

bądź **ZDRÓW**

nr 4/2023

ODPORNOSC.

Jak przygotować się na zimę?

ZDROWIE MEZCZYZN

Zbadaj się na czas.

**NAJPOPULARNIEJSZE
NA INTEGMEC.PL**

DIETA JESIENNO-ZIMOWA.

Co jeść, a czego unikać.



**NATURES
SUNSHINE**



OD REDAKCJI:

Szanowni Czytelnicy,

Z radością prezentujemy najnowszy numer biuletynu „Bądź Zdrow”, którego celem jest dostarczanie cennych informacji dotyczących zdrowia. Jesień to czas, w którym przyroda przygotowuje się do spoczynku, ale my nie zamierzamy zwalniać tempa.

W najnowszym wydaniu skupiamy się na temacie odporności, który jest szczególnie ważny w okresie jesiennym. Dowiesz się, jakie kroki podjąć, aby wzmocnić swoją obronę przed infekcjami i utrzymać pełnię energii w obliczu spadających temperatur.

Nie zapominamy także o diecie. Sezonowe zmiany wpływają nie tylko na krajobraz za oknem, ale także na to, co powinno znaleźć się na Twoim talerzu. Podpowiadamy, jak dostosować swoje posiłki do nadchodzących miesięcy, aby dostarczyć organizmowi niezbędnych składników odżywczych.

Dla naszych męskich czytelników przygotowaliśmy artykuły poświęcone zdrowiu mężczyźn. Zachęcamy do regularnych badań profilaktycznych, które są kluczowe dla zachowania długotrwałego dobrego samopoczucia.

Na zakończenie, mamy coś specjalnego dla tych z Was, którzy regularnie odwiedzają portal integmed.pl. Prezentujemy najchętniej czytane artykuły, dzięki czemu możesz mieć dostęp do najważniejszych informacji na temat zdrowia i profilaktyki.

Dziękujemy, że jesteś z nami i życzymy Ci przyjemnej lektury oraz pełni zdrowia w nadchodzących miesiącach!

Z poważaniem,
Redakcja kwartalnika „Bądź Zdrow”



**NATURE'S
SUNSHINE**

Nature's Sunshine Products Poland Sp. z o.o.
ul. Olkuszka 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.

Tworzymy Przyszłość dla Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Jurkach!

Pragniemy zaprosić Cię do wsparcia Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Jurkach na Mazowszu – miejsca, które odgrywa kluczową rolę w życiu dzieci i młodzieży z różnymi stopniami niepełnosprawności intelektualnej oraz z niepełnosprawnościami sprzężonymi. Ośrodek stawia sobie za cel nie tylko nauczanie, ale przede wszystkim inspirowanie i wychowywanie młodych umysłów. Działa w oparciu o indywidualne podejście do uczniów, rozwijając ich talenty i umiejętności w sposób dostosowany do ich potrzeb. To miejsce, gdzie uczniowie odnajdują wsparcie, zrozumienie i szansę na lepszą przyszłość. To również miejsce, które potrzebuje wsparcia.



Dołącz do pomocy, kupując cegieleńkę o wartości 30 zł.

Zgromadzone środki przeznaczymy na zupełnie nową siłownię sportową dla dzieci z ośrodka w Jurkach. Zajęcia rehabilitacyjne są kluczowe w rozwoju dzieci z ośrodka w Jurkach, a dobrze wyposażona siłownia jest niezbędna w ich realizacji. Każda wpłata, każda darowizna, każda pomoc liczy się i przyczynia się do tworzenia lepszej przyszłości dla tych młodych ludzi.

Cegieleńki znajdziesz na
e-naturessunshine.com





Kurs Aroma Marketingu

Wyjątkowy kurs, który odkrywa tajemnice skutecznej sprzedaży olejków eterycznych i edukacji na temat aromaterapii.

Czeka Cię kilkanaście godzin pracy na temat tego jakimi argumentami posługiwać się podczas prezentacji olejków eterycznych i jak skutecznie przeprowadzić Aroma Spotkanie gdzie Twoi klienci poznają zalety olejków Nature's Sunshine.

Cała wiedza i metody jakie poznacie podczas wykładów da Wam pewny przepis na sukces w olejkowym biznesie. Dowiecie się jakim argumentami posługiwać się podczas prezentacji olejków eterycznych i jak skutecznie przeprowadzić Aroma Spotkanie gdzie Wasi klienci poznają zalety olejków Nature's Sunshine. Zaproszeni goście i eksperci wyjaśnią Ci jak poprawnie pracować z olejkami eterycznymi, by być wiarygodnym partnerem i właściwie prowadzić edukację na temat aromaterapii. Z nami rozwiniesz swój olejkowy biznes na szóstkę.



Autorem i pomysłodawcą kursu jest Dariusz Cwajda. Dariusz wie pewnie wszystko o olejkach eterycznych i o tym jak zainteresować nimi innych. Jest założycielem Instytutu Aromaterapii, wiceprezesem zarządu Polskiego Towarzystwa Aromaterapeutycznego, ale też dziennikarzem, producentem TV i oczywiście aromaterapeutą.

Zapach ma niezaprzeczalną moc oddziaływania na nasze zmysły i emocje. Ten kompleksowy kurs „Aroma Marketingu z olejkami Nature’s Sunshine” został zaprojektowany, aby pomóc Ci stać się ekspertem w dziedzinie biznesu aromatycznego i zwiększyć sprzedaż olejków eterycznych. Naucz się sztuki wykorzystywania mocy zapachów, aby stworzyć niezapomniane doświadczenia dla swoich klientów, opanuj podstawy wiedzy o produktach i odkryj sprawdzone strategie edukacyjne, które pozwolą Ci rozwinąć biznes z olejkami eterycznymi. Pamiętaj, że naszym celem jest przede wszystkim edukowanie w zakresie właściwości aromaterapii i działania olejków eterycznych na człowieka. Jeśli poradzisz sobie z pasją z tym zadaniem, Twój SUKCES jest pewny!

Kurs zawiera aż osiem modułów tematycznych:

W każdym module znajdziesz kilka lekcji do 15 minut, które w zwięzły i konkretny sposób wyposażą Cię w niezbędne informacje z zakresu aromaterapii i jej promowania.

W kluczowym module AROMA WIECZÓR dowiesz się:

- Jak przygotować się do aroma spotkania z potencjalnymi klientami?
- W jaki sposób zachęcić potencjalnych klientów do przyścia na aroma wieczór?
- Jak poprowadzić aroma spotkanie, by zyskać lojalnych klientów?
- Na jakie pytania od klientów należy się przygotować?
- Jak opowiadać o olejkach i skutecznie wprowadzić je we własne życie?

Przygotuj coś do notowania i zapisywania tego, co chwyta za serce lub zaciekawia – dzięki temu będziesz mieć swój punkt zaczepienia we własnych aroma prezentacjach – ponieważ kluczem do promowania jakichkolwiek rozwiązań jest Twoja pasja i zaangażowanie wobec tematu.

Jesteśmy pewni, że ten kurs wzbogaci Twoją wiedzę o cenne informacje, poszerzy horyzonty wyobraźni i wzbudzi ciekawość.



Clean Start

Zestaw suplementów diety
dla Twojego oczyszczonego startu!

Pragniesz rozpocząć swoją drogę do zdrowia i dobrej kondycji? Poznaj Clean Start - zestaw suplementów diety stworzony specjalnie dla osób, które chcą zacząć korzystać z naturalnych rozwiązań oczyszczających organizm. Z naszym nowym zestawem suplementów, możesz dać sobie czysty początek!

Co znajdziesz w zestawie Clean Start?

- **UltraBiome DTX:** Nasz flagowy produkt oczyszczający, który zawiera między innymi korzeń cykorii i liście rozmarynu. Ta wyjątkowa formuła wspiera naturalne mechanizmy oczyszczania organizmu, pomagając usunąć toksyny i zapewniając Ci energię na co dzień.
- **Chlorofil w Płynie:** Przyjemne i odświeżające doznanie dla Twojego ciała! Nasz Chlorofil w Płynie to idealny dodatek do codziennej rutyny oczyszczania. Jego miętowy smak orzeźwia i jest idealny na początek przygody z suplementacją.
- **Gentle Move:** Jeśli Twoje trawienie potrzebuje delikatnego wsparcia, Gentle Move jest odpowiedni dla Ciebie. Ten unikalny suplement diety pomaga w zachowaniu prawidłowego funkcjonowania jelit i regularności wypróżnień, dzięki czemu możesz cieszyć się uczuciem lekkości.

- **DTX Basics:** Ta potężna formuła to kombinacja czterech różnych suplementów diety, które pracują razem w harmonii, aby wspomóc naturalne procesy oczyszczania organizmu. Z DTX Basics, Twój organizm otrzymuje wszechstronne wsparcie w drodze do oczyszczenia i równowagi.

Dlaczego warto wybrać zestaw Clean Start?

- Skomponowany specjalnie dla osób, które zaczynają swoją przygodę z suplementami diety.
- Wyjątkowe właściwości oczyszczające i harmonizujące organizm.
- Wszystkie składniki są starannie wyselekcjonowane i zapewniają wysoką jakość.
- Clean Start daje Ci poczucie wsparcia na każdym etapie Twojej drogi do zdrowego stylu życia.

Razem z Clean Start zadbaj o swoje ciało już dziś!
Odkryj, jak oczyszczenie organizmu może przynieść korzyści Twojemu zdrowiu i samopoczuciu. Zestaw Clean Start daje Twojemu ciału szansę na świeży i pełen energii start!





Dlaczego warto zacząć przygodę z suplementacją od oczyszczenia organizmu?

Odświeżenie i oczyszczenie: Nasze ciała są codziennie narażone na różne toksyny, zarówno zewnętrzne (np. zanieczyszczenia środowiska) jak i wewnętrzne (np. odpady metaboliczne). Oczyszczanie organizmu jest kluczowe dla utrzymania zdrowego funkcjonowania. Zaczynając swoją suplementację od oczyszczania, dajesz swojemu organizmowi szansę na usunięcie zgromadzonych toksyn.

Przygotowanie podstawy: Oczyszczanie organizmu jest ważnym pierwszym krokiem przed rozpoczęciem innych programów suplementacyjnych. Poprzez usunięcie toksyn i nadmiaru odpadów, tworzysz zdrową i czystą podstawę, która lepiej przyjmie i wykorzysta korzyści z innych suplementów diety, które będziesz stosować w przyszłości.

Poprawa absorpcji składników odżywczych: Oczyszczenie organizmu może pomóc w poprawie zdolności organizmu do wchłaniania i wykorzystywania składników odżywczych. Usunięcie blokad i obciążeń toksynami pozwala organizmowi na lepsze wykorzystanie składników odżywczych z diety i suplementów, co przekłada się na większe korzyści dla zdrowia.

Zwiększenie energii i samopoczucia: Oczyszczanie organizmu może przynieść odczuwalne korzyści, takie jak zwiększenie energii, poprawa koncentracji, lepsze samopoczucie i vitalność. Usunięcie toksyn pomaga organizmowi funkcjonować sprawniej i efektywniej, co może prowadzić do większego komfortu i jakości życia.

Inicjatywa w kierunku zdrowego stylu życia: Rozpoczęcie swojej suplementacji od oczyszczenia organizmu to silna inicjatywa w kierunku zdrowego stylu życia. Jest to pierwszy krok, który pokazuje, że dbasz o swoje ciało i jesteś gotów podjąć działania mające na celu poprawę swojego zdrowia i dobre samopoczucie.

Nature's Sunshine zachęca do prowadzenia zdrowego stylu życia.

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut zróżnicowanej diety.

Zrównoważony sposób żywienia oraz zdrowy tryb życia są podstawą prawidłowego funkcjonowania organizmu.

A rustic still life featuring a bowl of orange soup, kale, pumpkin seeds, and a wooden pepper mill. The background is a wooden surface with various fresh ingredients. The title is in a white serif font on an orange rectangular background.

Dieta Jesiennie-Zimowa. Co Jeść, a Czego Unikać.

Jesień i zima to pory roku, które przynoszą ze sobą nie tylko piękne krajobrazy pełne kolorowych liści i białego puchu śniegu, ale także unikalne wyzwania dla naszych organizmów i zdrowia. Krótsze dni, niższe temperatury i ograniczona ekspozycja na naturalne światło słoneczne mogą wpłynąć na naszą kondycję i samopoczucie. W tym artykule przyjrzymy się temu, jak dostosować naszą dietę do jesieni i zimy, co warto jeść, a czego unikać, a także dlaczego aktywność fizyczna jest kluczowa w tych porach roku. Zdrowa dieta jest szczególnie ważna w okresie jesienno-zimowym z kilku istotnych powodów:

Wzmocnienie Odporności

Jesień i zima to okresy, gdy nasze ciała stają w obliczu większego ryzyka infekcji, takich jak przeziębienia, grypa czy infekcje wirusowe. Zdrowa dieta dostarcza organizmowi niezbędnych składników odżywczych, takich jak witaminy (szczególnie witamina C i D), minerały i przeciwutleniacze, które wzmacniają układ odpornościowy i pomagają w walce z infekcjami.

Zapobieganie Niedoborom Witamin i Minerałów

W okresie zimowym, ze względu na mniejszą dostępność świeżych owoców i warzyw oraz ograniczoną ekspozycję na słońce, istnieje ryzyko niedoborów witamin i minerałów, takich jak witamina D, witamina C, magnez czy cynk. Zdrowa dieta może pomóc w uzupełnieniu tych niedoborów.

Podtrzymanie Energii i Samopoczucia

Krótsze dni i mniejsza ilość naturalnego światła słonecznego mogą wpływać na nasze samopoczucie, wywołując uczucie zmęczenia i depresji. Zdrowa dieta dostarcza energii i składników odżywczych, które mogą pomóc w zwiększeniu naszej witalności i poprawieniu nastroju.

Utrzymanie prawidłowej wagi

Okres jesienno-zimowy często wiąże się z mniejszą aktywnością fizyczną i tendencją do przybierania na wadze. Zdrowa dieta pomaga utrzymać zdrową wagę oraz stabilność metabolizmu, co jest istotne dla naszego ogólnego zdrowia.

Poprawa Nastroju

Dieta ma wpływ nie tylko na nasze ciało, ale także na nasz umysł. Spożywanie zdrowych, zrównoważonych posiłków może poprawić nasz nastrój, pomagając w zwalczaniu sezonowej depresji i stanów lękowych.

Podsumowując, zdrowa dieta w okresie jesienno-zimowym jest kluczowa dla wzmocnienia odporności, zapobiegania niedoborom składników odżywczych, utrzymania energii i dobrego samopoczucia oraz zapobiegania wielu sezonowym problemom zdrowotnym. To ważny element dbania o nasze zdrowie w trudniejszych warunkach atmosferycznych.

Czy wiesz, że dieta chińczyków może mieć znaczący wpływ na ich odporność? Jednym z kluczowych elementów chińskiej kuchni, który pomaga wzmocnić odporność, jest czosnek.

Czosnek jest powszechnie stosowany w chińskiej kuchni nie tylko ze względu na swoje wyjątkowe smakowe właściwości, ale również ze względu na jego zdrowotne korzyści. Czosnek jest bogaty w przeciwutleniacze, witaminy i minerały, które pomagają wzmocnić układ odpornościowy. Zawiera również związki siarki, które mogą pomóc zwalczyć infekcje.

Co więcej, w chińskiej medycynie tradycyjnej czosnek jest uważany za naturalny środek o właściwościach przeciwbakteryjnych i przeciwwirusowych. Chińczycy często spożywają go w różnych formach, takich jak dodatek do potraw, herbaty czosnkowej lub ekstrakt z czosnku, aby wzmocnić swoją odporność, szczególnie w okresie przeziębień i grypy.

Dlatego warto włączyć więcej czosnku do swojej diety, aby wspomóc swoją odporność i cieszyć się korzyściami zdrowotnymi, które oferuje ten aromatyczny składnik.





Co warto jeść jesienią i zimą.

Owoce jagodowe

Jesienią i zimą warto sięgać po owoce jagodowe, takie jak maliny, jeżyny i borówki. Są one nie tylko pyszne, ale również bogate w antyoksydanty, zwłaszcza witaminę C i polifenole. Te substancje pomagają w ochronie naszych komórek przed uszkodzeniami spowodowanymi wolnymi rodnikami, wzmacniając jednocześnie naszą odporność. Doskonałym pomysłem jest przygotowanie jagodowego koktajlu, który dostarcza nie tylko smaku, ale i zdrowia.

Sezonowe warzywa

Jesień przynosi bogactwo warzyw korzeniowych, takich jak marchewka, pietruszka, burak i seler. Te warzywa nie tylko dodają smaku naszym potrawom, ale także dostarczają cennych składników odżywczych. Witamina A, obecna w marchewce, jest kluczowa dla zdrowych oczu i układu odpornościowego. Możemy wykorzystać je do przyrządzenia rozgrzewających zup kremów, które idealnie pasują do chłodnych dni.

Produkty mleczne w tym kefir

Kefiry to źródło probiotyków, które wspierają zdrową florę jelitową. W okresie jesienno-zimowym, kiedy jesteśmy bardziej narażeni na infekcje, dbanie o układ trawienny i mikrobiom może być kluczowe dla naszego zdrowia. Produkty mleczne dostarczają także wapnia, co jest istotne dla utrzymania mocnych kości. Przykładem dania z kefirem może być zdrowa owsianka z dodatkiem jogurtu naturalnego i sezonowych owoców.

Orzechy i bakalie

Orzechy włoskie, migdały, orzechy laskowe czy nerkowce, oraz bakalie, jak suszone śliwki, rodzynki czy daktyl, są doskonałym uzupełnieniem diety jesienią i zimą. Są one bogate w błonnik, zdrowe tłuszcze i wiele składników odżywczych, takich jak witaminy B, magnez i żelazo. To przekąski, które dostarczają energii i pomagają utrzymać uczucie sytości. Możemy je dodawać do owsianek, jogurtów czy sałatek, co podniesie wartość odżywczą naszych posiłków.

Produkty zawierające witaminę D

Ze względu na ograniczoną ekspozycję na słońce, w okresie jesienno-zimowym warto sięgać po produkty wzbogacone w witaminę D. Ryby morskie, takie jak łosoś, śledź czy makrela, są doskonałym źródłem tej witaminy. Dodatkowo, jaja i mleko to produkty, które warto uwzględnić w diecie, aby wspomóc utrzymanie prawidłowego poziomu witaminy D w organizmie. Witamina D pełni kluczową rolę w utrzymaniu zdrowych kości i układu odpornościowego.

Owoce cytrusowe

Pomarańcze, mandarynki, grejpfruty i cytryny, są niezwykle cenne w okresie jesienno-zimowym. Są one doskonałym źródłem witaminy C, która jest kluczowa dla naszego układu odpornościowego. Witamina C pomaga w produkcji białych krwinek, które zwalczają infekcje, oraz działa jako przeciwutleniacz, chroniąc nasze komórki przed uszkodzeniami. Regularne spożywanie owoców cytrusowych może pomóc w zapobieganiu przeziębieniom i grypie oraz przyspieszyć proces gojenia się w przypadku chorób.

Możemy cieszyć się owocami cytrusowymi na wiele różnych sposobów, od świeżego spożycia jako przekąski po przygotowywanie świeżo wyciskanych soków czy dodawanie plasterków cytryny do herbaty. Ich kwaszony smak dodaje urozmaïcenia do naszej diety i dostarcza nie tylko witaminy C, ale również innych korzystnych składników, takich jak błonnik.

Czy wiesz, że mikrobiom, czyli zbiór mikroorganizmów zamieszkujących nasz organizm, jest niezwykle ważny dla naszego zdrowia i dobrostanu z kilku kluczowych powodów:

Wspomaganie trawienia: Mikrobiom w naszym przewodzie pokarmowym pomaga w trawieniu i przyswajaniu składników odżywczych z pożywienia. Mikroorganizmy te rozkładają substancje, które nasz organizm nie byłby w stanie strawić samodzielnie, co przyczynia się do lepszego wykorzystania wartości odżywczych z naszej diety.

Wzmacnianie odporności: Mikrobiom ma ogromny wpływ na nasz układ odpornościowy. Poprzez konkurencję z potencjalnie patogennymi mikroorganizmami i produkcję substancji o działaniu immunomodulującym, mikrobiom pomaga chronić nasz organizm przed infekcjami i chorobami.

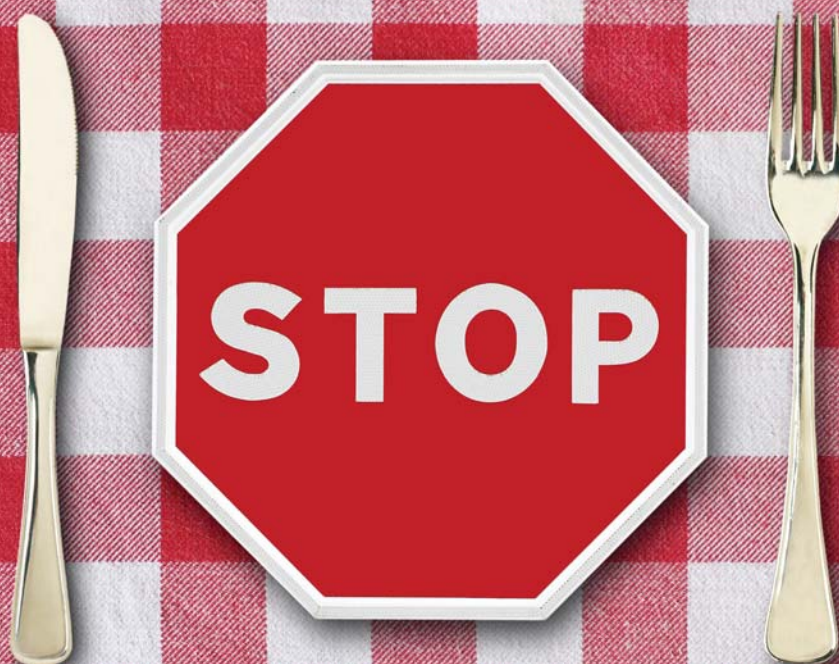
Produkcja składników odżywczych: Niektóre mikroorganizmy w naszym przewodzie pokarmowym są zdolne do produkcji witamin i innych składników odżywczych, takich jak witamina K i niektóre witaminy z grupy B. To dodatkowe źródło korzystnych substancji dla naszego organizmu.

Regulacja metabolizmu: Mikrobiom wpływa na regulację naszego metabolizmu, co może mieć znaczenie dla utrzymania zdrowej masy ciała. Niektóre badania sugerują, że nieprawidłowości w mikrobiomie mogą być związane z otyłością i innymi schorzeniami metabolicznymi.

Wpływ na zdrowie psychiczne: Istnieją dowody na to, że mikrobiom może mieć wpływ na zdrowie psychiczne. Niektóre badania sugerują związek między mikrobiomem a stanami emocjonalnymi, takimi jak depresja i lęk. To obszar intensywnych badań, który może prowadzić do nowych metod leczenia zaburzeń psychicznych.

Warto zauważyć, że mikrobiom jest nadal intensywnie badany, a nasza wiedza na jego temat stale się poszerza. Dbanie o zdrowy mikrobiom poprzez zdrową dietę, unikanie nadmiernego stosowania antybiotyków i utrzymywanie ogólnego dobrego stanu zdrowia może przyczynić się do lepszego samopoczucia i zdrowia ogólnego.





Czego należy unikać w diecie jesienno-zimowej

Nadmiaru Słodczy

W okresie jesienno-zimowym często sięgamy po słodkie przekąski, zwłaszcza w trakcie świąt. Robimy to również, błędnie uważając, że słodkie przekąski dostarczą nam energii. Jednak nadmiar cukru może osłabić naszą odporność i prowadzić do wzrostu masy ciała. Warto ograniczyć spożycie słodczy i wybierać zdrowsze alternatywy, takie jak suszone owoce, orzechy i bakalie, które dostarczają naturalnej słodczy i błonnika.

Nadmiaru produktów przetworzonych

Produkty przetworzone, takie jak fast foody i dania typu "gotowe w kilka minut," często zawierają dużo soli, konserwantów i sztucznych dodatków. Te substancje mogą negatywnie wpłynąć na nasze zdrowie, zwłaszcza w okresie, gdy organizm potrzebuje wsparcia w walce z infekcjami. Zamiast tego, warto postawić na świeże, naturalne produkty i gotowanie w domu, gdzie mamy kontrolę nad składnikami naszych posiłków.

Nadmiaru tłuszczów nasyconych

Tłuszcze nasycone, obecne głównie w fast foodach i niezdrowych przekąskach, mogą zwiększać ryzyko chorób serca. W okresie, gdy nasz organizm jest bardziej narażony na stres, warto ograniczyć spożycie tłuszczów nasyconych na rzecz zdrowszych źródeł tłuszczu, takich jak orzechy, awokado czy oliwa z oliwek. Te tłuszcze

są bogate w kwasy tłuszczowe omega-3, które wspierają zdrowie serca i mózgu.

Nadmiaru alkoholu

Sezon jesienno-zimowy często obfituje w spotkania towarzyskie i okazje do picia alkoholu. Jednak nadmiar alkoholu może osłabić nasz układ odpornościowy i wpłynąć na jakość snu. Warto kontrolować spożycie alkoholu i pamiętać o umiarkowaniu, aby uniknąć negatywnego wpływu na zdrowie.

Czy wiesz, że wino, zwłaszcza czerwone, zawiera pewne składniki, które mogą mieć korzystny wpływ na zdrowie? Oto kilka korzyści i kwestii zdrowotnych związanych z winem:

Czerwone wino zawiera polifenole, takie jak resweratrol, które działają jako przeciwutleniacze i mogą pomagać w ochronie komórek organizmu przed uszkodzeniami spowodowanymi przez wolne rodniki. Resweratrol był również badany ze względu na potencjalne korzyści dla zdrowia serca.

Małe ilości czerwonego wina mogą być związane z niższym ryzykiem chorób serca. Jest to znane jako "efekt francuski", ponieważ obserwowano, że niektórzy Francuzi spożywający umiarkowane ilości czerwonego wina mają niższe ryzyko chorób serca.

Niektóre badania sugerują, że resweratrol może być związany z dłuższym życiem i zdolnością do zwalczania pewnych chorób związanych z wiekiem.



Suplementacja? Tak!

Suplementacja jesienią i zimą może być pomocna w wzmocnieniu odporności, ponieważ w tych porach roku nasz organizm jest bardziej narażony na infekcje wirusowe, a także może być trudniej dostarczać pewne składniki odżywcze z dietą ze względu na ograniczoną dostępność świeżych warzyw i owoców. Oto kilka suplementów, które warto rozważyć, aby wzmocnić odporność:

Witamina D

Jesienią i zimą, kiedy jest mniej naturalnego światła słonecznego, organizm może produkować mniej witaminy D. Ta witamina jest kluczowa dla zdrowia układu odpornościowego. Suplementacja witaminy D może pomóc w utrzymaniu jej właściwego poziomu.

Witamina C

Witamina C jest znana ze swoich właściwości antyoksydacyjnych i zdolności do wzmocnienia odporności. Pomaga także w skróceniu czasu trwania infekcji wirusowych, takich jak przeziębienie.

Cynk

Cynk jest istotnym minerałem dla zdrowego funkcjonowania układu odpornościowego. Suplementacja cynkiem może pomóc w zapobieganiu infekcjom oraz skróceniu ich czasu trwania.

Probiotyki

Dobre bakterie jelitowe odgrywają ważną rolę w zdrowiu układu odpornościowego. Suplementacja probiotykami może pomóc w utrzymaniu równowagi mikroflory jelitowej i wzmocnić obronę organizmu przed infekcjami.

Żelazo

Niedobór żelaza może osłabić odporność organizmu. Warto rozważyć suplementację żelazem, zwłaszcza jeśli istnieje ryzyko niedoboru tego składnika.

Kurkumina


Kurkumina to aktywny składnik kurkumy, który posiada silne właściwości przeciwzapalne i antyoksydacyjne. Może pomóc w zapobieganiu infekcjom oraz wspierać zdrowie układu odpornościowego.

Liść oliwki europejskiej

Ekstrakt z liści oliwki europejskiej jest bogaty w związki o działaniu przeciwwirusowym i przeciwbakteryjnym. Suplementacja liśćmi oliwki może pomóc w wzmocnieniu obrony organizmu przed infekcjami.

Czosnek

Czosnek ma długi historyczny rekord stosowania jako naturalny środek wspomagający odporność. Zawiera związki siarkowe, które mogą pomóc w zwalczaniu infekcji, a także ma właściwości przeciwzapalne.



Zadbaj o odporność na jesień i zimę!

Zadbaj o odporność na jesień i zimę! To istotne, ponieważ te pory roku niosą ze sobą zwiększone ryzyko zachorowań na różnego rodzaju infekcje, w tym na przeziębienia, grypę i inne choroby wirusowe. Istnieje kilka powodów, dla których warto zadbać o swoją odporność w tym okresie:

Sezon grypowy: Jesień i zima to okres, w którym często występuje sezon grypy. Grypa może być bardzo groźna dla zdrowia, zwłaszcza dla osób starszych, dzieci i osób o osłabionym układzie odpornościowym. Wzmacniana odporność może pomóc w zapobieganiu grypie lub łagodzeniu jej objawów.

Częstsze przeziębienia: W chłodniejszych miesiącach jesteśmy bardziej narażeni na przeziębienia, które, choć zazwyczaj nie są poważne, mogą być uciążliwe i prowadzić do nieobecności w pracy lub szkole.

Mniej światła słonecznego: Jesienią i zimą dni stają się krótsze, a nasza ekspozycja na naturalne światło słoneczne maleje. Światło słoneczne jest ważne dla produkcji witaminy D w organizmie, która odgrywa rolę w funkcjonowaniu układu odpornościowego. Dlatego brak wystarczającej ekspozycji na światło słoneczne może wpłynąć na odporność.

Zwiększona ekspozycja na wirusy: W okresie jesiennie-zimowym spędzamy więcej czasu w zamkniętych pomieszczeniach, co zwiększa ryzyko rozprzestrzeniania się wirusów między ludźmi. To oznacza, że jesteśmy bardziej narażeni na kontakt z osobami z infekcjami.

Dlatego tak ważne jest, aby wzmocnić swoją odporność na jesień i zimę. Możesz to zrobić poprzez zdrową dietę, regularną aktywność fizyczną, odpowiednią ilość snu, unikanie stresu, higienę osobistą i ewentualnie za radą lekarza, suplementy diety lub szczepienia przeciw grypie. Zadbana odporność może pomóc w zapobieganiu chorobom i utrzymaniu dobrej kondycji przez cały sezon.

Odporność a dieta

Odporność jest kluczowym elementem naszego zdrowia. To nasza wewnętrzna obrona przed infekcjami, chorobami i innymi zagrożeniami. Wzmacnianie odporności może pomóc nam zachować dobre zdrowie przez cały rok. W tym artykule dowiesz się, jak poprawić swoją odporność poprzez odpowiednią dietę, aktywność fizyczną oraz suplementację. Odkryj także, jak różne kultury na świecie radzą sobie ze wzmocnieniem swojej odporności.

Nasza dieta ma ogromny wpływ na naszą odporność. Wybierając odpowiednie produkty spożywcze, możemy dostarczyć organizmowi niezbędnych składników odżywczych, które wspomagają układ odpornościowy. Oto kilka kluczowych elementów, które powinny znaleźć się w Twojej diecie:

Warzywa i owoce: Bogate w witaminy, minerały i przeciwutleniacze. Szczególnie cenne są warzywa liściaste, marchewki, brokuły, papryka, cytrusy i jagody.

Białko: Jest niezbędne do produkcji przeciwciał i białek odpornościowych. Wybieraj źródła białka takie jak drób, ryby, tofu, i fasola.

Zdrowe tłuszcze: Tłuszcze omega-3, obecne w rybach, orzechach i oleju lnianym, mają właściwości przeciwzapalne, które korzystnie wpływają na odporność.

Probiotyki: Produkty fermentowane, takie jak jogurt naturalny i kiszonki, wspomagają zdrową florę bakteryjną jelit, co ma wpływ na układ odpornościowy.

Żelazo: Niezbędne do produkcji czerwonych krwinek, które transportują tlen. Możesz je znaleźć w mięsie, rybach oraz roślinach strączkowych.

Cynk: Biorący udział w procesach immunologicznych. Źródła cynku to mięso, orzechy, nasiona i produkty mleczne.

Witamina D: Ważna dla zdrowia kości i odporności. Można ją znaleźć w tłustych rybach i wzbogaconych produktach mlecznych.





Regularna aktywność fizyczna ma ogromny wpływ na naszą odporność. Ćwiczenia pomagają wzmocnić nasz organizm na wiele sposobów:

Poprawa krążenia:

Ćwiczenia poprawiają krążenie krwi, co pomaga w transporcie składników odżywczych i komórek immunologicznych do różnych części ciała.

Redukcja stresu:

Wysoki poziom stresu może osłabić odporność. Regularne ćwiczenia pomagają w relaksacji i zmniejszeniu stresu.

Zwiększenie produkcji endorfin:

Ćwiczenia mogą pomóc w produkcji endorfin, które poprawiają nastrój i ogólną kondycję psychiczną, co również wpływa na odporność.

Zwiększenie liczby białych krwinek:

Regularna aktywność fizyczna może zwiększyć liczbę białych krwinek, które są kluczowymi komórkami układu odpornościowego.

Czy wiesz, że

Śpiew i odporność: Śpiewanie może poprawić odporność poprzez stymulację układu limfatycznego i zwiększenie wydzielania endorfin, hormonów szczęścia.

Zdrowie jamy ustnej a odporność: Zdrowa jama ustna jest kluczowa dla odporności, ponieważ bakterie i infekcje w jamie ustnej mogą wpływać na ogólną odporność organizmu.

Sen a odporność: Brak odpowiedniej ilości snu może osłabić odporność, dlatego sen jest ważny dla utrzymania zdrowia.

Czekolada i odporność: Czekolada zawiera przeciwutleniacze, które mogą pomóc w wzmocnieniu odporności. Jednak spożywanie jej w umiarkowanych ilościach jest kluczowe.

Dotyk a odporność: Dotykanie i bliski kontakt z innymi ludźmi może pomóc w wzmocnieniu odporności, ponieważ stymuluje produkcję oksytocyny, hormonu miłości i zaufania.

Rola emocji: Pozytywne emocje, jak radość i wdzięczność, mogą wspomagać odporność poprzez zmniejszenie poziomu stresu.

Medytacja i jogę: Regularna praktyka medytacji i jogi może poprawić zdolność organizmu do radzenia sobie ze stresem, co korzystnie wpływa na odporność.

Kichanie a prędkość dźwięku: Dźwięk wydawany podczas kichania może osiągać prędkość nawet 160 km/h, co pokazuje, jak potężną reakcją obronną jest nasz organizm.



Jak witamina C wpływa na układ odpornościowy

Mimo niewyobrażalnych postępów immunologii wciąż można powiedzieć, że o układzie odpornościowym więcej nie wiemy, niż wiemy. Mimo że najnowocześniejsze leki wytwarzamy metodami inżynierii genetycznej i są to zmodyfikowane przeciwciała (tzw. leki biologiczne i biopodobne), ich skuteczność (bądź nieskuteczność) potrafi zaskoczyć naukowców – a ponadto nie znamy długofalowych skutków takiej ingerencji w działanie układu odpornościowego. Na wejście do praktyki klinicznej czekają kolejne terapie wykorzystujące układ odpornościowy. Tymczasem naukowcy z Nowej Zelandii zajęli się nieco bardziej prozaicznym tematem, jakim jest wpływ witaminy C na komórki układu immunologicznego.

Niewątpliwie zastanawiający jest fakt, że limfocyty, monocyty i neutrofile gromadzą zasoby witaminy C ponad stukrotnie przekraczające jej stężenia we krwi. Naukowcy interpretują to zjawisko jako wyraz niezbędności witaminy C do prawidłowego działania tych komórek – a tworzą one trzon układu odpornościowego, małej armii chroniącej nas przed mikroorganizmami.

Ważna obserwacja mówi, że gdy ilość witaminy C we krwi spada – a tego doświadczają choćby osoby spożywające mało warzyw i owoców, a więc te, których dieta jest uboga w witaminę C – silnie zmniejsza się też zawartość witaminy C w komórkach odpornościowych. Podobnie dzieje się w czasie ostrej odpowiedzi zapalnej, w nowotworach, w sepsie i innych ciężkich stanach. Niedobór witaminy C może z kolei odbijać się na funkcjonowaniu co najmniej kilku ważnych enzymów, których jest ona kofaktorem (co oznacza, że enzymy te działają tylko w obecności witaminy C).

Z artykułu dowiadujemy się ponadto, że:

- niedobór witaminy C może powodować nadmierną aktywację mechanizmów komórkowych uruchamianych w odpowiedzi na brak tlenu – to z kolei na wielu poziomach wpływa niekorzystnie na działanie komórek odpornościowych;
- witamina C reguluje różnicowanie komórek układu białokrwinkowego na drodze mechanizmów epigenetycznych (tzn. w jej obecności aktywują się enzymy zmieniające działanie genów powodujących przekształcanie jednych komórek w drugie); może to mieć znaczenie, gdy potrzebne są „świeże siły” w walce zakażeniem (przy braku witaminy C trudniej będzie dostarczać młode komórki) lub, jak to przypuszczają autorzy, w białaczkach (kiedy komórki nowotworowe nie dojrzewają i nie starzeją się, jak powinny);
- witamina C zwiększa aktywność limfocytów T regulatorowych, czyli komórek odpowiedzialnych za niedopuszczanie do nadmiernego „rozchuśnięcia” reakcji zapalnej – te komórki i ich działanie wygaszające mechanizmy zapalenia są niezwykle ważne z punktu widzenia chorób, które przebiegają z przewlekłą lub nadmierną reakcją zapalną, np. astmy czy chorób z autoagresji.

Źródło

Biochem Soc Trans. 2018 Oct 19;46(5):1147-1159. Vitamin C and immune cell function in inflammation and cancer. Ang A, Pullar JM, Currie MJ, Vissers MCM.



Zdrowie mężczyzn. Zbadaj się na czas

Zdrowie to nasz najcenniejszy skarb, którego wartość często dostrzegamy dopiero wtedy, gdy zaczyna nam go brakować. Niestety, mężczyźni często lekceważą swoje zdrowie, bagatelizując objawy czy unikając regularnych badań. Dlatego ważne jest, aby mężczyźni zdawali sobie sprawę z konieczności regularnych kontroli, w zależności od swojego wieku, aby zapobiec poważnym chorobom i żyć dłużej i zdrowiej.

Badania profilaktyczne. Dlaczego są tak ważne?

Regularne badania profilaktyczne to klucz do wczesnego wykrywania chorób i zachowania zdrowia. Pomagają one zidentyfikować potencjalne problemy zdrowotne, nawet jeśli nie występują jeszcze żadne objawy. To

oznacza, że choroby mogą być diagnozowane na etapie, który jest znacznie łatwiejszy do leczenia i ma większe szanse na pełne wyleczenie.

Niestety, mężczyźni często unikają wizyt u lekarza i badania profilaktyczne z różnych powodów, w tym z obawy przed diagnozą lub po prostu z braku czasu. Dlatego warto podkreślić, że zapobieganie jest lepsze od leczenia, a badania profilaktyczne to kluczowy element dbania o zdrowie.

Kiedy i jakie badania mężczyźni powinni wykonywać?

W wieku 18-30 lat:

- **Badania krwi:** Co roku warto wykonać podstawowe badania krwi, takie jak morfologia, poziom glukozy i cholesterolu.
- **Badania wzroku i słuchu:** Co dwa lata zaleca się sprawdzanie wzroku u okulisty oraz słuchu u laryngologa.

W wieku 30-50 lat:

- **Badania krwi:** Co roku należy wykonywać podstawowe badania krwi oraz dodatkowo kontrolować poziom PSA (Prostate Specific Antigen), który może wskazywać na problemy z prostatą.
- **Badania prostaty:** Badania urologiczne, w tym badanie per rectum (PR), są zalecane co roku od 40. roku życia.
- **Kolonoskopia:** W wieku 45-50 lat zaleca się pierwszą kolonoskopię w celu wczesnego wykrycia ewentualnych zmian w okrężnicy.

Po 50. roku życia:

- **Badania krwi:** Co roku kontynuować podstawowe badania krwi i monitorować poziom PSA.
- **Kolonoskopia:** Kontynuować kolonoskopie co 10 lat.

Najczęstsze choroby mężczyzn i jak je wykryć na wczesnym etapie

Rak prostaty:

Rak prostaty to jedna z najczęstszych chorób mężczyzn. Wczesne wykrycie tego raka może znacząco poprawić szanse na wyleczenie. Badania PSA oraz badanie per rectum (PR) są kluczowe do wczesnego rozpoznania tego schorzenia.

Choroby serca:

Choroby serca to kolejna groźba dla mężczyzn. Badania krwi pozwalają na monitorowanie poziomu cholesterolu i glukozy, co może pomóc w identyfikacji czynników ryzyka chorób sercowo-naczyniowych.

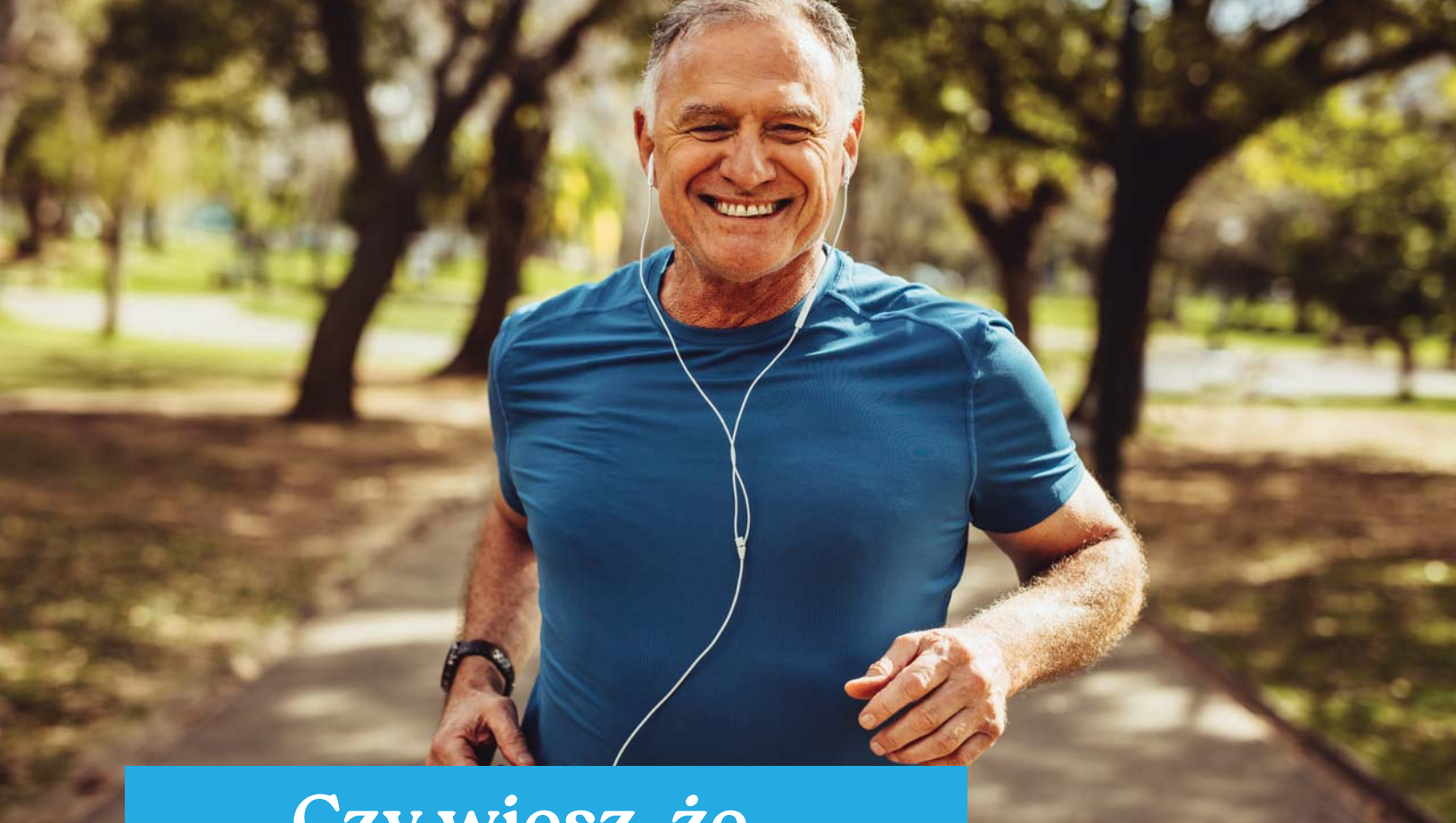
Rak jelita grubego:

Rak jelita grubego jest jednym z najczęstszych nowotworów u mężczyzn. Kolonoskopia co 10 lat po 50. roku życia jest kluczową metodą wykrywania zmian przedrakowych i nowotworów jelita grubego.

Cukrzyca:

Cukrzyca jest coraz częstszym problemem zdrowotnym. Regularne badania krwi pozwalają na monitorowanie poziomu glukozy i wczesne wykrywanie cukrzycy.





Czy wiesz, że...

... Witamina D zmniejsza objawy łagodnego rozrostu prostaty – potwierdzili lekarze z Iranu w niedawnym badaniu klinicznym.

Łagodny rozrost prostaty to choroba, w której z nie do końca poznanych przyczyn powiększa się prostata (rolę grają zmiany hormonalne, ale i stan zapalny). Powiększona prostata uciska drogi moczowe, powodując utrudnienia w oddawaniu moczu (zwiększa też ryzyko zakażenia dróg moczowych). Problem jest częsty i narasta z wiekiem – powiększoną prostatę ma aż jedna trzecia mężczyzn po 60 r.ż. O wyleczenie trudno – dostępne są terapie w jakimś stopniu zmniejszające albo spowalniające powiększanie się prostaty – w tym leki hormonalne, naturalne (np. palma sabałowa, czyli saw palmetto) oraz metody chirurgiczne. Te ostatnie nie są jednak pozbawione skutków ubocznych (wycięcie prostaty może np. powodować impotencję) i zdecydowanie wykorzystuje się je jako dalsze opcje terapii.

W opisywanym badaniu klinicznym wzięło udział 108 mężczyzn ok. 56 r.ż. z łagodną postacią rozrostu prostaty. Podzielono ich na dwie grupy: w pierwszej przez pół roku stosowano witaminę D w dawce 50 tys. j. co 2 tygodnie, w drugiej zamiast witaminy D podawano placebo.

Analiza wskazała, że w obu grupach doszło do redukcji objawów rozrostu prostaty (widać tu ewidentnie, jak działa placebo), natomiast w grupie otrzymującej witaminę D ta redukcja była znaczniejszego stopnia (i istotna statystycznie). Witamina D ma właściwości antyproliferacyjne (zapobiega rozrostowi) i przeciw-

zapalne, a drogi moczowe i prostata mają receptory dla witaminy D – ta współzależność, jak widać, jak najbardziej przekłada się na stan zdrowia mężczyzn z rozrostem prostaty po suplementacji. Taką suplementację sugerowano zresztą już lata temu, jako uzupełnienie terapii innymi lekami na prostatę (np. alfa-blokerami). W Iranie badanie potwierdzające takie działanie witaminy D przeprowadzono jednak po raz pierwszy.

Na podstawie

Clin Nutr. 2020 Nov 7;S0261-5614(20)30609-9. The effect of vitamin D supplementation on the progression of benign prostatic hyperplasia: A randomized controlled trial. Abolfazl Zendehdel et al.

... Duża zawartość cynku w diecie wiąże się z mniejszą śmiertelnością mężczyzn związaną z chorobą serca.

Ponieważ od pewnego czasu pojawiają się informacje, że zawartość metali we krwi koreluje ze śmiertelnością z powodu chorób układu krążenia, badacze z Japonii postanowili sprawdzić, czy przełoży się to na dietę. Sprawdzali ją pod kątem zawartości cynku oraz miedzi. W badaniu wzięło udział blisko 60 tys. osób obu płci, w wieku 40-79 lat.

Obserwacja trwała 20 lat (1989-2009), w tym czasie wśród badanych doszło do 3388 zgonów z powodu chorób serca lub naczyń (w tym 1514 spowodowanych udarem, 702 chorobą serca).

Duże spożycie miedzi okazało się nie być związane ze śmiertelnością w przebiegu chorób serca, ale miało niekorzystny wpływ m.in. na ryzyko udaru i innych

chorób. Cynk natomiast zmniejszał ryzyko śmierci z powodu choroby wieńcowej o ok. 30 proc. – jednak tylko u mężczyzn, nie u kobiet.

Źródło

J Nutr Biochem. 2018 Feb 13;56:126-132. Associations between copper and zinc intakes from diet and mortality from cardiovascular disease in a large population-based prospective cohort study. Eshak ES, Iso H, Yamagishi K, Maruyama K, Umesawa M, Takakoshi A.

... Mit, że osteoporozę mają tylko kobiety, powinien upaść już dawno, bo mężczyźni też nią są zagrożeni. Tego, w jakim stopniu, możemy się dowiedzieć z badania przeprowadzonego w przychodni endokrynologicznej szpitala wojskowego w Nowym Delhi (Indie).

Do badania włączono 200 mężczyzn, pacjentów przychodni, którzy mieli więcej niż 55 lat. Sprawdzano im parametry masy kostnej, a jeśli były nieprawidłowe – zalecano zmianę stylu życia, suplementację wapnia (1000-1500 mg dziennie) i witaminy D (400-600 j. dziennie), a gdy były wskazania – także leki z grupy bisfosfonianów. Mężczyznom z niedoborem witaminy D podawano ją w dawce 60 tys. co tydzień przez 8 tygodni i potem raz w miesiącu. Część uczestników z niedoborem androgenów wymagała dodatkowo uzupełniania testosteronu.

Zbyt małą masę kostną stwierdzono u 40 proc. uczestników badania. Podobna była skala niedoboru witaminy D lub androgenów. Prawie 10 proc. mężczyzn miało natomiast osteoporozę – wszyscy oni mieli >70 lat, u większości występował niedobór testosteronu oraz witaminy D. Zastosowane leczenie oraz suplementacja wapnia z witaminą D poprawiły gęstość kości.

Autorzy w podsumowaniu stwierdzają, że do czynników ryzyka osteoporozy u mężczyzn należą:

- wiek >70 lat;
- niedobór androgenów
- leczenie sterydami;
- zbyt niskie stężenie witaminy D we krwi.

Warto też zwrócić uwagę, że osteopenię – czyli zmniejszoną gęstość kości, tylko nie tak poważnie, by rozpoznać osteoporozę – miało 40 proc. badanych mężczyzn. Sądząc z naturalnego przebiegu choroby, w razie braku zmian stylu życia, leczenia stanów zmniejszających masę kostną i suplementacji wapnia z witaminą D, u części z nich z czasem pojawi się osteoporoza. A jest to choroba, której łatwiej zapobiegać, niż ją leczyć.

Źródło

Indian J Endocrinol Metab. 2018 Jan-Feb;22(1):62-66. A Prospective, Observational Study of Osteoporosis in Men. Kotwal N, Upreti V, Nachankar A, Hari Kumar KVS.

... specjalnie z myślą o zdrowiu mężczyzn stworzono akcję "Movember". Ta innowacyjna inicjatywa, która rozpoczęła się w Australii i prężnie rozwija się na całym świecie, ma na celu podniesienie świadomości na temat problemów zdrowotnych mężczyzn, w szczególności raka prostaty i chorób psychicznych. "Movember" to połączenie słów "moustache" (wąsy) i "November" (listopad), co odzwierciedla charakterystyczny element tej akcji - zapuszczanie wąsów przez mężczyzn w trakcie listopada.

Kampania "Movember" rozpoczęła się w 2003 roku w Australii, kiedy grupa przyjaciół postanowiła podjąć wyzwanie zapuszczenia wąsów przez cały listopad, aby zwrócić uwagę na zdrowie mężczyzn i zebranie funduszy na badania medyczne oraz działania profilaktyczne. Od tego czasu akcja stała się ogólnosiwiatowym fenomenem, przyciągającym coraz większą uwagę i wsparcie.

Główne cele akcji "Movember" to:

- Podniesienie świadomości na temat raka prostaty: Rak prostaty jest jednym z najczęstszych nowotworów u mężczyzn, a wczesne wykrycie tego schorzenia ma kluczowe znaczenie dla skutecznego leczenia. Akcja "Movember" promuje regularne badania prostaty i edukuje mężczyzn na temat czynników ryzyka i objawów tej choroby.
- Wsparcie dla zdrowia psychicznego mężczyzn: Problemami zdrowia psychicznego nie można lekceważyć, a akcja "Movember" podkreśla ich znaczenie. Kampania zachęca mężczyzn do rozmawiania o swoich emocjach i prosi o wsparcie w razie potrzeby.
- Zbieranie funduszy: Akcja "Movember" to także ogromne przedsięwzięcie charytatywne. W ramach kampanii ludzie na całym świecie zbierają fundusze na badania medyczne, działania profilaktyczne i programy wsparcia dla mężczyzn dotkniętych chorobami.



Akcja "Movember" to nie tylko okazja do zapuszczenia wąsów, ale przede wszystkim szansa na podniesienie świadomości na temat zdrowia mężczyzn i wsparcie dla tych, którzy zmagają się z chorobami. To piękny przykład, jak wspólna inicjatywa może przyczynić się do pozytywnych zmian w zdrowiu i życiu mężczyzn na całym świecie. Oczywiście, nie trzeba czekać na listopad, aby rozpocząć dbanie o swoje zdrowie, ale akcja "Movember" daje nam dodatkową motywację i okazję do działania.



NOWOŚCI

MEDYCZNO-NUTRACEUTYCZNE

NAJPOPULARNIEJSZE

na integmed.pl

Nutraceutyki i młod(sz)a odporność

Włoscy laryngolodzy podejrzewają, że za pomocą odpowiednio dobranych nutraceutyków można zmniejszyć nasilenie stanu zapalnego i hamować starzenie się układu immunologicznego u starszych osób.

Takie wyniki przyniosło badanie kliniczno-kontrolne, w ramach którego w grupie osób po 65 r.ż. prowadzono przez 30 dni suplementację produktu złożonego z nutraceutyków o działaniu proodpornościowym: witamin C, D i E, cynku, wyciągu z czarnego bzu, arabinogalaktanu i tyndalizowanych bakterii *Lactobacillus acidophilus*. W badaniu uwzględniono dwie grupy kontrolne, jedną złożoną z ludzi w podeszłym wieku, drugą z młodych osób. Istotne, że osoby badane nie były „w pełni zdrowia”: rekrutowano je z pacjentów oddziału szpitalnego.

Suplementacja okazała się korzystnie wpływać na poziomy markerów zapalnych oraz zmniejszać liczbę limfocytów. Co więcej, ok. 70 proc. osób przyjmujących suplement odczuło subiektywną poprawę stanu zdrowia (choć trudno tu wykluczyć efekt placebo). Mimo to autorzy zalecają, by rozważyć stosowanie takiego

suplementu przez dłuższy czas, w małych dawkach, w celu zahamowania procesu starzenia się układu odpornościowego u osób po 60 r.ż.

Starzenie się układu immunologicznego wiąże się nie tylko ze zwiększoną podatnością na infekcje. Rośnie także skłonność do podtrzymywania przewlekłego stanu zapalnego, co wiąże się z możliwością rozwoju nowotworów, cukrzycy, chorób z autoagresji (np. choroby zwyrodnieniowej stawów), osteoporozy czy demencji. Na procesy te można wpływać za pośrednictwem stylu życia, w tym diety i suplementów diety.

Na podstawie

Maselli Del Giudice A, La Mantia I, Barbara F, Ciccarone S, Ragno MS, de Robertis V, Cariti F, Barbara M, D'Ascanio L, Di Stadio A. Use of Nutraceuticals in Elderly to Fight Inflammation and Immuno-Senescence: A Randomized Case-Control Study. *Nutrients*. 2022 Aug 24;14(17):3476. doi: 10.3390/nu14173476. PMID: 36079732; PMCID: PMC9459752.

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:

- *Lactocaseibacillus paracasei* subsp. *paracasei* (*Lactobacillus casei*);

- *Lactobacillus casei* Shirota;
- *Lactobacillus delbrueckii* subsp. *bulgaricus*;
- *Bacillus subtilis*
- *Loigilactobacillus coryniformis*
- *Lactocaseibacillus 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. równoległe 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 szereg 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.



Kolagen działa długo

Naukowcy z Iranu w niewielkim badaniu klinicznym zaobserwowali korzystny wpływ suplementacji peptydów kolagenowych na stan skóry mieszkańców Bliskiego Wschodu.

Celem badania było sprawdzenie, czy skutki przyjmowania hydrolizatów kolagenu widoczne w innych badaniach można uzyskać także w tej populacji.

Badanie trwało 12 tygodni, uczestniczyło w nim 18 kobiet i dwóch mężczyzn. Wiek badanych wynosił ok. 44 lat. Fototypy skóry charakteryzujące tę grupę mieściły się w kategoriach III (odcień ciemny, skóra biała) i IV (kolor jasny brąz, łatwo się opala). Parametry skóry oceniano w połowie interwencji, pod koniec oraz po dodatkowych 4 tygodniach.

Stwierdzono, że po 12 tygodniach przyjmowania peptydów kolagenowych nastąpiła poprawa wskaźników elastyczności skóry, zwiększenie gęstości oraz wzrost jej gładkości. Poprawa ta widoczna była także w 16 tygodniu, co sugeruje, że efekty suplementacji utrzymują się przez pewien czas po jej zaprzestaniu.

Suplementacja okazała się bezpieczna, zgłoszone działania niepożądane były nieliczne i dotyczyły głównie układu pokarmowego.

Na podstawie

Samadi A, Movaffaghi M, Kazemi F, Yazdanparast T, Ahmad Nasrollahi S, Firooz A. Tolerability and efficacy assessment of an oral collagen supplement for the improvement of biophysical and ultrasonographic parameters of skin in middle eastern consumers. *J Cosmet Dermatol.* 2023 Mar 13. doi: 10.1111/jocd.15700. Epub ahead of print. PMID: 36912494.

Jak kolagen nawilża skórę

Naukowcy z Korei Południowej przeanalizowali skutki suplementacji peptydów kolagenowych dla stanu skóry. Ich badanie potwierdza wcześniejsze obserwacje – suplementacja taka poprawia nawilżenie i zmienia skład warstwy rogowej naskórka.

W badaniu wzięło udział 50 osób, które przez 12 tygodni otrzymywały stosunkowo niewielką dawkę doustnych peptydów kolagenowych powstałych w wyniku enzymatycznej hydrolizy kolagenu (1 g dziennie). Po tym czasie oceniano stopień nawilżenia skóry i jej budowę – za pomocą biopsji warstwy rogowej naskórka.

Suplementacja peptydów kolagenowych wiązała się ze zwiększeniem zawartości wody w skórze (o ok. 7%) i zmniejszeniem jej szorstkości (o ok. 4%). W grupie tej stwierdzono także zwiększoną zawartość aminokwasów oraz czynnika utrzymującego nawilżenie (NMF, natural moisturizing factor), czyli wydzielanej przez komórki naskórka mieszaniny substancji utrzymujących wodę (m.in. mocznik, aminokwasy, magnez, wapń, glukozamina, kreatyna, kwas mlekowy, glicerol, kwasy organiczne). Także zawartość ceramidów (tłuszczów tworzących warstwę ochronną skóry) była po 12 tygodniach większa w grupie peptydów kolagenowych niż w grupie placebo.

Wszystkie te obserwacje wskazują, że peptydy kolagenowe wspierają na różne sposoby funkcję barierową skóry, hamując utratę wody i tym samym wspierając jej naturalne piękno tak typowe dla młodości.

Na podstawie

Jung K, Kim SH, Joo KM, Lim SH, Shin JH, Roh J, Kim E, Park CW, Kim W. Oral Intake of Enzymatically Decomposed AP Collagen Peptides Improves Skin Moisture and Ceramide and Natural Moisturizing Factor Contents in the Stratum Corneum. *Nutrients.* 2021 Dec 6;13(12):4372. doi: 10.3390/nu13124372. PMID: 34959923; PMCID: PMC8707759.



Tak, kolagen działa!

Brazylijscy naukowcy potwierdzają: hydrolizowany kolagen jest skutecznym nutraceutykiem poprawiającym stan skóry.

Kolagen i peptydy kolagenowe, czyli jego kilkuaminokwasowe fragmenty powstałe w wyniku rozkładu całego białka, są wykorzystywane m.in. w kosmetologii, dermatologii i medycynie estetycznej z uwagi na działanie przeciwstarzeniowe.

Brazylijczycy postanowili się przyjrzeć badaniom klinicznym, w których stosowano hydrolizaty kolagenu w celu poprawy stanu skóry – głównie chodziło o działanie przywracające młody wygląd. Skupili się na badaniach z randomizacją, podwójnie ślepą próbą i kontrolą: takich prac zidentyfikowano dziewiętnaście, z łącznym udziałem przeszło 1000 osób (co nie dziwne, 95% stanowiły kobiety).

Metaanaliza wskazała, że suplementacja peptydów kolagenowych jest skuteczniejsza od placebo w aspekcie wpływu na stan nawilżenia skóry, jej elastyczność i nasilenie zmarszczek. Działanie przeciwstarzeniowe hydrolizowanego kolagenu jest widoczne po 3 miesiącach jego regularnego stosowania.

Kolagen jest znany medycynie od wielu lat, wykorzystywany jest zresztą nie tylko w celach przeciwdziałania starzeniu, ale i choćby w ortopedii czy transplantologii. Jednak to w dermatologii szturmem zdobył pozycję jednego z najpopularniejszych nutraceutyków, co potwierdzają i badania kliniczne, i metaanalizy podobne do tej przeprowadzonej w Brazylii.

Na podstawie
de Miranda RB, Weimer P, Rossi RC. Effects of hydrolyzed collagen supplementation on skin aging: a systematic review and meta-analysis. Int J Dermatol. 2021 Mar 20. doi: 10.1111/ijd.15518. Epub ahead of print. PMID: 33742704.

Mangostan i zdrowie wątroby

Gamma-mangostyna, jeden z ksantonów mangostanu ma działanie przeciwdziałające włóknieniu wątroby – wykazali naukowcy z uniwersytetów w Macau i Szanghaju.

Tropikalny mangostan (*Garcinia mangostana*) nie ma zbyt wiele wspólnego z mango i próżno go szukać na sklepowych półkach w naszym kraju. A szkoda. Mangostan jest nazywany „superowocem” i „królową owoców” z uwagi na działanie przeciwnowotworowe, antyoksydacyjne i przeciwzapalne uzyskiwanych z niego związków (głównie ksantonów).

W przeprowadzonym na Dalekim Wschodzie badaniu wykazano, że gamma-mangostyna zmniejsza odkładanie się kolagenu i alfa-aktyny, co wiąże się z hamowaniem włóknienia. A to właśnie na włóknieniu wątroby polega jedna z najcięższych chorób tego narządu – marskość wątroby. Zastępowanie komórek wątroby przez tkankę łączną po latach doprowadza do wyczerpania rezerw i ustania fizjologicznych funkcji wątroby. A to często prowadzi do śmierci.

Działanie przeciwwłóknieniowe gamma-mangostyny wykazano póki co w eksperymentach z ludzkimi komórkami gwiaździstymi oraz u zwierząt, u których włóknienie wątroby wywołuje się toksycznym tetrachlorkiem węgla. Naukowcom udało się ustalić mechanizm korzystnego wpływu gamma-mangostyny, jest to m.in. aktywacja układu sirtuin (enzymy aktywowane pod wpływem głodzenia i wydłużające życie) oraz likwidacja stresu oksydacyjnego. Działanie gamma-mangostyny było zależne od dawki i od czasu, co kwalifikuje ten ksanton do dalszych badań nad opracowywaniem skutecznych leków do stosowania w marskości wątroby.

Na podstawie

Toxicol Appl Pharmacol. 2019 Jan 15;363:142-153. γ -Mangostin alleviates liver fibrosis through Sirtuin 3-superoxide-high mobility group box 1 signaling axis. Wang A, Zhou F, Li D, Lu JJ, Wang Y, Lin L.

Mangostan źródłem młodości i zdrowia

Chemiczy z Uniwersytetu w Shaoxing (Chiny) dokonali podsumowania aktualnej wiedzy o alfa-mangostynie, związku będącego przedstawicielem ksantonów i uzyskiwanego z owocu mangostanu. Jej właściwości przedstawiają się imponująco.

Jak zauważają autorzy, wiele instytucji – nie tylko stricte naukowych, ale także przedstawicieli przemysłu – zajmuje się obecnie badaniem właściwości farmakologicznych alfa-mangostyny i wciąż napływają nowe dane na temat tego związku. Starsze badania wskazywały na to, że alfa-mangostyna przeciwdziała rozwojowi nowotworów, ma działanie antyoksydacyjne i indukuje apoptozę, czyli jest w stanie wywołać naturalną śmierć komórki, zanim ta przekształci się w komórkę rakową.

Niedawno pojawiły się nowe informacje: związek ten przyczynia się do utrzymania w zdrowiu układu krążenia i układu pokarmowego, a jego działanie przeciwstarzeniowe polega m.in. na zmniejszaniu zmarszczek i utrzymywaniu nawilżonej skóry. Te ostatnie mogą być wykorzystywane niedługo na szeroką skalę w kosmetologii. To niejedyne działanie dla zdrowia skóry, alfa-mangostyna ma też wpływ przeciwtrądzikowy. Podejmowane są próby wykorzystania działania przeciwzapalnego alfa-mangostyny w leczeniu reumatoidalnego zapalenia stawów.

Jak podsumowują autorzy, kluczem do optymalnego wykorzystania mangostanu i jego związków będą dalsze intensywne badania.

Na podstawie

Expert Opin Ther Pat. 2018 May;28(5):415-427. Bioactivity and pharmacological properties of α -mangostin from the mangosteen fruit: a review. Chen G, Li Y, Wang W, Deng L.



Antywirusowy czosnek

Czosnek, wiązany w medycynie ludowej z chorobami układu oddechowego, ma nie tylko działanie przeciwbakteryjne, ale i przeciwwirusowe. Nie bez przyczyny w wielu regionach na całym świecie jest od tysięcy lat używany profilaktycznie i leczniczo.

Międzynarodowy zespół naukowców dokonał przeglądu danych naukowych na temat antywirusowego działania czosnku i uznał, że uzasadniają one profilaktyczne jego stosowanie w kontekście zakażeń wirusowych.

Czosnek:

- może blokować wnikanie wirusa do wnętrza komórek;
- może hamować aktywność enzymów wirusa odpowiadających za jego replikację;
- wspiera komórki układu odpornościowego zwalczające zakażenia, a jednocześnie działa przeciwzapalnie;
- może łagodzić przebieg infekcji wirusowych;
- może zapobiegać infekcjom wirusowym, co wykazano w badaniach klinicznych.

Głównymi związkami aktywnymi biologicznie są związki siarki, odpowiadające za charakterystyczny zapach. Badania eksperymentalne z czosnkiem lub jego składnikami wykazały aktywność antywirusową wobec licznej grupy wirusów, nie tylko wywołujących zakażenia oddechowe (adenowirusów, koronawirusów, w tym SARS, rynowirusów, wirusa grypy i paragrypy), ale i wirusów wywołujących opryszczkę, zakażenia wątroby, rotawirusów i enterowirusów, wirusa Cocksackie i nawet HIV oraz gorączki krwotocznej – dengi.

W badaniach klinicznych obserwowano natomiast skuteczność profilaktyczną czosnku lub jego składników w profilaktyce przeziębień / grypy, wirusowych zakażeń wątroby, kłykcin kończystych. Działanie czosnku zasługuje na dalsze eksplorowanie w kontekście wzmacniania odporności przeciwwirusowej, farmakokinetyki i oczywiście prowadzenia dalszych badań klinicznych – konkludują autorzy.

Na podstawie

Trends Food Sci Technol. 2020 Oct;104:219-234. Antiviral potential of garlic (Allium sativum) and its organosulfur compounds: A systematic update of pre-clinical and clinical data. Razina Rouf et al.





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 oczywiście, 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 alternifolia* - 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: gołteria, 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**
- **doskonali 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 codziennego zgiełku i stresu.

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

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





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, która 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 lśniące i miękkie. Formuła opracowana specjalnie dla włosów normalnych i przetłuszczających się.

Kluczowe składniki:

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.



OCZYSZCZAJĄCY I MATUJĄCY TONIK DO TWARZY

Purifying and Mattifying Toner

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

Kluczowe składniki:

Wyciąg z krasnorostów Rhodophyta; Ekstrakt z planktonu - egzopolisacharydy wytwarzane przez plankton morski; Żel aloesowy; Hydrolat z oczaru wirginijskiego (Hamamelis).



PRZECIWZMARSZCZKOWY KREM DO TWARZY NA NOC. 40+

Night Anti-age Face Cream

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

Kluczowe składniki:

Kwas hialuronowy; Masło shea i olej z pestek słonecznika; Witamina E; Wyciąg z ziaren jęczmienia zwyczajnego.



PRZECIWZMARSZCZKOWY KREM DO TWARZY NA DZIEŃ SPF15. 40+

Day Anti-age Face Cream SPF 15

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

Kluczowe składniki:

Kompleks peptydowy; Ekstrakt peruwiańskiego pieprzu różowego; Masło shea; Olej z pestek granatu; Olej z pestek czereśni; Stabilizowana wit. C Trehaloza.



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.



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.



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 naturalną porcją 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 tabletkę 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.

Nikom 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-glukanowi 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** 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

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 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.

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.

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 na 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 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 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 jest 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 codziennie **witamina D3**.

Skład zestawu:

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

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. Zaczynij 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 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 SmartMeal, Collagen+

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.

CENNIK PRODUKTÓW



Nr. kat. Nazwa produktu

Punkty

Cena VIP

Cena det.

SUPLEMENTY DIETY

23072.....	Ashwagandha (60 kaps.).....	19.44	116 zł.....	162 zł
6109.....	Bacillus Coagulans (90 kaps.)	16.11	96 zł.....	134 zł
4100.....	Bakterie Bifidophilus (90 kaps.).....	18.52	110 zł.....	154 zł
554.....	Blood Pressurex (60 kaps.).....	26.85	160 zł.....	224 zł
1121.....	Boost (100 kaps.)	18.52	110 zł.....	154 zł
2857.....	Bowel Build (120 kaps.).....	14.81	88 zł.....	123 zł
776.....	Breathe Clear (90 kaps.).....	16.48	98 zł.....	137 zł
2954.....	Carbo Grabbers (60 kaps.).....	16.11	96 zł.....	134 zł
1580.....	Chlorofil w Płynie (475,6 ml).....	14.26	85 zł.....	119 zł
557.....	Cholester-Reg (90 kaps.).....	12.41	74 zł.....	104 zł
1811.....	Chondroityna (60 kaps.)	19.81	118 zł.....	165 zł
22336.....	Collagen (516 g).....	33.15	197 zł.....	276 zł
22721.....	Collagen+ (30 saszetek)	33.15	197 zł.....	276 zł
1601.....	Cynk ALT (120 tabl.).....	7.22	43 zł.....	60 zł
550.....	Czerwona Koniczyna (100 kaps.).....	7.96	47 zł.....	66 zł
290.....	Czosnek (100 kaps.).....	8.33	50 zł.....	70 zł
4700.....	Defense Maintenance (120 kaps.).....	16.48	98 zł.....	137 zł
23147.....	DTXBasics (30 saszetek)	57.41	341 zł.....	477 zł
947.....	Everflex (60 tabl.)	14.07	84 zł.....	118 zł
885.....	Fenugreek & Thyme (100 kaps.)	13.89	83 zł.....	116 zł
952.....	Gentle Move (60 kaps.).....	12.04	72 zł.....	101 zł
909.....	Ginkgo & Hawthorn (100 kaps.)	16.85	100 zł.....	140 zł
360.....	Gotu Kola (100 kaps.).....	10.19	61 zł.....	85 zł
1750.....	Grapina i przeciwutleniacze (90 tabl.).....	19.26	114 zł.....	160 zł
940.....	Hops and Valerian with Passionflower (100 kaps.).....	9.26	55 zł.....	77 zł
935.....	HSN-W	21.30	103 zł.....	144 zł
1839.....	Immune Formula (90 kaps.).....	21.30	127 zł.....	178 zł
410.....	Kelp (100 kaps.).....	8.15	48 zł.....	67 zł
420.....	Korzeń Lukrecji (100 kaps.).....	12.78	76 zł.....	97 zł
4135.....	CoQ10 (60 kaps.)	23.33	139 zł.....	195 zł
1661.....	Lecytyna (170 kaps.)	18.15	108 zł.....	151 zł
204.....	Liść Oliwny - Ekstrakt (60 kaps.).....	10.00	59 zł.....	83 zł
1170.....	Liver Health Formula (100 kaps.).....	10.00	59 zł.....	83 zł
1346.....	Loclo (344 g).....	15.37	91 zł.....	127 zł
30.....	Lucerna (100 kaps.).....	7.04	42 zł.....	59 zł
4061.....	Magnesium (90 kaps.)	11.11	66 zł.....	92 zł
4059.....	MSM - Metylosulfonolometan (90 tabl.).....	12.59	75 zł.....	105 zł
485.....	Papaya Mint (70 tabl.).....	12.04	72 zł.....	101 zł
832.....	Papryka & Czosnek & Pietruszka (100 kaps.)	10.93	65 zł.....	91 zł
515.....	Paw Paw (180 kaps.).....	38.89	231 zł.....	323 zł
23071.....	Perfect Eyes (60 kaps.)	19.44	115 zł.....	161 zł
2937.....	Pochłaniacz Tłuszczu (120 kaps.).....	13.89	83 zł.....	116 zł
1510.....	Pro B11 (90 kaps.)	22.04	131 zł.....	183 zł
22893.....	SmartMeal (810g).....	28.33	168 zł.....	235 zł
1680.....	Sok aloesowy (946 ml.)	15.19	90 zł.....	126 zł
6501.....	Solstic Energia z Natury (30 saszetek)	20.37	121 zł.....	169 zł
1515.....	Super Omega 3 EPA (60 kaps.).....	22.78	135 zł.....	189 zł
23073.....	Turmeric Curcumin (60 kaps.).....	27.59	164 zł.....	230 zł
2879.....	Ury (120 kaps.)	16.48	98 zł.....	137 zł
23084.....	UltraBiome DTX (30 saszetek).....	41.30	245 zł.....	343 zł
3243.....	Wapń Plus Witamina D (150 tabl.)	15.74	94 zł.....	132 zł
1773.....	Vitamin B Complex (120 kaps.)	10.00	59 zł.....	83 zł
999.....	Vari-Gone (90 kaps.).....	17.96	107 zł.....	150 zł
1635.....	Witamina C z bioflawonoidami (60 tabl.)	15.00	89 zł.....	125 zł
1155.....	Witamina D3 (60 tabl.).....	9.81	58 zł.....	81 zł
4052.....	Witaminy i Minerale - Super Complex (60 tabl.).....	17.22	102 zł.....	143 zł
4104.....	Zambroza (458 ml)	15.74	94 zł.....	132 zł

KOSMETYKI

2851.....	Pasta do zębów - Sunshine Brite (100 g).....	7.41.....	44 zł.....	62 zł
3538.....	Tei-fu - Balsam do masażu (118,3 ml).....	12.04.....	72 zł.....	101 zł
4276.....	Srebro ochronne (118 ml).....	15.74.....	94 zł.....	132 zł
21575.....	Krem do rąk i ciała.....	16.67.....	99 zł.....	139 zł
21600.....	Oczyszczający I Matujący Tonik Do Twarzy.....	8.89.....	53 zł.....	74 zł
21601.....	Przeciwmarszczkowy Krem Do Twarzy Na Dzień Spf15. 40+.....	22.22.....	132 zł.....	185 zł
21602.....	Intensywny Przeciwmarszczkowy Krem Do Twarzy Na Noc 40+.....	21.11.....	125 zł.....	175 zł
21604.....	Nawilżający Krem Do Twarzy Spf15.....	19.44.....	116 zł.....	162 zł
21606.....	Rozjaśniająca Maseczka Do Twarzy „Efekt Kopciuszka”.....	22.22.....	132 zł.....	185 zł
21620.....	Szampon do włosów Bremani Care (200 ml).....	11.48.....	68 zł.....	95 zł
21621.....	Odżywka do włosów Bremani Care (200 ml).....	10.19.....	61 zł.....	85 zł
21623.....	Żel Micelarny Bremani Care (125 ml).....	15.56.....	92 zł.....	129 zł

OLEJKI ETERYCZNE

3847.....	Essential Oil - Lavender.....	22.22.....	132 zł.....	185 zł
3850.....	Essential Oil - Peppermint.....	17.41.....	103 zł.....	144 zł
3856.....	Essential Oil - Recover.....	29.63.....	176 zł.....	246 zł
3869.....	Essential Oil - Frankincense.....	48.15.....	286 zł.....	400 zł
3871.....	Essential Oil - Inspire.....	13.89.....	83 zł.....	116 zł
3873.....	Essential Oil - Core.....	18.33.....	109 zł.....	153 zł
3876.....	Essential Oil - Refuge.....	16.11.....	96 zł.....	134 zł
3877.....	Essential Oil - Tea Tree.....	15.56.....	92 zł.....	129 zł
3887.....	Essential Oil - Essential Shield.....	25.00.....	149 zł.....	209 zł

AKCESORIA

64602....	Dyfuzor do olejków eterycznych biały.....	-.....	129 zł.....	181 zł
64728....	Dyfuzor V-W350 drewnopodobny.....	-.....	159 zł.....	223 zł
64729....	Dyfuzor U56/7 samochodowy.....	-.....	99 zł.....	139 zł

ZESTAWY PROMOCYJNE

64965....	Zestaw Super Start do Zdrowia.....	100.00.....	594 zł.....	832 zł
64967....	Zestaw Optimum.....	100.00.....	594 zł.....	832 zł
64969....	Zestaw Woman.....	100.00.....	594 zł.....	832 zł
64971.....	Zestaw Pro Kardio.....	100.00.....	594 zł.....	832 zł
64973.....	Zestaw Pro Immune.....	100.00.....	594 zł.....	832 zł
64975.....	Zestaw Beauty.....	100.00.....	594 zł.....	832 zł
64977.....	Zestaw Pro Relax.....	100.00.....	594 zł.....	832 zł
64979.....	Zestaw Zdrowe Jelita.....	100.00.....	594 zł.....	832 zł
64981.....	Zestaw Kości i Stawy.....	100.00.....	594 zł.....	832 zł
64983....	Zestaw Pro Active.....	100.00.....	594 zł.....	832 zł
21384....	Zestaw Życia.....	45.00.....	267 zł.....	374 zł
64985....	Zestaw Pro Biznes.....	500.00.....	2970 zł.....	4158 zł
64987.....	Zestaw Degustacyjny.....	500.00.....	2970 zł.....	4158 zł
64639....	Zestaw Autentycznych Olejków Eterychnych.....	180.00.....	1069 zł.....	1497 zł
64529....	Duet Antyoksydacyjny.....	25.93.....	154 zł.....	216 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.



**NATURES
SUNSHINE**