HERBAL EXPERTS *since* 1972

# Bądź zdrów

## Polepszamy życie dzięki naturze

STYCZEŃ /MARZEC 2022

NATURES SUNSHINE

## W numerze:

### MIGRENA

- Witamina D skuteczna w migrenie
- Waleriana skuteczna w bólach głowy
- Przez żołądek w migrenę
- Naturalne remedia na migrenowe bóle głowy

### PROBIOTYKI

- Probiotyki dla odporności seniora
- Jak wesprzeć leczenie trądziku młodzieńczego?
- Probiotyki redukują stres
- Bifidobakterie w przeciwdziałaniu złym emocjom

### ZDROWIE KOBIET

- Papryka dla kości po menopauzie
- Mangostan dla skóry: mechanizmy anti-aging
- Złe tłuszcze groźne dla Polek, za mało ryb i omega-3
- Czerwona koniczyna pomaga obniżyć cholesterol

# NOWOŚĆ!!!

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, gdzie 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.

**119 zł**

**23,20 pkt**

## 100mg koenzymu Q10 w każdej kapsułce!

# Migrena

# Witamina D skuteczna w migrenie

Metaanaliza przeprowadzona przez neurologów z Wojskowego Uniwersytetu Medycznego w Chinach wskazuje, że witamina D ma wielorakie korzystne działania u migrenowców.

Autorzy włączyli do metaanalizy 5 randomizowanych badań klinicznych, w ramach których skuteczność witaminy D porównywano z placebo. Analiza zebranych danych wskazała, że suplementacja witaminy D wiąże się z:
- istotnie mniejszą liczbą dni z bólem migrenowym;
- mniejszą częstością napadów migreny;
- mniejszym nasileniem bólu głowy;
- poprawą codziennego funkcjonowania.

To kolejna praca sugerująca przeciwbólowe działanie witaminy D, choć wciąż nie jestesmy pewni, w jakim dokładnie mechanizmie ono zachodzi. Być może w przewlekłym bólu istotny jest wpływ przeciwzapalny witaminy D, który może także ujawniać się w obrębie ośrodkowego lub obwodowego układu nerwowego, ale nie zapominajmy też, że receptory dla witaminy D znajdują się też w komórkach nerwowych, przez co może ona bezpośrednio modulować ich czynność.

Dla migrenowców, którzy decydują się szukać wsparcia w zmianie diety, stylu życia i suplementacji, jest to dobra wiadomość: witaminę D w naszym kraju powinniśmy suplementować co najmniej od jesieni do wiosny i jest to jeden z pierwszych kroków do wykonania na drodze do poprawy zdrowia.

*Na podstawie*
*Zhang YF, Xu ZQ, Zhou HJ, Liu YZ, Jiang XJ. The Efficacy of Vitamin D Supplementation for Migraine: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Studies. Clin Neuropharmacol. 2021 Jan-Feb 01;44(1):5-8. doi: 10.1097/WNF.0000000000000419. PMID: 33449474.*

# Waleriana skuteczna w bólach głowy

Kozłek lekarski (*Valeriana officinalis*) jest tradycyjnie wykorzystywany w medycynie perskiej do leczenia bólu głowy, za którego przyczynę uważa się w tej tradycji złą pracę żołądka i górnego zwieracza przełyku oraz zaburzenia na poziomie ośrodkowego układu nerwowego. Waleriana działa na wszystkie te aspekty i wykazano jej skuteczność w migrenie, stąd pomysł irańskich lekarzy, aby sprawdzić, jak zadziała w napięciowych bólach głowy.

Napięciowe bóle głowy to najczęstszy typ bólu głowy, ten „zwykły", „normalny", niemigrenowy. Nazwa pochodzi od dawnej koncepcji, że przyczyną jest zwiększone napięcie mięśni głowy (dziś wiadomo, że nic się w głowie nie napina, ale nadal nie do końca wiemy, skąd się taki ból głowy bierze).

Autorzy zaprosili do badania blisko 90 osób (średnia wieku ok. 35 lat) z napięciowymi bólami głowy i podawali im albo walerianę (wyciąg z korzenia kozłka lekarskiego) w dawce 530 mg dwa razy dziennie albo placebo.

Efekty widoczne były już po miesiącu. W grupie otrzymującej walerianę stwierdzono (w porównaniu z grupą placebo):
- znacznie mniejsze utrudnienia codziennych aktywności powodowane bólem głowy;
- istotną redukcję niesprawności;
- złagodzenie bólu głowy.

Autorzy przypisują łagodzenie napięciowych bólów głowy działaniu antystresowemu waleriany. Hamuje ona bowiem rozkład enzymatyczny kwasu gamma-aminomasłowego w mózgu, dzięki czemu jest go więcej – a jest on ważnym neurotransmiterem o działaniu uspokajającym. Działa także nasennie, przeciwlękowo i przeciwdepresyjnie, wykazano też skuteczność waleriany w leczeniu migreny. Autorzy proponują, by dalsze badania kliniczne z walerianą koncentrowały się na dzieciach i nastolatkach, u których częste bóle głowy potrafią być poważnym problemem.

*Na podstawie*
*Avicenna J Phytomed. 2020 May-Jun;10(3):297-304. Effects of Valeriana officinalis (Valerian) on tension-type headache: A randomized, placebo-controlled, double-blind clinical trial. Azizi H et al.*

# Przez żołądek w migrenę

**Może nawet nie tyle co przez żołądek, a przez jelito. Oś jelita-mózg może być kluczem do leczenia migreny, a suplementacja pewnych nutraceutyków wydatnie pomagać w kontrolowaniu bólu głowy – piszą lekarze skupieni w Europejskiej Federacji Bólu Głowy.**

Pojęcie osi jelita-mózg ma opisywać ideę istnienia sprzężenia zwrotnego, czy może lepiej: obustronnej komunikacji, między ośrodkowym układem nerwowym a jelitami. Mózg nie tylko reguluje pracę jelit, ale może nawet uszczelniać i rozszczelniać nabłonek jelitowy, a nawet wpływać na czynność poszczególnych grup komórek w przewodzie pokarmowym, natomiast flora bakteryjna jelit, najprawdopodobniej za pomocą wydzielanych związków chemicznych – wpływać na funkcjonowanie mózgu. To i tak mocno uproszczony opis, bo jest możliwe, że interakcje te są ściślejsze, niż przypuszczamy (być może mózg jest w stanie nawet do pewnego stopnia kontrolować skład flory jelitowej, a bakterie bezpośrednio drażnić zakończenia nerwowe).

Jakby tego było mało, wiemy z badań obserwacyjnych, że migrenowcy częściej niż inni ludzie mają problemy z przewodem pokarmowym, i to wielorakie, czasem trudno wytłumaczalne: częściej wykrywa się u nich zakażenia *H. pylori*, częściej zgłaszają objawy refluksu, zaparcia, częściej też cierpią na zespół jelita drażliwego albo choroby zapalne jelit.

Uwaga naukowców zajmujących się migreną koncentruje się dziś m.in. na wpływie flory jelitowej na wydzielanie neuropeptydów i innych neurotransmiterów. W patogenezie bólu migrenowego uczestniczą bowiem kwas glutaminowy, neuropeptyd Y, CGRP czy cholecystokinina – a wszystkie one mają związek z metabolizmem mikroflory jelit i reakcjami zapalnymi, które mogą promować ból głowy.

Część migrenowców zauważa, że dieta czasami ma wpływ na występowanie bólu głowy – może to być spożycie czerwonego wina (i to konkretnego rodzaju!), ostro przyprawionych potraw lub paradoksalnie – ominięcie posiłku (stałe pory posiłków wydają się zmniejszać ryzyko napadu bólu głowy).

To wszystko skłoniło naukowców do prób zapobiegania bólom głowy za pomocą interwencji nutraceutycznych. Badań przeprowadzono niewiele, wyniki należy więc traktować z ostrożnością. Mamy jednak przesłanki, by sądzić, że skuteczne w ograniczaniu migren mogą być:

- probiotyki, zwłaszcza wieloszczepowe, w tym z rodzaju *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*;
- dieta bogatobłonnikowa (o niskim indeksie glikemicznym) – stosowana przez co najmniej 3 miesiące;
- dieta bogata w kwasy omega-3, ale jednocześnie uboga w kwasy omega-6 (kwasy omega-3 mają działanie przeciwzapalne, ale jednocześnie promują rozwój dobroczynnych bakterii jelitowych, są więc probiotykami);
- suplementacja witaminy D;
- schudnięcie.

Z tych wszystkich danych wyłaniają się hipotezy o możliwej skuteczności interwencji dietetycznych i nutraceutycznych w migrenie. Ciekawostką przytaczaną przez autorów jest możliwy związek migreny z celiakią, a więc potencjalna skuteczność diety bezglutenowej – ich zdaniem największe szanse na poprawę dzięki takiej diecie mają osoby ze zwapnieniami wykrywanymi w neuroobrazowaniu w płatach czołowych i okolicy ciemieniowo-potylicznej.

*Na podstawie*
*J Headache Pain. 2020 Feb 13;21(1):15. Gut-brain Axis and migraine headache: a comprehensive review. Arzani M, Jahromi SR, Ghorbani Z, Vahabizad F, Martelletti P5, Ghaemi A, Sacco S, Togha M; School of Advanced Studies of the European Headache Federation (EHF-SAS).*

# Naturalne remedia na migrenowe bóle głowy

**Badania naukowe wskazują, że nie tylko ściśle rozumiane leki działają w migrenie – uświadamia artykuł neurologów ze szpitala Wake Forest Baptist Health w Winston-Salem (USA).**

Co więcej, dwa amerykańskie towarzystwa naukowe – American Academy of Neurology (AAN) oraz American Headache Society (AHS), skupiające specjalistów neurologii oraz specjalistów zajmujących się leczeniem bólu głowy pracują nad wytycznymi dla lekarzy, które mają integrować metody tzw. komplementarne i alternatywne z farmakologią. Celowo nie piszę „z klasyczną medycyną", bo klasyczna medycyna poszukiwała wszelkich środków łagodzących ludzkie cierpienie, a powstały pod koniec XX w. nurt dominacji farmakologii i dyskredytowania innych metod jest znacznie bliższy pojęciu medycyny „nowożytnej" niż „klasycznej".
Tymczasem mimo niedostatków finansowania prowadzi się badania naukowe nad metodami innymi niż farmakologia i przynoszą one wyniki. Wg przeglądu dokonanego przez autorów w leczeniu migreny także metody pozafarmakologiczne mogą przynosić poprawę jakości życia, zmniejszać częstość napadów migrenowego bólu głowy czy ograniczać emocje łączące się z bólami głowy (a to może przecież istotnie zmniejszać doświadczane przez dotkniętą nim osobę cierpienie, nawet jeśli nie wpłynie na nasilenie bólu głowy bezpośrednio).

Wnioski z przeglądu są następujące:
- najbardziej obiecujące wyniki przyniosły w ostatnich latach badania nad wykorzystaniem w leczeniu migren medytacji/uważności, jogi oraz tai-chi;
- ewidentnie skuteczna jest akupunktura (przeprowadzono nawet badania z grupą placebo, zamiast którego wbija się igły w niewłaściwe miejsca);
- przydatne są też zabiegi chiropraktyczne, muszą być tylko wykonywane z odpowiednim wyczuciem, gdyż w niewłaściwych rękach mogą nawet zagrażać życiu;
- medytacja z treningiem uważności może być zwłaszcza skuteczna w bólu głowy, którego przyczyną jest nadużywanie leków;
- starsze badania wskazują na skuteczność magnezu, witaminy B2, złocienia maruny, lepiężnika (trzeba tylko uważać na sposób przygotowania preparatu lepiężnika, jeśli bowiem nie zostanie on pozbawiony alkaloidów pirolizydynowych, może uszkadzać wątrobę);
- nowe badania sugerują, że korzyści może przynosić leczenie z użyciem melatoniny, witaminy D, dużych dawek witaminy B6 (80 mg) i 5 mg kwasu foliowego, a także połączenia magnezu z koenzymem Q10 i lepiężnikiem;
- nie ma natomiast przekonujących danych o skuteczności kwasów omega-3.

To, co jest godne podkreślenia w artykule, to zwrócenie uwagi, iż wiedza o istnieniu terapii „alternatywnych", ich skuteczności i ryzyku poprawia skuteczność procesu terapeutycznego – choćby dlatego, że przyczynia się do budowania lepszej relacji lekarz-pacjent.

*Na podstawie*
*Curr Pain Headache Rep. 2019 Feb 21;23(2):10. Complementary and Integrative Medicine for Episodic Migraine: an Update of Evidence from the Last 3 Years. Wells RE, Beuthin J, Granetzke L.*

# Probiotyki

# Probiotyki dla odporności seniora

Z przeszło setki badań klinicznych wskazujących na korzystny wpływ  probiotyków w infekcjach układu oddechowego słoweńscy naukowcy wybrali te, które dotyczyły osób po 60 r.ż. Analiza wskazała, że suplementacja probiotyków jest w tej grupie skuteczna w zapobieganiu i skracaniu czasu infekcji, co jest godnym uwagi efektem w kontekście pogarszającej się z wiekiem efektywności układu odpornościowego.

Za korzystnym wpływem probiotyków stoi prawdopodobnie immunomodulacja, czyli zmiana właściwości komórek immunologicznych następująca po kontakcie z produktami bakterii w jelitach. Wiadomo, że interakcje takie są wielopoziomowe i że układ odpornościowy potrafi istotnie zmienić swoją aktywność pod wpływem składu mikroflory jelitowej: od liczby komórek zajmujących się zwalczaniem infekcji, przez wydzielanie cytokin mających aktywować lub wygaszać reakcje zapalne, aż do produkcji przeciwciał, różnych substancji o działaniu przeciwbakteryjnym czy aktywności komórek pierwszej linii obrony. I zmiany te nie zachodzą wyłącznie w obrębie przewodu pokarmowego, bo przenoszone są też na inne miejsca interakcji układu odpornościowego ze środowiskiem zewnętrznym, np. płuca.

Korzystne działanie w aspekcie ochrony przed zakażeniami górnych dróg oddechowych u starszych osób wykazano w szczególności dla następujących probiotyków:

- *Lacticaseibacillus paracasei subsp. paracasei (Lactobacillus casei);*
- *Lactobacillus casei Shirota;*
- *Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus;*
- *Bacillus subtilis*
- *Loigilactobacillus coryniformis*
- *Lacticaseibacillus rhamnosus (Lactobacillus rhamnosus GG).*

Ciekawa jest informacja, że łączenie probiotyków z napojami na bazie mleka wiązało się z mniejszymi działaniami niepożądanymi ze strony przewodu pokarmowego. Mimo to nie były one ani specjalnie częste, ani szczególnie poważne (a jeszcze objawy zauważane po probiotykach mogą być spowodowane zupełnie innym czynnikiem, np. równolegle przyjmowanymi lekami, a dopiero być zauważane po wprowadzeniu probiotyku).

Autorzy podkreślają konieczność prowadzenia dalszych badań, zwłaszcza że wiele analizowanych prac przeprowadzono w warunkach konfliktu interesów (przedstawiciele producentów znajdowali się nie tylko wśród sponsorów, ale i nawet autorów prac naukowych). Jednak potencjał wpływu za pomocą niedrogiej, naturalnej interwencji na odporność w grupie narażonej na infekcje oddechowe czyni ten obszar badań szczególnie ważnym z punktu widzenia zdrowia publicznego. Do wyjaśnienia pozostają choćby optymalne dawki probiotyków (muszą być przyjmowane w odpowiedniej ilości!), czas trwania suplementacji, sposób wytwarzania i przechowywania, a także stosowany szczep i ich kombinacje.

*Na podstawie*
*Strauss M, Mičetić-Turk D, Pogačar MŠ, Fijan S. Probiotics for the Prevention of Acute Respiratory-Tract Infections in Older People: Systematic Review. Healthcare (Basel). 2021 Jun 7;9(6):690. doi: 10.3390/healthcare9060690. PMID: 34200435; PMCID: PMC8228160.*

# Jak wesprzeć leczenie trądziku młodzieńczego?

O tym, że dieta ma wpływ na nasilenie trądziku, nie trzeba chyba nikogo przekonywać (zwłaszcza jeśli ktoś miał trądzik). Mało jednak przeprowadzono badań naukowych na ten temat. Dostępną wiedzę spróbowali usystematyzować specjaliści z USA i Kanady.

Warto wiedzieć, że trądzik jest nierozłącznie związany z dietą typu zachodniego. Są populacje, które nigdy trądziku nie doświadczały… dopóki nie przeszły na ten typ żywienia. Zjawisko to obserwowano w mocno odległych częściach świata, np. u Eskimosów, mieszkańców Okinawy czy Zulusów.

Wśród mechanizmów powstawania trądziku wymienia się wpływ mikroorganizmu Propionibacterium acnes oraz reakcje zapalne. Między jednak nimi jest jeszcze miejsce na wpływ hormonów płciowych (dlatego trądzik pojawia się w okresie dojrzewania) oraz hormonu wzrostu (a wydzielanie hormonów na tej osi jest mocno zależne od diety – podobnie zresztą jak skłonność do reakcji zapalnych). To łączy na poziomie „komórkowym" dietę z objawami.

Z przeglądu autorów wynika, że złagodzenie objawów trądziku można uzyskać za pomocą:
- diety ubogowęglowodanowej – czyli niskocukrowej, i dodatkowo najlepiej z ograniczeniem przetworzonej żywności, tłustych mięs i potraw mącznych; jest to najlepiej przebadana dieta w leczeniu trądziku;
- usunięcia czekolady z jadłospisu – kakao wydaje się bardzo silnie wzmagać rozwój zmian trądzikowych;
- ograniczenia mleka i jego przetworów;
- suplementacji kwasów omega-3 (choć na ten temat jest mało danych);
- suplementacji probiotyków, najlepiej z rodzaju Lactobacillus i Bifidobacterium (z uwagą jw.) – wykorzystujemy tu ich działanie przeciwzapalne i odbudowujemy florę jelitową zniszczoną niewłaściwą dietą.

Suplementy i dieta mają natomiast jeszcze drugą twarz związaną z trądzikiem:
- mogą utrudniać wchłanianie leków stosowanych w trądziku (np. antybiotyków tetracyklinowych, którymi czasem próbuje się zwalczyć Propionibacterium acnes) – tak działają minerały (np. wapń, żelazo, magnez, cynk), które w związku z tym należy odsuwać od tetracyklin (te antybiotyki najlepiej przyjmować na czczo);
- mogą wywoływać zmiany trądzikowe (to obserwowano głównie w przypadku suplementacji białka serwatkowego);
- posiłki ubogie w tłuszcz mogą ograniczać wchłanianie izotretinoiny (lek powszechnie stosowany w terapii trądziku, wymaga przyjmowania z posiłkiem bogatotłuszczowym).

Oprócz tych wskazówek autorzy podają też obszary związane z dużą dozą niepewności. Do takich należy:
- stosowanie cynku – nie jest pewne, że ta suplementacja zadziała u każdego, mimo że jest tradycyjnie wiązana z trądzikiem; mimo to badania naukowe wskazują, że można się spodziewać pewnej poprawy po cynku;
- wpływ diet wegańskich i wegetariańskich – ich przydatność w trądziku jest nieznana. Nie oznacza to, że nie będą skuteczne – tylko że przeprowadzono zbyt mało badań, by móc potwierdzić ich skuteczność bądź nieskuteczność.

*Na podstawie*
*Am J Clin Dermatol. 2020 Aug 3. Effects of Diet on Acne and Its Response to Treatment. Hilary Baldwin et al.*

# Probiotyki redukują stres

Podawanie studentom suplementu zawierającego kilka szczepów dobroczynnych bakterii jelitowych zaowocowało zmniejszeniem stresu – ogłosili indyjscy naukowcy.

W tym randomizowanym badaniu klinicznym z kontrolą placebo udział wzięło 80 studentów w wieku 18-24 lat. Badanie odbywało się w okresie przed egzaminami, można więc założyć, że poziom stresu w tej grupie był podniesiony.

Suplement stosowano przez miesiąc, przed egzaminami i w trakcie sesji. Zawierał szczepy:
- *Bacillus coagulans;*
- *Lactobacillus rhamnosus;*
- *Bifidobacterium lactis;*
- *Lactobacillus plantarum;*
- *Bifidobacterium breve;*
- *Bifidobacterium infantis.*

Stosowała go jednak tylko jedna grupa studentów – druga otrzymywała placebo.

Nasilenie stresu badano za pomocą kwestionariuszy oceniających subiektywne odczucia:
- perceived stress scale (PSS);
- depression anxiety stress scale (DASS);
- state-trait anxiety inventory (STAI);
- oraz obiektywizując te pomiary za pomocą poziomu kortyzolu (hormon stresu) we krwi.

Po miesiącu u studentów otrzymujących bakterie stwierdzono istotne statystycznie różnice w stosunku do grupy placebo:
- lepsze wyniki w skalach PSS, DASS, STAI
- mniejsze stężenie kortyzolu.

Skąd takie wyniki? Najprawdopodobniej za łagodzenie stresu odpowiadają metabolity bakterii. Podawane szczepy należą do najczęściej badanych dobroczynnych bakterii jelitowych, a jedną z korzyści, jakie nam oferują, jest produkcja związków aktywnych biologicznie (np. krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych). Te mogą przenikać przez barierę krew mózg i kształtować obwody neuronalne, wpływać na wytwarzanie synaps czy regenerację komórek nerwowych. I jak widać, także redukować stres. Nie na darmo uważa się je zresztą za „psychobiotyki".

*Na podstawie*
*Probiotics Antimicrob Proteins. 2020 Jun 29. Effect of Multi-strain Probiotic Formulation on Students Facing Examination Stress: a Double-Blind, Placebo-Controlled Study. Venkataraman R et al.*

# Bifidobakterie w przeciwdziałaniu złym emocjom

Coraz więcej się mówi o osi jelita-mózg i o tym, że stan bakteryjnej flory jelitowej wpływa na funkcjonowanie naszego mózgu, a więc i naszą psychikę. Badane są hipotezy o oddziaływaniu mikrobiomu jelitowego na układ limbiczny, czyli części mózgu zawiadujące emocjami. Najnowszy eksperyment ukazuje, że pewne szczepy bakterii faktycznie zasługują na miano „psychobiotyków", czyli probiotyków, które korzystnie wpływają na nasze lęki, nastrój i reakcje.

Zespół neuronaukowców z uniwersytetów w Tubingen (Niemcy) oraz Trydencie (Włochy) sprawdził, jak regularna suplementacja szczepu Bifidobacterium longum 1714 wpłynie na reakcje stresowe. W tym celu zaproszono 40 ochotników, którzy przez 4 tygodnie stosowali suplementację bifidobakterii albo placebo. Ich psychikę sprawdzano w ciekawy sposób, podczas gry komputerowej „cyberball". Jest to coś w rodzaju symulatora gry w piłkę, w której gracze ustawiają się w kole i rzucają do siebie piłkę. Niektórzy gracze zostają (o czym nie wiedzą) wykluczeni z gry w jej trakcie; już kilka minut bezczynności w takiej grze wystarcza do generowania negatywnych emocji, np. gniewu czy smutku. Dodatkowo oceniano aktywność mózgu uczestników za pomocą magnetoencefalografii oraz ogólny stan psychiczny za pomocą krótkiego kwestionariusza.

Suplementacja *Bifidobacterium longum* wpłynęła na aktywność neuronalną w spoczynku (odnotowano wzrost mocy fali theta w korze czołowej i zakrętu obręczy) oraz osłabienie fal beta-3 w obrębie hipokampa, kory skroniowej i zakrętu wrzecionowatego. Z tymi zmianami korelowały subiektywne odczucia poprawy sił witalnych. W obu grupach stwierdzono nasilenie stresu społecznego wywołane przez grę komputerową (takie też było jej zadanie), jednak w grupie suplementacji doszło do zmian oscylacji neuronalnych związanych z tym rodzajem stresu oraz zmniejszyło się poczucie osłabienia psychicznego.

Autorzy przypuszczają, że probiotyk ten może zmieniać aktywność ośrodków mózgowych odpowiadających za próby poradzenia sobie z negatywnymi emocjami wywoływanymi przez stres społeczny, np. ostracyzm (wykorzystana gra komputerowa jest modelowym jego przykładem).

Wyniki tego badania wspierają tezę o wzajemnych relacjach między jelitami i mózgiem, istnienia której można się było domyślać już po obserwacjach wpływu stresu na przebieg chorób zapalnych jelit czy korzystnego wpływu probiotyków na zespół jelita drażliwego. Natura tych związków jest prawdopodobnie niezwykle złożona i póki co trudna do wytłumaczenia. Jednak w świetle tego i podobnych badań powiedzenie „przez żołądek do serca" nabiera zupełnie nowego wymiaru.

*Na podstawie*
*Am J Gastroenterol. 2019 Apr 17. Bifidobacterium longum 1714™ Strain Modulates Brain Activity of Healthy Volunteers During Social Stress. Wang H, Braun C, Murphy EF, Enck P.*

# Zdrowie kobiet

# Papryka dla kości po menopauzie

Gdy po menopauzie ustaje czynność hormonalna jajników, zanika ochronny wpływ estrogenów. Objawem jest m.in. postępujące nasilenie resorpcji kości, które u predestynowanych kobiet może osiągnąć poważne rozmiary, grożące łatwym złamaniem po nawet niewielkim urazie. To choroba zwana osteoporozą. Japońscy naukowcy uważają, że do zapobiegania utracie masy kostnej przydatne mogą być karotenoidy pochodzące z papryki.

W zapobieganiu utracie masy kostnej po menopauzie wymienia się głównie wapń i witaminę D, białko, czasami wspomina się witaminę C i czasami kolagen. Papryka jest w tym kontekście nowym i wciąż jeszcze słabo zbadanym nutraceutykiem, jednak wyniki japońskiego badania rodzą nadzieję, że może będzie wykorzystywana także i w tej sytuacji.

Autorzy zauważyli, że w badaniach obserwacyjnych notowano związek między spożyciem papryki i ilością pochodzących z niej karotenoidów we krwi a gęstością mineralną kości (bone mineral density, BMD) i ryzykiem złamań. Postanowili więc sprawdzić, czy faktycznie związki te mogą wpływać na stan kości kobiet po menopauzie.

Uczestniczkami badania było 100 ogólnie zdrowych kobiet, które przebyły menopauzę, i które podzielono losowo na dwie grupy: jedna otrzymywała suplement zawierający 20 mg ekstraktu z papryki, druga placebo. Obserwacja trwała 24 tygodnie. Autorzy sprawdzali, czy obie grupy będą po tym czasie różnić się pod względem aktywności czy stężenia różnych markerów resorpcji lub wytwarzania tkanki kostnej.

Tkanka kostna jest cały czas w przebudowie, co oznacza, że stale pracują komórki wytwarzające kość (osteoblasty) oraz ją resorbujące (osteoklasty). Jakość kości (gęstość, wytrzymałość) w dużym stopniu zależy od czynności obu tych rodzajów komórek i od tego, czy oba procesy pozostają w równowadze, czy też przeważa resorpcja. Ponieważ zarówno w trakcie tworzenia kości, jak i jej niszczenia osteoblasty i osteoklasty uwalniają różne substancje, oceniając ich stężenie we krwi umiemy ocenić intensywność obu tych procesów – stąd substancje te nazywają się markerami resorpcji i tworzenia kości.

W grupie uczestniczek otrzymujących aktywny suplement wykryto istotnie mniejsze stężenie winianoopornej kwaśnej fosfatazy (TRACP-5b), która jest enzymem wydzielanym przez komórki kościogubne (osteoklasty). Może to świadczyć o zmniejszeniu ilości lub aktywności komórek resorbujących kości, co przesuwałoby równowagę w stronę tworzenia kości i może zapobiegać powstaniu osteoporozy i złamaniom. Tłumaczyłoby też związek między spożyciem papryki a gęstością mineralną kości po menopauzie.

Nie wiadomo, czy te zmiany przełożą się na twarde dane kliniczne (np. częstość złamań), bo w tym celu trzeba by przeprowadzić znacznie dłuższe i większe badania. Nie wiemy też, czy podobne korzyści z suplementacji karotenoidów papryki odniosą mężczyźni (w opisywanym badaniu brały udział wyłącznie kobiety). W badaniach obserwacyjnych spożycie papryki wiązało się z lepszym stanem kości u obu płci, a mężczyźni także chorują na osteoporozę (choć rzadziej niż kobiety), mamy też możliwe wytłumaczenie mechanizmu działania papryki – pozostaje tylko wyczekiwać kolejnych badań nad wpływem papryki na masę kostną. A tymczasem można zadbać o stałe źródło papryki w jadłospisie...

*Na podstawie*
*Umigai N, Kozai Y, Saito T, Takara T. Effects of paprika carotenoid supplementation on bone turnover in postmenopausal women: a randomized, double-blind, placebo-controlled, parallel--group comparison study. Food Nutr Res. 2020 Oct 6;64. doi: 10.29219/fnr.v64.4565. PMID: 33240029; PMCID: PMC7672447.*

# Mangostan dla skóry: mechanizmy anti-aging

Mimo że naukowcy izolują z mangostanu różne biologicznie czynne związki, usiłując wskazać substancję najbardziej przydatną z punktu widzenia zdrowotnego lub kosmetycznego, w niedawnym badaniu z Indonezji stwierdzono, że ekstrakt ze skórki tego owocu przewyższa pod wieloma względami aktywność pojedynczych substancji.

Świadczy to o tym, że działanie ekstraktu z mangostanu może być wypadkową aktywności wielu licznych zawartych w nim związków lub że działa w nim jakaś nieodkryta jeszcze substancja. Naukowcy jak dotąd wyizolowali z mangostanu kilkadziesiąt bardzo specyficznych polifenoli nazwanych ksantonami.

Autorzy omawianej pracy naukowej[1] porównali in vitro różne aktywności najlepiej zbadanych ksantonów oraz osobnego ekstraktu ze skórki mangostanu. Oceniali w laboratorium mechanizmy związane z możliwym wpływem przeciwstarzeniowym. Okazało się, że ekstrakt ze skórek mangostanu najsilniej z badanych substancji:

- neutralizował rodniki nadtlenkowe;
- hamował elastazę;
- hamował kolagenazę;
- hamował hialuronidazę (choć dopiero w dużych stężeniach, w mniejszych ta aktywność ekstraktu była pośrednia w stosunku do ksantonów).

Jeden z ksantonów, gamma-mangostyna okazała się inhibtorem tyrozynazy – enzymu ważnego dla pigmentacji skóry (jego zahamowanie może się wiązać z wybieleniem skóry, co trzeba jednak wykazać w osobnych badaniach).

Elastaza i kolagenaza to enzymy rozkładające włókna sprężyste i kolagen – zahamowanie ich aktywności może spowolnić zmiany skóry związane ze starzeniem (np. wystąpienie zmarszczek, nadmierną wiotkość). Także eliminacja wolnych rodników wiązana jest z działaniem anti-aging – jednym z niekorzystych skutków ich nadmiaru jest choćby aktywacja elastazy, którą związki z mangostanu mogą blokować. Te mechanizmy mogą być wykorzystane do zapobiegania uszkodzeniom skóry na poziomie tkankowym i mogą odpowiadać za obserwowane kliniczne efekty stosowania mangostanu[2], okrzykniętego „królem owoców".

*Na podstawie*

1. *Trop Life Sci Res. 2020 Oct;31(3):127-144. Anti-aging Effects of Mangosteen Peel Extract and Its Phytochemical Compounds: Antioxidant Activity, Enzyme Inhibition and Molecular Docking Simulation. Wahyu Widowati et al.*
2. *J Clin Biochem Nutr. 2015 Jul; 57(1): 27–32. Mangosteen pericarp extract inhibits the formation of pentosidine and ameliorates skin elasticity. Rei-ichi Ohno et al.*

# Złe tłuszcze groźne dla Polek, za mało ryb i omega-3

W polskiej populacji otyłość i niedostateczne spożycie kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3 wiąże się ze zwiększonym ryzykiem raka piersi – stwierdzili naukowcy z Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego.

Na pytanie „skąd się bierze rak" prawdopodobnie dostaniemy tyle różnych odpowiedzi, ile osób zapytamy. Zwłaszcza że jednej prostej i najlepszej odpowiedzi nie ma. Są jednak dane, że zły styl życia ryzyko raka po prostu zwiększa. I można to pokazać w badaniu takim jak właśnie opisywane – tym cenniejszym, że przeprowadzonym w polskiej populacji, stosującej polską dietę i w polskim środowisku oraz prowadzącej polski stylem życia, z ich wszystkimi wadami i zaletami.

Badanie miało charakter kliniczno-kontrolny, co oznacza, że pacjentki z rakiem piersi w liczbie 201 porównywano w odpowiednio (dla celów statystyki) dobranych parach z kobietami zdrowymi. Zbierano szczegółowy wywiad, a analizę prowadzono pod kątem diety, a konkretnie profilu spożywanych tłuszczów. Wyniki uzyskano następujace:

- jeśli energia z wielonienasyconych kwasów tłuszczowych przekraczała 10% całkowitej wartości kalorycznej diety, ryzyko raka piersi było istotnie zmniejszone w porównaniu z kobietami o najniższym spożyciu (o 60%);
- ze wzrostem ryzyka raka piersi wiązały się:
  - nadwaga/otyłość (wzrost dwukrotny)
  - niski stosunek kwasów omega-3 do omega-6 (wzrost dwukrotny)
  - rzadkie spożycie ryb (mniej niż raz na pół roku) – wzrost prawie trzyipółkrotny;
- ryzyko raka piersi było też większe na obszarach wiejskich niż w miastach (o 80%).

W Polsce co roku na raka piersi zapada blisko 20 tys. kobiet i liczba ta systematycznie wzrasta. Ryzyko nowotworów można mocno obniżyć tzw. higienicznym stylem życia – bez używek, z regularną aktywnością fizyczną, dbając o prawidłową wagę i odpowiednią dietę. A w diecie warto zwrócić uwagę na minimalizację zawartości kwasów omega-6 i zwiększenie ilości kwasów omega-3.
Co do ryb to temat jest co najmniej – nomen omen – śliski. Nawet jeśli ryby w diecie zapobiegają chorobom, to raczej nie te w polskich sklepach, z uwagi na poważne zanieczyszczenia dioksynami, o których pisze Morski Instytut Rybacki.

*Na podstawie*
*In Vivo. 2020 Jan-Feb;34(1):423-431. Total Dietary Fats, Fatty Acids, and Omega-3/Omega-6 Ratio as Risk Factors of Breast Cancer in the Polish Population – a Case-Control Study. Dydjow-Bendek D, Zagoździon P*

# Czerwona koniczyna pomaga obniżyć cholesterol

**Kobiety przyjmujące czerwoną koniczynę z powodu objawów menopauzy mogą odnieść dodatkowe korzyści pod postacią poprawy parametrów lipidowych krwi – ogłosili polscy naukowcy.**

Nie jest niczym zaskakującym, że bogata w fitoestrogeny czerwona koniczyna działa na frakcje cholesterolu w osoczu, bo podlegają one wpływom hormonalnym; ten wpływ nie jest bynajmniej porównywalny ze statynami, które są wielokrotnie silniejsze, ale mają też więcej działań niepożądanych. Aktualna praca przedstawia zbiorczy średni efekt oszacowany po analizie badań klinicznych przeprowadzonych przed 2018 r. Wyjaśnia w ten sposób, czego można się spodziewać w aspekcie zmian tych parametrów krwi u kobiet w wieku okołomenopauzalnym i po menopauzie, rzucając nieco światła na sprzeczne wyniki uzyskiwane jak dotąd z badań naukowych.

Autorzy uwzględnili w analizie dziesięć badań klinicznych z udziałem w sumie 910 kobiet. Na podstawie tych danych ustalili, że czerwona koniczyna:

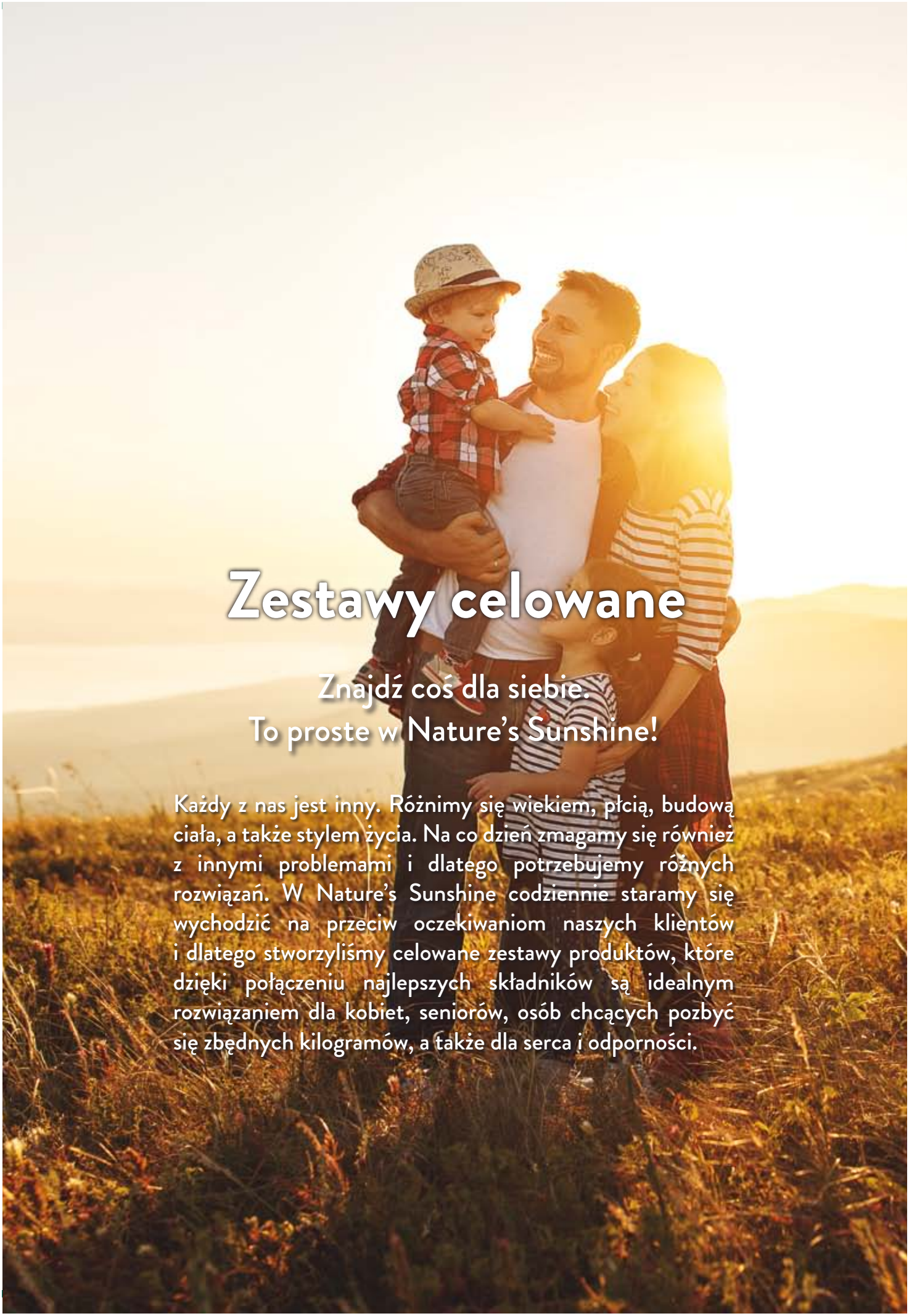
- zmniejszała stężenie cholesterolu całkowitego o ok. 10 mg/dl;
- zmniejszała stężenie cholesterolu we frakcji LDL o ok. 5 mg/dl;
- jej wpływ na frakcję HDL i triglicerydy był nieistotny statystycznie.

Działanie czerwonej koniczyny było wyraźnie zaznaczone u kobiet z nadwagą i otyłych, co pozwala przypuszczać, że u nich powinny się pojawiać korzyści ze strony chorób zależnych od zaburzeń lipidowych.

Nie jest do końca wyjaśniony mechanizm molekularny działania izoflawonów, takich jak te obecne w czerwonej koniczynie (biochanina A i formononetyna), którym przypisuje się jej działanie biologiczne. Przypuszcza się, że zmieniają ekspresję białek odpowiedzialnych za metabolizm wątrobowy lub zwiększają ilość receptorów wychwytujących cząsteczki obładowane cholesterolem. Tak czy inaczej, czerwona koniczyna wydaje się naturalnym wspomaganiem zmian stylu życia przydatnych po menopauzie (obejmujących zdrowszą dietę i regularną aktywność fizyczną), które swoją drogą warto wdrażać w celu wydłużenia życia – nawet po menopauzie.

*Na podstawie*

*Maturitas. 2020 Feb;132:7-16. Effects of red clover (Trifolium pratense) isoflavones on the lipid profile of perimenopausal and postmenopausal women-A systematic review and meta-analysis. Kanadys W, Baranska A, Jedrych M, Religioni U, Janiszewska M.*



# Zestawy celowane

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

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

# Zdrowe kości i stawy

**Bądź mobilny. Zachowaj samodzielność!**

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, ze upływający czas najczęściej daje o sobie znać właśnie w stawach i kościach. Odpowiedzią 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 sie efektywnie.
**Cynk ALT** to doskonałe uzupełnienie diety, kiedy chcemy zadbać o zdrowe kości.
**EverFlex** to wspaniałe połączenie chondroityny, glukozaminy i MSM (metylosulfonylometanu).
**Witamina C** jest odpowiedzialna za produkcję kolagenu niezbędnego dla zdrowia stawów.
**Collagen** to aż 17 g peptydów kolagenów, a więc bardzo bogate uzupełnienie diety.
**Witamina D3** kojarzy sie 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 rozgrzewający balsam do masażu **Tei-fu**, nazywany przez naszych klientów apteczką w tubce. Tei-fu doskonale sprawdzi sie wmasowany w stawy przed wyruszeniem na długi spacer lub podjęciem innej aktywności fizycznej.

---

**Skład zestawu:**
Collagen, Cynk ALT, 2x EverFlex, Wapń Plus Witamina D, Witamina C bioflawonoidy, Witamina D3, Tei-fu – Balsam do masażu.

*Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut zróżnicowanej diety. Zrównoważony sposób żywienia oraz zdrowy tryb życia są podstawą prawidłowego funkcjonowania organizmu.*

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.

## Piękno pochodzi ze środka!

Collagen to absolutny ulubieniec naszych klientek. Wybierają go z myślą o pięknej skórze i zachowaniu młodości na dłużej. Każda porcja produktu to aż 17 g peptydów kolagenów. Taka porcja czyni nasz Collagen bezkonkurencyjnym.
Cynk kojarzy nam sie z 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 i 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.

# Beauty

## Zdrowa i piękna

# Optimum

## Holistyczne spojrzenie na zdrowie

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.

**Olive Leaf** 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 Omegi 3 EPA** to porcja 380 mg kwasu EPA i 190 mg DHA, które korzystnie wpływają na zdrowie serca i prawidłowe funkcjonowanie mózgu.

**Magnesium** 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, Olive Leaf, Magnesium, Sok aloesowy, Solstic Energia z Natury, Super Omega 3 EPA, Zambroza.

## Aktywnie walcz o zdrowie!

Tak, zachowanie zdrowia jest proste! Wystarczy zdrowo sie 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 aktywnoscią fizyczną zapewni zadowalające efekty.
Zacznij żyć zdrowo! Już teraz! Z zestawem Pro Active i regularną aktywnoscią szybko dostrzeżesz pierwsze pozytywne zmiany!
Pro Active zapewni Ci niezbędną energię, kompleks witamin i minerałów, idealną porcję białka i błonnika i wiele, wiele więcej!

**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, która będziesz cieszyć się przez długie godziny!
**SmartMeal** pomoże dostrzec pierwsze efekty szybciej niż się spodziewasz. 24g wegańskiego białka 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 Twoja dietę również w cynk, który szybko tracisz w trakcie wysiłku fizycznego.

Wszystkie produkty zestawu Pro Active idealnie wpisują się w codzienną aktywność. Dzięki postaci proszku i wygodnych saszetek możesz zabrać je wszędzie.

## Do dzieła! Aktywnie walcz o zdrowie!

---

**Skład zestawu:**
Solstic Energia z Natury, Collagen+, 2 x SmartMeal.

*Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut zróżnicowanej diety. Zrównoważony sposób żywienia oraz zdrowy tryb życia są podstawą prawidłowego funkcjonowania organizmu.*

# Pro Active

## Aktywność to klucz do zdrowia

*Zestaw rekomendowany przez Polskie Towarzystwo Medycyny Sportowej.*

PTMS

# Pro Immune

## Silna odporność

Tworząc zestaw Pro Immune wzięlismy 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.
Olive Leaf, a więc ekstrakt z liścia oliwki europejskiej to podpora zachowania odpornosci 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 watrobę 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 dziesiątke. Produkt wzbogaca florę bakteryjną w aż 11 szczepów bakterii. Zdrowie układu pokarmowego jest kluczowe dla zachowania odpowiedniej odporności.
Immune Formuła 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 Olive Leaf, Pro B11, Witamina C bioflawonoidy, Witamina D3

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

**Pójdz za głosem serca!**

**Czosnek** wpływa na utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu i cukru we krwi, a także przyczynia się do utrzymania zdrowia naczyń.

**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 juz 250 mg tych kwasów.

**Cholester-Reg** to liść karczocha zwyczajnego, który przyczynia sie do utrzymania prawidłowego poziomu lipidów we krwi oraz sterole roślinne pomagające utrzymać odpowiedni poziom cholesterolu we krwi.

**Oliwka europejska** była tradycyjnie używana dla poprawienia krążenia krwi i ciśnienia naczyniowego.

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

**Koenzym Q10 Plus** to wspaniałe połączenie magnezu, cynku, żelaza, miedzi oraz właśnie koenzymu Q10. Składniki produktu pomagają zwalczać zmęczenie i znużenie, chronią przed wolnymi rodnikami i wspierają dobry sen. Wszystko to, co niezmiernie ważne dla naszego zdrowia i zdrowia naszego serca.

---

**Skład zestawu:**

Cholester – Reg, Czosnek, 2 x Koenzym Q10 Plus, Olive Leaf, Magnesium, 2 x Super Omega 3 EPA.

*Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut zróżnicowanej diety. Zrównoważony sposób żywienia oraz zdrowy tryb życia są podstawą prawidłowego funkcjonowania organizmu.*

# Pro Kardio

## W trosce o serce

# Pro Relax

## Bądź spokojny o swoje zdrowie

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 czesto wpędza nas w niepewność o lepsze lub po prostu spokojne jutro. Tak, stres stał sie 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 i 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 tez 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 cielista (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 zródło 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 sie w zestawie Pro Relax dzięki zawartości kwasu dokozaheksaenowego, który spożywany w ilości co najmniej 250 mg dziennie korzystnie wpływa na funkcjonowanie mózgu.

**Vitamin B Complex** to oczywiście zródło witamin z grupy B, których najpopularniejszych działaniem jest pozytywny wpływ na funkcje psychologiczne oraz pomagają zwalczyć uczucie zmęczenia.

Zestaw uzupełnia niezbędna codziennie **Witamina D3**.

---

**Skład zestawu:**

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

## Zmień siebie! Popraw zdrowie!

Super Start do Zdrowia to od lat ulubiony zestaw naszych klientów. Jego skład nie zmienił się mimo upływającego czasu i wielu nowych trendów w żywieniu. Połączono w nim bestsellerowe produkty Nature's Sunshine i to połączenie do dziś sprawdza się jako idealny zestaw dla każdego, kto postanowił zmienić styl życia i poważnie zadbać o zdrowie.

Najwyższy czas o siebie zadbać? Chcesz lepszego zdrowia, lepszej kondycji, lepszego samopoczucia? Gratulujemy! To bez wątpienia najlepsza decyzja w Twoim życiu. Do dzieła! Zacznij 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 naturalną porcją energii z **Solstic** i **Wapniem z Witaminą D** pomoże Ci wytrwać w swoich planach i szybciej osiągnąć zakładane efekty. Zestaw uzupełnia balsam do masażu Tei-fu nazywany przez naszych klientów apteczką w tubce.

---

**Skład zestawu:**
Bakterie Bifidophilus, Chlorofil w Płynie, Solstic Energia z Natury, Super Omega 3 EPA, Wapń Plus Witamina D, Zambroza, Tei-fu

*Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut zróżnicowanej diety. Zrównoważony sposób żywienia oraz zdrowy tryb życia są podstawą prawidłowego funkcjonowania organizmu.*

# Super Start do zdrowia

**Wystartuj po zdrowie!**

# Woman

## Z myślą o Tobie

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!

**Zestaw Woman pomoże zachować zdrowie na dłużej!**

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 żylne, a także wspomoże komfort trawienny. Jej wpływ na mikrokrążenie 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.
Ury to doskonała mieszanka ziół oraz witamin i minerałów o wielokierunkowym działaniu. Zawarty w niej cytryniec chiński jest pomocny w trzymaniu prawidłowych funkcji fizjologicznych.
24 niezbędne witaminy i minerały w jednej tabletce 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.

---

**Skład zestawu:**
Cynk ALT, 2x Czerwona Koniczyna, Gotu Kola, Loclo, 2x Lucerna, Ury, Super Complex, Zambroza.

„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** uzupełniaja 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 weglowodanów, ale też witaminy C, A oraz cynk.

**Loclo** to doskonale znane naszym klientom zródło błonnika pokarmowego, ale to także kurkuma pomagająca zachować zdrową watrobę, 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 sie w zestawie ze względu na właściwości zwiększania aktywności układu pokarmowego, którymi charakteryzuje sie rokitnik zwyczajny.

Zestaw uzupełnia światowy bestseller wsród naszych produktów – **Chlorofil w Płynie**.

---

**Skład zestawu:**

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

*Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut zróżnicowanej diety. Zrównoważony sposób żywienia oraz zdrowy tryb życia są podstawą prawidłowego funkcjonowania organizmu.*

# Zdrowe jelita

## Wszystko zaczyna sie w jelitach

# Autentyczne Olejki Eteryczne

Autentyczne olejki eteryczne to najprawdopodobniej najcenniejszy dar od królestwa roślin. Przez wieki te niezwykłe substancje były cenione za smak i zapach, ale również za wspaniałe właściwości lecznicze.
Znawcy wiedzą, że olejki dostarczane w oryginalnej, niezmienionej, a więc autentycznej postaci potrafią odmienić życie przez doskonały wpływ na ciało i umysł.
Olejki eteryczne oczyszczają, odmładzają, relaksują i chronią.

# NASZA OBIETNICA

W ciągu 50 lat swojego istnienia Nature's Sunshine zbudowało silne relacje oparte na zaufaniu oraz opracowało rzetelne praktyki gwarantujące jakość w całym cyklu życia produktu. Nasze olejki eteryczne posiadają unikatową gwarancję pochodzenia.

Dzięki zastrzeżonej gwarancji pochodzenia Sure-Source Nature's Sunshine oferuje miłośnikom olejków eterycznych zupełnie nowy poziom pewności co do czystości naszych produktów. System Sure-Source gwarantuje autentyczność produktu. W ramach systemu wytwarzane są kluczowe dokumenty – „sygnatury" – stanowiące materialny dowód autentyczności pochodzenia.

Robimy to wszystko, abyś był całkowicie pewny, że każda kropla olejku będzie działała dokładnie tak, jak zamierzała natura. Nic nie zostało dodane, zmienione lub zabrane. To zobowiązanie o jakości i autentyczności jest nasza obietnicą.

Kiedy chodzi o Twoje zdrowie, nigdy nie idziemy na kompromis.
Ty też nie powinieneś.

**Żadnych modyfikacji!**
**Żadnego rozcieńczania!**

# sure-source

## GWARANCJA POCHODZENIA

Badania i system Sure-Source gwarantują autentyczność naszych olejków eterycznych.
Badania i system Sure-Source gwarantują, że w naszych olejkach nie ma żadnych substancji zafałszowujących ani zanieczyszczeń.

Nasze olejki są:
- W 100% identyfikowalne na każdym etapie procesu produkcji.
- W 100% przebadane na każdym etapie procesu produkcji.
- W 100% przetestowane przez Dział Kontroli Jakości NSP, aby zagwarantować brak zanieczyszczeń, substancji zafałszowujących lub dodatków „fitochemicznych"

# Autentyczne Olejki Eteryczne

## LAVENDER ORGANIC

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

- ***uspokojenie i relaks***
- ***poprawa snu***
- ***nawilżenie***

Składniki: *Lavandula angustifolia* - lawenda wąskolistna

## PEPPERMINT

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

- ***działanie odświeżające i ożywcze***
- ***wspomaganie koncentracji***

Składniki: *Mentha piperita* - mięta pieprzowa

## TEA TREE

Olejek z drzewa herbacianego, znany powszechnie jako „cud z Antypodów", jest pozyskiwany z drzewa herbacianego, rosnącego w Australii. Wyraźny, czysty aromat drzewa herbacianego jest często wykorzystywany w szamponach i balsamach.

- ***działanie ożywcze i regenerujące***

Składniki: *Melaleuca altenifolia* - drzewo herbaciane

## FRANKINCENSE

Pozyskiwany z aromatycznej żywicy z kadzidłowca indyjskiego. Kadzidło, odznaczające się złożonym bukietem aromatów przypraw, cytrusów i tonów drzewnych jest wykorzystywane jako substancja zapachowa już od czasów biblijnych.

- ***uspokojenie i relaks***
- ***poprawa nastroju***

Składniki: *Boswellia carteri* - kadzidłowiec indyjski.

## INSPIRE

Soczyste aromaty cytrusów i chłodna mięta rozbudzą zmysły, a nuty przypraw zapewnią iskrę, która Cię ożywi, zmotywuje i ZAINSPIRUJE!

- ***pobudź kreatywność***
- ***rozpyl z rana, aby zyskać energię na początek dnia***

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

## RECOVER

Idealny do stosowania po długich ćwiczeniach lub wysiłku sportowym. Przynosi ukojenie sforsowanym mięśniom.

- ***regeneracja***
- ***ukojenie***

Składniki: golteria, kamfora, jałowiec, rozmaryn lekarski, jodłą, goździk, cynamonowiec kamforowy, kadzidłowiec, mięta.

## ESSENTIAL SHIELD

Mieszanka ESSENTIAL SHIELD otula użytkownika ciepłymi, znajomymi aromatami pomarańczy, cynamonu i goździków, które zapewniają komfort i relaks w chłodne pory roku.

- ***łagodzący i głęboko przenikający***
- ***doskonały na okres jesienno-zimowy***

Składniki: grejpfrut, cynamon, goździk, lawenda, sosna, cytryna, rozmaryn, tymianek.

## CORE

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

- ***znakomicie sprawdzi się do aromaterapii w trakcie medytacji, jogi i czynności wymagających skupienia***

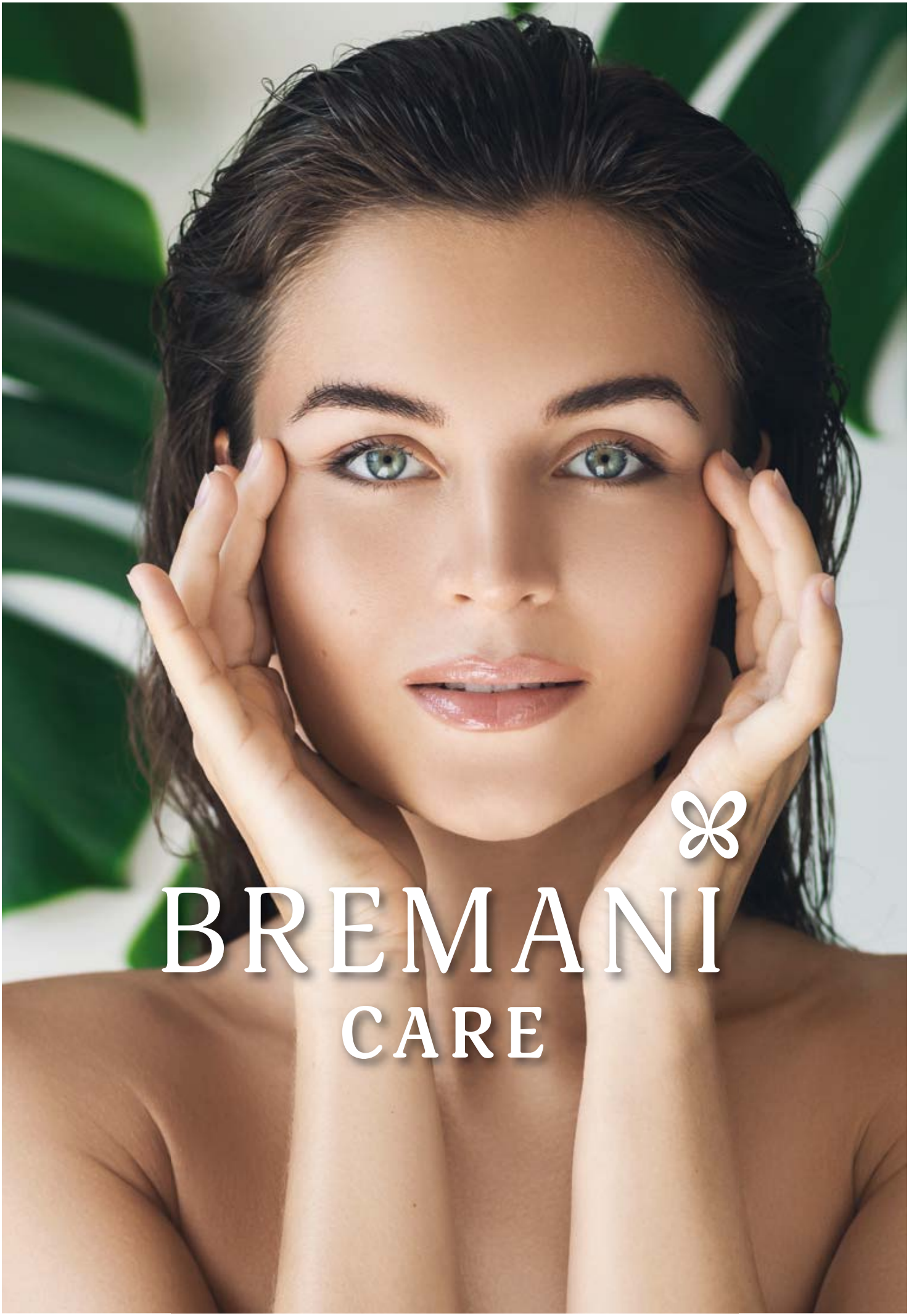
Składniki: cedr atlaski, liść ho, choina kanadyjska,wrotycz marokański, kadzidłowiec, rumianek rzymski

## REFUGE

Łagodne, kwiatowe, słodkie nuty cytrusa oraz kusząca wanilia tworzą intymną atmosferę wszędzie tam, gdzie potrzebny jest spokój. Mieszanka REFUGE zapewni Ci chwilę wytchnienia od codzienngo zgiełku i stresu.

- ***uspokaja***
- ***pomaga pozbyć się stresu***

Składniki: lawenda, pomarańcza, cedr atlaski, ylang-ylang, wrotycz pospolity, wanilia.


BREMANI
CARE

# 9 pytań do eksperta

### *Co dla skóry jest najważniejsze?*

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

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

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

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

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

### *Co to jest tonizacja? Po co nam tonik tonizujący?*

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

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

Krem regenerujący wokół oczu powinien być stosowany już od bardzo wczesnych lat, nawet 18-20 roku życia, ponieważ działa przeciwobrzękowo, rozjaśnia cienie pod oczami. Młode osoby, które dużo pracują, uczą się na uczelniach, są zmęczone, pracują dużo przy komputerach, w związku z tym powinni skórę wokół oczu intensywnie regenerować. Za to krem przeciwzmarszczkowy dedykowany jest osobom starszym - ma dużo składników przeciwzmarszczkowych i odżywczych.

### *Kiedy skóra zaczyna się starzeć?*

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

### *Dlaczego to tak ważne, żeby używać szpatułek do kremów?*

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

### *Skąd przewaga składników naturalnych nad syntetycznymi?*

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

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

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

## SZAMPON DO WŁOSÓW

*Energy Shampoo*

Łagodny szampon do codziennego użytku, która głęboko oczyszcza włosy oraz skórę głowy.
Formuła wzbogacona witaminą E, argininą 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 lśniące i miękkie. Formuła opracowana specjalnie dla włosów normalnych i przetłuszczających się.
**Kluczowe składniki:**
Hydrolizowana keratynat, witamina E, cynk, polyquaternium-7

## ŻEL MICELARNY

*Cleansing Micellar Gel*

Żel do mycia twarzy bazuje się 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 oraz odpowiedni nawet dla samej wrażliwej cery. Piwonie uważają za jedną z najbardziej efektywnych kwiatowych składników dla 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 równa, uspokaja, pielęgnuje, nawilża. Żel micelarny Bremani Care działa jak magnes, wyciągając oraz zmywając resztki makijażu, nadmiar sebum i inne zanieczyszczenia. Delikatnie oczyszcza cerę, pozostawiając przyjemne uczucie miękkości i nawilżenia.

## ŻEL DO KĄPIELI DLA DZIECI

*Hair & Body Baby Wash*

Formuła tego produktu jest na bazie wody kwiatowej z rumianku i nagietka, a wśród składników znajdziemy też olejek z pestek moreli, olejek z pestek czereśni, olejek z czarnego kminu, olejek sezamowy oraz żel aloesowy. To wspaniały produkt z delikatnym aromatem, który oczyszcza, nawilża, chroni oraz oczywiście pielęgnuje delikatną i wrażliwą skórę dziecka. Nie zawiera siarczanów, parabenów, formaldehydów, produktów rafinacji i szkodliwych alkoholi i jest absolutnie bezpieczny dla każdego dziecka.
Zapewnia łagodne oczyszczenie skóry i włosów nie powodując podrażnień. Łagodna formuła zawiera miękkie substancje powierzchniowo czynne oraz naturalne składniki, które są odpowiednie nawet dla wrażliwej skóry niemowlęcia.

## 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).

## PRZECIWZMARSZCZKOWY KREM DO TWARZY NA DZIEŃ SPF15. 40+

*Day Anti-age Face Cream SPF 15*

Potężny krem na bazie zaawansowanych składników przeciwstarzeniowych, peptydów, olejków, witamin i pieprzu różowego poradzi sobie z nawilżaniem nawet najgłębszych warstw naskórka. Formuła oparta jest na innowacyjnym kompleksie „gravity control", walczącym ze zwiotczeniem skóry i zwiększającym odporność na siłę grawitacji.
**Kluczowe składniki:**
Kompleks peptydowy; Ekstrakt peruwiańskiego pieprzu różowego; Masło shea; Olej z pestek granatu; Olej z pestek czereśni; Stabilizowana wit. C Trehaloza.

## PRZECIWZMARSZCZKOWY KREM DO TWARZY NA NOC. 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 SKÓRY WOKÓŁ OCZU SPF15. 40+

*Anti-age Eye Contour Cream*

Krem do skóry wokół oczu działa w kilku kierunkach: zapobiega utracie wilgoci, odnawia i pomaga zachować zdrowy bilans delikatnej skóry wokół oczu, chroni przed szkodliwym działaniem promieniowania UV i wpływem środowiska, pobudza produkcję kolagenu, redukuje głębokie i wygładza mimiczne zmarszczki oraz walczy z opuchnięciami i cieniami pod oczami.

**Kluczowe składniki:**

Ksylitol; Esktrakt z E. crustaceum (skorupiak); Skrobia ryżowa; Ekstrakt z lotosu.

## NAWILŻAJĄCY KREM DO TWARZY SPF15

*Moisturizing Face Cream*

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

**Kluczowe składniki:**

Kwas hialuronowy; Masło Illipe; Skrobia ryżowa; Ekstrakt peruwiańskiego pieprzu różowego.

## REGENERUJĄCY KREM DO SKÓRY WOKÓŁ OCZU SPF15

*Revitalizing Eye Contour Cream SPF15*

Wielofunkcyjny krem do delikatnej skóry okolic oczu na bazie prawdziwych skarbów prosto z morza nie tylko zapewnia całodobowe nawilżanie, ale też walczy z oznakami starzenia. Zapewnia profilaktykę powstawania pierwszych zmarszczek, walczy z utratą elastyczności, napina skórę, pomaga usunąć opuchliznę i cienie pod oczami.

**Kluczowe składniki:**

Ekstrakt E. crustaceum (skorupiak); Wyciąg z glonów wakame (czerwone wodorosty); Ksylitol.

## ROZJAŚNIAJĄCA MASECZKA DO TWARZY „Efekt Kopciuszka"

*Radiance Face Mask*

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

**Kluczowe składniki:**

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

## Promocja lojalnościowa

Zamawiaj w każdym miesiącu na minimum 50 punktów i korzystaj z 50% rabatu na wybrany produkt.
W okresie styczeń-marzec możesz wybierać spośród poniższych produktów.
Lista produktów może ulegać zmianom. Aktualna lista będzie publikowana na www.e-naturessunshine.com w zakładce aktualne promocje.

- Koenzym Q10 Plus
- Grapina i Przeciwutleniacze
- Czosnek
- Ury
- Bacillus Coagulans
- Zestaw 200 ulotek produktowych
- Zestaw 10 katalogów produktów

W promocji lojalnościowej możesz również wybrać darmową usługę dostawy.

# AKTUALNE PROMOCJE

## Nie płać za przesyłkę

Nie chcesz płacić za usługę dostawy? To proste!
Zamów jeden z naszych zestawów promocyjnych za 100 punktów albo złóż dowolne zamówienie na 200 punktów.

# Więcej niż zestawy

Każdy z naszych celowanych zestawów otwiera drogę do dodatkowych rabatów!

- Super Start do Zdrowia to 25% rabatu na Collagen lub Collagen+.
- Optimum to 25% rabatu na Bakterie Bifidophilus lub Witaminę C.
- Woman to 25% rabatu na Collagen lub Wapń Plus Witamina D.
- Pro Kardio to 25% rabatu na Zambrozę lub Lecytynę.
- Pro Immune to 25% rabatu na Grapinę i Przeciwutleniacze lub Vitamin B Complex.
- Beauty to 25% rabatu na dowolny kosmetyk z linii Bremani Care.
- Pro Relax to 25% rabatu na Solstic lub Koenzym Q10.
- Zdrowe Jelita to 25% rabatu na Pochłaniacz Tłuszczu lub Pieprz Cayenne, Czosnek, Pietruszka.
- Zdrowe Kości i Stawy to 25% rabatu na Chondroitynę lub MSM.

# Zestawy 10+1 i 4-paki

11 ZA 10

Kupuj więcej i płać mniej.
W zestawach 10+1 płacisz za 10 sztuk produktu, a otrzymujesz 11.
Czteropaki to oszczędność ok. 7%.

***Nie przegap dodatkowych promocji! Sprawdzaj regularnie naszą stronę internetową i profil na Facebook'u.***

NATURES SUNSHINE

# CENNIK PRODUKTÓW

| Nr. kat. | Nazwa produktu | Cena det. | Cena VIP | Punkty |
|---|---|---|---|---|
| **SUPLEMENTY DIETY** | | | | |
| 6109 | Bacillus Coagulans (90 kaps.) | 110,60 zł | 79,00 zł | 15,39 |
| 4100 | Bakterie Bifidophilus (90 kaps.) | 133,00 zł | 95,00 zł | 18,55 |
| 2857 | Bowel Build (120 kaps.) | 102,00 zł | 73,00 zł | 14,23 |
| 2954 | Carbo Grabbers (60 kaps.) | 110,00 zł | 79,00 zł | 15,45 |
| 1580 | Chlorofil w Płynie (475,6 ml) | 99,00 zł | 70,00 zł | 13,55 |
| 557 | Cholester - Reg (90 kaps.) | 86,80 zł | 62,00 zł | 12,00 |
| 22336 | Collagen (516 g) | 220,00 zł | 157,00 zł | 30,60 |
| 22721 | Collagen+ (30 saszetek) | 220,00 zł | 157,00 zł | 30,60 |
| 1811 | Chondroityna (60 kaps.) | 135,80 zł | 97,00 zł | 18,82 |
| 4135 | CoQ10 (60 kaps.) | 166,60 zł | 119,00 zł | 23,20 |
| 1601 | Cynk ALT (120 tabl.) | 49,00 zł | 35,00 zł | 6,78 |
| 550 | Czerwona Koniczyna (100 kaps.) | 54,60 zł | 39,00 zł | 7,52 |
| 290 | Czosnek (100 kaps.) | 57,40 zł | 41,00 zł | 8,03 |
| 4700 | Defense Maintenance (120 kaps.) | 110,60 zł | 79,00 zł | 15,39 |
| 947 | EverFlex (60 tabl.) | 96,60 zł | 69,00 zł | 13,45 |
| 360 | Gotu Kola (100 kaps.) | 68,60 zł | 49,00 zł | 9,51 |
| 1750 | Grapina i przeciwutleniacze (90 tabl.) | 138,60 zł | 99,00 zł | 19,29 |
| 940 | Hops & Valerian with Passionflower | 63,00 zł | 45,00 zł | 8,77 |
| 1839 | Immune Formula (90 kaps.) | 124,60 zł | 89,00 zł | 17,34 |
| 410 | Kelp (100 kaps.) | 54,60 zł | 39,00 zł | 7,52 |
| 1796 | Koenzym Q10 Plus (60 kaps.) | 109,20 zł | 78,00 zł | 15,15 |
| 1661 | Lecytyna (170 kaps.) | 124,60 zł | 89,00 zł | 17,39 |
| 1170 | Liver Health Formula (100 kaps.) | 68,60 zł | 49,00 zł | 9,55 |
| 204 | Liść Oliwny - Ekstrakt (60 kaps.) | 70,00 zł | 50,00 zł | 9,66 |
| 1346 | Loclo (344 g) | 105,00 zł | 75,00 zł | 14,68 |
| 30 | Lucerna (100 kaps.) | 47,60 zł | 34,00 zł | 6,69 |
| 4061 | Magnesium (90 kaps.) | 75,60 zł | 54,00 zł | 10,43 |
| 4059 | MSM - Metylosulfonylometan (90 tabl.) | 87,00 zł | 62,00 zł | 12,08 |
| 515 | Paw Paw (180 kaps.) | 266,00 zł | 190,00 zł | 37,04 |
| 832 | Pieprz Cayenne & Czosnek & Pietruszka (100 kaps.) | 75,60 zł | 54,00 zł | 10,51 |
| 2937 | Pochłaniacz Tłuszczu (120 kaps.) | 95,00 zł | 68,00 zł | 13,24 |
| 1510 | Pro B11 (90 kaps.) | 152,60 zł | 109,00 zł | 21,24 |
| 3093 | Smart Meal (510 g) | 194,60 zł | 139,00 zł | 27,10 |
| 1680 | Sok aloesowy (946 ml) | 107,80 zł | 77,00 zł | 14,93 |
| 6501 | Solstic Energia z Natury (30 saszetek) | 145,60 zł | 104,00 zł | 20,27 |
| 1515 | Super Omega 3 EPA (60 kaps.) | 158,20 zł | 113,00 zł | 21,98 |
| 2879 | Ury (120 kaps.) | 113,40 zł | 81,00 zł | 15,68 |
| 3243 | Wapń Plus Witamina D (150 tabl.) | 109,20 zł | 78,00 zł | 15,17 |
| 1635 | Witamina C bioflawonoidy (60 tabl.) | 106,40 zł | 76,00 zł | 14,87 |
| 1155 | Witamina D3 (60 tabl.) | 70,00 zł | 50,00 zł | 9,74 |
| 4052 | Witaminy i Minerały - Super Complex (60 tabl.) | 123,20 zł | 88,00 zł | 17,12 |
| 1773 | Vitamin B Complex (120 kaps.) | 68,60 zł | 49,00 zł | 9,55 |
| 4104 | Zambroza (458 ml) | 109,20 zł | 78,00 zł | 15,13 |
| **BREMANI CARE** | | | | |
| 21600 | Oczyszczający i matujący tonik do twarzy (125 ml) | 64,40 zł | 46,00 zł | 8,87 |
| 21601 | Przeciwzmarszczkowy krem do twarzy na dzień 40+ (50 ml) | 159,60 zł | 114,00 zł | 22,17 |
| 21602 | Przeciwzmarszczkowy krem do twarzy na noc 40+ (50 ml) | 151,20 zł | 108,00 zł | 21,06 |
| 21603 | Przeciwzmarszczkowy krem do skóry wokół oczu 40+ (15 ml) | 120,40 zł | 86,00 zł | 16,63 |
| 21604 | Nawilżający krem do twarzy (50 ml) | 138,60 zł | 99,00 zł | 19,22 |
| 21605 | Regenerujący krem do skóry wokół oczu (15 ml) | 119,00 zł | 85,00 zł | 16,63 |
| 21606 | Rozjaśniająca maseczka do twarzy „efekt kopciuszka” (50 ml) | 159,60 zł | 114,00 zł | 22,17 |
| 21620 | Szampon do włosów Bremani Care (200 ml) | 81,00 zł | 58,00 zł | 11,39 |
| 21621 | Odżywka do włosów Bremani Care (200 ml) | 73,00 zł | 52,00 zł | 10,17 |
| 21622 | Żel do kąpieli dla dzieci Bremani Care (250 ml) | 105,00 zł | 75,00 zł | 14,71 |
| 21623 | Żel Micelarny Bremani Care (125 ml) | 111,00 zł | 79,00 zł | 15,45 |
| 21624 | Maskara Royal Lash | 79,80 zł | 57,00 zł | 11,11 |

| Nr. kat. | Nazwa produktu | Cena det. | Cena VIP | Punkty |
|---|---|---|---|---|
| | **KOSMETYKI** | | | |
| 4276 | Srebro Ochronne (118 ml) | 110,60 zł | 79,00 zł | 15,30 |
| 2851 | Pasta do zębów - Sunshine Brite (100 g) | 42,00 zł | 30,00 zł | 5,75 |
| 3538 | Tei-Fu - Balsam do masażu (118,3 ml) | 77,00 zł | 55,00 zł | 10,58 |
| 21575 | Krem do rąk i ciała | 119,00 zł | 85,00 zł | 16,60 |
| | **AUTENTYCZNE OLEJKI ETERYCZNE** | | | |
| 3847 | Lavender (15 ml) | 152,60 zł | 109,00 zł | 21,19 |
| 3850 | Peppermint (15 ml) | 124,60 zł | 89,00 zł | 17,39 |
| 3856 | Recover (15 ml) | 220,00 zł | 157,00 zł | 30,50 |
| 3869 | Frankincense (15 ml) | 347,20 zł | 248,00 zł | 48,36 |
| 3871 | Inspire (15 ml) | 89,60 zł | 64,00 zł | 12,48 |
| 3873 | Core (15 ml) | 133,00 zł | 95,00 zł | 18,42 |
| 3876 | Refuge (15 ml) | 109,20 zł | 78,00 zł | 15,15 |
| 3877 | Tea Tree (15 ml) | 110,60 zł | 79,00 zł | 15,45 |
| 3887 | Essential Shield (15 ml) | 176,40 zł | 126,00 zł | 24,60 |
| | **ZESTAWY PROMOCYJNE** | | | |
| 64965 | Super Start do Zdrowia | 695,00 zł | 495,00 zł | 100,00 |
| 64967 | Zestaw Optimum | 695,00 zł | 495,00 zł | 100,00 |
| 64969 | Zestaw Woman | 695,00 zł | 495,00 zł | 100,00 |
| 64971 | Zestaw Pro Kardio | 695,00 zł | 495,00 zł | 100,00 |
| 64973 | Zestaw Pro Immune | 695,00 zł | 495,00 zł | 100,00 |
| 64975 | Zestaw Beauty | 695,00 zł | 495,00 zł | 100,00 |
| 64977 | Zestaw Pro Relax | 695,00 zł | 495,00 zł | 100,00 |
| 64979 | Zestaw Zdrowe jelita | 695,00 zł | 495,00 zł | 100,00 |
| 64981 | Zestaw Kości i Stawy | 695,00 zł | 495,00 zł | 100,00 |
| 21384 | Zestaw Życia | 336,00 zł | 240,00 zł | 50,00 |
| 64985 | Zestaw Pro Biznes | 3465,00 zł | 2475,00 zł | 500,00 |
| 64987 | Zestaw Degustacyjny | 3465,00 zł | 2475,00 zł | 500,00 |
| 21609 | Zestaw kosmetyków Bremani Care | 700,00 zł | 500,00 zł | 100,00 |
| 64639 | Zestaw Autentycznych Olejków Eterycznych | 1260,00 zł | 900,00 zł | 180,00 |
| | **AKCESORIA** | | | |
| 64602 | Dyfuzor ultradźwiękowy do olejków eterycznych (biały) | 167,00 zł | 119,00 zł | |
| 64728 | Dyfuzor ultradźwiękowy do olejków eterycznych (drewnopodobny) | 209,00 zł | 149,00 zł | |
| 64729 | Dyfuzor ultradźwiękowy do olejków eterycznych USB (samochodowy) | 125,00 zł | 89,00 zł | |
| 64731 | Roll-up „Suplementy diety” | 350,00 zł | 250,00 zł | |
| 64732 | Roll-up „Autentyczne Olejki Eteryczne” | 350,00 zł | 250,00 zł | |
| 64733 | Roll-up „Bremani Care” | 350,00 zł | 250,00 zł | |
| 64133 | Pamięć przenośna USB, 8 GB (1 szt.) | 49,00 zł | 35,00 zł | |
| | **LITERATURA** | | | |
| 6404 | Katalog Produktów | 7,00 zł | 5,00 zł | |
| 6409 | Zasady Współpracy - Plan Marketingowy | 7,00 zł | 5,00 zł | |
| 64141 | Broszura „Bezkompromisowa Gwarancja Jakości” | 4,20 zł | 3,00 zł | |
| 6402 | Mary Christiansen „Siła Sponsoringu” | 15,00 zł | 15,00 zł | |

*Ceny zawierają podatek VAT.*

***Kupuj tylko z zaufanego źródła***

Gwarantujemy najwyższą jakość produktów zakupionych w naszym sklepie internetowym.
Kupując na www.e-naturessunshine.com masz pewność, że otrzymasz oryginalny produkt Nature's Sunshine.

Nie gwarantujemy jakości oraz pochodzenia produktów zakupionych na portalach aukcyjnych oraz w innych sklepach.

*Biuletyn „Bądź zdrów” ma charakter informacyjny, nie stanowi oferty handlowej w rozumieniu Art.66 par.1 Kodeksu Cywilnego. Aktualna oferta handlowa dostępna na www.e-naturessunshine.com*

NATURES SUNSHINE

HERBAL EXPERTS *since* 1972

www.e-naturessunshine.com