Ashwagandha jest dedykowana osobom, które szukają naturalnych sposobów na wsparcie funkcji poznawczych, poprawę odporności na stres oraz ogólne wzmocnienie organizmu.

Mieszanka ziołowa Ashwagandha Nature's Sunshine wykorzystuje naturalne, adaptogenne składniki roślinne, które, jak wykazano naukowo, pomagają poprawić funkcjonowanie centralnego układu nerwowego, na który nieustannie wpływają stresory emocjonalne i środowiskowe. Adaptogeny i związane z nimi korzyści wiążą się z osią podwzgórze-przysadka-nadnercza (HPA). Razem te trzy składniki pomagają organizmowi wspierać zdrowe połączenie umysł-ciało.

Ashwagandha może być dobrym rozwiązaniem dla osób, które:

- często odczuwają stres i przemęczenie,
- poszukują naturalnego wsparcia w utrzymaniu równowagi psychofizycznej,
- chcą poprawić swoją koncentrację i produktywność,
- zależy im na wzmocnieniu układu odpornościowego, szczególnie w okresie jesienno-zimowym.





Ciepłe napoje z ziołowymi dodatkami to doskonały pomysł na zimowy relaks! Zachęcamy do wykorzystania naszych kulinarnych podpowiedzi.

### Ziołowe latte z kurkumą

**Składniki:**

- 1 szklanka mleka (np. migdałowego lub kokosowego),
- 1 łyżeczka kurkumy,
- 1/2 łyżeczki cynamonu,
- 1 szczypta czarnego pieprzu,
- 1 łyżeczka miodu.



**Przygotowanie:**

Podgrzej mleko w rondelku (nie zagotowując). Dodaj kurkumę, cynamon i pieprz, mieszając do połączenia składników. Na końcu dodaj miód i podawaj od razu.

### Relaksujący napar z melisy i lawendy

**Składniki:**

- 1 łyżka suszonych liści melisy,
- 1/2 łyżeczki suszonych kwiatów lawendy,
- 1 łyżeczka miodu,
- 1 szklanka gorącej wody.

**Przygotowanie:**

Zalej melisę i lawendę gorącą wodą i pozostaw do zaparzenia na około 10 minut. Przecedź napar, a następnie dodaj miód dla delikatnej słodyczy. Idealny napój na relaks przed snem.





## **Rozgrzewająca herbata z imbirem i miodem**

### *Składniki:*

- 1 kawałek świeżego imbiru (ok. 2 cm),
- 2 łyżki miodu,
- 1/2 cytryny,
- 2 szklanki wody,
- opcjonalnie: szczypta cynamonu lub goździków.

### *Sposób przygotowania:*

Zagotuj wodę i dodaj pokrojony w plasterki imbir. Gotuj na wolnym ogniu przez 10 minut. Następnie przecedź napar, dodaj miód i sok z cytryny. Na koniec możesz dodać szczyptę cynamonu dla dodatkowego aromatu.

## **Cytrusowo-ziółowy napój z rozmarynem**

### *Składniki:*

- 1 pomarańcza,
- 1 cytryna,
- 1 gałązka świeżego rozmarynu,
- 2 szklanki wody,
- 1 łyżka miodu.

### *Sposób przygotowania:*

Pokrój pomarańczę i cytrynę w plastry. Dodaj do rondelka razem z gałązką rozmarynu i zalej wodą. Gotuj na wolnym ogniu przez 10 minut. Przecedź napój, dodaj miód i podawaj na ciepło.







# NOWOŚCI

## MEDYCZNO-NUTRACEUTYCZNE

# NAJPOPULARNIEJSZE

na integmed.pl

### Zadbaj w końcu o jelita!

W leczeniu skutków udaru powinno się uwzględniać interwencje nakierowane na zdrowie jelit – uważają autorzy pracy naukowej z Centralnego Szpitala w Xingtai (Chiny).

Naukowcy przeanalizowali retrospektywnie losy 153 starszych osób, które były leczone z powodu udaru niedokrwinnego. Osobno przeanalizowano rezultaty u 73 z tych, którzy oprócz standardowego leczenia otrzymywali suplementację *Bifidobacterium bifidum*, osobno u tych, którzy takiej suplementacji nie otrzymywali.

Grupa otrzymująca probiotyki uzyskała istotną poprawę w skalach NIHSS (National Institutes of Health Stroke Scale, narzędzie stosowane do oceny nasilenia objawów udaru; mierzy funkcje neurologiczne, takie jak poziom świadomości, ruch kończyn, zdolność porozumiewania się, widzenie). Poprawę uzyskano także w Montrealskiej Skali Oceny Poznawczej (MoCA), Samooceny Depresji (SDS) oraz Samooceny Lęku (SAS). W grupie badanej zaobserwowano wyższe poziomy mózgowego czynnika neurotroficznego (BDNF) oraz niższe poziomy neuropeptydu Y (NPY). Dodatkowo odnotowano mniejsze stężenia markerów zapalenia i wzrost miana przeciwciał (IgA, IgG i IgM).

Rzadziej w grupie tej występowały biegunki i zaparcia. Wniosek autorów jest taki, że suplementacja *B. bifidum* ma obiecujący potencjał w usprawnianiu rezultatów leczenia na wielu polach (neurologicznym, poznawczym i psychologicznym) u starszych pacjentów z udarem niedokrwinnym.

Obserwowano zjawiska mogą wynikać z wpływu probiotyków na działanie osi jelitowo-mózgowej, redukcji stanu zapalnego i wspomagania układu odpornościowego. Wyniki muszą być potwierdzone w prospektywnym badaniu interwencyjnym.

*Bifidobacterium bifidum* to szczep probiotyczny hamujący rozmnażanie niektórych niekorzystnych mikroorganizmów, ale też uczestniczący w procesach trawienia i w utrzymywaniu prawidłowego stanu błony śluzowej jelit. Wpływa na funkcjonowanie układu odpornościowego i może brać udział w regeneracji komórek nerwowych, co z kolei może łagodzić skutki udaru. W tym badaniu wskazano na liczne potencjalne korzyści takiej suplementacji.

Na podstawie: Xin H, Zhang X, Li P, Li H, Feng G, Wang G. *Bifidobacterium bifidum* supplementation improves ischemic stroke outcomes in elderly patients: A retrospective study. *Medicine* (Baltimore). 2024 Apr 5;103(14):e37682. doi: 10.1097/MD.00000000000037682. PMID: 38579074; PMCID: PMC10994462.



## Toczeń i duże dawki omega-3

Amerykańscy reumatolodzy we współpracy z producentem suplementów zawierających kwasy omega-3 pochodzenia morskiego przeprowadzili badanie kliniczne, w którym wykazali skuteczność takiej suplementacji w toczeniu rumieniowatym układowym.

Toczeń rumieniowaty układowy to przewlekła choroba z autoagresji, w której układ odpornościowy atakuje własne tkanki i narządy, powodując ich uszkodzenia i zaburząc ich działanie. Proces zapalny może objąć niemal każdy organ, w tym skórę, stawy, nerki, serce, płuca i układ nerwowy. Objawy toczenia są bardzo zróżnicowane i mogą obejmować m.in. zmęczenie, bóle stawów, gorączkę, wysypki skórne (charakterystyczny rumień w kształcie motyla na twarzy) oraz objawy uszkodzenia nerek. Choroba przebiega z okresami zaostrzeń i remisji. Przyczyny nie są znane. Leczenie toczenia koncentruje się na łagodzeniu objawów i zapobieganiu powikłaniom poprzez stosowanie leków immunosupresyjnych, przeciwzapalnych i in.

Ideą stojącą za wykorzystaniem w toczeniu wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3 są ich właściwości przeciwzapalne. Autorzy włączyli do badania 78 chorych, którym przydzielono do grupy otrzymującej suplementację kwasów omega-3 w dawce 4 g dziennie albo placebo. Badanie miało dwie fazy: pierwsza, zaślepiona, trwała 24 tygodnie, po czym ujawniano, jaki rodzaj preparatu stosowali pacjenci, dzięki czemu mogli świadomie zdecydować, czy będą kontynuować jego przyjmowanie.

Początkowy wskaźnik omega-3 w całej grupie wynosił średnio 4,43% (jest to stopień wysycenia błon komórkowych krwinek czerwonych kwasami omega-3). Po 4 tygodniach w grupie suplementowanej wskaźnik ten wzrósł do 7,17%, a po 24 tygodniach do 8,05%. W grupie placebo nie odnotowano analogicznych zmian. Analiza wskaźników klinicznych wskazała, że w grupie otrzymującej aktywny suplement doszło do istotnej poprawy (konkretnie: punktacji w skali SLEDAI-2K) u osób z dużą początkową aktywnością choroby.

Suplement z kwasami omega-3 pochodzenia morskiego wyrównał zatem względny niedobór kwasów omega-3 w organizmie (o czym świadczy wzrost wskaźnika omega-3, mierzącego zawartość tych kwasów w krwinkach). Efekty kliniczne suplementacji były zauważalne u osób najciężej chorych. Daje to wskazówkę co do potencjalnego wsparcia nutraceutycznego pacjentów z toczeniem rumieniowatym układowym.

Na podstawie

Salmon J, Wallace DJ, Rus V, Cox A, Dykas C, Williams B, Ding Y, Hals PA, Johnsen L, Lipsky PE. Correction of omega-3 fatty acid deficiency and improvement in disease activity in patients with systemic lupus erythematosus treated with krill oil concentrate: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled trial. *Lupus Sci Med.* 2024 Jul 14;11(2):e001201. doi: 10.1136/lupus-2024-001201. PMID: 39009356; PMCID: PMC11268053

## Profilaktyczne połączenie

Suplementacja kwasu eikozapentaenowego (EPA, z rodziny omega-3) w połączeniu z kurkumina może korzystnie wpływać na parametry biochemiczne w cukrzycy. Może być zatem przydatna w celu profilaktyki powikłań tej choroby.

Świadczą o tym wyniki badania klinicznego przeprowadzonego w w Klinice Endokrynologii Szpitala im. Imama Reza w Tabrizie (Iran). Badanie miało charakter randomizowany, z podwójnym zaślepieniem. Stu uczestników losowo podzielono na cztery grupy. Pierwsza otrzymywała 2 kapsułki po 500 mg EPA i 200 mg DHA oraz placebo zamiast kurkuminy; grupa druga otrzymywała 1 kapsułkę (80 mg) nanokurkuminy i 2 kapsułki zawierające placebo zamiast kwasów omega-3; w trzeciej grupie stosowano 2 kapsułki kwasów omega 3 (dawki jak w pierwszej grupie) oraz 1 kapsułkę z nanokurkumina. Grupa 4 (kontrolna) otrzymywała wyłącznie placebo. Suplementacja trwała 12 tygodni.

Analiza wskazała, że u pacjentów otrzymujących wszystkie substancje czynne doszło do istotnego obniżenia poziomu insuliny we krwi, istotnie większego niż w grupie placebo. W grupie tej obserwowano także obniżenie poziomu białka C-reaktywnego mierzonego metodą wysokiej czułości (hs-CRP) oraz wzrost całkowitej pojemności antyoksydacyjnej osocza (również w porównaniu z grupą placebo).

Między wszystkimi grupami nie stwierdzono istotnych różnic, jeśli chodzi o stężenie glukozy na czczo, insulinooporność lub poziom hemoglobiny glikowanej (HbA1C).

Uwidoczono za to różnice w aspekcie wpływu suplementacji na profil lipidowy: suplementacja kurkuminy wiązała się z istotnie większym zmniejszeniem stężenia lipoprotein o niskiej gęstości (LDL) w porównaniu z monoterapią EPA oraz z grupą kontrolną.

Wyniki badania świadczą o potencjalnie korzystnym wpływie suplementacji kurkuminy i kwasów omega-3 na stres oksydacyjny, przewlekły stan zapalny i poziom „złego” cholesterolu u pacjentów z cukrzycą. Są to zmienne, które w perspektywie długofalowej przyczyniają się do powikłań cukrzycy. Skuteczność opisywanej suplementacji trzeba zatem przetestować w dłuższych badaniach z twardymi punktami końcowymi, co sugerują również autorzy opisywanego badania.

Na podstawie

Asghari KM, Saleh P, Salekzamani Y, Dolatkah N, Aghamohammadzadeh N, Hashemian M. The effect of curcumin and high-content eicosapentaenoic acid supplementations in type 2 diabetes mellitus patients: a double-blinded randomized clinical trial. *Nutr Diabetes.* 2024 Apr 8;14(1):14. doi: 10.1038/s41387-024-00274-6. PMID: 38589346; PMCID: PMC11001914.



## Probiotyki odtłuszczające

Naukowcy z Uniwersytetu Semyung w Korei Płd. wykorzystali, z dobrym efektem, probiotyk – w celu odchudzania i poprawy metabolizmu.

Badanie to wpisuje się w coraz częściej wykorzystywaną strategię leczenia otyłości z użyciem probiotykoterapii. Odpowiednia zmiana składu mikroflory jelitowej może istotnie wpłynąć na grę neurohormonalną zarządzającą wykorzystaniem energii, na układ odpornościowy (także uczestniczący w tych procesach) i przez to na dynamikę odkładania tkanki tłuszczowej.

Do wsparcia metabolizmu autorzy wykorzystali probiotyk *Lactiplantibacillus plantarum* SKO-001, wyizolowany pierwotnie z korzenia arcydzięgla olbrzymiego, rośliny leczniczej pochodzącej z Półwyspu Koreańskiego.

W omawianym badaniu klinicznym udział wzięło 100 osób, przydzielonych losowo do jednej z dwóch grup: otrzymującej przez 12 tygodni testowany probiotyk albo placebo. Aby precyzyjnie ocenić stopień redukcji tkanki tłuszczowej, wykorzystano metodę absorpcjometrii rentgenowskiej z użyciem wiązek o różnych energiach (DEXA). Metoda ta jest wykorzystywana przede wszystkim w diagnostyce osteoporozy, dostarcza bowiem dokładnych i szczegółowych danych na temat tkanki kostnej w całym ciele lub tylko wybranych obszarach. Może też jednak rozpoznawać inne tkanki: tłuszczową i mięśniową, stąd jej wykorzystanie do precyzyjnej oceny skuteczności odchudzania.

W grupie otrzymującej probiotyk po 12 tygodniach wykazano mniejszą zawartość tłuszczu w ciele, czemu towarzyszyła redukcja LDL (tzw. złego cholesterolu), całkowitego stężenia cholesterolu i zmiany stężenia leptyny i adiponektyny (hormony zawiadujące m.in. aktywnością tkanki tłuszczowej).

Wyniki wskazują, że za pomocą celowanej probiotykoterapii można uzyskać korzystne efekty kliniczne związane z poprawą metabolizmu, odchudzaniem czy redukcją czynników ryzyka miażdżycy. W kolejnych badaniach tej bardzo dynamicznie rozwijającej się dziedziny będą ustalane optymalne dawki probiotyków, ich optymalne połączenia, czas stosowania i zasady indywidualizacji doboru do sytuacji klinicznej.

Na podstawie

Shin SM, Park JS, Kim SB, Cho YH, Seo H, Lee HS. A 12-Week, Single-Centre, Randomised, Double-Blind, Placebo-Controlled, Parallel-Design Clinical Trial for the Evaluation of the Efficacy and Safety of *Lactiplantibacillus plantarum* SKO-001 in Reducing Body Fat. *Nutrients*. 2024 Apr 11;16(8):1137. doi: 10.3390/nu16081137. PMID: 38674828; PMCID: PMC11053414.

## Najpierw bakterie, potem odchudzenie

Czy zaburzenia metabolizmu mogą być pochodną problemów z regulacją apetytu? Na pewno oba te stany mogą współwystępować i na dodatek wiązać się z aktywnością bakterii w przewodzie pokarmowym – z uwagi na znaczenie mikroflory jelitowej w wywoływaniu uczucia głodu i pełności po jedzeniu.

Do lepszego poznania związków między zespołem metabolicznym, apetytem oraz stanem zapalnym przyczyniają się rezultaty niedawnego badania klinicznego z Iranu. Już wcześniej naukowcom udało się zaobserwować, że wyrównywanie dysbiozy za pomocą probiotyków może poprawiać wskaźniki metabolizmu glukozy i tłuszczów. Autorzy omawianej dziś pracy postanowili jednak sprawdzić efektywność połączenia dwóch konkretnych mikroorganizmów: *Bacillus indicus* oraz *Bacillus coagulans*, podawanych w jednym preparacie z prebiotykiem (fruktooligosacharydami).

Do badania z randomizacją włączono 58 osób otyłych, z zaburzeniami gospodarki węglowodanowej i lipidowej, ale nieotrzymujących leków przeciwcukrzycowych. Synbiotyki (lub placebo) podawano dwa razy dziennie przez 8 tygodni.

Nie stwierdzono, by testowany preparat wpływał na wskaźniki metaboliczne lub zapalne. Odnotowano jednak pewną istotną różnicę w stosunku do grupy placebo: osoby przyjmujące synbiotyki lepiej odczuwały uczucie pełności w związku z posiłkiem. Zdaniem autorów może to być związane ze zmianami wydzielania hormonów regulujących apetyt (jak GLP-1 czy PYY). Takie zaś zmiany mogą zachodzić pod wpływem metabolitów bakteryjnych przyłączających się do receptorów na komórkach neuroendokrynnych.

Możliwe, że testowane w tym badaniu połączenie probiotyków z prebiotykiem wpływało na jeden z licznych mechanizmów patofizjologicznych związanych z otyłością, cukrzycą i miażdżycą: z uwagi na krótki czas badania supresja apetytu po jedzeniu nie wystarczyła do zauważalnego spadku masy ciała czy poprawy wskaźników biochemicznych. Jeśli te obserwacje uda się potwierdzić, opisywaną interwencję można będzie rozpatrywać jako tylko jeden z wielu elementów terapii nutraceutycznej zespołu metabolicznego.

Na podstawie

Hosseini F, Pourjam M, Mirzaei S, Karimifar M, Feizi A, Entezari MH, Saraf-Bank S. Appetite sensation improvement by synbiotic supplementation in patients with metabolic syndrome: A randomized controlled clinical trial. *Food Sci Nutr*. 2024 Apr 8;12(7):4772-4782. doi: 10.1002/fsn3.4124. PMID: 39055191; PMCID: PMC11266885.



## Dla wątroby, dla serca

Suplement zawierający suche ekstrakty z karczocha i bergamotki okazał się bezpieczny i skuteczny w profilaktyce i leczeniu stanów zwiększonego ryzyka kardiometabolicznego – ogłosili włoscy naukowcy: kardiolodzy oraz specjaliści żywienia.

Takie wnioski przyniosło badanie, w ramach którego wykorzystano nutraceutyk zawierający w/w produkty standaryzowane na obecność ich charakterystycznych polifenoli. Do badania zaproszono 90 ogólnie zdrowych osób z nieoptymalnym poziomem cholesterolu. Uczestnicy zostali losowo przydzieleni do suplementacji testowanego produktu lub do grupy placebo.

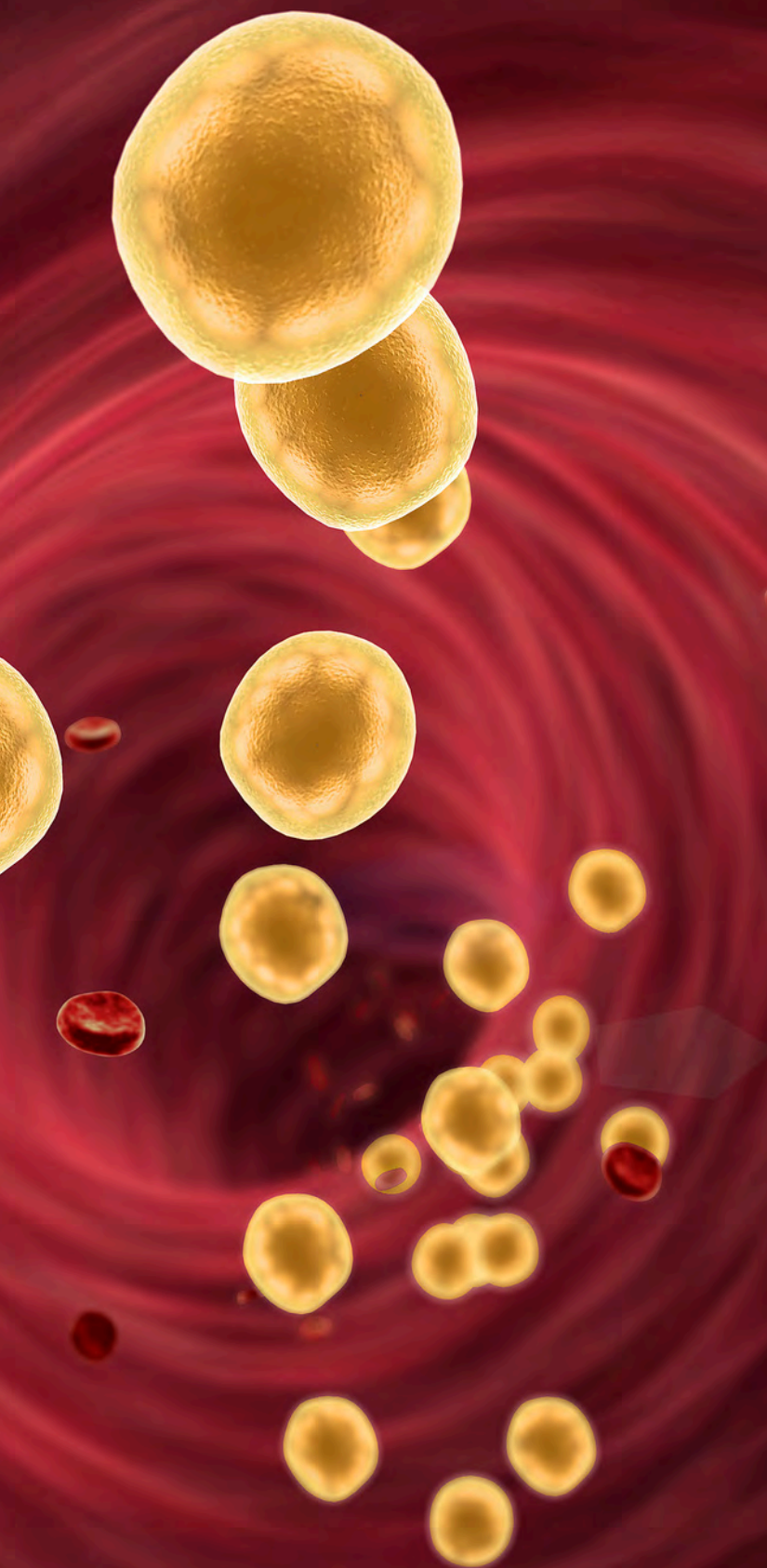
Po 6 tygodniach w grupie stosującej ekstrakt z karczocha i bergamotki uzyskano istotną poprawę poziomu triglicerydów (TG), apolipoproteiny B-100 oraz apolipoproteiny AI. Są to fragmenty cząsteczek transportujących tłuszcze we krwi, związane z ryzykiem sercowo-naczyniowym. Odnotowano także obniżenie całkowitego stężenia cholesterolu oraz jego frakcji LDL i nie-HDL (co wiąże się z redukcją ryzyka chorób układu krążenia). Zmianom tym towarzyszyła redukcja hs-CRP (marker przewlekłego stanu zapalnego).

Po 12 tygodniach poprawiło się również stężenie glukozy oraz parametry wątrobowe: aktywność aminotransferazy alaninowej (ALT), gamma-glutamylotranspeptydazy (GGTP), wskaźnik ilości tłuszczu nagromadzonego w wątrobie.

Jak wskazują autorzy, polifenole zawarte w karczochach i bergamotce wpływają na skład mikrobiomu jelitowego, aktywność genów związanych z wieloma różnymi szlakami molekularnymi, mają też właściwości neutralizujące wolne rodniki. To wszystko przekłada się na działanie hepatoprotekcyjne (ochrona wątroby) i kardioprotekcyjne (ochrona układu krążenia) oraz prometaboliczne (zmniejszanie ryzyka cukrzycy). Podłoże biochemiczne takiego działania zostało uwidocznione w omawianej pracy klinicznej.

Na podstawie

Fogacci F, Giovannini M, Di Micoli A, Fiorini G, Grandi E, Borghi C, Cicero AFG. A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Clinical Trial on the Effect of a Dietary Supplement Containing Dry Artichoke and Bergamot Extracts on Metabolic and Vascular Risk Factors in Individuals with Suboptimal Cholesterol Levels. *Nutrients*. 2024 May 23;16(11):1587. doi: 10.3390/nu16111587. PMID: 38892519; PMCID: PMC11174436.





A close-up photograph of a person's hands gripping the handle of a red kettlebell. The person is wearing a black athletic top and black leggings. The kettlebell is red with some black scuff marks on its surface. The background is dark and out of focus.

## Siła nutraceutyku

Suplementacja ekstraktem z korzenia witanii ośpałej (ashwagandha) wraz z treningiem siłowym skutecznie poprawiła siłę mięśniową, wzmogła przerost mięśni oraz zwiększyła wytrzymałość. Do takich wniosków doszli naukowcy z Indii.

Ashwagandha w tradycji ajurwedyjskiej jest wykorzystywano do zwiększania witalności i poprawy samopoczucia. Badacze postanowili ocenić, w ramach kontrolowanego placebo badania klinicznego, jak ashwagandha wpłynie na parametry związane z treningiem siłowym.

Badanie trwało 8 tygodni. Uczestniczyło w nim 80 zdrowych mężczyzn i kobiet (w wieku od 18 do 45 lat) regularnie uprawiających sport. Przypisano ich w sposób losowy do grupy placebo lub do grupy otrzymującej ekstrakt z korzenia witanii ośpałej standaryzowany na obecność witanolidów. Dawka ekstraktu wynosiła 300 mg co 12 godz. Wszyscy uczestnicy prowadzili w czasie badania trening siłowy.

Suplementacja wiązała się z lepszymi wynikami w wyciskaniu na ławce, wyproście nóg oraz poprawą wydolności fizycznej mierzonej pułapem tlenowym VO<sub>2</sub>max. Ale nie tylko. W grupie otrzymującej ashwagandhę odnotowano większy przyrost obwodów ramienia, klatki piersiowej i uda. Wyniki te obserwowano zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet.

Autorzy wnioskują, że ośmiotygodniowa suplementacja ekstraktem z korzenia witanii ośpałej może być bezpieczną, skuteczną i niedrogą metodą zwiększania efektów treningu siłowego.

Na podstawie

Verma N, Gupta SK, Patil S, Tiwari S, Mishra AK. Effects of Ashwagandha ( Withania somnifera) standardized root extract on physical endurance and VO<sub>2</sub>max in healthy adults performing resistance training: An eight-week, prospective, randomized, double-blind, placebo-controlled study. F1000Res. 2024 Apr 8;12:335. doi: 10.12688/f1000research.130932.2. PMID: 38988644; PMCID: PMC11234080.



## Migrena reaguje na suplementację

Kwas eikozapentaenowy (EPA, z rodziny kwasów omega-3 pochodzenia morskiego) okazał się skuteczny w zapobieganiu napadom migrenowego bólu głowy.

Obserwacje te poczynili naukowcy z Tajwanu. Zaprośili 70 chorych na migrenę epizodyczną do wzięcia udziału w badaniu klinicznym, w ramach którego uczestnicy zostali losowo przydzieleni do grupy przyjmującej olej rybi zawierający stosunkowo dużą dawkę EPA (1,8 g dziennie) lub placebo.

W grupie aktywnego leczenia odnotowano znacznie lepsze rezultaty pod względem:

- liczby dni z migreną w ciągu miesiąca (więcej niż 3 dni redukcji);
- liczby dni, w których konieczne było zastosowanie leku przeciw bólowi głowy (1 dzień redukcji z ok. 3);
- nasilenia bólu głowy (różnica ok. 1 pkt w wizualnej skali analogowej);
- stopnia niesprawności wywołanej bólem głowy;
- nasilenia lęku i zaburzonego nastroju;
- jakości życia.

Największe korzyści z suplementacji EPA odnotowano wśród kobiet (stanowiły ok. 80 proc. badanych). Zdaniem autorów za korzystnym wpływem EPA na migrenowe bóle głowy może stać ich działanie przeciwzapalne ujawniające się w obrębie ośrodkowego układu nerwowego. Wskazują oni na kwas eikozapentaenowy jako potencjalną metodę profilaktyki migreny, skuteczną na wielu poziomach (w tym emocjonalnym), a przy tym pozbawioną poważnych działań niepożądanych.

Na podstawie

Wang HF, Liu WC, Zailani H, Yang CC, Chen TB, Chang CM, Tsai IJ, Yang CP, Su KP. A 12-week randomized double-blind clinical trial of eicosapentaenoic acid intervention in episodic migraine. *Brain Behav Immun*. 2024 May;118:459-467. doi: 10.1016/j.bbi.2024.03.019. Epub 2024 Mar 16. PMID: 38499208.







# BREMANI CARE

Poznaj innowacyjną linię włoskich kosmetyków o działaniu odmładzającym do użytku domowego, ale na profesjonalnym poziomie! Odmładzające kosmetyki Bremani Care to gwarancja piękna i zdrowia Twojej skóry!

Filozofia Bremani Care to stosowanie naturalnych składników w połączeniu z innowacyjnymi technologiami w celu uzyskania najbardziej nowoczesnych i luksusowych receptur, pozwalających na przedłużenie młodości. Wyjątkowe opracowania włoskich ekspertów legły u podstaw produktów, sprzyjających regeneracji komórek skóry, odnowie zdrowia i wspaniałego wyglądu cery – wszystkiego tego, dzięki czemu kobieta zyskuje pewność siebie!

Produkty Bremani Care zostały specjalnie opracowane dla Nature's Sunshine i wyprodukowane w wysokotechnologicznym zakładzie produkcyjnym o światowej sławie w modowej stolicy Włoch – Mediolanie – przez zespół doświadczonych biochemików i kosmetologów.

Wysokie stężenie aktywnych składników naturalnych zapewnia głębokie oddziaływanie na wszystkie warstwy skóry, pobudza produkcję elastyny i kolagenu w skórze właściwej oraz uruchamia proces odnowy i odmładzania komórek. Linia Bremani Care reprezentuje całkowicie nowe podejście do pielęgnacji cery i twarzy. W krótkim czasie przywrócisz zmęczonej skórze młodość, jędrność i blask oraz uruchomisz program odnowy komórek.

## SZAMPON DO WŁOSÓW

*Energy Shampoo*

Łagodny szampon do codziennego użytku, który głęboko oczyszcza włosy oraz skórę głowy. Formuła wzbogacona witaminą E, arginina i pantenolem nadaje blask i zdrowy, piękny wygląd włosom, pozostawiając je lśniące i miękkie.

Doskonały do włosów normalnych i przetłuszczających się.

**Kluczowe składniki:** witamina E, cynk, pantenol, arginina, polyquaternium-7.



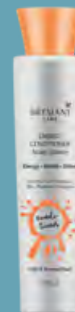


## ODŻYWKA DO WŁOSÓW

*Energy Conditioner*

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

**Kluczowe składniki:** pantenol, cynk, witamina E, keratyna.



## 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 pielęgnację uniwersalną. Aktywny składnik uzyskany z pieprzu różowego pełni rolę oczyszczającą.

**Kluczowe składniki:** kwas hialuronowy, masło Illipe, skrobia ryżowa, ekstrakt peruwiańskiego pieprzu różowego.



## PRZECIWZMARSZCZKOWY 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.



## 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 zwiótnieniem skóry i zwiększającym odporność na siłę grawitacji.

**Kluczowe składniki:** kompleks peptydowy, ekstrakt peruwiańskiego pieprzu różowego, masło shea, olej z pestek granatu, olej z pestek czereśni, Trehaloza.



## 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.

**Kluczowe składniki:** masło shea, skwaleń, olej ryżowy, olej z pestek granatu, wyciąg z liści Haberlea rhodopensis.



## 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).



**BREMANI**  
CARE



# 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.

- relaks
- poprawa snu
- nawilżenie

*Składniki: Lavandula angustifolia - lawenda wąskolistna.*



## TEA TREE

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

- działanie ożywcze i regenerujące

*Składniki: Melaleuca alternifolia - drzewo herbaciane.*



## PEPPERMINT

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

- działanie odświeżające i ożywcze
- wspomaganie koncentracji

*Składniki: Mentha piperita - mięta pieprzowa.*



## CORE

Przepełniony nutami drewna i subtelnych przypraw aromat pomoże Ci odnaleźć swój środek i odzyskać równowagę duchową, zupełnie jak medytacyjny spacer. Odzyskaj równowagę wewnętrzną z mieszanką CORE!

- znakomicie sprawdzi się do aromaterapii podczas medytacji, jogi i czynności wymagających skupienia

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



## 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.*



## 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 rozbudzają zmysły, a nuty przypraw zapewnią iskrę, która Cię ożywi, zmotywuje i ZAINSPIRUJE!

- pobudź kreatywność
- rozpyl rano, aby zyskać energię na cały dzień

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





# ZESTAWY PROMOCYJNE

## Super Start do Zdrowia

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.



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 naturalna porcja energii z **Solstic** i **Wapniem z Witaminą D** pomoże Ci wytrwać w swoich planach i szybciej osiągnąć zakładane efekty. Zestaw uzupełnia **Witamina C** - doskonałe wsparcie dla układu odpornościowego.

### Skład zestawu:

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





## 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.

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 Zambrozii, 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.

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

### Skład zestawu:

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

## 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 wchłaniamy składniki odżywcze i jak przebiega sposób trawienia jest kluczowe dla każdego organu w naszym organizmie. Nie bez przyczyny zdrowa i zróżnicowana dieta jest najczęściej wymieniana przez naukowców i lekarzy jako podstawa dobrego zdrowia.

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



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

Bowel Build to przede wszystkim babka jajowata pomagająca utrzymać zdrowie jelit oraz imbir lekarski, który wspiera ogólną kondycję układu pokarmowego oraz metabolizm węglowodanów, ale też witaminy C, A oraz cynk. Loclo to doskonale znane naszym klientom źródło błonnika pokarmowego, ale to także kurkuma pomagająca zachować zdrową wątrobę, cynamon dla komfortu w żołądku oraz rozmaryn dla lepszego trawienia tłuszczów. Sok Aloesowy jest popularny ze względu na prozdrowotne właściwości związane właśnie z układem pokarmowym. Wspiera trawienie i przyczynia się do regularności pracy jelit. Zambroza znalazła się w zestawie ze względu na właściwości zwiększania aktywności układu pokarmowego, którymi charakteryzuje się rokitnik zwyczajny. Zestaw uzupełnia światowy bestseller wśród naszych produktów – Chlorofil w Płynie.



### Skład zestawu:

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



## Kości i Stawy

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 zestawie „Zdrowe Kości i Stawy”.



**Wapń Plus Witamina D** to kluczowy produkt w zestawie. Zawiera niezbędne dla zdrowia kości i stawów składniki, a jego kompozycja została przemyślana tak, aby wapń i fosfor wchłaniały się efektywnie. **Cynk ALT** to doskonały uzupełnienie diety kiedy chcemy zadbać o zdrowe kości. **EverFlex** to wspaniałe połączenie chondroityny, glukozaminy i MSM (metylosulfonolometanu). **Witamina C** jest odpowiedzialna za produkcję kolagenu niezbędnego dla zdrowia stawów. **Collagen** to aż 17g peptydów kolagenów, a więc bardzo bogate uzupełnienie diety. **Witamina D3** kojarzy się nam z odpornością, ale nie ma wątpliwości, że jest również konieczna dla zachowania zdrowia kości. Dodatkowo pomaga we wchłanianiu niezbędnych kościom wapnia i fosforu. Zestaw uzupełnia **MSM**, czyli metylosulfonolometan występujący naturalnie w mazi stawowej.



### Skład zestawu:

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

## Pro Immune

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



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

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

**Witamina D3** ma korzystny wpływ na funkcjonowanie układu odpornościowego, ale jest również niezbędna dla kości i mięśni. Nikomu nie trzeba tłumaczyć, jak bardzo **czosnek** wpływa na poprawę odporności. Czosnek to jednak dużo więcej! Pomaga utrzymać zdrową wątrobę i normalny poziom cholesterolu.

**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 Formula** to wspaniała mieszanka grzybów znanych z medycyny chińskiej (cordyceps, maitake, reishi) oraz beta-glukanów i arabinogalaktanu oraz colostrum. **Defense Maintenance** to produkt stworzony z myślą o odporności. Połączenie witamin C, A, E z kurkumą, selenem i cynkiem to idealna mieszanka wspierająca układ immunologiczny.

### Skład zestawu:

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



## Beauty

Nie mamy wątpliwości, że prawdziwe piękno pochodzi ze środka i w ogromnej mierze zależy od stanu zdrowia. Kiedy mowa o zdrowej i gładkiej skórze, lśniących włosach i mocnych, pięknych paznokciach, często mamy na myśli wszelkiego rodzaju kosmetyki i zabiegi pielęgnacyjne. Tymczasem nasza skóra, nasze włosy i paznokcie potrzebują przede wszystkim odpowiedniego odżywienia od środka i oparcia w postaci doskonałego zdrowia.



**Collagen** to absolutny ulubieniec naszych klientek. Wybierają go z myślą o pięknej skórze i zachowaniu młodości na dłużej. Każda porcja produktu to aż 17g peptydów kolagenów. Taka porcja czyni nasz Collagen bezkonkurencyjnym. Cynk kojarzy nam się ze piękną i zdrową skórą oraz lśniącymi włosami i paznokciami. Słusznie, ale **Cynk ALT** to również brunatne wodorosty, które pomagają zadbać o odpowiednią wagę. Antyoksydanty – na pewno wiecie jak ogromny wpływ mają na nasze zdrowie. Zwalczając wolne rodniki odpowiedzialne za proces starzenia się, są też nieocenionym sprzymierzeńcem w trosce o piękno. W zestawie Beauty znajdziesz potrójną siłę antyoksydantów, których dostarczają **Zambroza** oraz **Grapina i Przeciwutleniacze** oraz **Witamina C**. Witamina C pełni w zestawie szczególną rolę. Jest silnym antyoksydantem, ale też odpowiada za wsparcie produkcji kolagenu, niezbędnego dla zdrowej skóry. **Sok Aloesowy** to również jeden z ulubieńców naszych klientek. Korzystnie wpływa na żeńskie organy płciowe i reguluje cykl menstruacyjny. Jest także pomocny w utrzymaniu zdrowej skóry. **Super Complex** to zestaw witamin i minerałów, które są nam niezbędne każdego dnia. To również źródło antyoksydantów takich jak witaminy C i E oraz selen.



### Skład zestawu:

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

## Woman

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!



Silna ochrona przed wolnymi rodnikami pochodzi ze skórki 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. Zawarty w niej cytryniec chiński jest pomocny w utrzymaniu prawidłowych funkcji fizjologicznych.

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

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

**Czerwona Koniczyna** zapewnia wsparcie w radzeniu sobie z objawami menopauzy, takimi jak uderzenia gorąca, pocenie się i niepokój, ale to również doskonały produkt dla układu krwionośnego. Wyciąg z nasion kasztanowca zawarty w **Vari-Gone** wspomaga zdrowie układu krążenia, wspiera zdrowe żyły i naczynia włosowate oraz pomaga w utrzymaniu zdrowego krążenia w nogach.

### Skład zestawu:

Cynk ALT, 2 x Czerwona Koniczyna, Gotu Kola,  
Loclo, 2 x Lucerna, Vari-Gone, Super Complex,  
Zambroza



## Pro Kardio

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



**Super Omega 3 EPA** uzupełnia dietę w kwasy tłuszczowe EPA i DHA, które przyczyniają się do utrzymania prawidłowych funkcji serca. Efekt jest uzyskiwany przy spożyciu już 250 mg tych kwasów. **Oliwka europejska** była tradycyjnie używana do poprawienia krążenia krwi i ciśnienia naczyniowego.

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

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

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



### Skład zestawu:

CoQ10, Liść Oliwny – Ekstrakt, Magnesium,  
2 x Super Omega 3 EPA, Blood Pressurex

## Pro Relax

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

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

Zestaw Pro Relax powstał, aby ukoić nerwy i dać nam nieco wytchnienia w pędzącym świecie, ale też wspierać naszą sprawność poznawczą. Kompozycja zestawu została opracowana tak, aby wzmocnić odporność na stres, nie powodując efektu znużenia.



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

**Hops & Valerian with Passionflower** to produkt stworzony do walki ze stresem. Kozłek lekarski (valerian) pomaga w zdrowym śnie, chmiel (hops) ma właściwości uspokajające a męczennica cielistka (passionflower) zwiększa odporność na stres. W zestawie nie mogło zabraknąć Lecytyny, która jest w naszych organizmach bardzo ważnym elementem mózgu i tkanki nerwowej. **Magnesium** to wspaniałe źródło magnezu, który w zestawie odpowiada za wykluczenie zmęczenia i znużenia, ale też za utrzymanie prawidłowych funkcji psychologicznych. Nikogo nie trzeba przekonywać jak ważne dla naszego zdrowia są kwasy tłuszczowe omega-3. **Super Omega 3 EPA** znalazła się w zestawie Pro Relax dzięki zawartości kwasu dokozaheksaenowego, który spożywany w ilości co najmniej 250 mg korzystnie wpływa na funkcjonowanie mózgu.

**Vitamin B Complex** to oczywiście źródło witamin z grupy B, których najpopularniejszym działaniem jest pozytywny wpływ na funkcje psychologiczne oraz pomagają zwalczyć uczucie zmęczenia. Zestaw uzupełnia niezbędna **witamina D3**.

### Skład zestawu:

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



## 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 naprzeciw 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.

## Pro Active

Tak, zachowanie zdrowia jest proste! Wystarczy zdrowo się odżywiać i pamiętać o częstej aktywności fizycznej. Mniej istotne czy biegasz, jeździsz rowerem, czy pływasz. Istotne, żeby robić to regularnie. Aktywność fizyczna została wpisana w piramidę zdrowego odżywiania jako podstawa w trosce o zdrowie i kondycję. Oczywiście częste uprawianie sportów nie zwalnia ze zdrowej diety. Tylko połączenie zdrowego odżywiania z aktywnością fizyczną zapewni zadowalające efekty.



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

**Power Meal** pomoże dostrzec pierwsze efekty szybciej niż się spodziewasz. 25 gramów najwyższej jakości wegańskich białek ze zbilansowanymi węglowodanami i zdrowymi tłuszczami pomogą Ci budować mięśnie, a błonnik i kompleks witamin i minerałów zapewnia poczucie zdrowia każdego dnia!

**Collagen+** to zdecydowanie więcej niż kolagen. Witamina C pomoże w regeneracji po treningu, a produkt uzupełni Twoją dietę również w cynk, który szybko tracisz w trakcie wysiłku fizycznego. Wszystkie produkty zestawu Pro Active idealnie wpisują się w codzienną aktywność. Dzięki postaci proszku i wygodnych saszetek możesz zabrać je wszędzie. Do dzieła! Aktywnie walcz o zdrowie!



### Skład zestawu:

Solstic Energia z Natury, 2 x Power Meal, Collagen+



# Cennik produktów

Nr kat.	Nazwa Produktu	Punkty	Cena Subskrypcja	Cena VIP	Cena Detaliczna
	Suplementy Diety				
23072	Ashwagandha (60 kaps.)	21.39	114.35 zł	127.00 zł	178.00 zł
6109	Bacillus Coagulans (90 kaps.)	16.11	86.12 zł	96.00 zł	134.00 zł
4100	Bakterie Bifidophilus (90 kaps.)	20.37	108.90 zł	121.00 zł	169.00 zł
554	Blood Pressurex (60 kaps.)	21.05	112.53 zł	125.00 zł	175.00 zł
1121	Boost (100 kaps.)	18.52	99.01 zł	110.00 zł	154.00 zł
2857	Bowel Build (120 kaps.)	16.30	87.14 zł	97.00 zł	136.00 zł
776	Breathe Clear (90 kaps.)	18.13	96.92 zł	108.00 zł	151.00 zł
2954	Carbo Grabbers (60 kaps.)	17.72	94.73 zł	105.00 zł	147.00 zł
1580	Chlorofil w Płynie (475,6 ml)	15.69	83.88 zł	93.00 zł	130.00 zł
23545	Cholester-Reg (90 kaps.)	12.41	66.34 zł	74.00 zł	104.00 zł
1811	Chondroityna (60 kaps.)	21.80	116.54 zł	129.00 zł	181.00 zł
22336	Collagen (516 g)	36.46	194.92 zł	217.00 zł	304.00 zł
22721	Collagen+ (30 saszetek)	36.46	194.92 zł	217.00 zł	304.00 zł
1601	Cynk ALT (120 tabl.)	7.94	42.45 zł	47.00 zł	66.00 zł
550	Czerwona Koniczyna (100 kaps.)	8.76	46.83 zł	52.00 zł	73.00 zł
290	Czosnek (100 kaps.)	9.17	49.02 zł	54.00 zł	76.00 zł
4700	Defense Maintenance (120 kaps.)	18.13	96.92 zł	108.00 zł	151.00 zł
23147	DTXBasics (30 saszetek)	57.41	306.91 zł	341.00 zł	477.00 zł
947	Everflex (60 tabl.)	15.48	82.76 zł	92.00 zł	129.00 zł
885	Fenugreek & Thyme (100 kaps.)	15.28	81.69 zł	91.00 zł	127.00 zł
952	Gentle Move (60 kaps.)	13.24	70.78 zł	79.00 zł	111.00 zł
909	Ginkgo & Hawthorn (100 kaps.)	18.54	99.11 zł	110.00 zł	154.00 zł
360	Gotu Kola (100 kaps.)	11.20	59.88 zł	67.00 zł	94.00 zł
1750	Grapina i przeciwutleniacze (90 tabl.)	21.19	113.28 zł	126.00 zł	176.00 zł
940	Hops and Valerian with Passionflower (100 kaps.)	10.19	54.48 zł	61.00 zł	85.00 zł
935	HSN-W (100 kaps.)	19.15	102.38 zł	114.00 zł	160.00 zł
1839	Immune Formula ( 90 kaps.)	23.43	125.26 zł	139.00 zł	195.00 zł
410	Kelp (100 kaps.)	8.96	47.90 zł	53.00 zł	74.00 zł
420	Korzeń Lukrecji (100 kaps.)	12.78	68.32 zł	76.00 zł	106.00 zł
4135	CoQ10 (60 kaps.)	25.67	137.23 zł	152.00 zł	213.00 zł
1661	Lecytyna (170 kaps.)	19.96	106.71 zł	119.00 zł	167.00 zł
204	Liść Oliwny - Ekstrakt (60 kaps.)	11.00	58.81 zł	65.00 zł	91.00 zł
1170	Liver Health Formula (100 kaps.)	11.00	58.81 zł	65.00 zł	91.00 zł
1346	Loclo (344 g)	16.91	90.40 zł	100.00 zł	140.00 zł
30	Lucerna (100 kaps.)	7.74	41.38 zł	46.00 zł	64.00 zł
4061	Magnesium (90 kaps.)	11.11	59.40 zł	66.00 zł	92.00 zł
4059	MSM- Metylosulfonylometan (90 tabl.)	12.59	67.32 zł	75.00 zł	105.00 zł
485	Papaya Mint (70 tabl.)	13.24	70.78 zł	79.00 zł	111.00 zł
832	Papryka & Czosnek & Pietruszka (100 kaps.)	12.02	64.26 zł	71.00 zł	99.00 zł
23071	Perfect Eyes (60 kaps.)	21.38	114.30 zł	127.00 zł	178.00 zł
2937	Pochłaniacz Tłuszczu (120 kaps.)	15.28	81.69 zł	91.00 zł	127.00 zł
23541	Power Beets (210g)	31.30	167.33 zł	186.00 zł	260.00 zł
23496	Power Greens (450g)	31.30	167.33 zł	186.00 zł	260.00 zł
23656	Power Meal Waniilia (840g)	31.30	167.33 zł	186.00 zł	260.00 zł
23657	Power Meal Czekolada (900g)	31.30	167.33 zł	186.00 zł	260.00 zł
1510	Pro B11 (90 kaps.)	24.24	129.59 zł	144.00 zł	202.00 zł
22893	SmartMeal (810g)	31.17	166.63 zł	185.00 zł	259.00 zł
1680	Sok aloesowy (946 ml.)	16.70	89.28 zł	99.00 zł	139.00 zł
6501	Solstic Energia z Natury (30 saszetek)	22.41	119.80 zł	133.00 zł	186.00 zł
1515	Super Omega 3 EPA (60 kaps.)	25.06	133.97 zł	149.00 zł	209.00 zł
23073	Turmeric Curcumin (60 kaps.)	17.59	94.04 zł	104.00 zł	146.00 zł
2879	Ury (120 kaps.)	18.13	96.92 zł	108.00 zł	151.00 zł
23084	UltraBiome DTX (30 saszetek)	45.43	242.87 zł	270.00 zł	378.00 zł
3243	Wapń Plus Witamina D (150 tabl.)	17.31	92.54 zł	103.00 zł	144.00 zł
1773	Vitamin B Complex (120 kaps.)	11.00	58.81 zł	65.00 zł	91.00 zł
999	Vari-Gone (90 kaps.)	19.76	105.64 zł	117.00 zł	164.00 zł
1635	Witamina C z bioflawonoidami (60 tabl.)	16.50	88.21 zł	98.00 zł	137.00 zł
1155	Witamina D3 (60 tabl.)	10.80	57.74 zł	64.00 zł	90.00 zł
4052	Witaminy i Minerale - Super Complex (60 tabl.)	18.94	101.25 zł	113.00 zł	158.00 zł
4104	Zambroza (458 ml)	17.31	92.54 zł	103.00 zł	144.00 zł



	Kosmetyki				
2851	Pasta do zębów - Sunshine Brite (100 g)	8.15	43.57 zł	48.00 zł	67.00 zł
3538	Tei-fu - Balsam do masażu (118,3 ml)	13.24	70.78 zł	79.00 zł	111.00 zł
4276	Srebro ochronne (118 ml)	17.31	92.54 zł	103.00 zł	144.00 zł
21575	Krem do rąk i ciała	18.33	97.99 zł	109.00 zł	153.00 zł
21600	Oczyszczający I Matujący Tonik Do Twarzy	9.78	52.28 zł	58.00 zł	81.00 zł
21601	Przeciwzmarszczkowy Krem Do Twarzy Na Dzień Spf15. 40+	24.44	130.66 zł	145.00 zł	203.00 zł
21602	Intensywny Przeciwzmarszczkowy Krem Do Twarzy Na Noc 40+	23.22	124.13 zł	138.00 zł	193.00 zł
21604	Nawilżający Krem Do Twarzy Spf15	21.39	114.35 zł	127.00 zł	178.00 zł
21606	Rozjaśniająca Maseczka Do Twarzy „Efekt Kopciuszka”	24.44	130.66 zł	145.00 zł	203.00 zł
21620	Szampon do włosów Bremani Care (200 ml)	12.63	67.52 zł	75.00 zł	105.00 zł
21621	Odżywka do włosów Bremani Care (200 ml)	11.20	59.88 zł	67.00 zł	94.00 zł
21624	Maskara Royal Lash	12.22	65.33 zł	73.00 zł	102.00 zł
	Olejki Eteryczne				
3847	Essential Oil - Lavender	24.44	130.66 zł	145.00 zł	203.00 zł
3850	Essential Oil - Peppermint	19.15	102.38 zł	114.00 zł	160.00 zł
3856	Essential Oil - Recover	32.59	174.23 zł	194.00 zł	272.00 zł
3869	Essential Oil - Frankincense	52.96	283.12 zł	315.00 zł	441.00 zł
3871	Essential Oil - Inspire	15.28	81.69 zł	91.00 zł	127.00 zł
3873	Essential Oil - Core	20.17	107.83 zł	120.00 zł	168.00 zł
3876	Essential Oil - Refuge	17.72	94.73 zł	105.00 zł	147.00 zł
3877	Essential Oil - Tea Tree	17.11	91.47 zł	102.00 zł	143.00 zł
3887	Essential Oil - Essential Shield	27.50	147.02 zł	163.00 zł	228.00 zł
	Akcesoria				
64602	Dyfuzor do olejków eterycznych biały	-	116.10 zł	129.00 zł	180.60 zł
64728	Dyfuzor V-W350 drewnopodobny	-	143.10 zł	159.00 zł	222.60 zł
64729	Dyfuzor U56/7 samochodowy	-	89.10 zł	99.00 zł	138.60 zł
	Zestawy Promocyjne				
64965	Zestaw Super Start do Zdrowia	110.00	653.00 zł	653.00 zł	914.00 zł
64967	Zestaw Optimum	110.00	653.00 zł	653.00 zł	914.00 zł
64969	Zestaw Woman	110.00	653.00 zł	653.00 zł	914.00 zł
64971	Zestaw Pro Kardio	110.00	653.00 zł	653.00 zł	914.00 zł
64973	Zestaw Pro Immune	110.00	653.00 zł	653.00 zł	914.00 zł
64975	Zestaw Beauty	110.00	653.00 zł	653.00 zł	914.00 zł
64977	Zestaw Pro Relax	110.00	653.00 zł	653.00 zł	914.00 zł
64979	Zestaw Zdrowe Jelita	110.00	653.00 zł	653.00 zł	914.00 zł
64981	Zestaw Kości i Stawy	110.00	653.00 zł	653.00 zł	914.00 zł
64983	Zestaw Pro Active	110.00	653.00 zł	653.00 zł	914.00 zł
21384	Zestaw Życia	49.50	294.00 zł	294.00 zł	412.00 zł
64987	Zestaw Degustacyjny	550.00	3,267.00 zł	3,267.00 zł	4,574.00 zł
64529	Duet Antyoksydacyjny	28.52	169.00 zł	169.00 zł	237.00 zł
65109	Zestaw Clean Start	121.00	719.00 zł	719.00 zł	1,007.00 zł
65077	Zestaw Metabolic Active	136.40	810.00 zł	810.00 zł	1,134.00 zł
65149	Zestaw Power Line	125.00	625.00 zł	743.00 zł	1,040.00 zł
65117	Power Greens 2-pak	57.40	341.00 zł	341.00 zł	477.00 zł
65135	Power Beets 2-pak	57.40	341.00 zł	341.00 zł	477.00 zł

Ceny zawierają podatek VAT.

Biuletyn „Bądź zdrow” ma charakter informacyjny, nie stanowi oferty handlowej w rozumieniu Art.66 par.1 Kodeksu Cywilnego.

Aktualna oferta handlowa dostępna na [www.e-naturessunshine.com](http://www.e-naturessunshine.com)





**NATURES  
SUNSHINE**