

BŪKITE SVEIKI

PRADĖK PAVASARĮ SU NAUJA
ENERGIJA

PAVASARINĖS ALERGIJOS –
KAIP SU JOMIS SUSIDOROTI?

PAVASARINĖ TVARKA KŪNUI IR
SIELAI

LENGVI IR SVEIKI RECEPTAI
PAVASARIO PATIEKALAMS

POPULIARIAUSIA SVETAINĖJE
INTEGMED.PL



**NATURE'S
SUNSHINE**

Solstic – energia iš gamtos

Solstic Energija iš Gamtos – tai ilgalaikės energijos, geros savijautos, gyvybingumo ir puikaus skonio derinys. Pradėkite dieną su skaniu, maistingu gėrimu, kuris padės išlaikyti tinkamą energijos lygį daugelį valandų. Solstic – tai sveika alternatyva rytinei kavai ar gazuotiems energetiniams gėrimams.

Mūsų produktas turi turtingą natūralių ingredientų formulę, kurioje yra guaranos sėklų ekstraktas, žaliosios arbatos lapai ir yerba mate lapai.

Yerba mate lapų ekstraktas padeda kontroliuoti kūno svorį ir riebalų skaidymą. Guarana stiprina imunitetą, taip pat mažina alkio ir nuovargio pojūtį.

Solstic taip pat yra daugelio B grupės vitaminų šaltinis. Solstic esantis vitaminas B1 (tiaminas) padeda palaikyti normalią psichologinę funkciją. Pantoteno rūgštis (vitaminas B5) palaiko protinę veiklą ir padeda sumažinti nuovargį bei išsekimą. Vitaminas B6 palaiko normalią energijos apykaitą ir padeda užtikrinti tinkamą nervų sistemos veikimą.

Solstic taip pat yra vitamino B2 (riboflavino), kuris padeda palaikyti normalų regėjimą ir apsaugo ląsteles nuo oksidacinio streso, bei vitamino B3 (niacino), kuris palaiko tinkamą nervų sistemos veiklą.

Vitaminai B3 ir B5 (niacinas ir pantoteno rūgštis) padeda sumažinti nuovargio ir išsekimo pojūtį.

Yerba mate lapų ekstraktas stiprina organizmą. Jis turi stimuliuojančių ir tonizuojančių savybių, kurios padeda atsispirti tiek psichiniam, tiek fiziniam nuovargiui, taip pat prisideda prie svorio kontrolės.

Guarana – tai augalas, tradiciškai naudojamas riebalų apykaitai gerinti, o tai savo ruožtu padeda kontroliuoti kūno svorį.



IŠ REDAKCIJOS

Mieli Skaitytojai,

Prieš mus ilgai laukta pavasario akimirka – kupina iššūkių, bet ir naujų galimybių. Po žiemos mėnesių dažnai jaučiamės pavargę ir stokojantys energijos, todėl šiame numeryje patarsime, kaip efektyviai atsigauti ir pasikrauti energijos ateinantiems savaitėms.

Pavasaris taip pat yra metas, kai daugelis žmonių susiduria su sezoninėmis alergijomis. Dr. Mariusz Borkowski paaiškins, kaip su jomis kovoti, kad jos netrukdytų džiaugtis šiltesnėmis dienomis. Nepamirštame ir pavasarinės tvarkos – tiek mūsų aplinkoje, tiek kūne ir sieloje. Patarsime, kaip pasirūpinti organizmu po žiemos, bei pateiksime lengvus ir sveikus pavasariinių patiekalų receptus, kurie suteiks energijos.

O desertui – tradiciškai – populiariausių straipsnių iš integmed.pl apžvalga, kur rasite dar daugiau įkvėpimo sveikam gyvenimo būdui.

Malonaus skaitymo!



Nature's Sunshine Products Poland Sp. z o.o.
ul. Olkusa 7, 02-604 Varšuva
www.e-naturessunshine.com

Biuletenis „Būk sveikas“ nėra komercinis pasiūlymas.
Dabartinį pasiūlymą ir galiojančias kainas rasite interneto svetainėje
www.e-naturessunshine.com.

Sezoninės alergijos – kaip atpažinti ir efektyviai su jomis kovoti?

Dr. med. mokslų Mariusz Borkowski

Pavasaris = sloga? Kaip įveikti sezonines alergijas?

Niežtinčios akys, sloga, nuolatinis čiaudulys – tokia kasdienybė milijonams žmonių, kenčiančių nuo sezoninės alergijos. Šie simptomai gali žymiai sumažinti gyvenimo kokybę, apsunkinti darbą, mokslus ir kasdienę veiklą. Dar blogiau, kad alergija dažnai painiojama su peršalimu ar kitomis infekcijomis, dėl to gali būti neteisingai gydoma ir nereikalingai vartojami antibiotikai.

Sezoninės alergijos, dar vadinamos šienlige, yra organizmo reakcija į ore esančias augalų žiedadulkes. Jų stiprumas priklauso nuo sezono, regiono ir oro sąlygų. Pastaraisiais metais ši problema tampa vis dažnesnė, o alergiškų žmonių skaičius nuolat auga. Kodėl organizmas taip reaguoja? Ar galima veiksmingai sumažinti simptomus? Šiame straipsnyje aptarsiu sezoninės alergijos priežastis, mechanizmus ir būdus, kaip su ja kovoti.

Sezoninių alergijų priežastys

Sezoninė alergija yra imuninės sistemos padidėjęs jautrumas medžiagoms, kurios daugumai žmonių yra visiškai nekenksmingos. Šienligės atveju pagrindiniai kaltininkai yra ore sklandančios žiedadulkės, kurios atsiranda tam tikru metų laiku.

Pagrindiniai sezoninių alergijų šaltiniai:

- Pavasaris (kovas–gegužė) – medžių žiedadulkės (beržas, alksnis, lazdynas).
- Vasara (birželis–rugpjūtis) – žolių žiedadulkės (pvz., svidrė, miglė, šunažolė).
- Ruduo (rugsėjis–spalis) – piktžolių žiedadulkės (įskaitant kiečius ir ambroziją).
- Žiema – šiuo laikotarpiu sezoninės alergijos pasitaiko rečiau, tačiau gali sustiprėti reakcijos į pelėsius ir namų dulkių erkutes.

Kai alergenai patenka į kvėpavimo takus, imuninė sistema klaidingai juos suvokia kaip pavojų ir pradeda gynybinę reakciją. Tai sukelia histamino ir kitų uždegiminių medžiagų išsiskyrimą, dėl ko atsiranda tokie simptomai kaip sloga, ašarojančios akys, čiaudulys ir odos niežėjimas.

Alergijos stiprumas priklauso nuo daugelio veiksnių, įskaitant orus – šiltomis ir vėjuotomis dienomis ore yra daugiau žiedadulkių, todėl simptomai gali sustiprėti.

Alergija ir aplinka – taršos ir urbanizacijos įtaka

Šiuolaikiniai tyrimai rodo, kad sezoninės alergijos tampa vis dažnesnės, o vienas pagrindinių veiksnių, prisidedančių prie šios tendencijos, yra aplinkos tarša. Smulkios kietosios dalelės (PM2.5 ir PM10), automobilių išmetamosios dujos ir pramonės išskiriamos cheminės medžiagos ne tik sustiprina alergijos simptomus, bet ir didina jos atsiradimo riziką.



Kaip oro tarša veikia alergiją?

- Padidėję alerginės reakcijos – oro tarša pažeidžia nosies ir kvėpavimo takų gleivinę, todėl jie tampa jautresni alergenams.
- Pasikeitusios žiedadulkių savybės – tyrimai rodo, kad augalų žiedadulkės, susidūrusios su oro teršalais, tampa agresyvesnės, o tai sukelia stipresnes reakcijas alergiškiems žmonėms.
- Pailgėjęs žydėjimo sezonas – dėl klimato kaitos augalų vegetacijos laikotarpiai ilgėja, o tai reiškia ilgesnį sąlytį su alergenais.
- Dažnesni alerginės astmos atvejai – žmonės, nuolat veikiami oro taršos, dažniau serga astma, kurios simptomai gali sustiprėti per didelės žiedadulkių koncentracijos laikotarpius.

Be to, miestuose žiedadulkių koncentracija dažnai būna didesnė nei kaimo vietovėse. Nors gali atrodyti, kad tai paradoksas, taip yra dėl „miesto šilumos salos“ efekto, ribotos oro cirkuliacijos ir taršos dalelių, kurios jungiasi su alergenais ir sustiprina jų dirginamąjį poveikį.

Ar galima ką nors padaryti?

Apie tai, kaip sumažinti kontaktą su alergenais ir veiksmingai palengvinti simptomus, papasakosiu kitose straipsnio dalyse.

Sezoninės alergijos simptomai

Sezoninė alergija, dar vadinama šienlige arba alerginiu rinitu, gali pasireikšti įvairiai – nuo lengvų nepatogumų iki sunkių reakcijų, trukdančių kasdieniui veiklai. Simptomai dažniausiai pasireiškia augalų žydėjimo laikotarpiu ir gali tęstis nuo kelių savaikių iki kelių mėnesių.

Dažniausi sezoninės alergijos simptomai:

- Nosies simptomai: vandeninga sloga, čiaudulio priepuoliai, nosies užgulimo jausmas.
- Akių simptomai: ašarojimas, niežulys, paraudimas, vokų patinimas.
- Odos simptomai: niežulys, dilgėlinė, odos paraudimas.
- Bendrieji simptomai: nuovargis, sunku susikaupti, galvos skausmai.
- Kvėpavimo problemos: kai kuriais atvejais alergija gali sukelti švokščiantį kvėpavimą, kosulį ir dusulį, o tai gali rodyti alerginės astmos išsivystymo riziką.

Kaip atskirti sezoninę alergiją nuo virusinės infekcijos?

Sezoninė alergija dažnai painiojama su virusinėmis infekcijomis, tokiomis kaip peršalimas. Kaip jas atskirti?

- Peršalimo metu sloga yra tirštesnės konsistencijos, o alergijos atveju ji yra vandeninga.
- Karščiavimas ir raumenų skausmai būdingi infekcijoms, tačiau nėra tipiški alergijai.
- Alergijos simptomai trunka ilgiau ir dažniausiai sustiprėja lauke, pavyzdžiui, vaikščiojant tarp augalų.
- Simptomų stiprumas priklauso nuo oro sąlygų – vėjuotomis dienomis žiedadulkės plinta lengviau, o tai blogina alergiškų žmonių būklę. Tuo tarpu lietus išvalo orą ir suteikia laikiną palengvėjimą.

Alergijos diagnostika

Jei įtariate, kad sergate sezonine alergija, verta pasitarti su gydytoju, ypač jei simptomai yra varginantys ir trukdo kasdieniam gyvenimui. Tikslī diagnozė padeda parinkti veiksmingus gydymo metodus ir išvengti komplikacijų, tokių kaip alerginė astma.

Kaip diagnozuojama alergija?

- Medicininė anamnezė – gydytojas klausinės apie simptomus, jų stiprumą, sezoniskumą ir galimus alergijos sukėlėjus.
- Odos testai – nedidelis kiekis alergenų užlašinamas ant odos ir stebima reakcija. Paraudimas ir niežėjimas rodo jautrumą tam tikram alergenui.
- Kraujo tyrimai (IgE specifiniai testai) – padeda nustatyti antikūnų buvimą prieš konkrečius alergenų.
- Provokaciniai testai – retais atvejais atliekami bandymai su tiesioginiu alergeno poveikiu (pvz., į nosį), siekiant įvertinti organizmo reakciją.

Diagnostika ypač svarbi tiems, kuriems simptomai pasireiškia ilgą laiką arba yra tokie stiprūs, kad trukdo įprastam gyvenimui. Ankstyvas alergijos nustatymas leidžia pradėti veiksmingą gydymą ir išvengti provokuojančių veiksnių.

Gydymo ir simptomų palengvinimo būdai

Sezoninė alergija yra lėtinė liga, tačiau yra veiksmingų būdų jai gydyti ir simptomams sumažinti. Gydymo pasirinkimas priklauso nuo simptomų stiprumo ir individualių paciento poreikių.

Antihistamininiai vaistai

Antihistamininiai vaistai yra pagrindinė grupė vaistų, naudojamų sezoninei alergijai gydyti. Jie blokuoja histamino receptorių (H1), taip užkertant kelią alerginei reakcijai ir mažinant tokius simptomus kaip čiaudulys, nosies ir akių niežėjimas bei vandeninga sloga.

Antihistamininiai vaistai skirstomi į dvi kartas:

- I karta (pvz., klemastinas, difenhidraminas) – veiksmingi, tačiau gali sukelti mieguistumą, todėl rečiau naudojami kasdien.
- II karta (pvz., loratadinas, cetyrazinas, feksofenadinas, bilastinas) – modernesni, nesukelia mieguistumo ir gali būti vartojami ilgą laiką.

Antihistamininiai vaistai yra įvairių formų:

- Tabletės ir kapsulės – dažniausiai naudojamos, veikia visą organizmą.
- Sirupai – skirti daugiausia vaikams.
- Nosies purškalai – greitai veikiantys, skirti stipriai alerginei slogai.
- Akių lašai – naudingi alerginiam konjunktyvitui (daugiau informacijos žemiau).

Reguliarus antihistamininių vaistų vartojimas gali žymiai sumažinti alergijos simptomų intensyvumą, tačiau jų veiksmingumas priklauso nuo individualios organizmo reakcijos.

Nosies gliukokortikosteroidai

Tai stipresni vaistai, naudojami lėtinei alerginei slogai gydyti. Jie mažina nosies gleivinės uždegimą ir veiksmingai malšina nosies užgulimą (pvz., mometazonas, flutikazonas).

Nosies gleivinę sutraukiantys vaistai

Galimi lašų arba purškalo pavidalu (pvz., ksilometazolas, oksimetazolas). Juos reikia vartoti atsargiai, nes ilgalaikis naudojimas gali sukelti priklausomybę ir antrinį nosies gleivinės paburkimą.

Akių lašai

Alerginis konjunktyvitas yra dažna problema žmonėms, sergantiems šienlige. Jis pasireiškia akių paraudimu, niežėjimu, ašarojimu ir „smėlio po vokais“ pojūčiu. Tinkamai parinkti akių lašai padeda sumažinti šiuos simptomus ir apsaugoti akis nuo dirginimo.

Akių lašų, naudojamų alergijai gydyti, rūšys:

- Antihistamininiai lašai (pvz., azelastinas, olopatadinas) – greitai veikia, mažina niežėjimą ir paraudimą.
- Putliųjų ląstelių stabilizatoriai (pvz., kromoglikato natrio, nedokromilas) – naudojami profilaktiškai, neleidžia išsiskirti histaminui. Jie veikia lėčiau, bet ilgainiui sumažina alerginius simptomus.
- Dirbtinės ašaros – padeda pašalinti alergenų iš akių ir drėkina gleivinę, mažindamos dirginimą.
- Steroidiniai akių lašai (pvz., loteprednolis) – naudojami sunkiais atvejais, bet tik gydytojui prižiūrint, nes gali sukelti šalutinį poveikį.

Akių lašus reikia vartoti pagal gydytojo ar vaistininko rekomendacijas. Taip pat verta vengti trinti akis, nes tai gali sustiprinti simptomus ir sukelti antrines infekcijas.

Imunoterapija (desensibilizacija)

Tai vienintelis metodas, galintis ilgalaikiai sumažinti jautrumą alergenams. Jis pagrįstas laipsnišku didėjančių alergeno dozių skyrimu, kad organizmas prie jo priprastų. Terapija trunka kelerius metus, tačiau gali žymiai sumažinti alergijos simptomus.

Namų būdai simptomams palengvinti

- Nosies plovimas fiziologiniu tirpalu – padeda pašalinti alergenų ir sumažinti dirginimą.
- Vengti buvimo lauke stipraus žydėjimo metu – ypač rytais ir sausomis, vėjotomis dienomis.
- Dažnas drabužių ir patalynės skalbimas – žiedadulkės nusėda ant audinių ir gali sukelti alergines reakcijas.
- Oro valytuvai ir HEPA filtrai – sumažina alergenų kiekį patalpose.

Alergijos gydymas turėtų būti pritaikytas individualiems paciento poreikiams. Verta pasikonsultuoti su gydytoju, kad būtų parinktas efektyviausias gydymo metodas.

Kaip sumažinti kontaktą su alergenais?

Nors visiškai išvengti sezoninės alergijos neįmanoma, yra veiksmingų būdų sumažinti kontaktą su alergenais ir palengvinti simptomus. Svarbiausia – sumažinti poveikį žiedadulkėms, ypač jų aktyvaus išsiskyrimo laikotarpiais.

Patarimai alergiškiems žmonėms:

✓ Stebėkite žydėjimo kalendorių – sekant augalų žydėjimo laikotarpius galima pasiruošti alergijos sezonui ir iš anksto pradėti gydymą. Atnaujintus žydėjimo prognozių duomenis galima rasti mobiliosiose programėlėse ir orų prognozių svetainėse.

✓ Venkite buvimo lauke didžiausios žiedadulkių koncentracijos metu – žiedadulkės ore aktyviausiai sklindo rytais (5:00–10:00) ir vakarais (17:00–20:00). Šiltomis, vėjotomis dienomis jų kiekis ore ypač didelis.

✓ Uždarykite langus namuose ir automobilyje – norint apriboti žiedadulkių patekimą į vidų, verta laikyti langus uždarytus jų didžiausio kaupimosi laikotarpiais. Automobilyje galima naudoti oro kondicionierių su priešžiedadulkinio filtru.

✓ Persirenkite ir nusiprauskite grįžę namo – žiedadulkės nusėda ant odos, plaukų ir drabužių. Po pasivaikščiavimo patartina nusiprausti po dušu ir pasikeisti drabužius, kad alergenai nepatektų ant patalynės ar baldų.

✓ Dažnai skalbkite patalynę, drabužius ir užuolaidas – žiedadulkės nusėda ant audinių, todėl juos verta reguliariai skalbti aukštesnėje nei 60°C temperatūroje.

✓ Venkite džiiovinti drabužius lauke – drėgni audiniai lengvai pritraukia žiedadulkes, todėl geriau džiiovinti skalbinius patalpose.

✓ Naudokite oro valytuvus su HEPA filtru – šie prietaisai veiksmingai sumažina žiedadulkių ir kitų alergenų kiekį namuose bei biuruose.

✓ Vartokite pakankamai skysčių ir drėkinkite gleivines – geriant daug vandens ir naudojant drėkinančius nosies bei akių lašus, galima pašalinti alergenų ir sumažinti dirginimą.

✓ Venkite dūmų ir užterštų vietų – išmetamosios dujos ir smogas gali sustiprinti alergijos simptomus, todėl verta apriboti buvimą tokiose vietose, ypač žydėjimo laikotarpiu. Šie paprasti veiksmai gali žymiai sumažinti alergijos simptomus ir pagerinti gyvenimo kokybę sunkiausių alergiškiems žmonėms metų laiku.

Santrauka ir pagrindinės rekomendacijos pacientams

Sezoninė alergija yra dažna problema, kuri gali apsunkinti kasdienybę. Niežtinčios akys, vandeninga sloga ir nuolatinis čiaudulys gali būti labai varginantys, tačiau laimei, yra veiksmingų būdų jiems suvaldyti.

Svarbiausi veiksmai kovojant su sezonine alergija:

✓ Atpažinkite simptomus ir pasitarkite su gydytoju – tinkama diagnostika leidžia veiksmingai gydyti alergiją ir išvengti komplikacijų, tokių kaip alerginė astma.

✓ Vartokite antihistamininius vaistus ir akių lašus – jie padeda kontroliuoti simptomus ir gerina gyvenimo kokybę.

✓ Venkite kontakto su alergenais – stebėkite žydėjimo kalendorių, laikykite uždarytus langus, reguliariai skalbkite drabužius ir naudokite oro valytuvus.

✓ Laikykitės higienos ir drėkinkite gleivines – reguliarius nosies plovimus fiziologiniu tirpalu ir akių netrynimas gali gerokai sumažinti simptomus.

✓ Apsvarstykite imunoterapiją – desensibilizacija (specifinė imunoterapija) yra vienintelis metodas, kuris gali ilgalaikėje perspektyvoje sumažinti jautrumą alergenams.

Nors sezoninė alergija nėra pavojinga liga, jos simptomai gali būti itin varginantys. Todėl verta rūpintis profilaktika ir veiksmingu gydymu, kad galėtumėte mėgautis pavasariu ir vasara be varginančios slogos ir ašarojančių akių.



**Dr. med. mokslų
Mariusz Borkowski**



Breathe Clear – kvėpavimo takų palaikymas alergijų sezono metu
Breathe Clear – tai produktas, skirtas kvėpavimo takų sveikatai palaikyti, ypač metų laikų pokyčių metu ir esant didesnei žiedadulkių koncentracijai.

Breathe Clear įrodo, kad „visuma yra daugiau nei jos sudedamųjų dalių suma“. Kaip ir daugelyje mūsų produktų, čia svarbiausią vaidmenį atlieka gamtos dovanos: didžiosios dilgėlės (*Urtica Dioica*) lapai ir karčiojo apelsino (*Citrus x aurantium*) vaisiai, kurie padeda palaikyti normalią kvėpavimo sistemos veiklą. Karčiasis apelsinas taip pat turi raminamąjį poveikį gerklei ir balso stygoms.

Breathe Clear sudėtį papildo kvercetas iš japoninės soforos (*Sophora japonica*) pumpurų ir bromelainas iš ananaso (*Ananas comosus*) vaisių.

Visi šie natūralūs ingredientai sujungti į veiksmingą Breathe Clear formulę, kad galėtumėte kvėpuoti giliai ir nesibaiminti sezoninių iššūkių. Kodėl verta rinktis Breathe Clear?

Esame įsipareigoję rūpintis mūsų planeta, kuri suteikia mums vertingų augalų mūsų produktams. Mūsų dilgėlė auga laukinėje gamtoje Albanijos kalnuose, o mūsų tiekėjas, padedamas specialiai apmokytos komandos, renka šiuos vertingus lapus, užtikrindamas regiono biologinę įvairovę ir tvarų vystymąsi.

Pradėk pavasarį su nauja energija!

Po žiemos mėnesių daugelis jaučia energijos trūkumą, nuovargį ir motyvacijos stoką. Trumpesnės dienos, mažiau saulės ir sunkesnė mityba gali lemti, kad mūsų organizmui reikia atsinaujinimo. Pavasaris – puikus metas susigrąžinti gyvybingumą ir veikti visu pajėgumu! Kaip tai padaryti? Štai keli veiksmingi būdai, padėsiantys pasitikti naują sezoną su energija!

1. Pavasarinė mityba – lengvumas ir vitaminai

Žiemą dažnai renkamės kaloringesnę ir sunkesnę maistą. Pavasaris – metas įtraukti į racioną daugiau šviežių, lengvų ir vitaminų kupinų produktų:

- Sezoninės daržovės ir vaisiai – ridikėliai, salotos, laiškiniai česnakai, daigai, špinatai ir braškės suteiks organizmui būtinų maistinių medžiagų.
- Sveikieji riebalai – riešutai, avokadai ir alyvuogių aliejus palaiko smegenų veiklą ir suteikia energijos visai dienai.
- Baltymai – liesa mėsa, žuvis, kiaušiniai ir augaliniai baltymų šaltiniai, tokie kaip lęšiai ar avinžirniai, padės atkurti jėgas ir suteiks ilgalaikį sotumo jausmą.

2. Fizinis aktyvumas – judėjimas = energija!

Nieko taip nepažadina organizmo kaip reguliarus fizinis aktyvumas. Kai tik atšyla orai, verta daugiau laiko praleisti gryname ore.

- Rytinis pasivaikščiojimas – net ir 20 minučių lauke gerina kraujotaką ir aprūpina smegenis deguonimi.
- Važinėjimas dviračiu – puiki fizinė veikla, padedanti sumažinti stresą ir pagerinti nuotaiką.
- Treniruotės lauke – bėgimas, joga parke ar intervalinės treniruotės padės susigrąžinti jėgas ir pasikrauti energijos.



3. Miegas ir regeneracija – raktas į gerą savijautą

Pakankamas miego kiekis yra energijos ir geros nuotaikos pagrindas. Norint pagerinti poilsio kokybę:

- Eikite miegoti ir kelkitės tuo pačiu metu, net ir savaitgaliais.
- Venkite mėlynos šviesos (telefonų ir kompiuterių ekranų) bent valandą prieš miegą.
- Sukurkite atpalaiduojančius ritualus – šilta melisų arbata, knyga ar vonia su eteriniais aliejais padės nusiraminti ir pasiruošti miegui.



4. Natūrali energijos parama – žolelės ir papildai

Norint sustiprinti organizmą pereinamuoju laikotarpiu, verta rinktis natūralius būdus energijai padidinti. Puikus pasirinkimas:

- Ženšenis – žinomas adaptogenas, didinantis organizmo ištvermę ir gerinantis koncentraciją.
- Guarana – natūralus kofeino šaltinis, suteikiantis ilgalaikės energijos be staigių nuovargio šuolių.
- Chlorofilas – valo organizmą ir padeda prisotinti ląsteles deguonimi.
- B grupės vitaminai – palaiko nervų sistemos veiklą ir padeda kovoti su nuovargiu.

5. Saulė ir pozityvus nusiteikimas – semkis energijos iš gamtos!

Pavasariniai saulės spinduliai teigiamai veikia mūsų organizmą. Saulės šviesa skatina serotonino – „laimės hormono“ – gamybą ir padeda sintetinti vitaminą D.

Praleiskite kuo daugiau laiko lauke ir mėgaukitės gamtos teikiama nauda!

Pavasaris – tai naujos energijos ir pozityvių pokyčių metas! Rūpinkitės savimi, kad galėtumėte visiškai mėgautis šiuo nuostabiu metų laiku. Nesvarbu, ar pasirinksite sveiką mitybą, fizinį aktyvumą ar natūralius papildus – atminkite, jūs pats lemia savo savijautą!

Pavasaris – atsinaujinimo metas kūnui ir protui

Pavasaris – tai puikus metas atsinaujinti ne tik namuose, bet ir savo kūne bei mintyse. Po žiemos mėnesių, kai dažnai jaučiame energijos stoką, ateina laikas išvalyti organizmą, pasirūpinti sveikata ir įdiegti gerus įpročius, kurie leis mėgautis gyvenimu visu pajėgumu. Šiame straipsnyje patarsime, kaip efektyviai atlikti pavasarinį kūno ir sielos atsinaujinimą.

Organizmo valymas – naujos energijos pradžia

Po žiemos organizmas dažnai būna apkrautas toksiniais, o medžiagų apykaita sulėtėjusi. Todėl verta pradėti pavasarį nuo švelnios detoksikacijos. Štai keli veiksmingi būdai:

- Šiltas vanduo su citrina – rytas su stikline šilto vandens ir citrina palaiko virškinimą ir padeda pašalinti toksinus.
- Žolelių arbatos – kiaulpienė, dilgėlė ir mėta – puikios žolelės, skatinančios organizmo valymą.
- Daugiau skaidulų turintis maistas – daugiau daržovių, vaisių ir pilno grūdo produktų gerina virškinimą ir šalina kenksmingas medžiagas.
- Cukraus ir perdirbtų produktų mažinimas – saldumynų, greito maisto ir dirbtinių priedų atsisakymas žymiai pagerina savijautą.
- Fizinis aktyvumas – reguliarius pratimai skatina organizmo valymą ir greitina medžiagų apykaitą.



Pavasarinė kūno priežiūra

Žiemą oda dažnai tampa sausa ir praranda spindesį. Todėl pavasarį verta pasirūpinti jos atgaivinimu ir maitinimu:

- Veido ir kūno pilingas – negyvų odos ląstelių pašalinimas suteikia odai glotnumo ir sveiką išvaizdą.
- Drėkinimas ir maitinimas – natūralūs aliejai (pvz., argano, kokosų, simondsijų) ir turtingi kremai padeda atkurti odos elastingumą.
- Daugiau vitaminų mityboje – vitaminai A, C ir E atlieka svarbų vaidmenį odos regeneracijoje.
- Apsauga nuo saulės – pavasario saulė gali būti klastinga, todėl UV filtrų naudojimas yra būtinas.

Mitybos atnaujinimas – lengvas ir sveikas maistas

Po sunkių žieminių patiekalų verta rinktis lengvesnę ir maistingesnę dietą. Kokius produktus įtraukti?

- Sezoninės daržovės ir vaisiai – špinatai, ridikėliai, salotos, braškės ir rabarbarai – tikra vitaminų bomba.
- Žolelės ir prieskoniai – bazilikas, kalendra, imbieras ir ciberžolė gerina virškinimą ir stiprina imuninę sistemą.
- Daigai ir sėklos – turtingi maistinėmis medžiagomis ir lengvai įtraukiami į kasdienius patiekalus.
- Sveikieji riebalai – riešutai, avokadai ir alyvuogių aliejus palaiko nervų sistemą ir gerina koncentraciją.
- Daugiau vandens – tinkama hidratacija yra raktas į sveikatą ir energiją.

Pavasarinis atsinaujinimas sielai

Be rūpinimosi kūnu, verta pasirūpinti ir psichine gerove. Pavasaris – puikus metas emocinei regeneracijai ir naujų įpročių formavimui:

- Meditacija ir sąmoningumas – kelios minutės kasdienio atsipalaidavimo padeda nuraminti mintis ir sumažinti stresą.
- Pasivaikščiojimai gryname ore – gamta teigiamai veikia savijautą, o saulės šviesa skatina vitamino D gamybą.
- Naujas hobis – pavasaris – puikus metas išmokti ko nors naujo, pavyzdžiui, jogos, tapybos ar grojimo muzikos instrumentu.
- Minimalizmas aplinkoje – tvarkos palaikymas aplinkoje padeda išvalyti mintis ir sukurti harmonijos jausmą.
- Dėkingumas ir pozityvus mąstymas – kasdienis pasiekimų ir teigiamų minčių užrašymas padeda išlaikyti optimistišką požiūrį į gyvenimą.

Pavasarinis kūno ir sielos atsinaujinimas

Pavasariniai pokyčiai – tai puikus būdas atgauti energiją ir gerą savijautą po žiemos mėnesių. Valydami organizmą, rūpindamiesi oda, keisdami mitybą ir įvesdami sveikus psichologinius įpročius, galime pasijusti lengvesni, sveikesni ir pilni gyvybingumo. Tai puikus laikas sąmoningiems pokyčiams ir pasiruošimui naujam, galimybių kupinam sezonui!

**Štai penki lengvi,
sveiki ir energijos
kupini pavasario
receptai!**

**Kviečiame išbandyti
mūsų kulinarinius
pasiūlymus.**

Pavasarinės salotos su braškėmis ir feta
Ingredientai:

- 2 saujos špinatų arba rukolos
- 10 braškių, supjaustytų griežinėliais
- 50 g fetos sūrio, sutrupinto
- 1/4 raudonojo svogūno, supjaustyto plonomis juostelėmis
- 1 valg. š. skrudintų moliūgų sėklų
- 2 valg. š. alyvuogių aliejaus
- 1 arb. š. medaus
- 1 valg. š. balzaminio acto
- Druska ir pipirai pagal skonį

Paruošimas:

1. Dideliame dubenyje sumaišykite špinatus, braškes, fetą, svogūną ir moliūgų sėklas.
2. Atskirame indelyje sumaišykite alyvuogių aliejų, medų, balzaminį actą, druską ir pipirus.
3. Prieš pat patiekiant užpilkite salotas padažu ir švelniai išmaišykite.

Lengvos bulguro kruopų salotos su
daržovėmis

Ingredientai:

- 100 g bulguro kruopų
- 1/2 agurko, supjaustyto kubeliais
- 1/2 raudonosios paprikos, supjaustytos kubeliais
- 6 vyšniniai pomidorai, perpjauti per pusę
- 1 sauja petražolių
- 2 valg. š. alyvuogių aliejaus
- 1 arb. š. citrinos sulčių
- Druska ir pipirai pagal skonį

Paruošimas:

1. Išvirkite bulguro kruopas pagal instrukciją ant pakuotės ir atvėsinkite.
2. Sudėkite supjaustytas daržoves ir susmulkintas petražoles.
3. Apšlakstykite alyvuogių aliejumi, citrinos sultimis, pagardinkite druska ir pipirais, išmaišykite.

Pavasarinė trintų žirnelių sriuba

Ingredientai:

- 400 g žaliųjų žirnelių (šviežių arba šaldytų)
- 1 svogūnas
- 2 bulvės
- 1 česnako skiltelė
- 750 ml daržovių sultinio
- 2 valg. š. alyvuogių aliejaus
- 2 valg. š. natūralaus jogurto
- Šviežia mėta papuošimui

Paruošimas:

1. Puode įkaitinkite alyvuogių aliejų ir pakepinkite svogūną bei česnaką, kol taps permatomi.
2. Sudėkite kubeliais pjaustytas bulves, supilkite sultinį ir virkite, kol suminkštės.
3. Sudėkite žirnelius ir virkite dar 5 minutes.
4. Sriubą sutrinkite trintuvu iki vientisos konsistencijos, pagardinkite druska ir pipirais.
5. Patiekite su šaukštu jogurto ir mėtų lapeliais.

Kepti smidrai su kiaušiniu ir parmezanu

Ingredientai:

- 1 ryšulėlis žaliųjų smidrų
- 2 kiaušiniai
- 30 g tarkuoto parmezano
- 1 valg. š. alyvuogių aliejaus
- Druska ir pipirai pagal skonį

Paruošimas:

1. Nuplaukite smidrus, nulažkite sumedėjusius galiukus ir išdėliokite ant kepimo skardos, išklotos kepimo popieriumi.
2. Apšlakstykite alyvuogių aliejumi, pabarstykite druska ir pipirais, kepkite 180°C temperatūroje 10 minučių.
3. Ištraukite, pabarstykite parmezanu ir įmuškite kiaušinius.
4. Kepkite dar 5 minutes, kol kiaušiniai sutvirtės.

Žaliasis energijos kokteilis

Ingredientai:

- 1 bananas
- 1 sauja špinatų
- 1/2 avokado
- 250 ml kokosų vandens
- 1 arb. š. citrinos sulčių
- 1 arb. š. medaus (nebūtina)

Paruošimas:

1. Visus ingredientus sutrinkite plaktuvu iki vientisos masės.
2. Patiekite iškart, geriausia atšaldytą.





NAUJIENOS

MEDICININIAI NUTRACEUTICALS

POPULIARIAUSIAS

apie integmed.pl

Nutraceutikas ir potencija

Česnakas pasirodė veiksmingai palaikantis potenciją pacientams, kurie silpnai reagavo į tadalafilį – vaistą, skirtą erekcijai užtikrinti. Tokias išvadas padarė Indijos TSS Shripad Hegde Kadave Medicinos mokslų instituto Urologijos ir seksualinės medicinos skyriaus specialistai.

Instituto atlikto klinikinio tyrimo tikslas buvo įvertinti česnako (sieros šaltinio) efektyvumą kaip tadalafilio papildą pacientams, turintiems erekcijos sutrikimų. Tyrimas buvo placebo kontroliuojamas, perspektyvinis, atsitiktinių imčių ir bandomasis.

Tyrimo dalyvavo pacientai, sergantys erekcijos disfunkcija (vidutinis amžius <40 metų), kuriems doplerografijos tyrimas parodė normalią kraujotaką varpoje (tai reiškia, kad sutrikimai turėjo kitą priežastį nei kraujagysliniai, pvz., aterosklerozė). Šie pacientai nepatyrė ilgalaikio pagerėjimo vartodami vien tadalafilį.

Dalyviai atsitiktinai suskirstyti į dvi grupes:

- Pirmoji grupė (19 žmonių) vartojo česnaką (po 5 g per burną 2 kartus per dieną mėnesį).
- Kontrolinė grupė (16 žmonių) gavo placebo.

Abi grupės tęsė tadalafilio vartojimą (5 mg prieš miegą). Erekcijos funkcija buvo įvertinta prieš tyrimą ir po 4 savaičių naudojant Tarptautinį erekcijos funkcijos indeksą (IIEF-EF). Dalyviai, kurie naudojo česnaką kaip papildą standartinei terapijai, parodė statistiškai reikšmingą erekcijos funkcijos pagerėjimą, palyginti su placebo grupe.

Česnako naudojimas erekcijos sutrikimams gydyti yra pagrįstas eksperimentinių tyrimų rezultatais. Buvo nustatyta, kad žiurkėms įšvirkštus vandenilio sulfido gali būti sukelta erekcija, taip pat išsiaiškintas šio reiškinio mechanizmas (kalio kanalų aktyvacija, sukelianti lygiųjų kraujagyslių raumenų atsipalaidavimą ir kraujo pritekėjimą į varpą).

Šis mechanizmas skiriasi nuo to, kuriuo veikia fosfodiesterazės-5 inhibitoriai, tokie kaip tadalafilis.

Atsižvelgdami į šiuos duomenis ir gerai žinomą česnako kraujagysles plečiantį poveikį, tyrimo autoriai nusprendė patikrinti, ar česnako papildų vartojimas gali padidinti tadalafilio efektyvumą, kuris ilgainiui gali mažėti dėl varpos kraujagyslių „pripratimo“ prie vaisto poveikio.

Pateikti bandomojo tyrimo rezultatai rodo, kad tokios sąveikos tarp nutraceutiko ir vaisto galima tikėtis ir klinikinėse sąlygose.

Šaltinis:

Bhat GS, Shastry A. Prospective, randomized, placebo-controlled, two-arm study to evaluate the efficacy of coadministration of garlic as a hydrogen sulfide donor and tadalafil in patients with erectile dysfunction not responding to tadalafil alone – A pilot study. Indian J Pharmacol. 2024 Jul 1;56(4):242-247. doi: 10.4103/ijp.ijp_310_23. Epub 2024 Sep 10. PMID: 39250620; PMCID: PMC11483042.

Geresni rezultatai: ne tik sporte

Burokėlių sultys – nauja galimybė sergant LOPL?

Burokėlių sultys, turinčios daug neorganinių nitratų ir gerai žinomos sporto medicinoje, gali rasti klinikinį pritaikymą lėtinės obstrukcinės plaučių ligos (LOPL) gydyme, teigia naujai paskelbto apžvalginio tyrimo autoriai. Tai gali būti naujas nutraceutiko pritaikymas, kuris gerina fizinį pajėgumą ir turi teigiamą poveikį kraujagyslėms.

Analizuodami burokėlių sulčių fiziologinį poveikį, autoriai išskiria jų hipotenzinį, bronchus plečiantį, priešūždegiminį, antioksidacinį, hipoglikeminį ir cholesterolio kiekį mažinantį poveikį. Visi šie mechanizmai gali pagerinti LOPL sergančių pacientų būklę, nes ši liga sukelia viso organizmo hipoksiją ir su ja susijusius daugelio organų funkcijos sutrikimus.

Nors burokėliuose yra daug vertingų junginių, didžiausias dėmesys skiriamas biologiškai aktyviems nitratams, kurie organizme virsta azoto oksidu (NO), kurio didžiausia koncentracija kraujyje pasiekama maždaug po valandos nuo sulčių vartojimo.

Azoto oksidas (NO) papildo organizmo natūralų jo gamybos mechanizmą, susijusį su endotelio L-arginino metabolizmu, ir pasižymi kraujagysles plečiančiu poveikiu, tačiau tai nėra vienintelis jo veiksmas.

Sergant LOPL, taip pat svarbu:

✓ Priešuždegiminis NO poveikis, nes liga sukelia lėtinį bronchų uždegimą.

✓ Bronchus plečiantis poveikis, kuris gali palengvinti kvėpavimą.

Burokėlių sulčių poveikis LOPL sergantiems pacientams

Apžvelgti klinikiniai tyrimai parodė, kad burokėlių sulčių vartojimas pacientams, sergantiems LOPL, gali:

✓ Pratęsti fizinio krūvio toleravimą.

✓ Padidinti įveikiamą atstumą ištvermės testuose ir kasdien nueinamą žingsnių skaičių.

✓ Sumažinti kraujospūdį (tiek sistolinį, tiek diastolinį).

✓ Pagerinti miego kokybę – sumažinti naktinių prabudimų skaičių ir pailginti gilaus miego fazę, kas gali būti susiję su:

- pagerėjusia smegenų kraujotaka,
- plaučių ir bronchų kraujagyslių išsiplėtimu,
- geresniu kraujo prisotinimu deguonimi.

Perspektyvos ir iššūkiai

Mokslininkai pažymi, kad tyrimų rezultatai kol kas nevienareikšmiški, o LOPL sergančiųjų grupė nėra vienaalytė, todėl būtina atlikti tolimesnius tyrimus, siekiant nustatyti optimalią dozę ir vartojimo režimą.

Pagrindinis tikslas – pagerinti standartinės terapijos veiksmingumą. Šiuolaikiniai vaistai ir reabilitacijos programos gali sulėtinti LOPL progresavimą, bet neatkuria pažeistų plaučių audinių.

Svarbiausias žingsnis gydant LOPL – atsisakyti rūkymo, nes tabako dūmai yra pagrindinė šios ligos priežastis.

Šaltinis:

Chen M, Chang S, Xu Y, Guo H, Liu J. Dietary Beetroot Juice – Effects in Patients with COPD: A Review. Int J Chron Obstruct Pulmon Dis. 2024 Jul 29;19:1755-1765. doi: 10.2147/COPD.S473397. PMID: 39099609; PMCID: PMC11296515.

Maratonas su kordicepsu

Kordicepsas (Cordyceps militaris) ekstraktas gali pagerinti geležies apykaitą, padidinti raudonųjų kraujo kūnelių kiekį ir sumažinti raumenų pažeidimus ilgo nuotolio bėgikams varžybų pasiruošimo laikotarpiu.

Tokias išvadas padarė Japonijos mokslininkai randomizuotame klinikiname tyrime, kuriame 22 dalyviai vartojo kordicepso ekstraktą per 16 savaitių treniruočių ciklą.

Buvo nustatyta, kad kordicepsas padidina feritino kiekį kraujyje, tuo tarpu vien intensyvios treniruotės jo lygį mažina. Be to, pastebėtas teigiamas poveikis hemoglobino ir hematokrito kiekiui, kurie yra svarbūs raudonųjų kraujo kūnelių rodikliai.

Kordicepsas ir geležies metabolizmas

Feritinas yra geležį kaupiantis baltymas, atliekantis svarbų vaidmenį palaikant tinkamą šio mineralo kiekį organizme. Jis daugiausia randamas kepenyse, blužnyje, kaulų čiulpuose ir raumenyse ir atlieka geležies saugojimo bei atpalaidavimo funkciją.

Žemas feritino kiekis kraujyje rodo geležies trūkumą.

Tyrimo rezultatai rodo, kad kordicepsas gali padėti išlaikyti hemoglobino ir hematokrito lygį bėgikams, tikėtina, stabdydamas geležies atsargų mažėjimą intensyvių treniruočių metu.

Kordicepsas ir raumenų apsauga

Tyrimo pradžioje visų dalyvių kraujyje buvo padidėjęs kreatinkinazės (KK) kiekis – fermento, kuris išsiskiria suirusių raumenų ląstelių metu.

Tačiau po 16 savaitių kordicepsą vartojusių dalyvių KK kiekis buvo žymiai mažesnis nei placebo grupėje. Tai rodo, kad kordicepsas gali apsaugoti raumenis nuo pažeidimų, susijusių su intensyvia fizine veikla.

Kreatinkinazė yra raumenų pažeidimo biomarkeris, kurio padidėjimas rodo didesnę raumenų irimą dėl krūvio.

Kordicepsas – Kinijos bėgikų paslaptis?

Įdomu, kad tyrimo rezultatai atitinka istorinius duomenis apie kordicepsą vartojimą sporte. Manoma, kad būtent šis grybas galėjo būti slaptas preparatas, padėjęs Kinijos bėgikams 1993 m. pasaulio čempionate pagerinti kelis pasaulio rekordus.

Šaltinis:

Nakamura A, Shinozaki E, Suzuki Y, Santa K, Kumazawa Y, Kobayashi F, Nagaoka I, Koikawa N. Effect of the Administration of Cordyceps militaris Mycelium Extract on Blood Markers for Anemia in Long-Distance Runners. Nutrients. 2024 Jun 11;16(12):1835. doi: 10.3390/nu16121835. PMID: 38931190; PMCID: PMC11206946.

Kolagenas ir sąnarių skausmas

Vos 5 g kolageno peptidų gali pagerinti sąnarių funkciją pas sveikus žmones, kurie jaučia diskomfortą keliuose ar klubuose.

Tokias išvadas padarė Vokietijos mokslininkai atlikę klinikinį tyrimą, kuriame dalyvavo 182 suaugusieji, skundęsi sąnarių skausmu kasdienės veiklos metu.

Tyrimo eiga:

Dalyviai buvo atsitiktinai suskirstyti į dvi grupes:

- Pirma grupė vartojo kolageno peptidus.
- Antra grupė gavo placebą.

Po 3 mėnesių įvertinti pokyčiai, remiantis:

- Medicininiais tyrimais.
- Subjektyvia paciento skausmo skale (nuo 1 iki 10 balų).

Rezultatai:

✓ Kolageno vartojusių asmenų grupėje stebėtas reikšmingas skausmo sumažėjimas:

- Ramybės būsenoje.
- Einant.
- Lipant laiptais.
- Atliekant veiksmus atsiklaupus.

✓ Pastebėta žymiai mažesnė judesių apribojimų rizika bandant pritūpti, palyginti su placebo grupe.

Kodėl kolagenas padeda sąnariams?

Eksperimentiniai tyrimai rodo, kad kolageno peptidai:

- Absorbuojasi į kraują ir tarnauja ne tik kaip statybinė medžiaga jungiamajam audiniui,
- Bet ir reguliuoja imuninės sistemos bei jungiamojo audinio ląstelių veiklą.

Pastebėtas chondrocitų aktyvinimo efektas, kuris gali pagerinti sąnarių kremzlės būklę (tai patvirtinta klinikiniuose osteoartrito tyrimuose).

Kam gali būti naudingas kolageno hidrolizatas?

Rezultatai rodo, kad kolageno peptidai gali būti naudingi sąnarių skausmams mažinti, ypač jei jie atsiranda dėl:

✓ Netinkamo sąnarių apkrovimo (pvz., sportuojant netaisyklingai, dirbant fiziškai sunkius darbus be ergonomikos principų, esant lėtiniam stresui ar per mažam fiziniam aktyvumui).

✓ Traumų ar sąnarių deformacijų.

Tyrimo autoriai kolageno peptidų veiksmingumą siejasi su jų gebėjimu skatinti kremzlės regeneraciją.

Šaltinis:

Schulze C, Schunck M, Zdzieblik D, Oesser S. Impact of Specific Bioactive Collagen Peptides on Joint Discomforts in the Lower Extremity during Daily Activities: A Randomized Controlled Trial. *Int J Environ Res Public Health*. 2024 May 27;21(6):687. doi: 10.3390/ijerph21060687. PMID: 38928934; PMCID: PMC11203623.

Specialiai keliams

Hidrolizuoto kolageno, metilsulfonilmetano (MSM), gliukozamino sulfato ir chondroitino sulfato derinys gali būti veiksminga parama sergant kelio osteoartritu, teigia Turkijos mokslininkai.

Tyrimo eiga:

Daugiacentriniame stebimajame tyrime dalyvavo 98 pacientai, sergantys kelio osteoartritu. Jiems buvo paskirta 2 mėnesių trukmės kompleksinė papildų terapija:

✓ 12,5 g hidrolizuoto II tipo kolageno

✓ 750 mg MSM

✓ 750 mg gliukozamino sulfato

✓ 400 mg chondroitino sulfato (vienoje dozėje)

Be to, visiems pacientams buvo rekomenduoti specialūs gydomieji pratimai.

Rezultatai:

◆ Beveik 100% dalyvių griežtai laikėsi papildų vartojimo rekomendacijų, o tai yra itin aukštas pacientų įsitraukimo rodiklis.

◆ Kontrolinių vizitų metu užfiksuotas reikšmingas klinikinis pagerėjimas – sumažėjęs skausmas ir pagerėjusi sąnarių funkcija.

Tyrimo ribotumai:

Tyrime nebuvo placebo grupės, todėl reikalingi tolesni atsitiktinių imčių klinikiniai tyrimai, siekiant patvirtinti hipotezę, kad didelių dozių nutraceutikai gali turėti teigiamą poveikį kelio osteoartrito eigai.

Šaltinis:

Ayhan FF, Demirci Çoban A, Utkan Karasu A, Karaoğlu B, Çınar E, Eyigör S, Uzun Ö, Borman P, Vural S, Yaman A, Keskin Kavak S, Aktekin L, Duyur Çakıt B, Kandaşoğlu H, Mansız Kaplan B, Bölük Şenlikçi H, Dalyan M. The effect of combined hydrolyzed type 2 collagen, methylsulfonylmethane, glucosamine sulfate and chondroitin sulfate supplementation on knee osteoarthritis symptoms. *Turk J Phys Med Rehabil*. 2024 Jan 15;70(2):259-268. doi: 10.5606/tftrd.2024.13735. PMID: 38948650; PMCID: PMC11209321.

Kepenys, širdis, energija, papildai

Šešių mėnesių nutraceutikų papildų vartojimas padėjo sumažinti kepenų suriebėjimą ir pagerinti kraujagyslių bei širdies būklę – tokius rezultatus paskelbė Atėnų universiteto (Graikija) kardiologai ir diabetologai.

Šis tyrimas yra dalis pigių ir saugių širdies bei kraujagyslių ligų prevencijos metodų paieškų. Kepenų suriebėjimas žymiai padidina aterosklerozės ir jos komplikacijų riziką.

Be gyvenimo būdo pokyčių (mityba, fizinis aktyvumas), kepenų suriebėjimui gali turėti įtakos žarnyno mikroflosos reguliavimas ir metabolizmą skatinantys papildai.

Viena iš galimų priemonių yra kofermentas Q10, kuris šiame tyrime buvo naudojamas kaip intervencinis nutraceutikas.

Tyrimo eiga:

Dalyvavo 60 pacientų, sergančių metabolinės kilmės suriebėjusių kepenų liga (MAFLD).

- Viena grupė vartojo 240 mg kofermento Q10.
- Kita grupė gavo placebą.

Po 6 mėnesių buvo vertinama:

✓ Kepenų būklė (ultragarsinis tyrimas).

✓ Arterijų ir širdies funkcija (pulso bangos greitis, arterijų reakcija į kraujotakos pokyčius, kairiojo skilvelio deformacija, vainikinės kraujotakos rezervas).

Rezultatai:

♦ Kofermentą Q10 vartojusių pacientų grupėje užfiksuoti žymūs kraujagyslių rodiklių pagerėjimai.

♦ Placebo grupėje jokių reikšmingų pokyčių nepastebėta.

♦ Kepenų būklės gerėjimas koreliavo su širdies ir kraujagyslių funkcijos pagerėjimu (kepenų suriebėjimo mažėjimas lydėjo ir širdies būklės pagerėjimą).

Ar egzistuoja kepenų ir širdies ryšys?

Rezultatai leidžia manyti, kad tarp kepenų būklės ir širdies bei kraujagyslių sistemos egzistuoja sudėtingas, bet funkcinis ryšys.

Tikėtina, kad kofermentas Q10 gali būti viena iš jungiamųjų grandžių.

Išvados:

♥ Kofermentas Q10 gali gerinti ir kepenų, ir širdies funkciją, nes:

✓ Sumažina kepenų suriebėjimo laipsnį.

✓ Gerina kraujagyslių endotelio veiklą.

✓ Optimizuoja kairiojo širdies skilvelio darbą.

♥ Tai gali sumažinti aterosklerozinių komplikacijų riziką, tačiau būtini ilgalaikiai tyrimai su didelėmis pacientų grupėmis, kad būtų galima įvertinti ilgalaikį poveikį.

Šaltinis:

Vrentzos E, Ikonomidis I, Pavlidis G, Katogiannis K, Korakas E, Kountouri A, Pliouta L, Michalopoulou E, Pelekanou E, Boumpas D, Lambadiari V. Six-month supplementation with high dose coenzyme Q10 improves liver steatosis, endothelial, vascular and myocardial function in patients with metabolic-dysfunction associated steatotic liver disease: a randomized double-blind, placebo-controlled trial. *Cardiovasc Diabetol*. 2024 Jul 10;23(1):245. doi: 10.1186/s12933-024-02326-8. PMID: 38987784; PMCID: PMC11238408.

Geresnė kraujotaka, mažesnis nuovargis

Imbieras mažina akių nuovargį ir pečių sąstingį jauname amžiuje, taip pat gerina kraujotaką periferinėse kraujagyslėse. Tokias išvadas pateikė Japonijos mokslininkai atlikę klinikinį tyrimą.

Tyrimo tikslas:

Įvertinti imbiero ekstrakto poveikį kraujotakai ir jo galimybes mažinti akių nuovargį bei pečių sąstingį.

Tyrimė dalyvavo 100 sveikų žmonių, kurių amžius 20–73 metai, ir kurie skundėsi šiais negalavimais.

- Dalyviai atsitiktinai suskirstyti į dvi grupes:
- ✓ Pirmoji grupė vartojo imbiero ekstraktą.
- ✓ Antroji grupė gavo placebą.
- Tyrimo trukmė: 8 savaitės.

Rezultatai:

♦ Tyrėjai spėjo, kad imbieras pagerins kraujotaką akies kraujagyslėse, tačiau to patvirtinti nepavyko.

♦ Tačiau moterims iki 50 metų pastebėtas pagerėjęs kraujotaka periferinėse kraujagyslėse.

♦ Šioje grupėje taip pat sumažėjo akių nuovargis ir pečių sąstingis.

♦ Vyresniems vyrams imbieras didino termogenezę (šilumos gamybą organizme).

Imbieras ir kraujotaka

Tyrimas dalinai patvirtina tradicinį požiūrį, kad imbieras pagreitina kraujotaką ir turi termogeninį poveikį.

♦ Akių ir pečių raumenų įtampa dažnai atsiranda dėl ilgo darbo prie ekranų.

♦ Šie simptomai gali būti susiję su bloga kraujotaka akyse, o tai gali didinti trumparegystės ir glaukomos riziką.

Išvada:

♥ Nors imbieras ilgalaikėje perspektyvoje negali apsaugoti nuo akių ligų, tyrimas parodė, kad jis gali palengvinti simptomus.

♥ Jis gali būti naudojamas kaip nutraceutikas, padedantis pagerinti kraujotaką ir sumažinti diskomfortą, susijusį su akių įtampa ir raumenų sąstingiu.

Šaltinis:

Higashikawa F, Nakaniida Y, Li H, Liang L, Kanno K, Ogawa-Ochiai K, Kiuchi Y. Beneficial Effects of Ginger Extract on Eye Fatigue and Shoulder Stiffness: A Randomized, Double-Blind, and Placebo-Controlled Parallel Study. *Nutrients*. 2024 Aug 15;16(16):2715. doi: 10.3390/nu16162715. PMID: 39203851; PMCID: PMC11357383.

Argumentai už chlorofilą

Paduvos universiteto (Italija) mokslininkai neseniai paskelbtoje studijoje pabrėžė lapinių kopūstų (kale) didelę maistinę vertę. Tačiau ypatingą dėmesį jie skyrė tam, kad ši daržovė yra puikus chlorofilo šaltinis.

Kadangi chlorofilas jau populiarus kaip maisto papildas, verta išsiaiškinti, kodėl italų mokslininkai mano, kad jis yra ypač svarbus mitybos komponentas.

Kodėl verta vartoti chlorofilą?

Tyrėjai pateikia šiuos argumentus už chlorofilo ir jo darinio – chlorofilino (naudojamo papilduose) vartojimą:

✓ Apsauga nuo kancerogenų – jungiasi su vėžį sukeliančiomis medžiagomis žarnyne, neleidamas joms įsisavinti į organizmą, ir apsaugo DNR.

✓ Tiesioginis priešnavikinis poveikis – skatina apoptozę (vėžinių ląstelių žūtį).

✓ Detoksikuojantis poveikis – aktyvina fermentus, atsakingus už toksinų pašalinimą.

✓ Priešuždegiminis ir antioksidacinis poveikis.

✓ Magnio šaltinis (tik natūraliame chlorofile) – magnis būtinas šimtam fermentų veiklai.

Kaip padidinti chlorofilo suvartojimą?

Mokslininkai siūlo:

✍ Kurti produktus, kuriuose yra natūralaus chlorofilo (koncentratus, miltelius, pastas).

✍ Keisti dirbtinius žalius dažiklius natūraliais chlorofilais.

Tokie produktai atitinka šiuolaikinių vartotojų lūkesčius ir gali reikšmingai padidinti chlorofilo suvartojimą.

Italijoje jo vartojama per mažai, o tradicinė mitybos edukacija situacijos nepakeitė.

Chlorofilo turtingi maisto produktai gali padėti paaugliams ir vyresnio amžiaus žmonėms reguliariai gauti šią svarbią maistinę medžiagą.

Originaliame straipsnyje taip pat išsamiai aprašyti chlorofilo turinčių produktų perdirbimo metodai ir jų efektyvumas išsaugant naudingąsias savybes.

Šaltinis:

Canazza E, Tessari P, Mayr Marangon C, Lante A. Nutritional Profile and Chlorophyll Intake of Collard Green as a Convenience Food. *Nutrients*. 2024 Nov 23;16(23):4015. doi: 10.3390/nu16234015. PMID: 39683408; PMCID: PMC11643711.



Baltymų poveikis senėjimui

Papildžius mitybą augaliniais baltymais (sojų), jau po 12 savaičių pastebėtas raumenų masės padidėjimas ir fizinio pajėgumo pagerėjimas vyresnio amžiaus slaugos namų gyventojams.

Tokius rezultatus pateikė klinikinis tyrimas, atliktas Šanchajaus Fudano universiteto (Kinija) mokslininkų.

Kodėl raumenų masė svarbi vyresniame amžiuje?

Senstant natūraliai vyksta palaipsninis raumenų masės ir jėgos mažėjimas. Jei šis procesas tampa per intensyvus, jis gali:

✓ Apsunkinti kasdienę veiklą.

✓ Sumažinti savarankiškumą ir nepriklausomybę.

Tokia būklė vadinama sarkopenija ir yra vienas svarbiausių senyvo amžiaus žmonių trapumo sindromo požymių.

◆ Raumenys yra būtini pusiausvyrai ir judesių koordinacijai palaikyti.

◆ Jų nykimas padidina kritimų, lūžių ir gyvenimo kokybės blogėjimo riziką.

Didesnė raumenų masė – mažesnė kritimų ir ligų rizika

Žmonės, turintys didesnę raumenų masę ir jėgą, yra mažiau linkę kristi, o kritimai senyvo amžiaus žmonėms gali sukelti rimtas pasekmes, tokias kaip lūžiai.

👉 Raumenys veikia kaip amortizatorius, apsaugantis kaulus.

👉 Stiprūs raumenys stabilizuoja sąnarius, mažindami traumų riziką.

◆ Didesnė raumenų masė taip pat gerina jautrumą insulinui, padedant reguliuoti cukraus kiekį kraujyje ir mažinti 2 tipo diabeto riziką.

◆ Tai ypač svarbu medžiagų apykaitos sutrikimų ir širdies bei kraujagyslių ligų prevencijoje.

Tyrimo eiga

🔴 12 savaičių trukmės tyrime dalyvavo 84 vyresnio amžiaus asmenys, gyvenantys ilgalaikės priežiūros įstaigoje.

🔴 Dalyviai kasdien valgė 3 pagrindinius patiekalus, tačiau:

- Eksperimentinėje grupėje šie patiekalai buvo papildyti sojų baltymu (30 g per dieną).
- Kontrolinėje grupėje mityba išliko nepakitusi.

Rezultatai

✓ Eksperimentinėje grupėje pastebėtas reikšmingas kūno raumeninės masės padidėjimas, ypač:

- Skeleto raumenų masė padidėjo vidutiniškai 1,20 kg.
- Kontrolinėje grupėje tokio pokyčio nebuvo.

✓ Vyrams, vartojusiems sojų baltymą, pagerėjo fizinė ištvermė – jie geriau pasirodė 6 minučių ėjimo teste, kas rodo bendrą fizinės būklės pagerėjimą.

Išvados

🔴 Sojų baltymą galima įtraukti į senyvo amžiaus žmonių mitybą nepakenkiant skonio savybėms.

🔴 Tokia mitybos intervencija gali pagerinti fiziologinius senėjimo aspektus ir prisidėti prie ilgalaikės sveikatos gerinimo.

Šaltinis:

Yuan W, Chen M, Chen Y, Xu D, Li Z, Bai H, Xu Q, Jiang Y, Gu J, Li S, Su C, Gu L, Fang J, Zhu X, Sun J, Chen J. Effects of soy protein-rich meals on muscle health of older adults in long-term care: A randomized clinical trial. Nutrition. 2024 Oct;126:112507. doi: 10.1016/j.nut.2024.112507. Epub 2024 Jun 11. PMID: 39003895.



BREMANI CARE

Atraskite novatorišką itališką atjauninamosios kosmetikos liniją namų naudojimui – profesionalių lygiu!

Bremani Care atjauninamoji kosmetika – tai grožio ir sveikos odos garantija!

Bremani Care filosofija – tai natūralių ingredientų derinimas su inovatyviomis technologijomis, siekiant sukurti pažangiausias ir prabangiausias odos priežiūros formules, kurios padeda išsaugoti jaunystę. Išskirtinės Italijos ekspertų sukurtos formulės skatina odos ląstelių regeneraciją, atkuria sveikatą ir suteikia veidui nuostabią išvaizdą – viską, kas leidžia moteriai jaustis patikinčiai savimi!

Bremani Care produktai buvo sukurti specialiai Nature's Sunshine ir pagaminti aukštųjų technologijų gamykloje Milane – pasaulinėje mados sostinėje – patyrusių biochemikų ir kosmetologų komandos.

Natūralių veikliųjų medžiagų didelė koncentracija

- ♦ Giliai veikia visas odos sluoksnius.
- ♦ Stimuliuoja elastino ir kolageno gamybą dermoje.
- ♦ Aktyvina odos ląstelių atsinaujinimą ir atjauninimo procesus.

Bremani Care linija – tai visiškai naujas požiūris į veido odos priežiūrą. Per trumpą laiką sugrąžinsite pavargusiai odai jaunatvišką spindesį, elastingumą ir stangrumą, aktyvuodami ląstelių atsinaujinimo procesus.

PLAUKŲ ŠAMPŪNAS

Energy Shampoo

Švelnus kasdieniam naudojimui skirtas šampūnas, kuris giliai valo plaukus ir galvos odą. Formulė, praturtinta vitaminu E, argininu ir pantenoliu, suteikia plaukams blizgesio, sveiką ir gražią išvaizdą, palikdama juos spindinčius ir minkštus.

Puikiai tinka normaliems ir linkusiems riebaluotis plaukams.

Pagrindiniai ingredientai: Vitaminas E, Cinkas, Pantenolis, Argininas, Polyquaternium-7



PLAUKŲ KONDICIONIERIUS

Energy Conditioner

Dėl kruopščiai atrinktų ingredientų puikiai tinka kasdieniam naudojimui kartu su to paties asortimento šampūnu. Pantenolis, cinkas, vitaminas E ir keratinas suteikia plaukams blizgesio, sveiką ir spindinčią išvaizdą, palikdami juos šilko švelnumo.

Formulė sukurta normalios ir linkusios riebaluotis plaukų struktūros priežiūrai.

Pagrindiniai ingredientai: Pantenolis, Cinkas, Vitaminas E, Keratinas



DRĖKINAMASIS VEIDO KREMAS SPF15

Moisturizing Face Cream

Kremas praturtintas aktyviuoju Mega Moisturizer Active kompleksu, kurio pagrindą sudaro aminorūgštys (prolinas, alaninas, serinas) ir fermentinis Pseudoalteromonas ekstraktas, kuris mažina drėgmės garavimą iš gilesnių odos sluoksnių ir skatina jos regeneraciją. Užtikrina intensyvų drėkinimą ir puikią universalios priežiūros patirtį. Aktyvusis ingredientas, išgautas iš rausvųjų pipirų, pasižymi valomuoju poveikiu.

Pagrindiniai ingredientai: hialurono rūgštis, Illipe sviestas, ryžių krakmolos, perujinių rausvųjų pipirų ekstraktas.



NAKTINIS PRIEŠRAUKŠLINIS VEIDO KREMAS 40+

Night Anti-age Face Cream

Puikus, sodrios tekstūros, tačiau švelnus naktinis kremas, sukurtas specialiai odos priežiūrai miego metu, kai ląstelių atsinaujinimo procesai yra aktyviausi. Efektyviai kovoja su raukšlėmis, mažina jų matomumą, nes užpildo ir išlygina. Iš karto atgaivina pavargusią ir švytėjimą praradusią odą.

Pagrindiniai ingredientai: hialurono rūgštis, taukmedžio sviestas ir saulėgrąžų sėklų aliejus, vitaminas E, paprastųjų miežių sėklų ekstraktas..



DIENINIS PRIEŠRAUKŠLINIS VEIDO KREMAS SPF15. 40+

Day Anti-age Face Cream SPF 15

Galingas kremas su pažangiais priešraukšliniais ingredientais, peptidais, aliejais, vitaminais ir rausvaisiais pipirais, kuris drėkina net giliausius epidermio sluoksnius. Formulė pagrįsta inovatyviu „gravity control“ kompleksu, kuris kovoja su odos suglebimu ir didina atsparumą gravitacijai.

Pagrindiniai ingredientai: peptidų kompleksas, perujinių rausvųjų pipirų ekstraktas, taukmedžio sviestas, granatų sėklų aliejus, vyšnių kauliukų aliejus, trehalozė.



ŠVIESINAMOJI VEIDO KAUKĖ „Pelenės efektas“

Radiance Face Mask

„Pelenės efektas“ kaukė iš karto suteiks odai gyvybingumo ir spindesio! Senėjimo požymiai tampa mažiau pastebimi, veidas atrodo pailsėjęs, o odos tonas vėl įgauna švytėjimą. Kaukės pagrindą sudaro Haberlea rhodopensis lapų ekstraktas, kuris padeda sulyginti odos struktūrą. Tai puikus energijos šaltinis dehidratuotos ir spindesį praradusios odos atgaivinimui.

Pagrindiniai ingredientai: taukmedžio sviestas, skvalanas, ryžių aliejus, granatų sėklų aliejus, Haberlea rhodopensis lapų ekstraktas.



VALOMASIS IR MATINIS VEIDO TONIKAS

Purifying and Mattifying Toner

Lengvas tonikas švelniai pašalina nešvarumus, ramina ir atgaivina odą, pašalina makiažo likučius. Formulė kontroliuoja riebalų išsiskyrimą, greitai suteikia matinį efektą. Apsaugo odą nuo aplinkos taršos ir stiprina jos natūralią apsaugą nuo oksidacinio streso, didindama detoksikacijos gebėjimus.

Pagrindiniai ingredientai: raudonųjų dumblių (Rhodophyta) ekstraktas, planktono ekstraktas (egzopolisacharidai, kuriuos gamina jūrinis planktonas), alavijo gelis, hamamelio (Hamamelis) hidrolatas.



BREMANI
CARE

Autentiški eteriniai aliejai



LAVENDER ORGANIC

Levanda, vertinama dėl raminančio ir atpalaiduojančio aromato, puikiai tinka įvairiems produktams. Ji garsėja savo raminamuoju ir stresą mažinančiu poveikiu.

- ✓ Atsipalaidavimas
- ✓ Miego kokybės gerinimas
- ✓ Drėkinimas

Sudėtis: *Lavandula angustifolia* – siauralapė levanda.



TEA TREE

Arbatmedžio aliejus, dažnai vadinamas „stebuklu iš Australijos“, plačiai naudojamas šampūnuose ir losjonuose dėl savo unikalių savybių.

- ✓ Gaivinamasis ir regeneruojantis poveikis

Sudėtis: *Melaleuca alternifolia* – arbatmedis.



ESSENTIAL SHIELD

ESSENTIAL SHIELD mišinys apgaubia šiltais, jaukiais apelsinų, cinamono ir gvazdikėlių aromatais, suteikdamas komfortą ir atsipalaidavimą šaltuoju metų laiku.

- ✓ Raminantis ir giliai įsiskverbiantis poveikis
- ✓ Puikiai tinka rudens ir žiemos sezonui

Sudėtis: greipfrutas, cinamonas, gvazdikėliai, levanda, pušis, citrina, rozmarinas, čiobrelis.



FRANKINCENSE

Išgaunamas iš kvapniosios *Boswellia* medžio dervos. Smilkalai, pasižymintys sudėtingu prieskonių, citrusų ir medienos natų aromatu, nuo biblinių laikų buvo naudojami kaip kvapioji medžiaga.

- ✓ Raminimas ir atsipalaidavimas
- ✓ Nuotaikos gerinimas

Sudėtis: *Boswellia carteri* – indiškas smilkalmedis.



INSPIRE

Soderūs citrusinių vaisių aromatai ir gaivi mėta žadina pojūčius, o prieskonių natos suteikia energijos, motyvacijos ir įkvėpimo!

- ✓ Skatina kūrybiškumą
- ✓ Purškite rytą, kad įgautumėte energijos visai dienai

Sudėtis: apelsinas, cinamonas, mėta, imbieras, vanilė, greipfrutas, citrina, bergamotė.

Atrask Boost – išskirtinį produktą, kuris dėl kruopščiai atrinktų ingredientų suteiks Tau greitą energijos pliūpsnį ir padidins gyvybingumą.

Boost – tai aukštos kokybės maistinių medžiagų derinys su puikiais sveikatai naudingomis savybėmis. Kiekvienoje kapsulėje yra galingas maka, L-arginino, ženšenio, avižų ekstrakto, aviečių lapų, damianos, saldymedžio šaknies ir sarzaparilės šaknies ekstrakto mišinys.

Ši unikali formulė buvo sukurta tam, kad ne tik suteiktų Tau ilgalaikę energiją, bet ir palaikytų visą organizmą.



AKCIJINIAI RINKINIAI

Super Start į Sveikatą

Pradėkite kelionę į sveikatą!

Ar jau laikas pasirūpinti savimi? Norite geresnės sveikatos, fizinės būklės ir savijautos? Sveikiname! Tai be jokios abejonės geriausias sprendimas jūsų gyvenime. Pirmyn! Pradėkite taip, kaip šimtai mūsų patenkintų klientų, kurie pasirinko Super Start į Sveikatą. Jų ryžtas pakeisti gyvenimo būdą buvo stiprus, o siūlomas rinkinys tik dar labiau jį sustiprino. Būtini sveikatos pagrindai viename rinkinyje!



Super Omega 3 EPA – būtinosios omega-3 riebalų rūgštys. Zambroza – galingi antioksidantai. Bifidophilus bakterijos – gerosios probiotinės bakterijos kapsulėse. Skystasis chlorofilas – populiariausias pasaulyje natūralus organizmo šarminimo produktas. Solstic – natūrali energijos porcija. Kalcis su vitaminu D – palaiko kaulų stiprumą ir bendrą organizmo balansą. Vitaminas C – puiki parama imuninės sistemos stiprinimui. Šis rinkinys padės jums laikytis savo tikslų ir greičiau pasiekti norimų rezultatų!

Rinkinio sudėtis:

Bifidophilus bakterijos, Skystasis chlorofilas, Solstic Natūrali Energija, Super Omega 3 EPA, Kalcis + Vitaminas D, Zambroza, Vitaminas C su bioflavonoidais.



Optimum

Holistinis požiūris į žmogų – tai pusiausvyros paieška įvairiais lygmenimis. Gyvenimo būdas, sveikata, mityba, fizinis aktyvumas, taip pat mintys, menas ir gamta susipina į visumą. Nature's Sunshine mato kiekvieną kaip vieningą visumą, kur svarbūs ne tik mityba, žolelės ir fizinis aktyvumas, bet ir sąsaja su gamta, vandeniu, grynu oru, ramia ir aiškia sąmone bei vidine dvasine harmonija. Nature's Sunshine bendruomenę vienija vertybės, kuriose besąlygiška pagalba kitiems dažnai tampa gyvenimo prasme.



Atskurkite pusiausvyrą!

Guarana, esanti Solstic, suteikia natūralios energijos. Solstic Natūralios Energijos sudėtyje esančios B grupės vitaminai padeda mažinti nuovargį, suteikdami jėgų kasdieniams iššūkiams. Cinkas ALT – tai cinko, dumblių, liucernos ir čiobrelės derinys, kuris ne tik stiprina kaulus, bet ir padeda palaikyti organizmo rūgščių-šarmų pusiausvyrą. Čiobrelis ramina gerklę ir balso stygas. Alyvmedžio lapų ekstraktas stiprina imuninę sistemą, virškinimo sistemą, padeda palaikyti kvėpavimo takų būklę ir tradiciškai naudojamas kraujotakos ir kraujospūdžio palaikymui. Zambroza, turinti raudonųjų vynuogių žievelių ekstraktą, yra galingas antioksidantas, o joje esantis šaltalankis stiprina širdį ir imuninę sistemą. Aloe Vera sultys, pagrindinė mūsų Aloesų sulčių sudedamoji dalis, padeda palaikyti virškinimo sistemos pusiausvyrą, skatina medžiagų apykaitą, gerina virškinimą ir palaiko normalią žarnyno veiklą. Viena Super Omega 3 EPA kapsulė suteikia 380 mg EPA ir 190 mg DHA, kurie palaiko širdies sveikatą ir smegenų funkcijas. Magnesium užtikrina 64% paros magnio poreikio, kuris prisideda prie normalios baltymų sintezės, psichologinių funkcijų išlaikymo ir elektrolitų pusiausvyros palaikymo.

Rinkinio sudėtis:

Skystasis chlorofilas, Cinkas ALT, Super Omega 3 EPA, Alyvmedžio lapų ekstraktas, Magnesium, Aloesų sultys, Solstic Natūrali Energija, Zambroza.

Sveiki Žarnynai

„Viskas prasideda žarnyne“ – tikriausiai esate tai girdėję. Mūsų sveikata yra glaudžiai susijusi su tinkamu žarnyno ir visos virškinimo sistemos veikimu. Tai, kaip organizmas įsisavina maistines medžiagas ir kaip vyksta virškinimo procesas, yra svarbu kiekvienam organui. Ne veltui sveika ir įvairi mityba dažniausiai minima mokslininkų ir gydytojų kaip pagrindinis sveikatos pagrindas.

Sveiki Žarnynai – tai rinkinys, sukurtas harmonijai virškinimo sistemoje ir žarnyno sveikatai palaikyti.



Pro B11 ir Bacillus Coagulans papildo mitybą net 12 probiotinių bakterijų padermių, kurios praturtina žarnyno mikroflorą.

Bowel Build – tai visų pirma gyslotis, padedantis palaikyti žarnyno sveikatą, bei imbieras, kuris gerina virškinimo sistemos būklę ir angliavandenių apykaitą, taip pat vitaminai C, A ir cinkas. Loclo – puikus skaidulų šaltinis, kuris taip pat turi ciberžolės, padedančios išlaikyti sveiką kepenų veiklą, cinamono, kuris prisideda prie skrandžio komforto, ir rozmarino, gerinančio riebalų virškinimą. Aloe Vera sultys yra vertinamos dėl naudingų savybių virškinimo sistemai – jos gerina virškinimą ir palaiko reguliarią žarnyno veiklą.

Zambroza įtraukta į rinkinį dėl savo teigiamo poveikio virškinimo sistemos aktyvumui, kurį lemia sudėtyje esantis šaltalankis. Rinkinį papildo vienas populiariausių mūsų produktų – Skystasis chlorofilas.



Rinkinio sudėtis:

Bacillus Coagulans, Bowel Build, Skystasis chlorofilas, Loclo, Pro B11, Aloesų sultys, Zambroza.

Kaulai ir Sąnariai

Judėjimas – tai pagrindas, o idealu, kai judame be skausmo ir diskomforto. Gera kaulų ir sąnarių būklė yra būtina mūsų mobilumui išsaugoti, o mobilumas – tai mūsų nepriklausomybės pagrindas. Visi žinome, kad bėgant metams sąnariai ir kaulai dažniausiai tampa pirmuoju mūsų organizmo siunčiamu signalu apie senėjimą.

Sveikų kaulų ir sąnarių paslaptis – kalcis, cinkas, vitaminai C ir D bei fizinis aktyvumas. Visi šie būtini elementai yra rinkinyje „Sveiki Kaulai ir Sąnariai“.



Kalcis + Vitaminas D – pagrindinis šio rinkinio produktas. Sudėtyje yra būtini kaulų ir sąnarių sveikatai mineralai, o jo sudėtis parinkta taip, kad kalcis ir fosforas būtų optimaliai įsisavinami. Cinkas ALT – puikus mitybos papildas, kai norime stiprinti kaulus. EverFlex – idealus chondroitino, gliukozamino ir MSM (metilsulfonilmetano) derinys sąnarių sveikatai. Vitaminas C – atsakingas už kolageno gamybą, kuris yra esminis komponentas sveikiems sąnariams. Kolagenas – net 17 g kolageno peptidų, todėl tai itin vertingas mitybos papildas. Vitaminas D3 – dažniausiai siejamas su imunitetu, tačiau taip pat būtinas kaulų sveikatai, nes padeda įsisavinti kalcį ir fosforą. MSM (metilsulfonilmetanas) – natūraliai randamas sąnarių skystyje, prisideda prie sąnarių lankstumo ir judrumo.



Rinkinio sudėtis:

Kolagenas, Cinkas ALT, 2 x EverFlex, Kalcis + Vitaminas D, Vitaminas C su bioflavonoidais, Vitaminas D3, MSM (Metilsulfonilmetanas).

Pro Immune

Atsparumui reikia daugiau dėmesio! Kurdami Pro Immune rinkinį atsižvelgėme į tai, kad imuninės sistemos būklė priklauso ne tik nuo oro sąlygų, bet visų pirma nuo to, kas vyksta mūsų organizme, todėl pristatome rinkinį, kuris visapusiškai sustiprins jūsų imunitetą.



Vitaminas C yra pirmas dalykas, kuris ateina į galvą galvojant apie imuniteto stiprinimą – kiekvienoje mūsų produkto tabletėje yra net 1000 mg L-askorbo rūgšties. Alyvmedžio lapų ekstraktas padeda palaikyti atsparumą net ir sudėtingiausiomis sąlygomis bei palaiko viršutinių kvėpavimo takų būklę. Vitaminas D3 ne tik palaiko imuninės sistemos funkciją, bet ir yra būtinas kaulams ir raumenims. Česnakas puikiai stiprina imuninę sistemą, tačiau jo poveikis yra daug platesnis – jis padeda palaikyti sveikas kepenis ir normalų cholesterolio lygį. Cinkas ALT – tai liucernos, čiobrelio lapų, dumblių ir cinko derinys, kuriame ypatingą svarbą imuninei apsaugai turi čiobrelio lapai, pasižymintys antibakteriniu poveikiu, o cinkas yra daugelio fermentų, atsakingų už optimalią imuninės sistemos veiklą, sudėtinė dalis. Pro B12 buvimas Pro Immune rinkinyje – puikus sprendimas, nes produktas praturtina žarnyno mikroflorą net 11 bakterijų padermių, o virškinimo sistemos sveikata yra esminė stipriam imunitetui. Immune Formula – tai galingas tradicinėje kinų medicinoje žinomų grybų (kordicepsas, maitake, reishi), beta-gliukanų, arabinogalaktano ir krekenų mišinys. Defense Maintenance yra produktas, sukurtas specialiai imuninei sistemai palaikyti, jame derinamos C, A, E vitaminai, ciberžolė, selenas ir cinkas, kad užtikrintų geriausią imuninės sistemos palaikymą.

Rinkinio sudėtis:

Cinkas ALT, Česnakas, Defense Maintenance, Immune Formula, 2 x Alyvmedžio lapų ekstraktas, Pro B12, Vitaminas C su bioflavonoidais, Vitaminas D3.

Beauty

Nėra abejonių, kad tikrasis grožis kyla iš vidaus ir labai priklauso nuo bendros sveikatos būklės. Kalbant apie sveiką, lygią odą, žvilgančius plaukus ir stiprius, gražius nagus, dažnai galvojame apie įvairius kosmetikos produktus ir grožio procedūras. Tačiau mūsų oda, plaukai ir nagai pirmiausia reikalauja tinkamo maitinimo iš vidaus, kuris remiasi geros sveikatos pagrindu.



Kolagenas – mūsų klienčių mėgstamiausias produktas, pasirenkamas siekiant gražios odos ir ilgesnės jaunystės. Kiekvienoje porcijoje yra net 17 g kolageno peptidų, todėl mūsų Collagen yra neprilygstamas.

Cinkas asocijuojasi su sveika oda, žvilgančiais plaukais ir stipriais nagais, tačiau Cinkas ALT taip pat turi rudųjų jūros dumblių, kurie padeda palaikyti optimalų kūno svorį.

Antioksidantai – žinome, kokią didžiulę įtaką jie daro sveikatai. Jie kovoja su laisvaisiais radikalais, atsakingais už senėjimo procesus, todėl yra neįkainojami grožio sąjungininkai. Beauty rinkinyje rasite trigubą antioksidantų galią, kurią suteikia Zambroza, Grapina su antioksidantais ir Vitaminas C.

Vitaminas C turi ypatingą vaidmenį – be to, kad yra galingas antioksidantas, jis taip pat palaiko kolageno gamybą, kuri yra būtina sveikai ir stangriai odai.

Aloe Vera sultys yra dar vienas mūsų klienčių favoritų, nes jos teigiamai veikia moterų reprodukcinę sistemą, reguliuoja menstruacinį ciklą ir padeda palaikyti sveiką odą.

Super Complex – tai vitaminų ir mineralų derinys, būtinas kasdieniam organizmo palaikymui. Be to, jis yra antioksidantų, tokių kaip vitaminai C ir E bei selenas, šaltinis.



Rinkinio sudėtis:

Kolagenas, Cinkas ALT, Grapina su antioksidantais, Aloesų sultys, Vitaminas C su bioflavonoidais, Super Complex, Zambroza

Woman

Gyveni intensyviu ritmu – dirbi, vystai verslą, rūpiniesi vaikais ir namais, turi daugybę atsakomybių, dažnai daugiau nei vyrai, tavo organizmas turi unikalius poreikius, o tu nori jaustis sveika, jaunatviška ir energinga – viskas tavo rankose: sveiki šlapimo takai, stiprūs plaukai, lygi oda, tvirti nagai, švarus žarnynas, lengvos ir pailsėjusios kojos bei dar daugiau!



Stipri apsauga nuo laisvųjų radikalų slypi raudonųjų vynuogių žievelėse, esančiose Zambrozėje, kurios kovoja su senėjimo procesu, o šaltalankis stiprina širdį ir imuninę sistemą; cinkas palaiko gražius plaukus, sveiką odą ir nagus, o Cinkas ALT su dumblių ir čiobrelų deriniu padeda reguliuoti riebalų įsisavinimą, išlaikant liekną figūrą; Gotu Kola gerina venų kraujotaką, mažina kojų sunkumo jausmą, palaiko pažintines funkcijas, tokias kaip atmintis ir koncentracija; skaidulos yra būtinos žarnyno sveikatai, Loclo suteikia skaidulų, o taip pat skatina virškinimą cinamonu ir rozmarinu bei gerina organizmo funkcijas kinišku citrinvyčiu; 24 būtini vitaminai ir mineralai vienoje tabletėje – tai Super Complex, palaikantis aukštą organizmo formą; liucerna, žinoma daugiau nei 2000 metų, palaiko moterų seksualinę sveikatą; raudonasis dobilas padeda valdyti menopauzės simptomus, tokius kaip karščio bangos, prakaitavimas ir nerimas, taip pat palaiko kraujotakos sistemą; Vari-Gone su kaštonų sėklų ekstraktu stiprina kraujotaką, palaiko sveikas venas ir kapiliarus bei gerina kojų kraujotaką.

Rinkinio sudėtis:

Cinkas ALT, 2 x Raudonasis dobilas, Gotu Kola, Loclo, 2 x Liucerna, Vari-Gone, Super Complex, Zambroza

Pro Kardio

Pro Kardio rinkinys sukurtas specialiai širdies ir kraujagyslių sveikatai, jame rasite kruopščiai atrinktus, patikrintus ir veiksmingus papildus, kurių sudedamųjų dalių derinys užtikrina optimalius rezultatus jūsų širdžiai.



Super Omega 3 EPA papildo mitybą EPA ir DHA riebalų rūgštimis, kurios palaiko normalias širdies funkcijas, o poveikis pasiekiamas suvartojant vos 250 mg šių rūgščių per dieną; Europos alyvmedis tradiciškai naudojamas kraujotakai ir kraujospūdžio reguliavimui; Magnis (Magnesium) dalyvauja šimtuose fermentinių reakcijų organizme ir yra itin svarbus širdies veiklai; CoQ10 – vienas mėgstamiausių klientų produktų JAV, kiekvienoje kapsulėje yra net 100 mg kofermento Q10, kuris yra būtinas energijos gamybai ląstelėse, o siekiant geresnio įsisavinimo, mūsų CoQ10 įdėtas į kapsules su pirmojo spaudimo alyvuogių aliejumi; Blood Pressurex sukurtas kraujotakos sistemos palaikymui, jame esantys raudonųjų vynuogių sėklų, gudobelės, dilgėlės ekstraktai ir L-argininas padeda palaikyti normalų kraujospūdį ir kraujotaką.



Rinkinio sudėtis:

CoQ10, Alyvmedžio lapų ekstraktas, Magnesium, 2 x Super Omega 3 EPA, Blood Pressurex.

Pro Relax

Mūsų sveikata dažnai kenčia dėl streso ir nuolatinio nerimo, o sparčiai besikeičiantis pasaulis kasdien kelia mums nerimą, neleidžia pajusti stabilumo ir dažnai sukelia nesaugumo jausmą dėl ateities; stresas tapo mūsų kasdieniu palydovu, o stresinės situacijos lydi mus kiekviename žingsnyje, todėl mokslininkai sutaria, kad stresas yra vienas didžiausių mūsų sveikatos priešų. Norint veiksmingai įveikti stresą, būtina palaikyti tinkamas pažinimo ir psichologines funkcijas bei užtikrinti tinkamą smegenų veiklą, nes gera atmintis ir teisinga percepcija gali apsaugoti mus nuo pernelyg didelio nerimo. Pro Relax rinkinys sukurtas tam, kad nuramintų nervus, suteiktų atsipalaidavimą ir kartu palaikytų pažinimo funkcijas, jo sudėtis subalansuota taip, kad sustiprintų atsparumą stresui be mieguistumo poveikio.



Gotu Kola (Azijinė centelė) yra tūkstančius metų žinoma augalinė priemonė, kuri palaiko kraujotakos sistemą, atmintį ir koncentraciją; Hops & Valerian with Passionflower – tai produktas, sukurtas kovai su stresu, nes valerijonas padeda palaikyti sveiką miegą, apyniai turi raminantį poveikį, o pasiflora padidina atsparumą stresui; Lecitinas yra svarbus smegenų ir nervų sistemos komponentas; Magnis (Magnesium) mažina nuovargį ir padeda palaikyti tinkamas psichologines funkcijas; Super Omega 3 EPA, turinti dokozaheksaeno rūgštį (DHA), kuri vartojama ne mažiau kaip 250 mg per dieną, padeda palaikyti smegenų veiklą; Vitamin B Complex yra B grupės vitaminų šaltinis, gerinantis psichologines funkcijas ir padedantis kovoti su nuovargiu; Vitaminas D3 yra būtinas bendrai organizmo sveikatai palaikyti.

Rinkinio sudėtis:

Gotu Kola, Hops & Valerian with Passionflower, Lecitinas, Magnesium, 2 x Super Omega 3 EPA, Vitamin B Complex, Vitaminas D3

Rask kažką sau – tai paprasta su Nature's Sunshine! Kiekvienas iš mūsų yra unikalus – skiriamės amžiumi, lytimi, kūno sudėjimu ir gyvenimo būdu, susiduriame su skirtingais iššūkiais, todėl mums reikalingi individualūs sprendimai. Nature's Sunshine kasdien siekia atitikti klientų poreikius, todėl sukūrėme tikslinius produktų rinkinius, kuriuose kruopščiai atrinkti ingredientai suteikia idealų sprendimą moterims, senjoroms, norintiems atsikratyti nereikalingų kilogramų, taip pat širdies ir imuniteto stiprinimui.

Pro Active

Taip, išlaikyti sveikatą yra paprasta! Pakanka sveikai maitintis ir nepamiršti reguliariai judėti. Nesvarbu, ar bėgioji, važinėji dviračiu ar plaukioji – svarbiausia daryti tai nuosekliai. Fizinė veikla yra sveikos mitybos piramidės pagrindas, užtikrinantis gerą sveikatą ir fizinę būklę. Žinoma, dažnas sportas neatleidžia nuo sveikos mitybos – tik derinant subalansuotą mitybą su fiziniu aktyvumu galima pasiekti patenkinamų rezultatų.



Solstic Enerzia iš Gamtos – tai energijos suteikianti guarana ir B grupės vitaminai, specialiai sukurti kasdieniam aktyvumui. Pradėk dieną paprastai įgydamas papildomos energijos, kuri lydės tave valandų valandas! Power Meal padės pamatyti pirmuosius rezultatus greičiau nei tikiesi – 25 gramai aukščiausios kokybės veganiškų baltymų su subalansuotais angliavandeniais ir sveikaisiais riebalais padeda auginti raumenis, o skaidulos bei vitaminų ir mineralų kompleksas suteikia gerą savijautą kasdien! Collagen+ – tai daug daugiau nei tiesiog kolagenas. Vitaminas C padeda atsistatyti po treniruočių, o produktas papildo mitybą cinku, kuris greitai prarandamas fizinio krūvio metu. Visi Pro Active rinkinio produktai puikiai tinka kasdieniam aktyvumui, o patogią miltelių formą ir individualios pakuotės leidžia juos pasiimti visur. Pirmyn! Aktyviai rūpinkis savo sveikata!



Rinkinio sudėtis:

Solstic Enerzia iš Gamtos, 2 x Power Meal, Collagen+

Numerį	Produkto pavadinimas	Taškų	Kaina Prenumerata	VIP Kaina	maž. Kaina
	Dietiniai papildai				
23072	Ašvaganda (60 kaps.)	21.39	€ 26.91	€ 29.90	€ 41.90
6109	Bacillus Coagulans (90 kaps.)	16.11	€ 20.34	€ 22.60	€ 31.60
4100	BIFIDOPHILUS BAKTERIJOS (90 kaps.)	20.37	€ 25.65	€ 28.50	€ 39.90
554	Blood Pressurex (60 kaps.)	21.05	€ 26.55	€ 29.50	€ 41.30
1121	Boost (100 kaps.)	18.52	€ 23.31	€ 25.90	€ 36.30
2857	Bowel Build (120 kaps.)	16.30	€ 20.52	€ 22.80	€ 31.90
776	Breathe Clear (90 kaps.)	18.13	€ 22.86	€ 25.40	€ 35.60
2954	Carbo Grabbers (60 kaps.)	17.72	€ 22.32	€ 24.80	€ 34.70
1580	SKYSTAS CHLOROFILAS (475,6 ml)	15.69	€ 19.80	€ 22.00	€ 30.80
23535	Chlorofilas laimo skonio maišeliuose (67,5 g)	23.15	€ 29.16	€ 32.40	€ 45.40
23545	Cholester-Reg (100 kaps.)	12.41	€ 15.66	€ 17.40	€ 24.40
1811	CHONDROITINAS (60 kaps.)	21.80	€ 27.45	€ 30.50	€ 42.70
22336	Collagen (516 g)	36.46	€ 45.90	€ 51.00	€ 71.40
22721	Collagen+	36.46	€ 45.90	€ 51.00	€ 71.40
1601	Cynk ALT (120 tabl.)	7.94	€ 9.99	€ 11.10	€ 15.50
550	RAUDONASIS DOBILAS (100 kaps.)	8.76	€ 11.07	€ 12.30	€ 17.20
290	ČESNAKAS (100 kaps.)	9.17	€ 11.52	€ 12.80	€ 17.90
4700	Defense Maintenance (120 kaps.)	18.13	€ 22.86	€ 25.40	€ 35.60
23147	DTXBasics (30 PAKETĖLIŲ)	57.41	€ 72.36	€ 80.40	€ 112.60
947	Everflex (60 tabl.)	15.48	€ 19.53	€ 21.70	€ 30.40
885	Fenugreek & Thyme (100 kaps.)	15.28	€ 19.26	€ 21.40	€ 30.00
952	Gentle Move (60 kaps.)	13.24	€ 16.65	€ 18.50	€ 25.90
909	Ginkgo & Hawthorn (100 kaps.)	18.54	€ 23.40	€ 26.00	€ 36.40
360	Gotu Kola (100 kaps.)	11.20	€ 14.13	€ 15.70	€ 22.00
1750	GRAPINAS IR ANTIOKSIDANTAI (90 tabl.)	21.19	€ 26.73	€ 29.70	€ 41.60
940	Hops and Valerian with Passionflower (100 kaps.)	10.19	€ 12.87	€ 14.30	€ 20.00
935	HSN-W (100 kaps.)	19.15	€ 24.12	€ 26.80	€ 37.50
1839	Immune Formula (90 kaps.)	23.43	€ 29.52	€ 32.80	€ 45.90
410	Kelp (100 kaps.)	8.96	€ 11.25	€ 12.50	€ 17.50
420	Licorice Root (100 kaps.)	12.78	€ 16.11	€ 17.90	€ 25.10
4135	CoQ10 (60 kaps.)	25.67	€ 32.31	€ 35.90	€ 50.30
1661	LECITINAS (170 kaps.)	19.96	€ 25.11	€ 27.90	€ 39.10
204	Alyvmedžio lapai - Ekstraktas (60 kaps.)	11.00	€ 13.86	€ 15.40	€ 21.60
1170	Liver Health Formula (100 kaps.)	11.00	€ 13.86	€ 15.40	€ 21.60
1346	LOCLO - Maistinės skaidulos (344 g)	16.91	€ 21.33	€ 23.70	€ 33.20
30	Liucerna (100 kaps.)	7.74	€ 9.72	€ 10.80	€ 15.10
4061	Magnesium (90 kaps.)	11.11	€ 14.04	€ 15.60	€ 21.80
4059	MAM-Metilsulfonilmetanas (90 tabl.)	12.59	€ 15.84	€ 17.60	€ 24.60
485	Papaya Mint (70 tabl.)	13.24	€ 16.65	€ 18.50	€ 25.90
832	CAYENNE PIPIRAI, ČESNAKAS, PETRAŽOLĖ (100 kaps.)	12.02	€ 15.12	€ 16.80	€ 23.50
23071	Perfect Eyes (60 kaps.)	21.38	€ 26.91	€ 29.90	€ 41.90
2937	RIEBALŲ ABSORBERIS (120 kaps.)	15.28	€ 19.26	€ 21.40	€ 30.00
23496	Power Greens (450g)	31.30	€ 39.42	€ 43.80	€ 61.30
23541	Power Beets (210g)	31.30	€ 39.42	€ 43.80	€ 61.30
23656	Power Meal (900g) Vanilė	31.30	€ 39.42	€ 43.80	€ 61.30
23657	Power Meal (900g) Šokoladas	31.30	€ 39.42	€ 43.80	€ 61.30
1510	Pro B11 (90 kaps.)	24.24	€ 30.51	€ 33.90	€ 47.50
22893	SmartMeal (810g)	31.17	€ 39.24	€ 43.60	€ 61.00
1680	ALAVIJŲ SULTYS (946 ml.)	16.70	€ 21.06	€ 23.40	€ 32.80
6501	SOLSTIC ENERGIJA IŠ GAMTOS (30 PAKETĖLIŲ)	22.41	€ 28.26	€ 31.40	€ 44.00
1515	Super Omega 3 EPA (60 kaps.)	25.06	€ 31.59	€ 35.10	€ 49.10
23073	Turmeric Curcumin (60 kaps.)	17.59	€ 22.14	€ 24.60	€ 34.40
2879	Ury (120 kaps.)	18.13	€ 22.86	€ 25.40	€ 35.60
23084	UltraBiome DTX (30 PAKETĖLIŲ)	45.43	€ 57.24	€ 63.60	€ 89.00
3243	KALCIS PLIUS VITAMINAS D (150 tabl.)	17.31	€ 21.78	€ 24.20	€ 33.90
1773	Vitamin B Complex (120 kaps.)	11.00	€ 13.86	€ 15.40	€ 21.60
999	Vari-Gone (90 kaps.)	19.76	€ 24.93	€ 27.70	€ 38.80
1635	VITAMINAS C (60 tabl.)	16.50	€ 20.79	€ 23.10	€ 32.30
1155	WITAMINAS D3 (60 tabl.)	10.80	€ 13.59	€ 15.10	€ 21.10
23747	VITAMINAI IR MINERALAI Super Complex (60 tabl.)	18.94	€ 23.85	€ 26.50	€ 37.10
4104	Zambroza (458 ml)	17.31	€ 21.78	€ 24.20	€ 33.90

	Kosmetika		€ -		
2851	Sunshine Brite	8.15	€ 9.54	€ 10.60	€ 14.80
3538	Tei-fu	13.24	€ 15.48	€ 17.20	€ 24.10
4276	APSAUGINIS SIDABRAS	17.31	€ 20.34	€ 22.60	€ 31.60
21575	Rankų ir kūno kremas	18.33	€ 21.51	€ 23.90	€ 33.50
21600	Valomasis ir matinį atspalvį suteikiantis veido tonikas	9.78	€ 11.52	€ 12.80	€ 17.90
21601	DIENINIS VEIDO KREMAS NUO RAUKŠLIŲ SPF15. 40+	24.44	€ 28.62	€ 31.80	€ 44.50
21602	STIPRUS NAKTINIS VEIDO KREMAS NUO RAUKŠLIŲ 40+	23.22	€ 27.09	€ 30.10	€ 42.10
21604	DRĖKINAMASIS VEIDO KREMAS SPF15	21.39	€ 25.02	€ 27.80	€ 38.90
21606	BALINAMOJI VEIDO KAUKĖ „Pelenės efektas“	24.44	€ 28.62	€ 31.80	€ 44.50
21620	Bremani Care plaukų šampūnas (200 ml)	12.63	€ 14.76	€ 16.40	€ 23.00
21621	Bremani Care plaukų kondicionierius (200 ml)	11.20	€ 13.05	€ 14.50	€ 20.30
21624	Royal Lash blakstienų tušas	12.22	€ 14.22	€ 15.80	€ 22.10
	Eteriniai Aliejai				
3847	Essential Oil - Lavender	24.44	€ 28.62	€ 31.80	€ 44.50
3869	Essential Oil - Frankincense	52.96	€ 62.01	€ 68.90	€ 96.50
3871	Essential Oil - Inspire	15.28	€ 17.91	€ 19.90	€ 27.90
3877	Essential Oil - Tea Tree	17.11	€ 19.98	€ 22.20	€ 31.10
3887	Essential Oil - Essential Shield	27.50	€ 32.22	€ 35.80	€ 50.10
	Aksesuarai				
64602	Ultragarsinis difuzorius - baltas		€ 27.45	€ 30.50	€ 42.70
64728	Ultragarsinis difuzorius - medienos		€ 34.65	€ 38.50	€ 53.90
64729	Ultragarsinis difuzorius - USB		€ 20.79	€ 23.10	€ 32.34
	Komplektai				
64965	Super Start Sveikatai	110.00	€ 154.00	€ 154.00	€ 215.60
64967	Optimum	110.00	€ 154.00	€ 154.00	€ 215.60
64969	Woman	110.00	€ 154.00	€ 154.00	€ 215.60
64971	Pro Kardio	110.00	€ 154.00	€ 154.00	€ 215.60
64973	Pro Immune	110.00	€ 154.00	€ 154.00	€ 215.60
64975	Beauty	110.00	€ 154.00	€ 154.00	€ 215.60
64977	Pro Relax	110.00	€ 154.00	€ 154.00	€ 215.60
64979	Sveikas žarnynas	110.00	€ 154.00	€ 154.00	€ 215.60
64981	Sveiki sąnariai ir kaulai	110.00	€ 154.00	€ 154.00	€ 215.60
64983	Pro Active	110.00	€ 154.00	€ 154.00	€ 215.60
21384	Gyvenimo rinkinys	49.50	€ 69.30	€ 69.30	€ 97.00
64987	Degustacinis rinkinys	550.00	€ 770.00	€ 770.00	€ 1,078.00
64529	DVIGUBA ANTIOKSIDANTŲ JĖGA	28.52	€ 39.90	€ 39.90	€ 55.90
65109	Clean Start	121.00	€ 169.40	€ 169.40	€ 237.20
65077	Metabolic Active	136.40	€ 191.00	€ 191.00	€ 267.40
65149	Maitinimo rinkinys	125.00	€ 150.00	€ 163.00	€ 228.00
65117	Power Greens Dvi pakuotės	62.60	€ 87.60	€ 87.60	€ 122.60
65135	Power Beets Dvi pakuotės	62.60	€ 87.60	€ 87.60	€ 122.60



**NATURES
SUNSHINE**