

nr 2/2025

bądź **ZDRÓW**

ROZPOCZNIJ WIOSNĘ Z
NOWĄ ENERGIA

WIOSENNE ALERGIE –
JAK SOBIE Z NIMI
RADZIĆ?

WIOSENNE PORZĄDKI
DLA CIAŁA I DUCHA

LEKKIE I ZDROWE
PRZEPISY NA WIOSENNE
POTRAWY

NAJPOPULARNIEJSZE NA
INTEGMED.PL



**NATURE'S
SUNSHINE**

Solstic - energia z natury

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

- Witaminy B3 i B5 (niacyna i kwas pantotenowy) przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.
- Wyciąg z liści yerba mate przyczynia się do wzmocnienia organizmu. Ma stymulujące i tonizujące właściwości, które przyczyniają się do odporności na zmęczenie psychiczne i fizyczne, a także przyczynia się do kontroli wagi ciała.
- Guarana to roślina tradycyjnie używana by przyczynić się do metabolizmu tłuszczów, co z kolei pomaga kontrolować masę ciała.



OD REDAKCJI

Drodzy Czytelnicy,

Przed nami długo wyczekiwany wiosenny czas – pełen wyzwań, ale i nowych możliwości. Po zimowych miesiącach często czujemy się zmęczeni i pozbawieni energii, dlatego w tym numerze podpowiemy, jak skutecznie się zregenerować i naładować baterie na nadchodzące tygodnie.

Wiosna to także okres, w którym wiele osób zмага się z sezonowymi alergiami. Doktor Mariusz Borkowski wyjaśni, jak sobie z nimi radzić, aby nie odbierały nam radości z cieplejszych dni. Nie zapominamy również o wiosennych porządkach – zarówno tych dotyczących naszego otoczenia, jak i naszego ciała i ducha. Podpowiemy, jak zadbać o organizm po zimie oraz przedstawimy lekkie i zdrowe przepisy na wiosenne potrawy, które dodadzą nam energii.

A na deser – tradycyjnie już – przegląd najpopularniejszych artykułów ze strony integmed.pl, gdzie znajdziecie jeszcze więcej inspiracji do zdrowego stylu życia.

Zapraszamy do lektury!



Nature's Sunshine Products Poland Sp. z o.o.
ul. Olkusa 7, 02-604 Warszawa
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.

Sezonowe alergie – jak rozpoznać i skutecznie sobie z nimi radzić?

Dr n.med. Mariusz Borkowski

Wiosna= katar? Jak pokonać sezonowe alergie?

Swędzenie oczu, katar, ciągłe kichanie – to codzienność dla milionów osób zmagających się z alergią sezonową. Dolegliwości te mogą znacznie obniżać komfort życia, utrudniając pracę, naukę i codzienne funkcjonowanie. Co gorsza, alergię często bywa mylona z przeziębieniem lub innymi infekcjami, co prowadzi do nieprawidłowego leczenia i niepotrzebnego stosowania antybiotyków.

Sezonowe alergie, zwane również katarciem siennym, są reakcją organizmu na pyłki roślin unoszące się w powietrzu. Ich nasilenie zależy od pory roku, regionu oraz warunków atmosferycznych. W ostatnich latach problem ten staje się coraz bardziej powszechny, a liczba alergików systematycznie rośnie. Co sprawia, że organizm reaguje w ten sposób? Czy można skutecznie zmniejszyć objawy? W tym artykule omówię przyczyny, mechanizmy i sposoby radzenia sobie z alergią sezonową.

Przyczyny sezonowych alergii

Alergia sezonowa to nadwrażliwość układu immunologicznego na substancje, które dla większości ludzi są zupełnie nieszkodliwe. W przypadku kataru siennego głównymi winowajcami są pyłki roślin, które unoszą się w powietrzu w określonych porach roku.

Najczęstsze źródła alergenów sezonowych:

- Wiosna (marzec–maj) – pyłki drzew, takich jak brzoza, olcha, leszczyna.
- Lato (czerwiec–sierpień) – pyłki traw (np. życica, tymotka, kupkówka).
- Jesień (wrzesień–październik) – pyłki chwastów, w tym bylicy i ambrozji.
- Zima – w tym okresie alergię sezonową jest rzadsza, ale mogą nasilać się reakcje na pleśń i roztocza kurzu domowego.

Gdy alergeny dostają się do dróg oddechowych, układ odpornościowy błędnie rozpoznaje je jako zagrożenie i uruchamia reakcję obronną. Dochodzi do uwolnienia histaminy i innych substancji zapalnych, co skutkuje objawami takimi jak katar, łzawienie oczu, kichanie i swędzenie skóry.

Intensywność alergii zależy od wielu czynników, w tym od pogody – w ciepłe i wietrzne dni stężenie pyłków w powietrzu jest wyższe, co może prowadzić do nasilenia objawów.

Alergie a środowisko – wpływ zanieczyszczenia i uprzemysłowienia

Współczesne badania wskazują, że alergie sezonowe stają się coraz bardziej powszechne, a jednym z głównych czynników wpływających na ten trend jest zanieczyszczenie środowiska. Pyły zawieszone (PM2.5 i PM10), spaliny samochodowe oraz związki chemiczne emitowane przez przemysł mogą nie tylko zaostrzać objawy alergii, ale także zwiększać ryzyko ich wystąpienia.



Jak zanieczyszczenie powietrza wpływa na alergię?

Nasilenie reakcji alergicznych – zanieczyszczenia powietrza uszkadzają błonę śluzową nosa i dróg oddechowych, czyniąc je bardziej wrażliwymi na działanie alergenów.

Zmiana właściwości pyłków – badania wykazują, że pyłki roślin w kontakcie z zanieczyszczeniami stają się bardziej agresywne, co oznacza silniejsze reakcje u alergików.

Wydłużenie sezonu pylenia – globalne ocieplenie sprawia, że okresy wegetacyjne roślin się wydłużają, a tym samym zwiększa się czas ekspozycji na alergeny. Częstsze przypadki astmy alergicznej – osoby narażone na zanieczyszczenia częściej cierpią na astmę, której objawy mogą nasilać się w okresie wysokiego stężenia pyłków.

Dodatkowo, w miastach stężenie pyłków często jest wyższe niż na terenach wiejskich. Choć mogłoby się wydawać, że to paradoks, wynika to z efektu „miejskiej wyspy ciepła”, ograniczonej cyrkulacji powietrza i obecności zanieczyszczeń, które łączą się z alergenami, zwiększając ich działanie drażniące.

Czy można coś z tym zrobić? O tym, jak minimalizować kontakt z alergenami i jak skutecznie łagodzić objawy, opowiem w kolejnych częściach artykułu.

Objawy alergii sezonowej

Alergia sezonowa, znana również jako katar sienny lub alergiczny nieżyt nosa, może objawiać się w różny sposób – od łagodnych dolegliwości po silne reakcje utrudniające codzienne funkcjonowanie. Objawy pojawiają się najczęściej w okresie pylenia roślin i mogą trwać od kilku tygodni do nawet kilku miesięcy.

Najczęstsze objawy alergii sezonowej:

- Objawy ze strony nosa: wodnisty katar, napady kichania, uczucie zatkanego nosa.
- Objawy ze strony oczu: łzawienie, świąd, zaczerwienienie, obrzęk powiek.
- Objawy skórne: świąd, pokrzywka, zaczerwienienie skóry.
- Objawy ogólne: zmęczenie, trudności z koncentracją, bóle głowy.
- Problemy z oddychaniem: w niektórych przypadkach alergia może powodować świszczący oddech, kaszel i duszności, co jest sygnałem ryzyka rozwoju astmy alergicznej.

Alergia sezonowa bywa często mylona z infekcjami wirusowymi, takimi jak przeziębienie. Jak je odróżnić?

W przeziębieniu katar ma gęstszą konsystencję, a w alergii jest wodnisty. Gorączka i ból mięśni występują w infekcji, ale nie są typowe dla alergii.

W przypadku alergii objawy utrzymują się przez dłuższy czas i nasilają się na zewnątrz, np. podczas spacerów wśród roślin.

Nasilenie objawów zależy od pogody – w wietrzne dni pyłki łatwiej się rozprzestrzeniają, co pogarsza stan alergików. Deszcz natomiast oczyszcza powietrze, przynosząc chwilową ulgę.

Diagnostyka alergii

Jeśli podejrzewasz u siebie alergię sezonową, warto skonsultować się z lekarzem, zwłaszcza jeśli objawy są uciążliwe i wpływają na codzienne życie. Odpowiednia diagnoza pozwala dobrać skuteczne metody leczenia i uniknąć powikłań, takich jak astma alergiczna.

Jak wygląda diagnostyka alergii?

- *Wywiad medyczny* – lekarz zapyta o objawy, ich nasilenie, sezonowość i ewentualne czynniki wyzwalające.
- *Testy skórne* – polegają na naniesieniu niewielkiej ilości alergenów na skórę i obserwacji reakcji. Zaczerwienienie i świąd wskazują na uczulenie.
- *Badania krwi (testy na IgE swoiste)* – pomagają wykryć obecność przeciwciał przeciwko określonym alergenom.
- *Testy prowokacyjne* – w wyjątkowych przypadkach wykonuje się testy z bezpośrednim podaniem alergenu (np. do nosa), aby ocenić reakcję organizmu.

Diagnostyka jest szczególnie ważna u osób, u których objawy występują przez dłuższy czas lub są na tyle nasilone, że utrudniają normalne funkcjonowanie. Wczesne wykrycie alergii pozwala na wdrożenie skutecznego leczenia i unikanie czynników wyzwalających.

Sposoby leczenia i łagodzenia objawów

Alergia sezonowa jest przewlekłym schorzeniem, ale istnieją skuteczne metody jej leczenia i łagodzenia objawów. Wybór terapii zależy od nasilenia dolegliwości oraz indywidualnych potrzeb pacjenta.

Leki przeciwhistaminowe

Przeciwhistaminiki to podstawowa grupa leków stosowanych w leczeniu alergii sezonowej. Ich działanie polega na blokowaniu receptorów histaminowych (H1), co zapobiega rozwinięciu się reakcji alergicznej i łagodzi objawy, takie jak kichanie, świąd nosa i oczu czy wodnisty katar.

Leki przeciwhistaminowe dzieli się na dwie generacje:

I generacja (np. klemastyna, difenhydramina) – działają skutecznie, ale mogą powodować senność, dlatego rzadziej są stosowane na co dzień.

II generacja (np. loratadyna, cetyryzyna, feksofenadyna, bilastyna) – są nowocześniejsze, nie powodują senności i mogą być przyjmowane długoterminowo.

Leki przeciwhistaminowe dostępne są w różnych formach:

1. Tabletki i kapsułki – najczęściej stosowane, działają systemowo na cały organizm.
2. Syropy – przeznaczone głównie dla dzieci.
3. Spraye do nosa – szybkie działanie miejscowe w przypadku silnego kataru alergicznego.
4. Krople do oczu – pomocne przy alergicznym zapaleniu spojówek (szczegóły poniżej).

Regularne stosowanie leków przeciwhistaminowych może znacząco zmniejszyć uciążliwość objawów alergii, ale ich skuteczność zależy od indywidualnej reakcji organizmu.

• Glikokortykosteroidy donosowe

To silniejsze leki stosowane w przypadku przewlekłego kataru alergicznego. Redukują stan zapalny błony śluzowej nosa i skutecznie łagodzą objawy zatkanego nosa (np. mometazon, flutikazon).

• Leki obkurczające błonę śluzową nosa

Dostępne w postaci kropli lub sprayów (np. ksylometazolina, oksymetazolina). Należy jednak stosować je ostrożnie, ponieważ długotrwałe używanie może prowadzić do uzależnienia i wtórnego obrzęku nosa.

• Krople do oczu

Alergiczne zapalenie spojówek to częsty problem u osób z katarciem siennym. Objawia się zaczerwienieniem, świądem, łzawieniem i uczuciem „piasku pod powiekami”. Odpowiednio dobrane krople do oczu pomagają złagodzić te objawy i chronić spojówkę przed podrażnieniem.

Rodzaje kropli do oczu stosowanych w alergii:

1. Przeciwhistaminowe (np. azelastyna, olopatadyna) – działają szybko, redukując świąd i zaczerwienienie.
2. Stabilizatory komórek tucznych (np. kromoglikan sodu, nedokromil) – stosowane profilaktycznie, zapobiegają uwalnianiu histaminy. Działają wolniej, ale długoterminowo zmniejszają objawy alergiczne.
3. Sztuczne łzy – pomagają wypłukać alergeny z oczu i nawilżają spojówkę, zmniejszając podrażnienie.
4. Steroidowe krople do oczu (np. loteprednol) – stosowane w ciężkich przypadkach, ale wyłącznie pod nadzorem lekarza, ponieważ mogą powodować działania niepożądane.

Krople powinny być stosowane zgodnie z zaleceniami lekarza lub farmaceuty. Warto również unikać pocierania oczu, które może nasilać objawy i prowadzić do wtórnych infekcji.

Immunoterapia (odczulanie)

To jedyna metoda, która może trwale zmniejszyć wrażliwość na alergen. Polega na podawaniu stopniowo zwiększanych dawek alergenu, aby organizm się do niego przyzwyczaił. Terapia trwa kilka lat, ale może znacząco zmniejszyć objawy alergii.

Domowe sposoby łagodzenia objawów

Płukanie nosa solą fizjologiczną – pomaga usunąć alergeny i zmniejsza podrażnienie.

1. Unikanie wychodzenia na zewnątrz w okresach wysokiego pylenia – szczególnie rano i w suche, wietrzne dni.
2. Częste pranie ubrań i pościeli – pyłki osiadają na tkaninach i mogą powodować reakcję alergiczną.
3. Oczyszczacze powietrza i filtry HEPA – redukują ilość alergenów w pomieszczeniach.

Leczenie alergii powinno być dostosowane do indywidualnych potrzeb pacjenta. Warto skonsultować się z lekarzem, aby dobrać najskuteczniejszą metodę terapii.

Jak zmniejszyć narażenie na alergeny?

Choć alergii sezonowej nie da się całkowicie uniknąć, istnieją skuteczne sposoby, które pozwalają zmniejszyć kontakt z alergenami i złagodzić objawy. Kluczowe jest ograniczenie ekspozycji na pyłki, zwłaszcza w okresach ich intensywnego uwalniania.

Wskazówki dla alergików:

- ✓ Monitoruj kalendarz pylenia – śledzenie okresów pylenia roślin, na które jesteś uczulony, pozwala przygotować się na sezon alergiczny i odpowiednio wcześniej rozpocząć leczenie. Aktualne prognozy pylenia można znaleźć w aplikacjach mobilnych i serwisach pogodowych.
- ✓ Unikaj wychodzenia na zewnątrz w czasie wysokiego stężenia pyłków – pyłki unoszą się najintensywniej w godzinach porannych (5:00–10:00) oraz wieczornych (17:00–20:00). W ciepłe, wietrzne dni ich ilość w powietrzu jest szczególnie wysoka.
- ✓ Zamykaj okna w domu i samochodzie – aby ograniczyć przedostawanie się pyłków do wnętrza, warto zamykać okna w czasie ich największego stężenia. W samochodzie można korzystać z klimatyzacji z filtrem przeciwpyłkowym.
- ✓ Zmień ubranie i umyj włosy po powrocie do domu – pyłki osadzają się na skórze, włosach i ubraniach. Po spacerze warto wziąć prysznic i zmienić odzież, aby uniknąć przenoszenia alergenów na pościel czy meble.

✓ Często pierz pościel, ubrania i zasłony – pyłki mogą osiadać na tkaninach, dlatego warto je regularnie prać w temperaturze powyżej 60°C.

✓ Unikaj suszenia ubrań na zewnątrz – wilgotne tkaniny łatwo przyciągają pyłki, dlatego lepiej suszyć pranie w pomieszczeniach.

✓ Stosuj oczyszczacze powietrza z filtrem HEPA – urządzenia te skutecznie redukują ilość pyłków i innych alergenów w domach i biurach.

✓ Nawadniaj organizm i nawilżaj błony śluzowe – picie dużej ilości wody i stosowanie nawilżających kropli do nosa oraz oczu pomaga wyplukiwać alergeny i łagodzi podrażnienia.

✓ Unikaj zadymionych i zanieczyszczonych miejsc – spaliny i smog mogą nasilać objawy alergii, dlatego warto ograniczać przebywanie w takich miejscach, zwłaszcza w okresie pylenia.

Dzięki tym prostym działaniom można znacząco zmniejszyć objawy alergii i poprawić komfort życia w trudnym dla alergików sezonie.

Podsumowanie i kluczowe wskazówki dla pacjentów

Alergia sezonowa to powszechny problem, który może utrudniać codzienne funkcjonowanie. Swędzenie oczu, wodnisty katar i nieustanne kichanie potrafią być bardzo uciążliwe, ale na szczęście istnieją skuteczne sposoby ich kontrolowania.

Najważniejsze kroki w walce z alergią sezonową:

- ✓ Rozpoznaj objawy i skonsultuj się z lekarzem – odpowiednia diagnostyka pozwala na skuteczne leczenie i zapobiega powikłaniom, takim jak astma alergiczna.
- ✓ Stosuj leki przeciwhistaminowe i krople do oczu – pomagają kontrolować objawy i poprawiają komfort życia.
- ✓ Unikaj kontaktu z alergenami – śledzenie kalendarza pylenia, zamykanie okien, częste pranie ubrań i korzystanie z oczyszczaczy powietrza to proste sposoby na ograniczenie ekspozycji.
- ✓ Pamiętaj o higienie i nawilżaniu błon śluzowych – regularne płukanie nosa solą fizjologiczną i unikanie pocierania oczu mogą znacznie złagodzić objawy.
- ✓ Rozważ immunoterapię – odczulanie to jedyna metoda, która może długoterminowo zmniejszyć wrażliwość na alergeny.

Choć alergia sezonowa nie jest chorobą groźną, jej objawy mogą być bardzo dokuczliwe. Dlatego warto zadbać o profilaktykę i skuteczne leczenie, by cieszyć się wiosną i latem bez uporczywego kataru i łzawiących oczu.



Dr n. med. Mariusz Borkowski



Breathe Clear to produkt dedykowany zdrowiu dróg oddechowych szczególnie w okresie sezonowych zagrożeń, jak zmiany pór roku, czy zwiększone stężenie pyłków. Breathe Clear dowodzi, że „całość jest lepsza niż suma składników”. Znów, jak w przypadku niemal wszystkich naszych produktów kluczową rolę odgrywają tu dary natury, a przede wszystkim liście pokrzywy zwyczajnej (*Urtica Dioica*) i owoce pomarańczy gorzkiej (*Citrus x aurantium*), które wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu oddechowego. Pomarańcza gorzka ma również kojący wpływ gardło i struny głosowe. Formułę Breathe Clear uzupełniają kwercetyna z pąków perełkowca japońskiego (*Sophora japonica*) oraz bromelaina z owocu ananasa (*Ananas comosus*). Wszystkie te dary natury zostały połączone w skuteczną formułę Breathe Clear, abyś mógł oddychać pełną piersią, nie obawiając się sezonowych zagrożeń.

Dlaczego Breathe Clear?

Jesteśmy oddani naszej planecie, która pozwala nam pozyskiwać zioła do produkcji naszych produktów. Nasza pokrzywa rośnie dziko w albańskich górach, a nasz dostawca przy pomocy specjalnie przeszkolonego zespołu zbiera jej cenne liście dbając o bioróżnorodność regionu i zrównoważony rozwój upraw.

Rozpocznij wiosnę z nową energią!

Po zimowych miesiącach wielu z nas czuje spadek energii, zmęczenie i brak motywacji do działania. Krótkie dni, niedobór słońca i cięższa dieta mogą sprawić, że nasz organizm potrzebuje odświeżenia. Wiosna to idealny moment, by odzyskać witalność i zacząć działać na pełnych obrotach. Jak to zrobić? Oto kilka skutecznych sposobów, które pomogą Ci wejść w nową porę roku z nową energią!

1. Wiosenne odżywianie – postaw na lekkość i witaminy

Zimą często sięgamy po bardziej kaloryczne i ciężkie posiłki. Wiosna to czas na wprowadzenie świeżych, lekkich i bogatych w witaminy produktów. Warto wzbogacić dietę o:

- sezonowe warzywa i owoce – rzodkiewki, sałaty, szczypiorek, kiełki, szpinak czy truskawki dostarczą organizmowi niezbędnych składników odżywczych.
- zdrowe tłuszcze – orzechy, awokado i oliwa z oliwek wspierają pracę mózgu i dostarczają energii na cały dzień.
- białko – chude mięso, ryby, jajka oraz roślinne źródła białka, takie jak soczewica czy ciecierzycy, pomogą odbudować siły i zapewnią długotrwałe uczucie sytości.

2. Aktywność fizyczna – ruch to energia!

Nic tak nie pobudza organizmu, jak regularna aktywność fizyczna. Wraz z nadejściem cieplejszych dni warto wyjść na zewnątrz i skorzystać z dobrodziejstw natury.

- Poranny spacer – nawet 20-minutowa przechadzka na świeżym powietrzu poprawia krążenie i dostarcza tlenu do mózgu.
- Jazda na rowerze – to nie tylko świetna forma aktywności, ale także sposób na redukcję stresu i poprawę nastroju.
- Ćwiczenia na świeżym powietrzu – jogging, joga w parku czy trening interwałowy pomogą Ci odzyskać siłę i energię.



3. Sen i regeneracja – klucz do dobrego samopoczucia

Odpowiednia ilość snu to fundament wysokiego poziomu energii. Aby poprawić jakość odpoczynku:

- Kładź się spać i wstawaj o tej samej porze, nawet w weekendy.
- Unikaj niebieskiego światła (ekranów telefonów i komputerów) na godzinę przed snem.
- Postaw na relaksujące rytuały – ciepła herbata z melisą, książka czy kąpiel z dodatkiem olejków eterycznych pomogą Ci się wyciszyć.



4. Naturalne wsparcie energii – zioła i suplementy

Aby wesprzeć organizm w okresie przejściowym, warto sięgnąć po naturalne sposoby na poprawę energii. Doskonałym wyborem są:

- Żeń-szeń – znany adaptogen, który zwiększa wydolność organizmu i poprawia koncentrację.
- Guarana – naturalne źródło kofeiny, które dodaje energii bez efektu nagłego spadku.
- Chlorofil – wspiera oczyszczanie organizmu oraz dotlenienie komórek.
- Witaminy z grupy B – wspierają pracę układu nerwowego i pomagają w walce z przemęczeniem.

5. Słońce i pozytywne nastawienie – czerp energię z natury!

Wiosenne promienie słoneczne mają zbawienny wpływ na nasz organizm. Światło słoneczne stymuluje produkcję serotoniny – hormonu szczęścia, a także pomaga w syntezie witaminy D. Spędzaj jak najwięcej czasu na zewnątrz, korzystając z dobrodziejstw natury.

Wiosna to czas nowej energii i pozytywnych zmian! Warto zadbać o siebie, by w pełni cieszyć się tą piękną porą roku. Niezależnie od tego, czy postawisz na zdrową dietę, aktywność fizyczną, czy wsparcie w postaci naturalnych suplementów, pamiętaj – to Ty masz wpływ na swoje samopoczucie!



Wiosna to idealny czas na odnowę – nie tylko w naszych domach, ale także w naszym ciele i umyśle. Po zimowych miesiącach, kiedy często odczuwamy spadek energii, przychodzi moment, aby oczyścić organizm, zadbać o zdrowie i wprowadzić dobre nawyki, które pozwolą nam cieszyć się pełnią życia. W tym artykule podpowiemy, jak skutecznie przeprowadzić wiosenne porządki dla ciała i ducha.

Oczyszczanie organizmu – początek nowej energii

Po zimie organizm często jest obciążony toksynami, a metabolizm spowolniony. Warto więc rozpocząć wiosnę od delikatnej detoksykacji. Oto kilka skutecznych sposobów:

- Woda z cytryną – rozpoczynanie dnia od szklanki ciepłej wody z cytryną wspiera procesy trawienne i pomaga usunąć toksyny.
- Ziołowe napary – mniszek lekarski, pokrzywa czy mięta to doskonałe herbaty wspomagające oczyszczanie organizmu.
- Zwiększenie ilości błonnika – jedzenie większej ilości warzyw, owoców i pełnoziarnistych produktów poprawia trawienie i usuwa toksyny.
- Redukcja cukru i przetworzonych produktów – ograniczenie słodczy, fast foodów i sztucznych dodatków znacząco poprawia samopoczucie.
- Aktywność fizyczna – regularne ćwiczenia wspierają procesy oczyszczania i poprawiają metabolizm.



Wiosenna pielęgnacja ciała

Zimą skóra często staje się sucha i pozbawiona blasku. Dlatego wiosną warto zadbać o jej regenerację i odżywienie:

- Peeling ciała i twarzy – złuszczenie martwego naskórka przywraca skórę gładkość i zdrowy wygląd.
- Nawilżanie i odżywianie – naturalne oleje (np. arganowy, kokosowy, jojoba) oraz bogate kremy pomogą przywrócić elastyczność skóry.
- Więcej witamin w diecie – witaminy A, C i E odgrywają kluczową rolę w regeneracji skóry.
- Ochrona przed słońcem – wiosenne słońce może być zdradliwe, dlatego stosowanie filtrów UV jest niezbędne.

Porządki w diecie – czas na lekkie, zdrowe posiłki

Po ciężkich, zimowych daniach warto postawić na lekką i odżywczą dietę. Jakie produkty warto wprowadzić?

- Sezonowe warzywa i owoce – szpinak, rzodkiewki, sałaty, truskawki i rabarbar to prawdziwa bomba witaminowa.
- Zioła i przyprawy – bazylia, kolendra, imbir i kurkuma wspomagają trawienie i poprawiają odporność.
- Kiełki i nasiona – dostarczają mnóstwa składników odżywczych i łatwo je dodać do codziennych posiłków.
- Zdrowe tłuszcze – orzechy, awokado i oliwa z oliwek wspierają układ nerwowy i poprawiają koncentrację.
- Więcej wody – odpowiednie nawodnienie organizmu to klucz do zdrowia i energii.

Wiosenna odnowa dla ducha

Oprócz dbania o ciało, warto także zadbać o kondycję psychiczną. Wiosna to idealny moment na regenerację emocjonalną i wprowadzenie nowych nawyków:

- Medytacja i mindfulness – kilka minut dziennie poświęconych na relaksację pomaga wyciszyć umysł i zredukować stres.
- Spacer na świeżym powietrzu – natura ma zbawienny wpływ na nasze samopoczucie, a kontakt ze słońcem poprawia poziom witaminy D.
- Nowe hobby – wiosna to świetny czas na naukę nowych umiejętności, np. malowania czy gry na instrumencie.
- Minimalizm w otoczeniu – uporządkowanie przestrzeni wokół siebie pomaga oczyścić umysł i zwiększa poczucie harmonii.
- Wdzięczność i pozytywne myślenie – zapisywanie codziennych sukcesów i pozytywnych myśli wspiera optymistyczne nastawienie do życia.

Wiosenne porządki dla ciała i ducha to doskonały sposób na odzyskanie energii i dobrej kondycji po zimowych miesiącach. Oczyszczając organizm, dbając o skórę, zmieniając dietę i wprowadzając zdrowe nawyki mentalne, możemy poczuć się lekko, zdrowo i pełni życia. Warto wykorzystać ten czas na świadome zmiany i przygotować się na nową, pełną możliwości porę roku!

Poznaj Boost - wyjątkowy produkt, który dzięki starannie wyselekcjonowanym składnikom dostarczy Ci natychmiastowego zastrzyku energii i zwiększy Twoją vitalność. Boost to mieszanka składników odżywczych o doskonałej jakości i wspierających właściwościach prozdrowotnych. Każda kapsułka zawiera mocne połączenie macy, L-argininy, żeń-szenia, ekstraktu z owsa zwyczajnego, liści maliny właściwej i damiana oraz korzenia lukrecji i ekstraktu z korzenia kolcorośli. To unikalna kompozycja, która została stworzona w celu zapewnienia Ci nie tylko długotrwałej energii, ale także wsparcia dla Twojego całego organizmu.



Oto pięć lekkich,
zdrowych i pełnych
energii przepisów na
wiosenne potrawy!
Zachęcamy do
wypróbowania naszych
kulinarnych
podpowiedzi.

Wiosenna sałatka z truskawkami i fetą

Składniki:

- 2 garści szpinaku lub rukoli
- 10 truskawek, pokrojonych w plasterki
- 50 g sera feta, pokruszonego
- 1/4 czerwonej cebuli, pokrojonej w cienkie piórka
- 1 łyżka prażonych pestek dyni
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżka octu balsamicznego
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

- W dużej misce wymieszaj szpinak, truskawki, fetę, cebulę i pestki dyni.
- W osobnym naczyniu wymieszaj oliwę, miód, ocet balsamiczny, sól i pieprz.
- Polej sałatkę sosem tuż przed podaniem i delikatnie wymieszaj.

Lekka sałatka z kaszą bulgur i warzywami

Składniki:

- 100 g kaszy bulgur
- 1/2 ogórka, pokrojonego w kostkę
- 1/2 czerwonej papryki, pokrojonej w kostkę
- 6 pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
- 1 garść natki pietruszki
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

- Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu i ostudź.
- Dodaj pokrojone warzywa i posiekaną natkę pietruszki.
- Skrop oliwą, sokiem z cytryny, dopraw solą i pieprzem, wymieszaj.



Wiosenna zupa krem z zielonego groszku

Składniki:

- 400 g zielonego groszku (świeżego lub mrożonego)
- 1 cebula
- 2 ziemniaki
- 1 ząbek czosnku
- 750 ml bulionu warzywnego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- Świeża mięta do dekoracji.

Przygotowanie:

- Cebulę i czosnek zeszklaj na oliwie w garnku.
- Dodaj pokrojone w kostkę ziemniaki, a po chwili wlej bulion i gotuj do miękkości.
- Dodaj groszek i gotuj jeszcze 5 minut.
- Całość zblenduj na gładki krem, dopraw solą i pieprzem.
- Podawaj z kleksem jogurtu i listkami mięty.

Szparagi zapiekane z jajkiem i parmezanem

Składniki:

- 1 pęczek zielonych szparagów
- 2 jajka
- 30 g startego parmezanu
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

- Szparagi umyj, odłóż zdrewniałe końcówki i ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
- Skrop oliwą, posyp solą i pieprzem, a następnie piecz w 180°C przez 10 minut.
- Wyjmij, posyp parmezanem i wbij jajka.
- Piecz jeszcze 5 minut, aż jajka się zetną.

Zielony koktajl energetyczny

Składniki:

- 1 banan
- 1 garść szpinaku
- 1/2 awokado
- 250 ml wody kokosowej
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 łyżeczka miodu (opcjonalnie)

Przygotowanie:

- Wszystkie składniki zblenduj na gładki koktajl.
- Podawaj od razu, najlepiej schłodzony.





NOWOŚCI

MEDYCZNO-NUTRACEUTYCZNE

NAJPOPULARNIEJSZE

na integmed.pl

Nutraceutyk z potencją

Czosnek okazał się korzystnie wspierać potencję u pacjentów słabo reagujących na tadalafil, czyli lek mający zapewniać erekcję. Takie obserwacje poczynili specjaliści z Wydziału Urologii i Medycyny Seksualnej w Instytucie Nauk Medycznych TSS Shripad Hegde Kadave (Indie).

Celem badania klinicznego, które przeprowadzono w Instytucie, była ocena skuteczności podawania czosnku (źródła siarki) jako dodatku do tadalafilu u pacjentów z zaburzeniami erekcji. Badanie miało charakter kontrolowany placebo, prospektywny, randomizowany, pilotażowy.

Obserwacji poddano pacjentów z zaburzeniami erekcji (średnia wieku <40 lat) i z prawidłowym wynikiem badania dopplerowskiego prącia (co świadczy o innym podłożu zaburzeń niż naczyniowe, przede wszystkim miażdżycowe), którzy nie uzyskali trwałej poprawy po zastosowaniu samego tadalafilu. Chorych podzielono losowo na dwie grupy. Pierwsi (w liczbie 19) otrzymywali przez miesiąc czosnek dwa razy dziennie w dawce 5 g doustnie, a grupa kontrolna (w liczbie 16) placebo. Obie grupy kontynuowały przyjmowanie tadalafilu w dawce 5 mg na noc. Funkcję erekcyjną oceniano na początku i po 4 tygodniach za pomocą Międzynarodowego Wskaźnika Funkcji Erekcyjnej (IIEF-EF). Uczestnicy leczenia czosnkiem w ramach uzupełniania standardowej terapii uzyskali wysoce statystycznie istotną poprawę wskaźnika funkcji erekcyjnej w porównaniu z placebo.

Wykorzystanie czosnku w zaburzeniach erekcji ma uzasadnienie w wynikach badań eksperymentalnych. Odkryto bowiem, że u szczurów erekcję może wywoływać podanie siarkowodoru, znany jest także mechanizm takiego zjawiska (aktywacja kanałów potasowych prowadząca do rozluźnienia mięśni gładkich naczyń i napływu krwi do prącia). Mechanizm ten jest inny niż ten, w którym działają inhibitory fosfodiesterazy 5 (do których należy tadalafil). Autorzy na tej podstawie, jak również w oparciu o doniesienia o działaniu naczyniorozszerzającym czosnku, postanowili sprawdzić, czy suplementacja czosnku jest w stanie wesprzeć zmniejszającą się w czasie skuteczność tadalafilu (za czym prawdopodobnie stoi zjawisko „przyzwyczajania się” naczyń krwionośnych prącia do działania tego leku). Wyniki przedstawionego badania pilotażowego sugerują, że takie współdziałanie nutraceutyku z lekiem istnieje i jest możliwe do uzyskania w warunkach klinicznych.

Na podstawie

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.

Lepsza wydolność: nie tylko w sporcie

Sok z buraka, bogaty w azotany nieorganiczne, dobrze znany w świecie sportowym, ma potencjał do wykorzystania klinicznego w przewlekłej obturacyjnej chorobie płuc – uważają autorzy niedawno opublikowanej pracy przeglądowej. To może być zupełnie nowe zastosowanie nutraceutyku, który poprawia na różne sposoby zdolność do wysiłku fizycznego i korzystnie wpływa na naczynia krwionośne,

W podsumowaniu wiedzy nt. działania fizjologicznego soku z buraka autorzy przywołują jego działanie przeciwnadciśnieniowe, rozszerzające oskrzela, przeciwzapalne, antyoksydacyjne, hipoglikemizujące oraz obniżające poziom cholesterolu. Wszystkie te mechanizmy mogą przyczyniać się do poprawy stanu pacjentów z przewlekłą obturacyjną chorobą płuc (POChP), w której dochodzi do niedotlenienia całego organizmu i w związku z tym zaburzeń funkcji wielu narządów, skutkujących chorobami współistniejącymi.

Mimo że buraki zawierają liczne związki, najwięcej uwagi poświęca się aktywnym biologicznie azotanom, które w wyniku przemian biochemicznych stają się źródłem tlenu azotu we krwi (jego szczyt osiągany jest po ok. godzinie od spożycia soku z buraka). Tak dostarczany tlenek azotu uzupełnia fizjologiczne mechanizmy jego wytwarzania (związane z wykorzystaniem przez śródbłonek L-argininy). Tlenek azotu ma działanie rozszerzające naczynia, ale nie tylko. W POChP istotny może być także jego wpływ przeciwzapalny (z uwagi na przewlekły stan zapalny w oskrzelach) oraz działanie rozszerzające oskrzela.

W badaniach klinicznych przeanalizowanych przez autorów obserwowano następujące efekty suplementacji produktów z buraka u chorych na POChP:

- wydłużenie czasu do wyczerpania wysiłkiem fizycznym;
- wydłużenie dystansu pokonywanego w testach wydolnościowych, jak i liczby kroków w ciągu zwykłego dnia;
- obniżenie ciśnienia tętniczego (zarówno skurczowego, jak i rozkurczowego);
- poprawę jakości snu, w tym mniejszą liczbę wybudzeń i wydłużenie snu głębokiego (możliwe są tu różne mechanizmy: od potwierdzonej poprawy przepływu krwi przez mózg, przez rozszerzenie naczyń płucnych i oskrzeli, i lepsze utlenowanie krwi).

Autorzy zwracają uwagę, że wyniki badań nie są jednoznaczne, a i populacja chorych nie jest jednorodna, konieczne są więc dalsze prace nad wykorzystaniem soku z buraka u chorych na POChP. Celem jest ustalenie optymalnej dawki i zasad wspierania chorych za pomocą tego nutraceutyku, tak aby zwiększyć efekty klasycznej terapii. Leki i rehabilitacja są w stanie hamować progresję choroby, jednak nie mogą jej cofnąć z uwagi na nieodwracalne zniszczenie mikrostruktury płuc. Najważniejszym krokiem terapeutycznym w POChP jest wstrzymanie dostarczania szkodliwych substancji indukujących te uszkodzenia, czyli zaprzestanie palenia tytoniu. To właśnie dym tytoniowy jest bowiem główną przyczyną wywołującą przewlekłą obturacyjną chorobę płuc.

Na podstawie: 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.

Maraton z kordycepsem

Ekstrakt z kordycepsu (*Cordyceps militaris*) może poprawiać gospodarkę żelazem i korzystnie wpływać na ilość czerwonych krwinek, a także łagodzić uszkodzenia mięśni u biegaczy długodystansowych w okresie przygotowań do zawodów.

Takie wnioski przyniosło randomizowane badanie kliniczne przeprowadzone w Japonii. Ekstrakt z kordycepsa podawano przez 16 tygodni treningu dwudziestu dwóm osobom. Badacze stwierdzili, że suplementacja wiązała się ze wzrostem stężenia ferrytyny w surowicy, podczas gdy sam trening powodował jego spadek. Zaobserwowano też korzystny wpływ kordycepsu na stężenie hemoglobiny i na hematokryt (wskaźniki oceniające stan układu czerwono krwinkowego).

Ferrytyna to białko magazynujące żelazo w organizmie, pełni kluczową rolę w utrzymywaniu odpowiedniego poziomu tego minerału. Znajduje się głównie w wątrobie, śledzionie, szpiku kostnym oraz mięśniach, gdzie przechowuje żelazo w formie bezpiecznej dla organizmu i uwalnia je w razie potrzeby. Stężenie ferrytyny w surowicy jest markerem zapasów żelaza w organizmie (niskie sugeruje niedobór żelaza).

Poczynione w badaniu obserwacje sugerują, że kordyceps może utrzymywać poziom hemoglobiny i hematokrytu u biegaczy długodystansowych, prawdopodobnie poprzez zahamowanie utraty zapasów żelaza w okresie intensywnego treningu.

Co więcej, na samym początku badania u uczestników z obu grup podwyższone były poziomy kinazy kreatynowej. Po 16 tygodniach w grupie aktywnej suplementacji okazały się one jednak istotnie niższe niż w grupie placebo. To sugeruje, że ekstrakt z kordycepsa chroni mięśnie przed uszkodzeniami związanymi z intensywnym treningiem. Kinaza kreatynowa jest bowiem enzymem uwalnianym z rozpadających się komórek mięśniowych i jej zwiększony poziom wskazuje na aktywny proces uszkodzenia mięśni.

Oba wnioski są interesująco spójne z historią kordycepsu. Miał on być tajnym specyfikiem, dzięki któremu chińskie biegaczki pobiły kilka rekordów świata w czasie mistrzostw w 1993 r.

Na podstawie:

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.

Kolagen i ból stawów

Już 5 g peptydów kolagenowych poprawia stan funkcjonalny ogólnie zdrowych osób z dyskomfortem ze strony kolan lub bioder. Takie obserwacje przyniosło badanie kliniczne z Niemiec.

W badaniu wzięty udział 182 dorosłe osoby, które skarżyły się na ból stawów kolanowych lub biodrowych występujący podczas zwykłych, codziennych aktywności. Przypisano ich losowo do grupy otrzymującej peptydy kolagenowe lub placebo. W obu grupach oceniano zmiany, jakie nastąpiły po 3 miesiącach. Ból oceniano w oparciu o badanie lekarskie oraz percepcję pacjenta (wynik w 10-punktowej skali numerycznej).

W grupie otrzymującej peptydy kolagenowe odnotowano istotnie lepszą poprawę w zakresie subiektywnej oceny nasilenia bólu w spoczynku, podczas chodzenia, podczas wchodzenia po schodach i przy klękaniu. Znacznie mniejsze niż w grupie placebo były także ograniczenia przy próbie kucnięcia.

Z badań eksperymentalnych wiemy, że peptydy kolagenowe wchłaniają się do krwi i mogą działać nie tylko jako źródło substancji niezbędnych do budowy białek strukturalnych, ale również jako cząsteczki regulujące aktywność komórek układu odpornościowego czy komórek tkanki łącznej. Obserwowano efekt stymulujący aktywność chondrocytów, co może się wiązać z poprawą stanu chrząstek stawowych (efekt ten potwierdzono w warunkach klinicznych w chorobie zwyrodnieniowej stawów).

To badanie wskazuje, że hydrolizaty kolagenu mogą również być przydatne w bólu stawów, zwłaszcza jeśli jest on związany z nieprawidłowym ich obciążaniem (np. przy rekreacyjnym uprawianiu sportu i złej technice, niezachowaniu zasad ergonomii pracy, w przewlekłym stresie albo gdy jest konsekwencją braku aktywności), ewentualnie z urazami czy deformacjami. Autorzy wiążą skuteczność peptydów kolagenowych przede wszystkim z ich wpływem na regenerację chrząstek stawowych.

Na podstawie

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.

Specjalnie dla kolan

Połączenie hydrolizowanego kolagenu, metylosulfonylometanu (MSM), siarczanu glukozaminy oraz siarczanu chondroityny wydaje się skutecznym wsparciem w chorobie zwyrodnieniowej stawu kolanowego – ogłosili naukowcy z tureckich ośrodków rehabilitacyjnych.

Autorzy przeprowadzili wieloośrodkowe badanie obserwacyjne, którym objęto 98 pacjentów z chorobą zwyrodnieniową stawów kolanowych, którym zalecono dwumiesięczną suplementację złożonego preparatu zawierającego 12,5 g hydrolizatu kolagenu t. 2, 750 mg MSM, 750 mg siarczanu glukozaminy i 400 mg siarczanu chondroityny na dawkę. Dodatkowo wszyscy otrzymali zestawy zalecanych ćwiczeń.

Co istotne, to że prawie 100% chorych przestrzegało zaleceń stosowania suplementu – jest to wynik godny pozazdroszczenia. Podczas wizyt kontrolnych stwierdzono zaś istotną poprawę kliniczną w zakresie bólu i ogólnego funkcjonowania.

Ograniczeniem badania jest brak grupy placebo. Konieczne są randomizowane badania interwencyjne, które potwierdzą hipotezę o korzystnym wpływie dużych dawek w/w nutraceutyków na przebieg choroby zwyrodnieniowej kolan.

Na podstawie

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.

Wątroba, serce, energia, suplementacja

Półroczna suplementacja nutraceutyku zredukowała stopień stłuszczenia wątroby, poprawiła stan naczyń krwionośnych i serca – ogłosili wyniki swojego badania kardiologzy i diabetologzy z Uniwersytetu Ateńskiego (Grecja).

Badanie to jest wyrazem poszukiwań niedrogich i bezpiecznych metod wspierających profilaktykę chorób układu krążenia. Stłuszczenie wątroby to stan, w którym ryzyko miażdżycy i jej konsekwencji jest istotnie zwiększone. Oprócz zmian stylu życia (dieta, aktywność fizyczna) można na stłuszczenie wątroby wpływać poprzez interwencje nakierowane na mikroflorę jelit oraz suplementację substancji działających prometabolicznie. Jednym z licznych kandydatów do wspierania metabolizmu wątrobowego jest koenzym Q10 i ten nutraceutyk wykorzystano w omawianej pracy.

W badaniu wzięło udział 60 pacjentów z metaboliczną chorobą stłuszczeniową wątroby. Część otrzymywała koenzym Q10 w dawce 240 mg, część placebo. Po 6 miesiącach oceniano zmiany obrazu wątroby w badaniu ultrasonograficznym oraz parametry stanu tętnic i serca (m.in. prędkość rozchodzenia się fali tętna, zdolność tętnicy do rozszerzania w warunkach zmian przepływu, globalne podłużne odkształcenie lewej komory serca, rezerwę przepływu wieńcowego gałęzi zstępującej przedniej lewej tętnicy wieńcowej).

Po sześciu miesiącach suplementacji pacjenci z grupy koenzymu Q10 uzyskali poprawę w większość z badanych parametrów naczyniowych w porównaniu z wartościami początkowymi. W grupie placebo nie odnotowano żadnych istotnych zmian. W pierwszej grupie poprawa stanu serca i naczyń korelowała z poprawą obrazu wątroby (czyli redukcją jej stłuszczenia).

Wyniki sugerują istnienie funkcjonalnego, dość trudnego do uchwycenia, połączenia między pracą wątroby a pracą naczyń krwionośnych i serca (być może wspólnym ogniwem jest właśnie koenzym Q10). Wskazują też, że suplementacja koenzymu Q10 może usprawniać oba układy, zmniejsza bowiem stłuszczenie wątroby i poprawia funkcję śródbłonna oraz lewej komory serca. To powinno przekładać się na zmniejszenie ryzyka powikłań miażdżycy, ale udowodnione musi zostać w długotrwałych badaniach z dużymi grupami pacjentów, aby móc ustalić skutki takiej suplementacji w wieloletniej perspektywie.

Na podstawie: 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.

Lepsze krążenie, mniejsze zmęczenie

Imbir łagodził zmęczenie oczu i zmniejszał sztywność barków u młodych kobiet. Spożycie imbiru zwiększało także przepływ krwi w obwodowych naczyniach krwionośnych. Takie obserwacje poczynili japońscy specjaliści w ramach badania klinicznego.

Celem badania była ocena wpływu ekstraktu z imbiru na przepływy krwi oraz ocena potencjału w łagodzeniu zmęczenia oczu i sztywności barków. W badaniu wzięło udział 100 ogólnie zdrowych osób w wieku od 20 do 73 lat, które zgłaszały w/w dolegliwości. Uczestnicy zostali losowo przydzieleni do grupy przyjmującej codziennie kapsułki placebo lub ekstrakt z imbiru przez 8 tygodni.

Autorzy sądzili, że imbir może poprawiać przepływy krwi w naczyniach gałki ocznej. Nie udało się wykazać takiego działania. Wykryto za to, u kobiet przed 50 r.ż., poprawę przepływu krwi w głębokich naczyniach obwodowych. W grupie tej stwierdzono także poprawę w zakresie uczucia zmęczenia oczu i sztywności barków. Autorzy sądzą, że istnieje powiązany z hormonami mechanizm działania naczyniorozszerzającego imbiru. U starszych mężczyzn imbir zwiększał zaś termogenezę.

Badanie to częściowo potwierdza tradycyjną wiedzę o imbirze, przypisującą mu przyspieszanie krążenia krwi oraz efekt termogeny. Objawy, które zgłaszali uczestnicy badania, wiążą się z przeciążeniem mięśni oka i mięśni kręgosłupa, a wynikają nad wyraz często ze zbyt długiego czasu wpatrywania się w ekrany urządzeń elektronicznych. Jest ryzyko, że wiążą się również z zaburzeniami przepływu krwi w gałce ocznej, co może oznaczać zwiększone ryzyko rozwoju krótkowzroczności czy jaskry.

Mimo że nie wydaje się, by imbir zapobiegał chorobom oczu w dłuższej perspektywie, to jednak w tym badaniu powodował poprawę objawową i może być rozważany jako nutraceutyk do zastosowania w podobnych sytuacjach.

Na podstawie

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.

Argumenty na rzecz chlorofilu

Naukowcy z Uniwersytetu w Padwie wskazują w niedawno opublikowanej pracy na dużą wartość odżywczą jarmużu. Szczególny nacisk kładą jednak na fakt, że jest on dobrym źródłem chlorofilu. Z uwagi na to, że chlorofil jest całkiem popularnym suplementem diety, przyjrzyjmy się, dlaczego włoscy uczeni uważają ten składnik naszej diety za szczególnie ważny.

Argumenty za spożywaniem chlorofilu i za rosnącym zainteresowaniem chlorofiliną (pochodna obecna w suplementach), które przytaczają, są następujące:

- związki te chronią przed pewnymi substancjami o działaniu rakotwórczym (w mechanizmie ochrony DNA oraz wiązania kancerogenów w treści jelitowej, co czyni je niedostępnymi wchłanianiu);
- bezpośrednie działanie antynowotworowe (indukcja apoptozy);
- wpływ na enzymy odpowiadające za usuwanie toksyn;
- działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne;
- zawartość (jedynie w chlorofilu) magnezu, minerału niezbędnego do funkcjonowania kilkuset enzymów.

Możliwość zwiększenia podaży chlorofilu w diecie widzą autorzy m.in. w opracowywaniu specjalnych produktów spożywczych bogatych w naturalne chlorofile (koncentraty, proszki, pasty) i zastępowaniu sztucznych zielonych barwników naturalnym chlorofilem i jego pochodnymi. Takie produkty wychodzą naprzeciw oczekiwaniom współczesnych konsumentów i mogą istotnie przyczynić się do zwiększenia spożycia tego ważnego dla zdrowia elementu. We Włoszech jego spożycie jest zbyt małe i trendu tego nie jest najwyraźniej w stanie odwrócić klasyczna edukacja nt. diety. Wytwarzanie skoncentrowanych produktów bogatych w chlorofil zwiększa szanse jego regularnego dostarczania np. nastolatkom lub osobom w podeszłym wieku.

W oryginalnym artykule znajdzie Czytelnik wiele informacji o sposobach przetwarzania źródeł chlorofilu i szacowanej efektywności tych metod.

Na podstawie

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.



Działanie antystarzeniowe białka

Wzbogacenie diety w białko roślinne (sojowe) już po 12 tygodniach doprowadziło do wzrostu masy mięśniowej i poprawy wydolności fizycznej starszych pensjonariuszy domów opieki.

Takie wyniki przyniosło badanie kliniczne przeprowadzone przez specjalistów z Uniwersytetu Fudan w Szanghaju (Chiny).

Masa mięśniowa u osób w podeszłym wieku jest niezwykle ważna, ponieważ bezpośrednio wpływa na ich zdrowie, funkcjonowanie fizyczne i jakość życia. Z wiekiem dochodzi do stopniowej utraty masy i siły mięśniowej. Jeśli stopień tego zjawiska jest zbyt duży, utrudnia wykonywanie codziennych czynności, co przyczynia się do utraty samodzielności i niezależności. Stan taki nazywa się sarkopenią i jest ważnym elementem tzw. zespołu kruchości starszych osób. Mięśnie odgrywają kluczową rolę w utrzymaniu równowagi i koordynacji ruchowej.

Osoby z większą masą i siłą mięśniową są mniej narażone na upadki, które u seniorów mogą mieć poważne konsekwencje, np. złamania. Mięśnie stanowią też fizyczny bufor chroniący kości niczym amortyzator, ponadto silne mięśnie stabilizują stawy.

Większa masa mięśniowa wiąże się z lepszą wrażliwością na insulinę, co pomaga w regulacji poziomu cukru we krwi i zmniejsza ryzyko cukrzycy typu 2. Ma to znaczenie w kontekście profilaktyki zaburzeń metabolicznych oraz chorób układu krążenia.

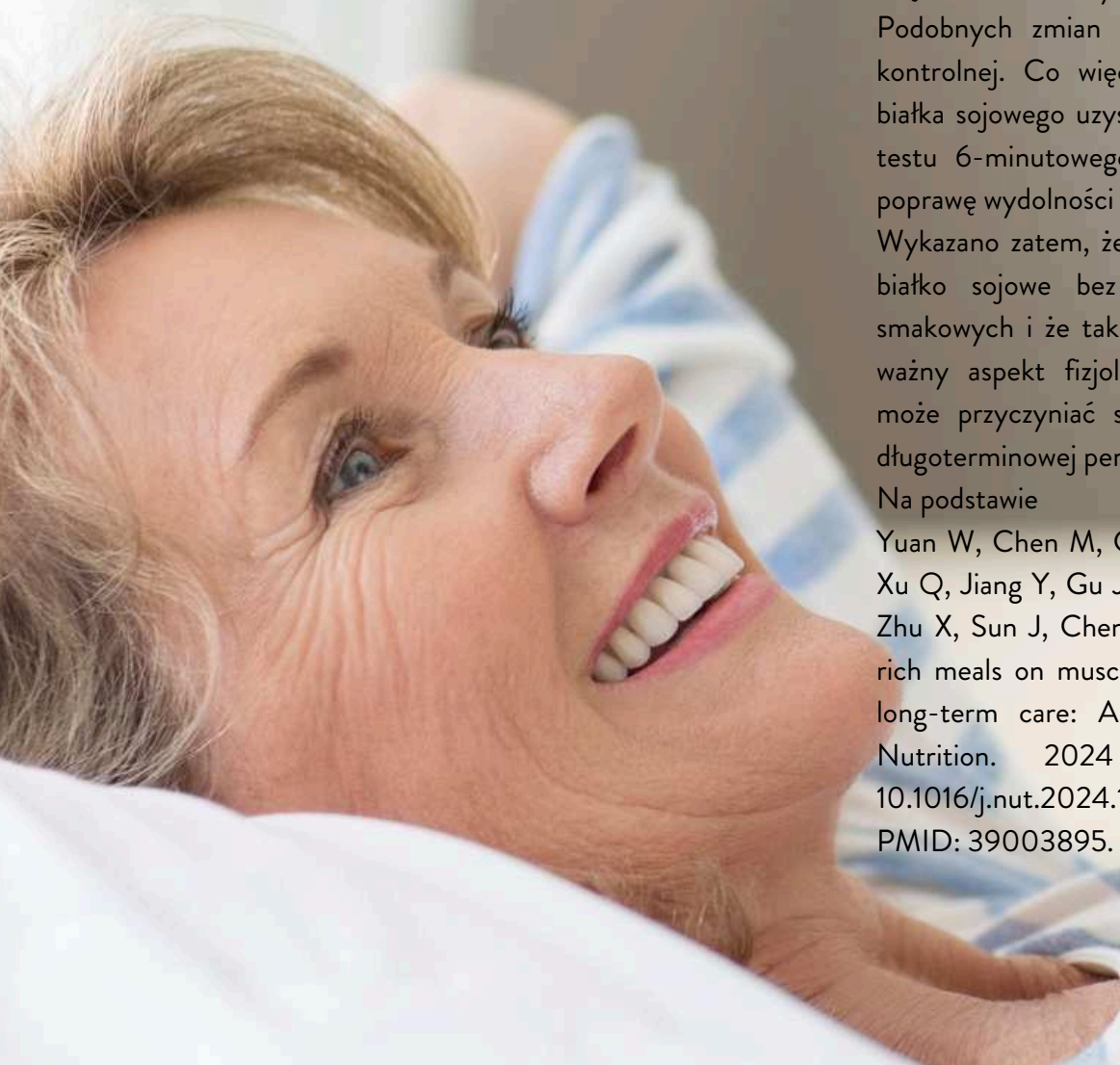
Do 12-tygodniowego badania włączono 84 starszych osób z placówki opieki długoterminowej. Otrzymywali trzy posiłki dziennie, przy czym w grupie badanej były one wzbogacone w białko sojowe (30 g dziennie), a grupie kontrolnej nie były zmieniane w stosunku do zwykłych jadłospisów.

W grupie interwencyjnej odnotowano znaczący wzrost kilku wskaźników oceniających beztłuszczową masę ciała, w tym wzrost masy mięśni szkieletowych (o średnio 1,20 kg). Podobnych zmian nie odnotowano w grupie kontrolnej. Co więcej, u mężczyzn w grupie białka sojowego uzyskano istotnie lepsze wyniki testu 6-minutowego marszu, co wskazuje na poprawę wydolności fizycznej.

Wykazano zatem, że można wzbogacać dietę w białko sojowe bez szkody dla jej walorów smakowych i że taka suplementacja wpływa na ważny aspekt fizjologii procesu starzenia, co może przyczyniać się do poprawy zdrowia w długoterminowej perspektywie.

Na podstawie

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

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

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

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

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

SZAMPON DO WŁOSÓW

Energy Shampoo

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

Doskonały do włosów normalnych i przetłuszczających się.

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



ODŻYWKA DO WŁOSÓW

Energy Conditioner

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

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



NAWILŻAJĄCY KREM DO TWARZY SPF15

Moisturizing Face Cream

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

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



PRZECIWZMARSZCZKOWY KREM DO TWARZY NA NOC. 40+

Night Anti-age Face Cream

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

Kluczowe składniki: kwas hialuronowy, masło shea i olej z pestek słonecznika, witamina E, wyciąg z ziaren jęczmienia zwyczajnego.



PRZECIWZMARSZCZKOWY KREM DO TWARZY NA DZIEŃ SPF15. 40+

Day Anti-age Face Cream SPF 15

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

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



ROZJAŚNIAJĄCA MASECZKA DO TWARZY „Efekt Kopciuszka”

Radiance Face Mask

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

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



OCZYSZCZAJĄCY I MATUJĄCY TONIK DO TWARZY

Purifying and Mattifying Toner

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

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



BREMANI
CARE

Autentyczne Olejki Eteryczne



LAVENDER ORGANIC

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

- relaks
- poprawa snu
- nawilżenie

Składniki: *Lavandula angustifolia* - lawenda wąskolistna.



TEA TREE

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

- działanie ożywcze i regenerujące

Składniki: *Melaleuca alternifolia* - drzewo herbaciane.



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 iskłę, 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 **Zambrozie**, a dokładnie w skórkach czerwonych winogron. Zambroza dzięki zawartości rokitnika

zwyczajnego wzmacnia serce i odporność. **Sok Aloe Vera**, czyli główny składnik naszego Soku Aloesowego pomoże Ci utrzymać równowagę układu pokarmowego. Stymuluje metabolizm, wspiera trawienie i przyczynia się do regularności pracy jelit. Jedna kapsułka **Super Omega 3 EPA** to porcja 380 mg kwasu EPA i 190 mg DHA, które korzystnie wpływają na zdrowie serca i prawidłowe funkcjonowanie mózgu.

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

Skład zestawu:

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

Zdrowe Jelita

„Wszystko zaczyna się w jelitach” – na pewno to słyszeliście. Nasze zdrowie jest ściśle powiązane ze sprawnym działaniem jelit i całego przewodu pokarmowego. To jak wchłaniamy składniki odżywcze i jak przebiega sposób trawienia jest kluczowe dla każdego organu w naszym organizmie. Nie bez przyczyny zdrowa i zróżnicowana dieta jest najczęściej wymieniana przez naukowców i lekarzy jako podstawa dobrego zdrowia.

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



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

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



Skład zestawu:

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

Kości i Stawy

Ruch to podstawa, a ideał to ruch bez bólu i odczuwalnego dyskomfortu. Dobra kondycja naszych kości i stawów to podstawa zachowania mobilności, a ta jest warunkiem naszej samodzielności. Wszyscy wiemy, że upływający czas najczęściej daje o sobie znać właśnie w stawach i kościach.

Odpowiedzą na troskę o ich zdrowie są wapń, cynk, witaminy C i D i aktywność fizyczna. Wszystkie niezbędne składniki znajdziesz w zestawie „Zdrowe Kości i Stawy”.



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



Skład zestawu:

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

Pro Immune

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



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

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

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

Cynk ALT to doskonałe połączenie lucerny, liścia tymianku, alg i cynku. Kluczowy dla odporności jest tu liść tymianku, który ma działanie antybakteryjne i przyczynia się do naturalnej obrony organizmu. Cynk jest aktywnym składnikiem wielu enzymów odpowiedzialnych za optymalną aktywność układu immunologicznego. Obecność **Pro B11** w zestawie Pro Immune to strzał w dziesiątkę. Produkt wzbogaca florę bakteryjną w aż 11 szczepów bakterii. Zdrowie układu pokarmowego jest **kluczowe** dla zachowania odpowiedniej odporności. **Immune Formula** to wspaniała mieszanka grzybów znanych z medycyny chińskiej (cordyceps, maitake, reishi) oraz beta-glukanów i arabinogalaktanu oraz colostrum. **Defense Maintenance** to produkt stworzony z myślą o odporności. Połączenie witamin C, A, E z kurkumą, selenem i cynkiem to idealna mieszanka wspierająca układ immunologiczny.

Skład zestawu:

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

Beauty

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



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



Skład zestawu:

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

Woman

Prowadzisz życie na wysokich obrotach. Pracujesz, prowadzisz biznes, ale też wychowujesz dzieci i zajmujesz się domem. Masz na głowie mnóstwo spraw, często więcej niż mężczyźni. Twój organizm ma zupełnie inne potrzeby, a Ty chcesz być wciąż zdrowa, młoda i uśmiechnięta. Wszystko w Twoich rękach! Zdrowe drogi moczowe, włosy, skóra, paznokcie, zdrowe i czyste jelita, lekkie wypoczęte nogi i wiele więcej!



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

Skład zestawu:

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

Pro Kardio

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



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

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

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

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



Skład zestawu:

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

Pro Relax

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

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

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



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

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

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

Skład zestawu:

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

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

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

Pro Active

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



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

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

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



Skład zestawu:

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

Nr kat.	Nazwa Produktu	Punkty	Cena Subskrypcji	Cena VIP	Cena Detaliczna
	Suplementy Diety				
23072	Ashwagandha (60 kaps.)	21.39	114.30 zł	127.00 zł	178.00 zł
6109	Bacillus Coagulans (90 kaps.)	16.11	86.40 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	112.50 zł	125.00 zł	175.00 zł
1121	Boost (100 kaps.)	18.52	99.00 zł	110.00 zł	154.00 zł
2857	Bowel Build (120 kaps.)	16.30	87.30 zł	97.00 zł	136.00 zł
776	Breathe Clear (90 kaps.)	18.13	97.20 zł	108.00 zł	151.00 zł
2954	Carbo Grabbers (60 kaps.)	17.72	94.50 zł	105.00 zł	147.00 zł
1580	Chlorofil w Płynie (475,6 ml)	15.69	83.70 zł	93.00 zł	130.00 zł
23535	Chlorofil w Saszetkach o smaku limonkowym (67,5 g)	23.15	124.20 zł	138.00 zł	193.00 zł
23545	Cholester-Reg (90 kaps.)	12.41	66.60 zł	74.00 zł	104.00 zł
1811	Chondroityna (60 kaps.)	21.80	116.10 zł	129.00 zł	181.00 zł
22336	Collagen (516 g)	36.46	195.30 zł	217.00 zł	304.00 zł
22721	Collagen+ (30 saszetek)	36.46	195.30 zł	217.00 zł	304.00 zł
1601	Cynk ALT (120 tabl.)	7.94	42.30 zł	47.00 zł	66.00 zł
550	Czerwona Koniczyna (100 kaps.)	8.76	46.80 zł	52.00 zł	73.00 zł
290	Czosnek (100 kaps.)	9.17	48.60 zł	54.00 zł	76.00 zł
4700	Defense Maintenance (120 kaps.)	18.13	97.20 zł	108.00 zł	151.00 zł
23147	DTXBasics (30 saszetek)	57.41	306.90 zł	341.00 zł	477.00 zł
947	Everflex (60 tabl.)	15.48	82.80 zł	92.00 zł	129.00 zł
885	Fenugreek & Thyme (100 kaps.)	15.28	81.90 zł	91.00 zł	127.00 zł
952	Gentle Move (60 kaps.)	13.24	71.10 zł	79.00 zł	111.00 zł
909	Ginkgo & Hawthorn (100 kaps.)	18.54	99.00 zł	110.00 zł	154.00 zł
360	Gotu Kola (100 kaps.)	11.20	60.30 zł	67.00 zł	94.00 zł
1750	Grapina i przeciwutleniacze (90 tabl.)	21.19	113.40 zł	126.00 zł	176.00 zł
940	Hops and Valerian with Passionflower (100 kaps.)	10.19	54.90 zł	61.00 zł	85.00 zł
935	HSN-W (100 kaps.)	19.15	102.60 zł	114.00 zł	160.00 zł
1839	Immune Formula (90 kaps.)	23.43	125.10 zł	139.00 zł	195.00 zł
410	Kelp (100 kaps.)	8.96	47.70 zł	53.00 zł	74.00 zł
420	Korzeń Lukrecji (100 kaps.)	12.78	68.40 zł	76.00 zł	106.00 zł
4135	CoQ10 (60 kaps.)	25.67	136.80 zł	152.00 zł	213.00 zł
1661	Lecytyna (170 kaps.)	19.96	107.10 zł	119.00 zł	167.00 zł
204	Liść Oliwny - Ekstrakt (60 kaps.)	11.00	58.50 zł	65.00 zł	91.00 zł
1170	Liver Health Formula (100 kaps.)	11.00	58.50 zł	65.00 zł	91.00 zł
1346	Loclo (344 g)	16.91	90.00 zł	100.00 zł	140.00 zł
30	Lucerna (100 kaps.)	7.74	41.40 zł	46.00 zł	64.00 zł
4061	Magnesium (90 kaps.)	11.11	59.40 zł	66.00 zł	92.00 zł
4059	MSM- Metylosulfonylometan (90 tabl.)	12.59	67.50 zł	75.00 zł	105.00 zł
485	Papaya Mint (70 tabl.)	13.24	71.10 zł	79.00 zł	111.00 zł
832	Papryka & Czosnek & Pietruszka (100 kaps.)	12.02	63.90 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	81.90 zł	91.00 zł	127.00 zł
23541	Power Beets (210g)	31.30	167.40 zł	186.00 zł	260.00 zł
23496	Power Greens (450g)	31.30	167.40 zł	186.00 zł	260.00 zł
23656	Power Meal (840g) Wanilia	31.30	167.40 zł	186.00 zł	260.00 zł
23657	Power Meal (900g) Czekolada	31.30	167.40 zł	186.00 zł	260.00 zł
1510	Pro B11 (90 kaps.)	24.24	129.60 zł	144.00 zł	202.00 zł
1680	Sok aloesowy (946 ml.)	16.70	89.10 zł	99.00 zł	139.00 zł
6501	Solstic Energia z Natury (30 saszetek)	22.41	119.70 zł	133.00 zł	186.00 zł
1515	Super Omega 3 EPA (60 kaps.)	25.06	134.10 zł	149.00 zł	209.00 zł
23073	Turmeric Curcumin (60 kaps.)	17.59	93.60 zł	104.00 zł	146.00 zł
2879	Ury (120 kaps.)	18.13	97.20 zł	108.00 zł	151.00 zł
23084	UltraBiome DTX (30 saszetek)	45.43	243.00 zł	270.00 zł	378.00 zł
3243	Wapń Plus Witamina D (150 tabl.)	17.31	92.70 zł	103.00 zł	144.00 zł
1773	Vitamin B Complex (120 kaps.)	11.00	58.50 zł	65.00 zł	91.00 zł
999	Vari-Gone (90 kaps.)	19.76	105.30 zł	117.00 zł	164.00 zł
1635	Witamina C z bioflawonoidami (60 tabl.)	16.50	88.20 zł	98.00 zł	137.00 zł
1155	Witamina D3 (60 tabl.)	10.80	57.60 zł	64.00 zł	90.00 zł
23747	Witaminy i Minerale - Super Complex (60 tabl.)	18.94	101.70 zł	113.00 zł	158.00 zł
4104	Zambroza (458 ml)	17.31	92.70 zł	103.00 zł	144.00 zł

	Kosmetyki				
2851	Pasta do zębów - Sunshine Brite (100 g)	8.15	43.20 zł	48.00 zł	67.00 zł
3538	Tei-fu - Balsam do masażu (118,3 ml)	13.24	71.10 zł	79.00 zł	111.00 zł
4276	Srebro ochronne (118 ml)	17.31	92.70 zł	103.00 zł	144.00 zł
21575	Krem do rąk i ciała	18.33	98.10 zł	109.00 zł	153.00 zł
21600	Oczyszczający i Matujący Tonik Do Twarzy	9.78	52.20 zł	58.00 zł	81.00 zł
21601	Przeciwmarszczkowy Krem Do Twarzy Na Dzień Spf15. 40+	24.44	130.50 zł	145.00 zł	203.00 zł
21602	Intensywny Przeciwmarszczkowy Krem Do Twarzy Na Noc 40+	23.22	124.20 zł	138.00 zł	193.00 zł
21604	Nawilżający Krem Do Twarzy Spf15	21.39	114.30 zł	127.00 zł	178.00 zł
21606	Rozjaśniająca Maseczka Do Twarzy „Efekt Kopciuszka”	24.44	130.50 zł	145.00 zł	203.00 zł
21620	Szampon do włosów Bremani Care (200 ml)	12.63	67.50 zł	75.00 zł	105.00 zł
21621	Odżywka do włosów Bremani Care (200 ml)	11.20	60.30 zł	67.00 zł	94.00 zł
21624	Maskara Royal Lash	12.22	65.70 zł	73.00 zł	102.00 zł
	Olejki Eteryczne				
3847	Essential Oil - Lavender	24.44	130.50 zł	145.00 zł	203.00 zł
3869	Essential Oil - Frankincense	52.96	283.50 zł	315.00 zł	441.00 zł
3871	Essential Oil - Inspire	15.28	81.90 zł	91.00 zł	127.00 zł
3877	Essential Oil - Tea Tree	17.11	91.80 zł	102.00 zł	143.00 zł
3887	Essential Oil - Essential Shield	27.50	146.70 zł	163.00 zł	228.00 zł
	Zestawy Promocyjne				
64965	Zestaw Super Start do Zdrowia	110.00	653.00 zł	653.00 zł	914.00 zł
64967	Zestaw Optimum	110.00	653.00 zł	653.00 zł	914.00 zł
64969	Zestaw Woman	110.00	653.00 zł	653.00 zł	914.00 zł
64971	Zestaw Pro Kardio	110.00	653.00 zł	653.00 zł	914.00 zł
64973	Zestaw Pro Immune	110.00	653.00 zł	653.00 zł	914.00 zł
64975	Zestaw Beauty	110.00	653.00 zł	653.00 zł	914.00 zł
64977	Zestaw Pro Relax	110.00	653.00 zł	653.00 zł	914.00 zł
64979	Zestaw Zdrowe Jelita	110.00	653.00 zł	653.00 zł	914.00 zł
64981	Zestaw Kości i Stawy	110.00	653.00 zł	653.00 zł	914.00 zł
64983	Zestaw Pro Active	110.00	653.00 zł	653.00 zł	914.00 zł
21384	Zestaw Życia	49.50	294.00 zł	294.00 zł	412.00 zł
64987	Zestaw Degustacyjny	550.00	3,267.00 zł	3,267.00 zł	4,574.00 zł
64529	Duet Antyoksydacyjny	28.52	169.00 zł	169.00 zł	237.00 zł
65109	Zestaw Clean Start	121.00	719.00 zł	719.00 zł	1,007.00 zł
65077	Zestaw Metabolic Active	136.40	810.00 zł	810.00 zł	1,134.00 zł
65149	Zestaw Power Line	125.00	625.00 zł	695.00 zł	973.00 zł
65117	Power Greens 2-pak	62.60	372.00 zł	372.00 zł	520.00 zł
65135	Power Beets 2-pak	62.60	372.00 zł	372.00 zł	520.00 zł



**NATURES
SUNSHINE**