

nr 4/2024

# bądź **ZDRÓW**

**JESIEŃ - CZAS  
WZMACNIANIA  
ODPORNOCI**

**NIE DAJ SIĘ JESIENNEJ  
DEPRESJI**

**NAJPOPULARNIEJSZE  
ARTYKUŁY Z  
INTEGMED.PL**

**KULINARNE INSPIRACJE**



→ Witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego i wspiera działanie układu immunologicznego w czasie i po intensywnych ćwiczeniach fizycznych.

→ Owoc dzikiej róży pomaga utrzymać ruchomość stawów i przyczynia się do ich trwałej wytrzymałości.





## OD REDAKCJI

Drodzy Czytelnicy,

Za nami lato - czas wakacji, odpoczynku, ładowania baterii, ale również nowych pomysłów i inspiracji. Pełni siły witamy do Was w najnowszym numerze kwartalnika "Bądź Zdrow".

Jesień to czas, który kojarzy nam się nie tylko z piękną, złotą aurą czy kolorowymi liśćmi, ale również z porą roku, w której najczęściej mierzymy się z różnymi infekcjami - najczęściej górnych dróg oddechowych. Rodzice dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym coś o tym wiedzą. Zapraszamy więc do lektury artykułów o wzmacnianiu odporności oraz do zapoznania się z naszym kącikiem kulinarnych, w którym znajdziecie typowo jesienne przepisy z bogatymi w witaminy składnikami!

Czy znacie określenie "jesienna depresja"? Opowiemy o tym, skąd się bierze i jak się przed nią uchronić.

Tradycyjnie zachęcamy do zapoznania się z ciekawymi artykułami z portalu integmed.pl, na którym prezentowane są najnowsze wyniki badań na temat suplementów diety oraz żywności funkcjonalnej.

Życzymy przyjemnej lektury przy kubku z aromatyczną, gorącą herbatą z malinami i życzymy, aby tegoroczna jesień ukazała nam swoje jak najlepsze oblicze!

Redakcja kwartalnika "Bądź Zdrow"



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



## Jak wspierać odporność w codziennym życiu: praktyczne wskazówki i perspektywa lekarza



Odporność jest podstawą zdrowia człowieka, a jej sprawne funkcjonowanie zapewnia ochronę przed chorobami, infekcjami oraz innymi zagrożeniami zdrowotnymi. Nasz układ odpornościowy działa jak strażnik, który stale monitoruje organizm i reaguje na różne zagrożenia. Jednak styl życia, dieta, a także codzienne wybory mają ogromny wpływ na to, jak skutecznie działa nasza odporność. W tym artykule podzielę się swoją wiedzą i doświadczeniem, jako lekarz specjalizujący się w prewencji zdrowia, jak dbać o odporność na co dzień.

### Czym jest odporność?

Układ odpornościowy to złożona sieć komórek, tkanek i narządów, które współpracują, by bronić organizm przed patogenami, takimi jak wirusy, bakterie i grzyby. Odporność można podzielić na dwie główne kategorie: wrodzoną i nabytą.

- Odporność wrodzona: to pierwsza linia obrony organizmu, która reaguje szybko, ale niespecyficznie na wszelkie zagrożenia. Obejmuje bariery mechaniczne (skóra, błony śluzowe) oraz komórki żerne (fagocyty).
- Odporność nabyta: to bardziej wyspecjalizowany system, który „uczy się” rozpoznawać patogeny. Dzieli się na odporność czynną, którą nabywamy np. po szczepieniach lub przebyciu infekcji, oraz bierną, którą możemy otrzymać np. przez podanie przeciwciał.



## Czynniki wpływające na odporność

Odporność to coś więcej niż tylko mechanizmy wrodzone i nabyte. Styl życia odgrywa kluczową rolę w tym, jak skutecznie nasz organizm się broni.

- Styl życia i aktywność fizyczna: regularna aktywność fizyczna, taka jak bieganie, przyczynia się do wzmocnienia układu odpornościowego. Przykład mojej własnej drogi sportowej, w której rozpocząłem bieganie ultramaratonów w wieku 45 lat, pokazuje, jak aktywność fizyczna może wspierać zdrowie i odporność.
- Dieta: zbilansowana dieta jest kluczowa dla zdrowia odpornościowego. Szczególną rolę odgrywają witaminy (C, D) oraz minerały takie jak cynk. Spożywanie owoców, warzyw, pełnych ziaren oraz zdrowych tłuszczów sprzyja utrzymaniu optymalnej funkcji układu immunologicznego.
- Sen i regeneracja: brak snu osłabia odpowiedź immunologiczną organizmu. Współczesne badania pokazują, że odpowiednia ilość snu, regeneracja oraz unikanie chronicznego stresu są niezbędne dla utrzymania odporności.

## Jak wspierać odporność?

Istnieje wiele praktycznych sposobów, aby codziennie wspierać układ odpornościowy. Oto kilka z nich:

- Regularna aktywność fizyczna: zalecam co najmniej 150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej tygodniowo. Osoby aktywne fizycznie mają mniejszą podatność na infekcje, zwłaszcza układu oddechowego.
- Zdrowa dieta: warto zadbać o to, aby codzienna dieta była bogata w antyoksydanty oraz składniki wspomagające odporność. Należy spożywać różnorodne warzywa, owoce, błonnik, zdrowe tłuszcze oraz białko.
- Suplementacja: suplementacja witaminy D w okresie jesienno-zimowym oraz przy niskiej ekspozycji na słońce jest szczególnie ważna w kontekście wsparcia odporności. Witamina C i cynk również odgrywają istotną rolę.
- Unikanie nadmiernego stresu: długotrwały stres ma negatywny wpływ na układ odpornościowy. Praktyki relaksacyjne, takie jak medytacja, mogą pomóc w redukcji poziomu kortyzolu, hormonu stresu.

## Współczesne zagrożenia dla odporności

Współczesny styl życia niesie ze sobą wiele wyzwań dla układu immunologicznego. Stres, szybkie tempo życia oraz nadmierna ekspozycja na toksyny środowiskowe mogą znacząco obniżać odporność. W szczególności nadmierne stosowanie antybiotyków powoduje osłabienie odpowiedzi immunologicznej, ponieważ zaburza mikrobiom jelitowy, który odgrywa kluczową rolę w zdrowiu ogólnoustrojowym.

## Profilaktyka zdrowotna jako klucz do odporności

Jako lekarz zajmujący się prewencją zdrowia, podkreślam, że regularne badania profilaktyczne są nieodłącznym elementem dbania o odporność. Wczesne wykrywanie chorób oraz odpowiednia profilaktyka pozwalają na lepsze zarządzanie zdrowiem, co przekłada się na silniejszy układ odpornościowy.

## Podsumowanie

Odporność to kluczowy element zdrowia, który zależy od wielu czynników, w tym stylu życia, diety, aktywności fizycznej oraz stanu emocjonalnego. Regularna troska o te aspekty, a także odpowiednia profilaktyka zdrowotna, pozwalają na utrzymanie sprawnego układu odpornościowego. Dbanie o siebie każdego dnia to najlepsza inwestycja w zdrowie i długowieczność.



Dr n. med. Mariusz Borkowski



# Jesienna depresja

Gdy lato przemija, a dni stają się coraz krótsze, wiele osób zaczyna odczuwać spadek nastroju. Chłodniejsze temperatury, mniejsza ilość słońca i częste opady deszczu mogą wpłynąć negatywnie na nasze samopoczucie. To właśnie w tym okresie pojawia się termin "jesienna depresja", nazywana również sezonowym zaburzeniem afektywnym (SAD – z ang. Seasonal Affective Disorder). W artykule tym przyjrzymy się bliżej temu zjawisku, poznamy przyczyny jesiennej depresji, dowiemy się, czego może brakować naszemu organizmowi w tym czasie, oraz jakie są sposoby na walkę z tą przypadłością i jak się przed nią uchronić.

Termin "jesienna depresja" pojawił się w literaturze medycznej w latach 80. XX wieku, kiedy to naukowcy zaczęli badać związek między sezonowymi zmianami a zdrowiem psychicznym. Okazało się, że niektóre osoby są bardziej podatne na zmiany nastroju w określonych porach roku, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym. Chociaż smutek i przygnębienie mogą wystąpić o każdej porze roku, to jednak zauważono, że jesień i zima, z ich krótszymi dniami i mniejszą ilością naturalnego światła, często wiążą się z nasileniem objawów depresji.

Jesienna depresja to rodzaj depresji, który pojawia się sezonowo, zwykle jesienią lub zimą, i ustępuje wiosną lub latem. Objawy jesiennej depresji mogą obejmować uczucie smutku, brak energii, nadmierną senność, zwiększony apetyt, zwłaszcza na węglowodany, trudności z koncentracją, a także wycofanie się z życia społecznego. Chociaż przyczyny tego zjawiska nie są do końca zrozumiane, uważa się, że kluczową rolę odgrywają zmiany w ilości światła słonecznego.

Zmniejszona ekspozycja na światło dzienne w okresie jesienno-zimowym może prowadzić do zakłóceń w produkcji melatoniny, hormonu odpowiedzialnego za regulację snu, oraz serotoniny, neuroprzekaźnika wpływającego na nastrój. Wysoki poziom melatoniny może powodować uczucie senności i zmęczenia, podczas gdy niski poziom serotoniny jest często związany z objawami depresji.

Podczas chłodniejszych miesięcy nasz organizm może cierpieć na niedobór kilku ważnych składników:

1. Witamina D: naturalna produkcja witaminy D w organizmie odbywa się pod wpływem promieniowania UVB ze słońca. W miesiącach jesienno-zimowych, gdy ilość światła słonecznego jest ograniczona, produkcja witaminy D spada, co może negatywnie wpływać na nastrój i funkcjonowanie układu odpornościowego. Warto tę witaminę suplementować.
2. Serotonina: mniejsza ilość światła dziennego może obniżać poziom serotoniny w mózgu, co przyczynia się do pogorszenia nastroju i może prowadzić do depresji sezonowej.
3. Świeże powietrze i ruch na zewnątrz: krótsze dni i gorsza pogoda często oznaczają, że spędzamy mniej czasu na świeżym powietrzu, co może wpływać na nasze samopoczucie i poziom energii.

## Jak walczyć z jesienną depresją?

Istnieje wiele strategii, które mogą pomóc w walce z jesienną depresją.

1. Światłoterapia: stosowanie specjalnych lamp emitujących jasne światło (10 000 luksów) przez 20-30 minut dziennie może pomóc zwiększyć poziom serotoniny i poprawić nastrój. Najlepiej jest używać lampy rano, aby naśladować naturalne światło dzienne.
2. Aktywność fizyczna: regularne ćwiczenia fizyczne mogą pomóc w poprawie nastroju poprzez zwiększenie poziomu endorfin, naturalnych substancji chemicznych poprawiających samopoczucie. Nawet krótki spacer na świeżym powietrzu może mieć pozytywny wpływ na nastrój.
3. Zdrowa dieta: spożywanie pokarmów bogatych w witaminy i minerały, zwłaszcza witaminę D, witaminy z grupy B, omega-3, może pomóc w utrzymaniu równowagi chemicznej w mózgu i wspierać dobre samopoczucie.
4. Zarządzanie stresem: stosowanie technik relaksacyjnych, takich jak medytacja czy głębokie oddychanie, może pomóc w redukcji poziomu stresu i poprawie nastroju.
5. Konsultacja ze specjalistą: jeśli objawy depresji są silne i utrzymują się przez dłuższy czas, warto skonsultować się z lekarzem lub psychologiem.



## Jak uchronić się przed jesienną depresją?

Zapobieganie jesiennej depresji może być równie ważne, co leczenie jej objawów. Oto kilka praktycznych wskazówek, które mogą pomóc w ochronie przed tą przypadłością:

1. Planowanie czasu na świeżym powietrzu: nawet w chłodniejszych miesiącach staraj się codziennie spędzać czas na świeżym powietrzu, najlepiej w godzinach największego nasłonecznienia.
2. Dbaj o regularność snu: ustal regularny harmonogram snu i staraj się go przestrzegać, aby zapewnić sobie odpowiednią ilość wypoczynku i zregenerować organizm.
3. Otaczaj się bliskimi: społeczna aktywność i wsparcie ze strony rodziny i przyjaciół mogą pomóc w łagodzeniu objawów depresji i zapewnić emocjonalne wsparcie.
4. Zadbaj o swoje otoczenie: jasne, dobrze oświetlone wnętrza mogą pomóc poprawić nastrój. Staraj się wpuszczać jak najwięcej naturalnego światła do swojego domu, a także korzystaj z ciepłych, relaksujących kolorów w dekoracji wnętrza.
5. Zaangażuj się w hobby: znalezienie czasu na aktywności, które sprawiają ci przyjemność, może pomóc w utrzymaniu pozytywnego nastawienia i zapobiegać spadkom nastroju.

Jesienna depresja to realny problem, który może dotknąć każdego. Ważne jest, aby znać jej objawy i wiedzieć, jak z nią walczyć. Pamiętajmy, że nasze zdrowie psychiczne jest równie ważne, co fizyczne, i warto o nie dbać przez cały rok, niezależnie od pory roku.





## Magia olejków eterycznych na jesienne wieczory



Jesień to czas, kiedy szukamy ciepła i komfortu w naszych domach. Nic nie tworzy przytulnej atmosfery lepiej, niż odpowiednio dobrane zapachy, które nie tylko wypełniają pomieszczenia, ale także wpływają na nasze samopoczucie. Olejki eteryczne są doskonałym sposobem na wprowadzenie wyjątkowego klimatu do wnętrza, dzięki ich relaksującym, ocieplającym i poprawiającym nastrój właściwościom.

### **Cynamon – aromatyczna przyprawa jesieni**

Jednym z najbardziej klasycznych, jesiennych zapachów jest cynamon. Jego ciepły, korzenny aromat od lat kojarzy się z okresem świątecznym, przyprawionymi potrawami i pieczonymi ciastami. Olejek cynamonowy ma nie tylko właściwości aromatyzujące, ale również antyseptyczne, co czyni go idealnym towarzyszem na chłodne wieczory, kiedy nasza odporność jest bardziej narażona na działanie czynników zewnętrznych.

Olejki cynamonowe dodają energii i stymulują koncentrację, co czyni je świetnym wyborem do pomieszczeń, w których pracujemy lub spędzamy czas na intelektualnej aktywności. W połączeniu z innymi olejkami, takimi jak grejpfrutowy czy goździkowy, tworzy pełen ciepła i domowej atmosfery zapach, który przynosi spokój i relaks.

### **Olejek pomarańczowy – cytrusowy promyk słońca**

Pomarańcza, choć kojarzona z latem, świetnie sprawdza się także jesienią, kiedy dni stają się coraz krótsze. Jej świeży, cytrusowy aromat potrafi rozświecić nawet najbardziej ponury dzień. Olejek pomarańczowy działa odprężająco, redukuje stres i poprawia nastrój, co czyni go idealnym wyborem na długie, jesienne wieczory, kiedy możemy odczuwać zmęczenie i melancholię.

Dodatkową zaletą olejku pomarańczowego jest jego wszechstronność – doskonale komponuje się z innymi zapachami. W połączeniu z cynamonem, wanilią lub imbirem tworzy mieszanki o działaniu relaksacyjnym i ocieplającym, które idealnie pasują do chłodnych dni.



## Goździki – mocny korzenny akcent

Goździki to kolejny zapach, który nierozdzielnie łączy się z jesienią i zimą. Ich intensywny, korzenny aromat jest powszechnie wykorzystywany w mieszankach świątecznych i relaksacyjnych. Olejek goździkowy ma właściwości antybakteryjne, przeciwwirusowe oraz przeciwbólowe, co czyni go doskonałym towarzyszem w okresie jesiennych przeziębień.

Zapach goździków wprowadza ciepło i spokój, tworząc przytulną atmosferę, która sprzyja wypoczynkowi. Działa także jako naturalny antyseptyk, co pomaga oczyścić powietrze w domu, chroniąc nas przed infekcjami. Można go stosować w połączeniu z olejkami grejpfrutowym, cynamonowym lub lawendowym, tworząc harmonijne, aromatyczne kompozycje.

## Lawenda – klasyka relaksu

Chociaż lawenda kojarzy się przede wszystkim z wiosennymi i letnimi miesiącami, jej delikatny, kwiatowy zapach jest doskonały na jesienne wieczory, kiedy chcemy się wyciszyć i przygotować do snu. Olejek lawendowy ma silne właściwości relaksacyjne, łagodzi napięcia nerwowe, stres oraz poprawia jakość snu.

Lawenda dobrze komponuje się z zapachami cytrusowymi, cedrem czy olejkiem różanym, tworząc mieszanki idealne do dyfuzorów lub kąpeli. Jej kojący aromat sprzyja relaksowi po długim dniu, wprowadzając nas w stan odprężenia i wewnętrznego spokoju.

Olejki eteryczne to nie tylko piękne zapachy, ale również narzędzie do wpływania na nasz nastrój i samopoczucie. Jesienią, kiedy chłodniejsze dni i krótsze wieczory mogą wpływać na nas negatywnie, warto sięgnąć po olejki, które wprowadzą ciepło, komfort i spokój do naszych domów. Cynamon, goździki, imbir, lawenda, bergamotka czy wanilia to tylko niektóre z olejków, które doskonale sprawdzą się w tym okresie, przynosząc zarówno fizyczną, jak i emocjonalną ulgę.








# Zestaw Pro Immune


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


## Odporność wymaga większej uwagi!

 **Witamina C** to pierwsze, co przychodzi do głowy, kiedy myślimy o poprawie odporności. W każdej tabletce 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.





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

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**

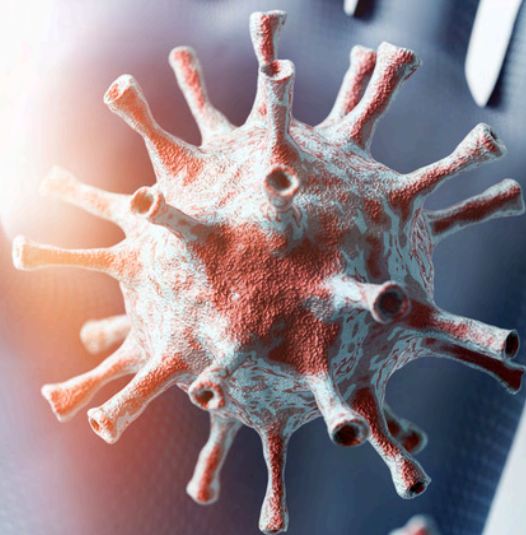
**Immune Formula**

**2 x Liść Oliwny – Ekstrakt**

**Pro B11**

**Witamina C bioflawonoidy**

**Witamina D3**





Jesień to doskonały czas na przygotowywanie dań pełnych składników odżywczych, które pomogą wzmocnić naszą odporność.

Oto cztery przepisy na typowo jesienne potrawy, które nie tylko smakują wyśmienicie, ale także korzystnie wpływają na zdrowie.

Smacznego!



## Zupa dyniowa z imbirem i kurkumą

### Składniki:

- 1 średnia dynia (około 1 kg)
- 1 duża marchewka
- 1 duża cebula
- 3 ząbki czosnku
- 1 łyżka świeżego, startego imbiru
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 litr bulionu warzywnego
- 200 ml mleka kokosowego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża kolendra do dekoracji

### Przygotowanie:

1. Dynię obierz, usuń pestki i pokrój w kostkę. Marchewkę obierz i pokrój w plasterki. Cebulę i czosnek posiekaj.
2. W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek i podsmaż cebulę z czosnkiem na złoty kolor. Dodaj dynię, marchewkę, imbir oraz kurkumę i smaż przez około 5 minut, mieszając.
3. Wlej bulion warzywny i gotuj na małym ogniu przez około 20 minut, aż warzywa będą miękkie.
4. Zupę zmiksuj na gładki krem, dodaj mleko kokosowe, dopraw solą i pieprzem. Podawaj gorącą, posypaną świeżą kolendrą.

## Salatka z pieczonym burakiem, orzechami włoskimi i serem kozim

### Składniki:

- 4 średnie buraki
- 100 g sera koziego
- 1 garść orzechów włoskich
- 1 garść rukoli
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka octu balsamicznego
- Sól i pieprz do smaku

### Przygotowanie:

1. Buraki umyj, zawiń w folię aluminiową i piecz w piekarniku nagrzanym do 200°C przez około 45 minut, aż będą miękkie.
2. Po upieczeniu buraki obierz i pokrój w plastry.
3. W małej misce wymieszaj oliwę z oliwek, miód i ocet balsamiczny, dopraw solą i pieprzem.
4. Na talerzu ułóż rukolę, plastry buraka, pokruszony ser kozi oraz orzechy włoskie.
5. Polej sałatkę przygotowanym dressingiem i podawaj.





## Herbatka imbirowa z miodem i cytryną

- Składniki:
- 1 kawałek świeżego imbiru (ok. 3 cm)
- 1 cytryna
- 2 łyżki miodu
- 4 szklanki wody
- kilka listków mięty (opcjonalnie)



### Przygotowanie:

Imbir obierz i pokrój na cienkie plasterki.

Wodę zagotuj w garnku, dodaj imbir i gotuj na małym ogniu przez około 10 minut.

Cytrynę umyj i pokrój na plasterki.

Po ugotowaniu imbiru, odcedź herbatę, dodaj miód i plasterki cytryny.

Jeśli lubisz, dodaj kilka listków mięty dla orzeźwiającego smaku.

Podawaj na gorąco, szczególnie w chłodne jesienne dni.

## Gulasz z ciecierzycą i szpinakiem

### Składniki:

- 1 szklanka ciecierzycy (ugotowanej lub z puszki)
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 pomidory
- 200 g świeżego szpinaku
- 1 łyżeczka kuminu
- 1 łyżeczka papryki słodkiej
- 1/2 łyżeczki papryki ostrej
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- 

### Przygotowanie:

1. Cebulę i czosnek drobno posiekaj. Pomidory pokrój w kostkę.
2. W garnku rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj cebulę i czosnek i smaż, aż będą miękkie.
3. Dodaj pomidory, koncentrat pomidorowy, kumin, paprykę słodką i ostrą, smaż przez około 5 minut.
4. Dodaj ciecierzycę i gotuj na małym ogniu przez około 15 minut.
5. Dodaj świeży szpinak, wymieszaj i gotuj przez kolejne 5 minut, aż szpinak zwiędnie.
6. Dopraw solą i pieprzem, podawaj z ryżem lub kaszą.







# NOWOŚCI

## MEDYCZNO-NUTRACEUTYCZNE

# NAJPOPULARNIEJSZE

na integmed.pl

### Białko sojowe w sporcie zawodowym

Sportowcom można rekomendować białko sojowe – uważają naukowcy z międzynarodowego zespołu, który podjął się przeglądu prac naukowych związanych z suplementacją tego rodzaju białka w sporcie. Może być ona korzystna zwłaszcza w sytuacji uszkodzenia mięśni w związku z wysiłkiem o dużej intensywności.

Do analizy włączono 19 badań klinicznych, w ramach których badano wpływ białka sojowego na adaptację mięśni, metabolizm, aktywność antyoksydacyjną, gospodarkę hormonalną lub sprawność fizyczną.

Wnioski z przeglądu są następujące:

- w niektórych badaniach obserwowano, że suplementacja białka sojowego prowadziła do identycznych wzrostów masy mięśniowej, jak białko serwatkowe;
- białko sojowe sprzyjało ograniczeniu wzrostu stężenia we krwi takich związków jak triglicerydy, kwas moczowy i kwas mlekowy;
- w długotrwałej obserwacji białko sojowe charakteryzował większy potencjał antyoksydacyjny niż w przypadku białka serwatkowego;

- w niektórych pracach stwierdzono wahania stężenia testosteronu i kortyzolu, bez kolejnych badań nie można jednak ocenić istotności tego efektu;
- wszystkie badania dotyczące wpływu białka sojowego na wytrzymałość sugerowały potencjalne korzystne efekty suplementacji (w dawce 10-53,3 g) – obserwowano m.in. poprawę zdolności do biegów z dużą prędkością, lepszą pracę serca, opóźnienie pojawiania się zmęczenia i poprawę skurczu izometrycznego;
- sprzeczne są natomiast wyniki badań oceniających wpływ białka sojowego na pułap tlenowy ( $VO_{2max}$ ), konieczne są dalsze prace w celu dokładnej oceny tego efektu.

Na podstawie

Zare R, Devrim-Lanpir A, Guazzotti S, Ali Redha A, Prokopidis K, Spadaccini D, Cannataro R, Cione E, Henselmans M, Aragon AA. Effect of Soy Protein Supplementation on Muscle Adaptations, Metabolic and Antioxidant Status, Hormonal Response, and Exercise Performance of Active Individuals and Athletes: A Systematic Review of Randomised Controlled Trials. Sports Med. 2023 Dec;53(12):2417-2446. doi: 10.1007/s40279-023-01899-w. Epub 2023 Aug 21. PMID: 37603200; PMCID: PMC10687132.



## Bakterioterapia stresu

Japońscy naukowcy sprawdzili, jak suplementacja probiotyku *Bifidobacterium breve* M-16V wpłynie na psychikę oraz wybrane parametry fizjologiczne. Wyniki ich pracy są kolejnymi, które obrazują działanie osi jelita-mózg. Oś jelita-mózg oznacza funkcjonalne połączenie obu narządów, a bardziej konkretnie: wzajemny przepływ informacji i wpływanie jednego narządu na pracę drugiego. I o ile nietrudno sobie wyobrazić, że mózg, zawiadujący funkcjami rozlicznych organów, będzie regulował czynność jelit, o tyle jeszcze niedawno trudno było przyznać, że układ pokarmowy może na wiele sposobów zmieniać funkcjonowanie mózgu. Jeszcze większym zaskoczeniem było odkrycie, że w układzie pokarmowym ważną rolę w tej komunikacji pełnią bakterie jelitowe. Odkrycia te zainicjowały liczne badania, w których za pomocą suplementacji probiotyków naukowcy usiłują poprawiać różnorakie funkcje układu nerwowego: od wsparcia nastroju, przez redukcję stresu, aż po leczenie ciężkich chorób.

Autorzy omawianej pracy wykorzystali do oceny skutków suplementacji technikę spektroskopii bliskiej podczerwieni (NIRS). Może być ona używana do monitorowania aktywności metabolicznej w tkankach, w tym w mózgu.

Nie dostarcza co prawda danych o nastroju bezpośrednio, ale może dostarczać informacji o procesach metabolicznych, które mogą być związane z różnymi stanami emocjonalnymi.

W ramach randomizowanego badania z podwójnie ślepą próbą i kontrolą placebo uczestnicy otrzymywali probiotyk *Bifidobacterium breve* M-16 V w dawce 20 mld CFU dziennie przez 6 tygodni. Parametry stanu metabolicznego oceniano za pomocą NIRS przed badaniem i po jego zakończeniu, w spoczynku i w warunkach presji psychicznej (stresu związanego z obliczeniami arytmetycznymi). Okazało się, że przyjmowanie badanej bifidobakterii wiązało się z:

zwolnieniem rytmu serca w sytuacji stresowej;

- wzrostem stężenia kwasu pipekolowego w kale (wydzielana przez bakterie substancja działająca podobnie do neuroprzekaźnika „uspokajającego”, kwasu gamma-aminomasłowego);
- poprawą nastroju i snu u osób z wysokimi poziomami lęku.

Badanie to wskazuje, że *Bifidobacterium breve* M-16V nie tylko moduluje czynność mózgu związaną z lękiem czy nastrojem, ale także wpływa (pośrednio lub bezpośrednio) na czynność autonomicznego układu nerwowego, o czym świadczy różnica w częstotliwości rytmu serca. Działanie osi jelita-mózg jest wielopoziomowe i wpływ probiotykoterapii może się uwidaczniać na wielu polach, zwłaszcza jeśli będzie długotrwała. Czekają nas wiele lat badań, w których zapewne pojawią się będą kolejne, również zaskakujące, odkrycia.

Na podstawie

Mutoh N, Moriya M, Xu C, Kato K, Arai S, Iwabuchi N, Tanaka M, Jinghua Y, Itamura R, Sakatani K, Warisawa S. *Bifidobacterium breve* M-16V regulates the autonomic nervous system via the intestinal environment: A double-blind, placebo-controlled study. *Behav Brain Res.* 2024 Mar 5;460:114820. doi: 10.1016/j.bbr.2023.114820. Epub 2023 Dec 20. PMID: 38128887.





## Antywirusowa spirulina

Dołączenie spiruliny do standardowego leczenia COVID-19 zaowocowało szybszą rekonwalescencją i dużym zmniejszeniem śmiertelności. Takie wyniki przyniosło badanie kliniczne przeprowadzone w Iranie.

Celem badania było sprawdzenie, jaką skuteczność będą miały duże dawki spiruliny w ciężkim, wymagającym leczenia szpitalnego przebiegu COVID-19 u dorosłych. Do badania włączono 189 pacjentów, których przydzielono losowo albo do grupy otrzymującej standardowe leczenie wraz z suplementacją spiruliny, albo samo standardowe leczenie. Wśród uczestników było 99 osób hospitalizowanych na oddziale intensywnej terapii. Badanie trwało 6 dni, dawka spiruliny w suplementacji wynosiła 15,2 g/24 godz.

W ciągu siedmiu dni nie odnotowano żadnych zgonów w grupie otrzymującej spirulinę. W tym czasie w grupie kontrolnej zmarło 15 pacjentów (ok. 15 proc.). Nie dziwi zatem, że śmiertelność w grupie kontrolnej okazała się istotnie statystycznie wyższa niż w grupie spiruliny. Ponadto, w ciągu siedmiu dni więcej pacjentów z grupy aktywnej suplementacji opuściło oddział intensywnej terapii (98 proc. wobec 39 proc.).

Suplementacja spiruliny wiązała się z poprawą markerów reakcji zapalnej i odpowiedzi przeciwwirusowej. Jest to spójne z doniesieniami o działaniu przeciwzapalnym spiruliny (m.in. hamuje uwalnianie histaminy z komórek tucznych), wzmacniającym odporność (np. zwiększa wytwarzanie ochronnych przeciwciał w ślinie, stymuluje komórki NK, nasila produkcję interferonu gamma), a także przeciwwirusowym (w badaniach laboratoryjnych obserwowano hamowanie replikacji wirusów patogennych dla człowieka).

Ograniczeniem badania jest brak zaślepienia. Konieczne będą kolejne prace, które potwierdzą obserwowane efekty przeciwwakażne spiruliny.

Na podstawie

Aghasadeghi MR, Zaheri Birgani MA, Jamalimoghadamsiyahkali S, Hosamirudsari H, Moradi A, Jafari-Sabet M, Sadigh N, Rahimi P, Tavakoli R, Hamidi-Fard M, Bahramali G, Parmoon Z, Arjmand Hashjin S, Mirzajani G, Kouhkhail R, Roshangaran S, Khalaf S, Khademi Nadoushan M, Gholamiyan Yousef Abad G, Shahryarpour N, Izadi M, Zendedel A, Jahanfar S, Dadras O, SeyedAlinaghi S, Hackett D. Effect of high-dose Spirulina supplementation on hospitalized adults with COVID-19: a randomized controlled trial. *Front Immunol.* 2024 Apr 8;15:1332425. doi: 10.3389/fimmu.2024.1332425. PMID: 38655258; PMCID: PMC11036872.

## Szczęśliwe bakterie, dobry sen

Japońscy naukowcy wykorzystali specyficzny węglowodan wytwarzany przez drożdże: mannan – do poprawy jakości snu. Ich zdaniem działanie tego produktu wiąże się z wpływem na aktywność metaboliczną mikroflory jelitowej.

Do takich wniosków doprowadziło badanie z udziałem 40 zdrowych dorosłych w wieku od 22 do 64 lat, którzy skarżyli się na problemy z wypróżnianiem. Przydzielono ich do grupy stosującej przez ok. miesiąc mannan drożdżowy albo placebo. Uczestnicy rejestrowali defekacje przez cały okres badania, natomiast przed rozpoczęciem suplementacji i po jej zakończeniu przeprowadzono badanie elektroencefalograficzne w czasie snu (EEG) oraz przeanalizowano próbki kału.

W grupie aktywnej suplementacji istotnie zwiększyła się częstość defekacji i objętość stolca w porównaniu z grupą placebo. Po 4 tygodniach leczenia czas trwania fazy N3 snu (trzecia faza snu NREM, podczas której organizm regeneruje się, wzmacnia się synteza białek i wydzielanie hormonu wzrostu) był istotnie dłuższy niż w grupie placebo. Aktywna suplementacja wiązała się też z wydłużeniem ogólnego czasu spędzonego w łóżku. Analiza metabolomiki wykazała między grupami 20 różnic w metabolitach bakteryjnych. Za główne czynniki związane z obserwowaną poprawą wskaźników jakości snu uznano zmiany stężeń kwasu propionowego i kwasu gamma-aminomasłowego (GABA) w kale. Te wyniki sugerują, że suplementacja produktu drożdży zmienia aktywność mikroflory jelit, dostarcza substancji wpływających na aktywność ośrodkowego układu nerwowego i w ten sposób uchwyttnie wpływa na sen. Faza N3 to ważna część snu głębokiego. Jej skrócenie może wiązać się m.in. z nieustępującym uczuciem zmęczenia/osłabienia w ciągu dnia.

Na podstawie

Tanihiro R, Yuki M, Sasai M, Haseda A, Kagami-Katsuyama H, Hirota T, Honma N, Nishihira J. Effects of Prebiotic Yeast Mannan on Gut Health and Sleep Quality in Healthy Adults: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study. *Nutrients.* 2023 Dec 31;16(1):141. doi: 10.3390/nu16010141. PMID: 38201970; PMCID: PMC10780920.





## Probiotyki na lepszy sen

Suplementacja probiotyków wiąże się z poprawą snu i lepszym nastrojem u osób z objawami depresyjnymi lub zwiększonym poziomem lęku – zaobserwowali chińscy badacze.

To już kolejne badanie kliniczne, które unaocznia działanie osi jelita-mózg i pokazuje, jak wpływać na jej działanie za pomocą probiotyków.

Badacze użyli technik biologii molekularnej (m.in. sekwencjonowania 16S rRNA) oraz analizy bioinformatycznej. Uczestnikami badania było 68 mieszkańców południa Chin z zaburzeniami snu i obniżeniem nastroju.

Przez 8 tygodni otrzymywali nowo opracowany preparat z probiotykami: zawierał 8 szczepów bakterii o zwiększonej odporności na działanie soków żołądkowych, prebiotyki (inulinę oraz oligosacharydy) oraz ekstrakt postbiotyczny uzyskany z *Lactobacillus plantarum*.

Wykorzystane szczepy probiotyczne to *Lactobacillus acidophilus* GKA7, *Lactobacillus casei* GKC1, *Lactobacillus helveticus* GKS3, *Lactobacillus plantarum* GKM3, *Bifidobacterium bifidum* GKB2 i *Bifidobacterium longum* GKL7.

Po 8 tygodniach stwierdzono:

- istotną poprawę subiektywnie ocenianej jakości snu;
- poprawę w zakresie objawów depresyjnych;
- złagodzenie objawów lękowych;
- zwiększenie różnorodności mikroflory jelitowej, w tym zwiększony stosunek Firmicutes/Bacteroidetes oraz wzrost populacji *Bifidobacterium bifidum*, *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus helveticus* i *Lactobacillus plantarum*. U podstaw komunikacji między mikroflorą jelitową a mózgiem leżą:
- przesyłanie sygnałów drogą nerwu błędnego;
- synteza przez bakterie jelitowe neuroprzekaźników, jak GABA, serotonina (90% tego związku pochodzi z jelit!), kwas glutaminowy czy dopamina;
- zachodzące pod wpływem mikroflory jelitowej zmiany ekspresji receptorów w układzie nerwowym.

Wszystkie te mechanizmy mogą wpływać na czynność mózgu, a więc kształtować obraz kliniczny depresji, stanów lękowych, mogą też wpływać na jakość snu. Dlatego probiotyki stają się powoli istotnym suplementem wykorzystywanym przez pacjentów, którym nie pomaga klasyczne leczenie farmakologiczne lub którzy z jakichś powodów nie chcą zeń korzystać.

Na podstawie

Chan HHY, Siu PLK, Choy CT, Chan UK, Zhou J, Wong CH, Lee YW, Chan HW, Tsui JCC, Loo SKF, Tsui SKW. Novel Multi-Strain E3 Probiotic Formulation Improved Mental Health Symptoms and Sleep Quality in Hong Kong Chinese. *Nutrients*. 2023 Dec 8;15(24):5037. doi: 10.3390/nu15245037. PMID: 38140296; PMCID: PMC10745623.



## Ziele dla spokoju umysłu

Tymianek wspiera różnorodne funkcje psychiczne młodych osób – sugerują wyniki badania przeprowadzonego w Jordanii.

W badaniu uczestniczyło 106 studentów uniwersytetu, z których część otrzymywała przez miesiąc preparat zawierający ziele tymianku w dawce 500 mg, a reszta placebo. Przed rozpoczęciem badania oraz po jego zakończeniu u uczestników przeprowadzono ocenę sprawności pamięci, poziomu lęku, nastroju, jakości snu (za pomocą skal i kwestionariuszy klinicznych).

Wyniki wskazują, że podawanie tymianku wiązało się z istotną poprawą prawie wszystkich wskaźników, z wyjątkiem latencji snu i czasu trwania snu.

Autorzy wnioskują, że suplementacja liści tymianku niesie potencjał poprawy pamięci, łagodzenia depresji i lęku i polepszenia snu.

W tradycyjnej medycynie Bliskiego Wschodu tymianek często używany jest w celach odkażających, rozkurczowo, wspomagająco w chorobach układu oddechowego, ale także jako środek uspokajający, poprawiający funkcje poznawcze i pamięć. To badanie wskazuje, że działanie takie można potwierdzić w warunkach klinicznych. Dla studentów (i nie tylko) tymianek może być alternatywą do innych środków stymulujących.

Na podstawie

Alqudah A, Qnais EY, Bseiso Y, Gammoh O, Wedyan M, Alotaibi BS. Effects of orally administered *Thymus vulgaris* leaves on memory, anxiety, depression, and sleep quality in university students: a randomized controlled trial. *Eur Rev Med Pharmacol Sci*. 2023 Nov;27(22):10806-10814. doi: 10.26355/eurrev\_202311\_34447. PMID: 38039009.

## Spokój dzięki omega-3

Metaanaliza badań klinicznych przeprowadzona przez kryminologa z Uniwersytetu w Pensylwanii (USA) wskazuje, że suplementacja kwasów omega-3 może być wykorzystywana w celu redukcji agresji. Autorzy optują za powszechnym ich stosowaniem w tym celu.

W ramach pracy przeanalizowano wyniki 28 badań klinicznych z randomizacją i obejmujących łącznie blisko 4000 uczestników. Korzystne efekty w postaci redukcji zachowań agresywnych odnotowywano niezależnie od wieku badanych, ich płci, badanej grupy, choroby podstawowej, czasu trwania leczenia i dawkowania. Suplementacja kwasów omega-3 redukowała zarówno reaktywne, jak i proaktywne formy agresji. Ta pierwsza oznacza impulsową reakcję w odpowiedzi na bodziec zewnętrzny; druga postać jest też nazywana formą psychopatyczną (z celowym zadawaniem cierpienia). Efekt suplementacji oceniono jako umiarkowany (oznacza to, że nie jest pomijalny).

Zdaniem autorów istnieje wystarczająca ilość dowodów, aby rozpocząć wdrażanie suplementacji omega-3 w celu redukcji agresji u dzieci i dorosłych – niezależnie od tego, czy mówimy o typowym środowisku społecznym, oddziale klinicznym czy systemie penitencjarnym.

Na podstawie

Raine A, Brodrick L. Omega-3 supplementation reduces aggressive behavior: A meta-analytic review of randomized controlled trials. *Aggress Violent Behav*. 2024 Sep-Oct;78:101956. doi: 10.1016/j.avb.2024.101956. Epub 2024 May 16. PMID: 38911617; PMCID: PMC11192490.



## Naturalnie złagodzić dyspepsję

Naukowcy z Tajlandii przeprowadzili niecodzienne badanie. Porównali skuteczność leku na dyspepsję z nutraceutykiem (kurkuminą). Okazało się, że są one porównywalne.

Dyspepsja czynnościowa to termin oznaczający występowanie nieprzyjemnych objawów ze strony górnego odcinka przewodu pokarmowego (głównie przełyku, żołądka). Są to nieprzyjemne doznania w obrębie jamy brzusznej, takie jak ból, pieczenie, uczucie pełności, wzdęcia czy inny rodzaj dyskomfortu, co jednak istotne – nie można znaleźć konkretnych, organicznych (strukturalnych) przyczyn tych objawów. Wyniki badań diagnostycznych, takich jak endoskopia czy badania obrazowe, często są w normie. Przyczyny, jak się uważa, związane są z zaburzeniami czynności różnych odcinków przewodu pokarmowego (np. nieregularnymi skurczami mięśni czy zaburzeniami czucia trzewnego).

Leczenie dyspepsji czynnościowej obejmuje modyfikacje diety, stylu życia (odstawienie tytoniu i alkoholu), stosowanie leków (w tym leków ograniczających wydzielanie kwasu solnego w żołądku, do których należy testowany w tym badaniu omeprazol).

W badaniu wzięło udział 206 chorych, których przydzielono w sposób losowy do jednej z trzech grup (monoterapia omeprazolem, monoterapia kurkuminą, skojarzenie obu substancji). Do końca wytrzymało 151 osób. Analiza uzyskanych danych wskazała, że we wszystkich trzech grupach po 4 i po 8 tygodniach doszło do podobnego stopnia zmniejszenia bólu, objawów innych niż ból oraz osiągnięto podobną satysfakcję z leczenia (wskaźniki te były znacznie lepsze po upływie 8 tygodni).

Autorzy interpretują ten brak różnic w ten sposób, że najwyraźniej omeprazol i kurkumina mają podobną skuteczność w dyspepsji czynnościowej, a przy tym nie wydają się działać synergistycznie (o czym świadczy brak różnic w grupie stosującej obie substancje razem).

Na podstawie

Kongkam P, Khongkha W, Lopimpisuth C, Chumsri C, Kosarussawadee P, Phutrakool P, Khamsai S, Sawanyawisuth K, Sura T, Phisalprapa P, Buamahakul T, Siwamogsatham S, Angsusing J, Poonniam P, Wanaratna K, Teerachaisakul M, Pongpirul K. Curcumin and proton pump inhibitors for functional dyspepsia: a randomised, double blind controlled trial. *BMJ Evid Based Med.* 2023 Nov 22;28(6):399-406. doi: 10.1136/bmjebm-2022-112231. PMID: 37696679.







# 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.



## ODZYWKA 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 jedwabiste 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 zwiotczeniem skóry i zwiększającym odporność na siłę grawitacji.

**Kluczowe składniki:**

Kompleks peptydowy, ekstrakt peruwiańskiego pieprzu różowego, masło shea, olej z pestek granatu, olej z pestek czereśni, 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, skwalen, 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, ukoj ją i odświeży. Usunie pozostałości makijażu. Formuła walczy z nadmiernym wydzielaniem sebum i szybko matuje cerę. Chroni przed szkodliwym wpływem środowiska i wzmacnia naturalną ochronę przed stresem oksydacyjnym, zwiększając zdolności detoksykacyjne skóry.

**Kluczowe składniki:** wyciąg z krasnorostów *Rhodophyta*, ekstrakt z planktonu — egzopolisacharydy, wytwarzane przez plankton morski, żel aloesowy, hydrolat z oczaru wirginijskiego (*Hamamelis*).



## ŻEL MICELARNY

*Cleansing Micellar Gel*

Żel do mycia twarzy bazuje na dwóch naturalnych kompleksach: kwitnąca cera i zdrowa cera. Kwitnąca cera zawiera ekstrakt z piwonii oraz ekstrakt z magnolii. Ekstrakt z piwonii ma działanie antyoksydacyjne i uspokajające, zwęża pory i jest odpowiedni nawet dla wrażliwej cery. Piwonie uważane są za jedno z najbardziej efektywnych kwiatowych składników do pielęgnacji cery, a ekstrakt z magnolii chroni i działa przeciwzapalnie. Ten wspaniały produkt wprost wyciąga zanieczyszczenia z naszej skóry i sprawia, że cera staje się idealnie gładka i nawilżona. Żel micelarny Bremani Care delikatnie oczyszcza cerę, pozostawiając przyjemne uczucie miękkości i nawilżenia.



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 B1** 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 B1, 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 skórek czerwonych winogron ukrytych w **Zambrozie**. Wolne rodniki uznaje się za główną przyczynę starzenia organizmu. Dzięki zawartości rokitnika Zambroza wzmacnia serce i wspomaga układ odpornościowy. Cynk to minerał niezbędny dla utrzymania pięknych i zdrowych włosów, skóry i paznokci. Nasz **Cynk ALT** to również algi i tymianek, które zmniejszają wchłanianie tłuszczów, co pomoże Ci zachować szczupłą sylwetkę.

Wąkrotka azjatycka, czyli **Gotu Kola**, pomoże pozbyć się uczucia ciężkich nóg, wpierając prawidłowe krążenie żyłne, a także wspomaga komfort trawienny. Jej wpływ na mikrokążenie odzwierciedla się także w sprawniejszym działaniu funkcji poznawczych (do nich należą m.in. pamięć, koncentracja, zdolności komunikacyjne). Błonnik jest niezbędny dla zdrowia jelit.

**Loclo** to doskonałe źródło błonnika, ale też pobudzający trawienie cynamon i rozmaryn, ułatwiający trawienie tłuszczów. Zawarty w niej cytryniec chiński jest pomocny w utrzymaniu prawidłowych funkcji fizjologicznych.

24 niezbędne witaminy i minerały w jednej tabletki 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** zapewni 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 walczyć 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- Metylosulfonolometan (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
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
21623	Żel Micelarny Bremani Care (125 ml)	17.11	91.47 zł	102.00 zł	143.00 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
64639	Zestaw Autentycznych Olejków Eterycznych	198.00	1,176.00 zł	1,176.00 zł	1,646.00 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
65010	Smart Meal 2-pak	53.57	318.00 zł	318.00 zł	445.00 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**