

być ZDROWY

nr 1/2024

ZDROWY SEN W ZIMIE

Jak poprawić jakość snu
w chłodne noce?

NOWY ROK, NOWY TY

Zdrowe postanowienia na nowy rok.

ZIMOWA HARMONIA

Aromaterapia olejkami eterycznymi
dla zdrowia i dobrego samopoczucia.



**NATURES
SUNSHINE**



OD REDAKCJI:

Szanowni Czytelnicy,

Z radością oddajemy w Wasze ręce najnowszy numer kwartalnika "Bądź Zdrow". Jesteśmy przekonani, że zimowa pora to doskonały czas na zadbanie o swoje zdrowie i dobre samopoczucie. W nowym wydaniu skupiamy się na różnorodnych aspektach dbania o siebie, poczynwszy od zdrowego snu w zimowe noce, poprzez noworoczne postanowienia, po zimową harmonię wspieraną aromaterapią olejków eterycznych.

W pierwszym artykule przyjrzymy się, jak poprawić jakość snu w chłodne noce, co jest niezwykle istotne dla naszego ogólnego zdrowia i samopoczucia. Nowy Rok niesie ze sobą nowe możliwości, dlatego w drugim temacie skupimy się na zdrowych postanowieniach, które mogą wpłynąć pozytywnie na nasze życie w nadchodzących miesiącach.

W trzecim artykule zanurzymy się w świat aromaterapii olejkami eterycznymi, odkrywając, jak mogą one wspomagać nasze zdrowie i przyczyniać się do harmonii psychicznej. Ponadto, nie zapomnieliśmy o popularnych artykułach z Instytutu Integracji Medycyny (integmed.pl), prezentując Wam najciekawsze i najnowsze informacje z dziedziny medycyny integracyjnej.

Mamy nadzieję, że kolejny numer "Bądź Zdrow" dostarczy Wam inspiracji do podejmowania zdrowych wyborów i pozytywnych zmian w Waszym życiu. Życzymy Wam przyjemnej lektury i wielu zdrowych, radosnych chwil w nadchodzącym czasie!

Z poważaniem,
Redakcja kwartalnika "Bądź Zdrow"



**NATURE'S
SUNSHINE**

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

Biuletyn "Bądź Zdrow" nie jest ofertą handlową. Aktualna oferta wraz z obowiązującymi cenami dostępna na stronie internetowej www.e-naturessunshine.com.



Kurs Aroma Marketingu

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

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!

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. Dowiedziecie 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.

Jak wziąć udział w kursie?

Sprawdź na www.e-naturessunshine.com w zakładce “współpraca”.

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?



Zdrowy sen w zimie.

Jak poprawić jakość snu w chłodne noce.

Zima, z jej niskimi temperaturami i krótszymi dniami, niesie ze sobą specyficzne wyzwania dla naszego organizmu. W tym kontekście sen staje się kluczowym elementem utrzymania zdrowia psychicznego i fizycznego. Jego rola w okresie zimowym staje się nie tylko regeneracją, ale także fundamentem dla vitalności i odporności. Dlaczego sen jest tak ważny w zimie, a co możemy zrobić, aby maksymalnie wykorzystać jego korzystne właściwości?

ZIMA A WPŁYW NA SEN: WYZWANIA I ROZWIĄZANIA

Skrócone dni i dłuższe noce

Z krótszymi dniami nasz organizm dostaje sygnał do produkcji melatoniny, hormonu regulującego sen. W zimie, gdy jesteśmy bardziej narażeni na ciemność, produkcja melatoniny wzrasta, co może korzystnie wpływać na jakość snu.

Chłód i sen

Niska temperatura sprzyja temu, aby zasnąć w przyjemnie chłodnym pomieszczeniu. Jednak ważne jest utrzymanie optymalnej temperatury, aby uniknąć zakłóceń snu związanym ze zbyt niską temperaturą.

Brak słońca a nastroje

Mniej słońca może wpływać na nasze samopoczucie. Sen odgrywa kluczową rolę w regulacji nastroju, co czyni go ważnym narzędziem w walce z zimowym przesileniem.

DLACZEGO SEN JEST TAKI WAŻNY W OKRESIE ZIMOWYM?

Regeneracja organizmu

Podczas snu organizm regeneruje się i odnawia. Komórki są naprawiane, a układ immunologiczny staje się silniejszy, co jest kluczowe w okresie zwiększonego ryzyka infekcji.

Złagodzenie wpływu stresu

Zima, ze swoimi zobowiązaniami świątecznymi i wyzwaniami związanymi z warunkami atmosferycznymi, może generować stres. Sen działa jako naturalny środek łagodzący stres, pozwalając na lepsze radzenie sobie z codziennymi wyzwaniami.

Wspomaganie funkcji poznawczych:

Sen wpływa na funkcje poznawcze, takie jak pamięć i koncentracja. W okresie zimowym, kiedy jesteśmy bardziej narażeni na sezonowe zaburzenia afektywne, utrzymanie optymalnej funkcji mózgu jest kluczowe dla dobrego samopoczucia.

JAK MAKSYMALNIE WYKORZYSTAĆ SEN W ZIMIE?

Stworzenie idealnych warunków sypialnianych.

Ustal optymalną temperaturę w sypialni, zainwestuj w wygodne pościele i zaciemnienie pomieszczenia, aby stworzyć idealne warunki do spokojnego snu.

Utrzymywanie regularności

Stała rutyna przed snem pomaga ciału i umysłowi przygotować się do odpoczynku. Staraj się kłaść i wstawać o stałych porach, nawet w weekendy.

Zdrowa dieta

Unikaj ciężkich posiłków przed snem, a zamiast tego sięgnij po lekkie przekąski, takie jak owoce czy jogurt. Odpowiednio zbilansowana dieta wspomaga zdrowy sen.

Aktywność fizyczna

Regularna aktywność fizyczna wpływa korzystnie na sen. Nawet krótki, codzienny spacer może znacznie poprawić jakość snu.

W okresie zimowym, kiedy nasz organizm podlega różnym wpływom atmosferycznym i emocjonalnym, sen staje się kluczowym narzędziem w utrzymaniu zdrowia i dobrej kondycji psychicznej. Dbając o odpowiednie warunki snu, utrzymywanie regularnej rutyny i zdrowego trybu życia, możemy maksymalnie wykorzystać dobroczynne właściwości snu i uczynić z zimy okres regeneracji i vitalności. Niech sen stanowi oazę spokoju i odpoczynku, byśmy mogli w pełni cieszyć się urokami zimy, mając pewność, że każda noc przyczynia się do naszego zdrowego funkcjonowania.

CZYM JEST ZIMOWE PRZESILENIE?

Zimowe przesilenie to rodzaj depresji sezonowej, która zazwyczaj występuje w okresie jesienno-zimowym. Charakteryzuje się ono ogólnym pogorszeniem nastroju, zmęczeniem, utratą energii i zmniejszoną motywacją do działania. Jest to reakcja organizmu na zmienne warunki pogodowe, krótsze dni i mniejszą ilość dostępnego naturalnego światła słonecznego.

OBJAWY ZIMOWEGO PRZESILENIA

Obniżony nastrój: Często towarzyszy mu uczucie przygnębienia, smutku, a nawet bezradności, które utrzymuje się przez dłuższy czas.

Zmęczenie i senność: Osoby dotknięte zimowym przesileniem często doświadczają chronicznego zmęczenia, mimo długich godzin snu.

Zwiększony apetyt na węglowodany: Tęsknota za węglowodanami, zwłaszcza słodkimi przekąskami, może być jednym z objawów zimowego przesilenia.

Problemy z koncentracją: Zmniejszona zdolność koncentracji i problemy z pamięcią mogą utrudniać codzienne funkcjonowanie.

Zmiany wagi: Skłonność do przybierania na wagę, zwłaszcza w kontekście wzmożonego spożycia węglowodanów i tłuszczów.

Podstawowym czynnikiem wpływającym na zimowe przesilenie jest brak ekspozycji na naturalne światło słoneczne. Krótsze dni i długie noce wpływają na równowagę hormonalną organizmu, zwłaszcza produkcję melatoniny i serotoniny. Zmniejszone nasłonecznienie może prowadzić do obniżenia poziomu serotoniny, która jest kluczowym neurotransmiterem regulującym nastrój.

RADZENIE SOBIE Z ZIMOWYM PRZESILENIEM

Terapia światłem: Korzystaj z jasnych światel wewnątrz pomieszczeń lub rozważ korzystanie z lamp terapeutycznych emitujących światło imitujące naturalne światło słoneczne.

Aktywność fizyczna: Regularna aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ na nastrój, poprawia krążenie i pomaga w produkcji endorfin – hormonów szczęścia.

Dieta bogata w witaminy i minerały: Wprowadź do diety produkty bogate w witaminę D (np. tłuste ryby, jaja) oraz magnez (np. orzechy, ziarna).

Regularność snów: Dbaj o regularny sen, starając się utrzymać stałe godziny kładzenia się i wstawania. Sen pełni kluczową rolę w regulacji naszego nastroju.

Zimowe przesilenie to rzeczywistość dla wielu z nas, ale istnieją skuteczne strategie radzenia sobie z tym zjawiskiem. Dbając o regularność snu, zdrową dietę, aktywność fizyczną i korzystając z terapii światłem, możemy skutecznie przeciwdziałać negatywnym wpływom zimowej aury. Jeśli objawy zimowego przesilenia utrzymują się i mają znaczący wpływ na codzienne funkcjonowanie, zawsze warto skonsultować się z profesjonalistą. Walka z zimowym przesileniem to inwestycja w zdrowie psychiczne, a zdrowy umysł to klucz do pełnego i satysfakcjonującego życia.



TEGO UNIKAJ PRZED SNEM - KLUCZOWE ELEMENTY DLA ZDROWEGO SNU

Wiesz już, że sen odgrywa kluczową rolę w naszym codziennym funkcjonowaniu, wpływając nie tylko na fizyczne, ale także psychiczne zdrowie. Aby zapewnić sobie spokojny i regeneracyjny sen, istnieje kilka rzeczy, których warto unikać przed pójściem spać. Oto kluczowe elementy, których lepiej unikać, aby poprawić jakość swojego snu.

Ekranów urządzeń elektronicznych:

Światło emitowane przez ekrany smartfonów, tabletów czy laptopów zawiera dużo niebieskiego światła, które zakłóca produkcję melatoniny – hormonu regulującego sen. Unikaj korzystania z tych urządzeń przynajmniej godzinę przed snem.

Intensywnych ćwiczeń fizycznych:

Ćwiczenia fizyczne są świetnym sposobem na poprawę jakości snu, ale intensywne treningi tuż przed snem mogą mieć odwrotny skutek. Wprowadź aktywność fizyczną do swojego dnia, ale unikaj intensywnego wysiłku co najmniej 2-3 godziny przed planowanym snem.

Kofeiny i nikotyny:

Zarówno kofeina, jak i nikotyna to substancje pobudzające, które utrudniają zasypianie. Staraj się unikać spożywania kawy, herbaty i papierosów przynajmniej kilka godzin przed snem.

Ciężkich i ostrych posiłków:

Spożywanie ciężkich i ostrych posiłków przed snem może prowadzić do niestrawności i uczucia dyskomfortu podczas snu. Postaraj się zjeść lekki posiłek co najmniej 2-3 godziny przed pójściem spać.

Stresujących sytuacji:

Unikaj prowadzenia trudnych rozmów czy podejmowania ważnych decyzji tuż przed snem. Stresujące sytuacje mogą utrudnić zrelaksowanie się i przejście w spokojny sen.

Spożycia dużej ilości płynów:

Unikaj nadmiernej konsumpcji płynów przed snem, aby uniknąć konieczności wstawania w nocy do łazienki. To może zakłócić ciągłość snu i prowadzić do przerywanych faz snu.

Braku regularności w dniu:

Utrzymywanie regularnych godzin snu i budzenia się pomaga ustabilizować nasz wewnętrzny zegar biologiczny. Unikaj nieregularności w planie snu, nawet w weekendy, aby zapewnić organizmowi stały rytm.

Nadmiernej stymulacji umysłowej:

Unikaj intensywnych aktywności umysłowych, takich jak rozwiązywanie trudnych problemów czy intensywna praca przed snem. Staraj się zrelaksować i uspokoić umysł, aby ułatwić zasypianie.

Odpowiednie przygotowanie się do snu to klucz do regeneracyjnego wypoczynku i dobrego samopoczucia. Unikanie pewnych czynników przed snem może znacząco poprawić jakość i efektywność naszego snu. Wprowadzając te proste nawyki do swojego codziennego życia, możemy stworzyć sprzyjające warunki dla spokojnego i odprężającego snu, co przekłada się na ogólną jakość życia i zdrowie.





SEKRETY SNU - JAK STWORZYĆ IDEALNE OTOCZENIE DO SPOKOJNEGO WYPOCZYNKU

Rutyna przed snem:

Ustal stałą rutynę przed snem, aby sygnalizować ciału, że nadszedł czas na odpoczynek. To może być krótka sesja relaksacyjna, krótka lektura lub cicha chwila medytacji.

Atmosfera spokoju w sypialni:

Stworzysz spokojne otoczenie, zmniejszając jasne światło i korzystając z miękkiego oświetlenia. Subtelne zapachy z łagodnymi olejkami eterycznymi mogą również wpływać pozytywnie na sen.

Ciepła kąpiel lub prysznic:

Kąpiel w ciepłej wodzie może pomóc zrelaksować ciało i umysł, przygotowując je do spokojnego snu. Dodanie kilku kropel olejku eterycznego o łagodnym zapachu może zwiększyć efekt relaksacyjny.

Roztrenowanie mózgu:

Unikaj aktywności intelektualnej tuż przed snem. Zamiast tego, skoncentruj się na czynnościach, które uspokajają umysł, takich jak niewymagająca lektura lub delikatna muzyka.

Lekka kolacja:

Staraj się zjeść lekką kolację co najmniej dwie godziny przed snem. Unikaj ciężkostrawnych potraw, które mogą prowadzić do dyskomfortu żołądkowego.

Ćwiczenia relaksacyjne:

Wypróbuj techniki relaksacyjne, takie jak głębokie oddychanie, medytacja lub relaksacja mięśni. Te praktyki mogą skutecznie obniżyć poziom stresu i przygotować umysł do spokoju.

Dźwięki relaksacyjne:

Posłuchaj delikatnej muzyki relaksacyjnej lub dźwięków natury. Takie dźwięki mogą stworzyć spokojną atmosferę, uspokajając umysł i zapewniając lepszą jakość snu.

Drobne przyjemności:

Znajdź chwilę na ciche rozważanie pozytywnych wydarzeń dnia. Skoncentruj się na wdzięczności i pozytywnych myślach, co może pomóc w zrelaksowaniu umysłu.

Zapewnienie wygody w łóżku:

Wybierz wygodne poduszki i kołdry, dostosowane do twoich preferencji. Przygotuj swoje łóżko w taki sposób, aby było zaproszeniem do relaksu i snu.

Stosowanie pozytywnych nawyków przed snem może znacząco poprawić jakość twojego snu, sprawiając, że każda noc będzie regenerująca i odświeżająca. Zadbaj o siebie, tworząc korzystne warunki do spokojnego snu każdej nocy.

Czy wiesz, że..

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się, dlaczego zdrowy sen jest tak niezwykle istotny dla twojego codziennego funkcjonowania? Oto kilka fascynujących ciekawostek na temat snu, które mogą cię zaskoczyć:

Sen a twój wzrost:

Czy wiesz, że większość wzrostu ciała u dzieci zachodzi podczas snu? To w trakcie snu uwalniane są hormony wzrostu, które wpływają na rozwój kości i tkanek.

Sen a pamięć:

Zdrowy sen ma kluczowe znaczenie dla procesu zapamiętywania. Podczas snu, zwłaszcza w fazie głębokiego snu, mózg konsoliduje informacje i przenosi je do pamięci długotrwałej.

Zasypianie w 7 minut?

Ciekawostką jest, że według pewnych badań idealny czas na zasypianie to 7 minut. Jeśli zasypiasz szybciej, może to świadczyć o zmęczeniu, a jeśli dłużej, warto zastanowić się nad rutyną przed snem.

Sen i kreatywność:

Wiele znanych pomysłów i wynalazków pojawiło się w umyśle ludzi podczas snu. Niektórzy twierdzą, że inspiracje przychodzą do nich w śnie, co podkreśla znaczenie snu dla kreatywności.

Sen a system immunologiczny:

Odpowiedni sen wspiera funkcjonowanie systemu immunologicznego. To w trakcie snu organizm produkuje białka i komórki, które zwalczają infekcje.

Sen a waga ciała:

Brak odpowiedniej ilości snu może wpływać na regulację apetytu, prowadząc do zwiększonego łaknienia i problemów z utrzymaniem zdrowej wagi.

Sen a długość życia:

Znajdź chwilę na ciche rozważanie pozytywnych wydarzeń dnia. Skoncentruj się na wdzięczności i pozytywnych myślach, co może pomóc w zrelaksowaniu umysłu.

Sen a marzenia senne:

Marzenia senne występują głównie podczas fazy REM snu. Nawet jeśli nie pamiętamy wielu z nich, prawdopodobnie śnimy każdej nocy. Nie tylko ludzie śnią. Również zwierzęta, takie jak psy, koty, i nawet ryby, przeżywają fazy snu, które są podobne do ludzkich.



Hops & Valerian with Passionflower

Chmiel, Kozłek lekarski, Męczennica cielistą

SUPPLEMENT DIETY

Sen powinien przynieść prawdziwy wypoczynek. Mamy rozwiązanie, które pomoże Ci odzyskać spokojny i głęboki sen, pozostawiając Cię rześkim i gotowym na nowe wyzwania każdego dnia. Wypróbuj unikalny produkt - Hops and Valerian with Passionflower.

SKŁADNIKI, KTÓRE DZIAŁAJĄ

- **Kwiaty chmielu zwyczajnego (*Humulus lupulus*)** ma działanie uspokajające i dzięki temu jest wsparciem dla ośrodkowego układu nerwowego.
- **Korzeń kozłka lekarskiego (*Valeriana officinalis*)** wpływa na zdrowy sen i pomaga zachować prawidłowe funkcje poznawcze (m.in. pamięć).
- **Części nadziemne Męczennicy cielistej (*Passiflora incarnata*)** sprzyja zasypianiu i pomaga zapaść w kojący głęboki sen, a także zwiększa odporność organizmu na stres.

DLACZEGO WARTO WYBRAĆ HOPS AND VALERIAN WITH PASSIONFLOWER?

Oprócz doskonałego składu, nasz produkt oferuje szereg korzyści, które sprawiają, że każda noc stanie się wyjątkowym doświadczeniem:

- **Zdrowy sen bez uczucia otępienia:** Odpowiednio dobrane składniki pomagają w osiągnięciu spokojnego snu, bez przykrych efektów ubocznych.
- **Naturalna formuła dla twojego komfortu:** Hops and Valerian with Passionflower opiera się na naturalnych składnikach, aby zapewnić Ci bezpieczne wsparcie dla zdrowego snu.
- **Zrelaksowany sen i regeneracja:** Dzięki naszemu produktowi doświadczysz pełnej regeneracji podczas snu, przygotowując się do nowego dnia z energią i optymizmem.

Hops and Valerian with Passionflower to nie tylko suplement, to klucz do nowego wymiaru snu, który oferuje kompleksowe wsparcie dla Twojego zdrowia psychicznego i fizycznego.

KLUCZOWE SKŁADNIKI:

Zawartość w zalecanej porcji (2 kaps):

Kwiaty Chmielu zwyczajnego (*Humulus lupulus*).....196 mg*

Korzeń Kozłka lekarskiego (*Valeriana officinalis*).....324 mg*

Części nadziemne Męczennicy cielistej (*Passiflora incarnata*).....260 mg*

*Nie określono referencyjnych wartości spożycia

ZALECANA PORCJA DO SPOŻYCIA W CIĄGU DNIA:

Spożywać 2 kapsułki dziennie w trakcie posiłku.

Nie przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia.





Nowy rok - Nowy Ty!

Zdrowe postanowienia na rok nowy

Zbliżający się nowy rok jest czasem refleksji nad przeszłością, ale również okazją do zainicjowania zdrowych nawyków. Warto wykorzystać ten moment, by postawić na zdrowie fizyczne i psychiczne, kierując się realistycznymi celami, zdrowym odżywianiem, regularną aktywnością fizyczną i zrozumiałą suplementacją. Długofalowy dobrostan zaczyna się od małych kroków, które mogą przynieść wielkie rezultaty.

TWORZENIE REALISTYCZNYCH CELÓW ZDROWOTNYCH

Nowy Rok to doskonały moment na wprowadzanie zmian, ale kluczowe jest postawienie na cele realistyczne. Zamiast radykalnych zmian, skoncentruj się na małych krokach. To mogą być codzienne spacerunki, stopniowe zmiany w diecie czy też wprowadzenie krótkich sesji ćwiczeń do codziennego harmonogramu. Realistyczne cele są bardziej zrównoważone i łatwiejsze do utrzymania.

ZDROWY ODŻYWIANIE: KLUCZ DO DOBREGO SAMOPOCZUCIA

Jednym z filarów zdrowego stylu życia jest zrównoważone odżywianie. W Nowym Roku postaw na świeże produkty, warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe i zdrowe źródła białka. Unikaj przetworzonej żywności, a zamiast tego wybieraj posiłki, które dostarczają wartości odżywczych.

Przemysł swoje nawyki żywieniowe i zastanów się, jakie małe zmiany możesz wprowadzić. Picie większej ilości wody, zastępowanie słodkich napojów herbatą czy zwiększanie błonnika w diecie poprzez wybieranie pełnoziarnistych produktów to tylko kilka pomysłów.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA: RUCH DLA ZDROWIA

Regularna aktywność fizyczna wpływa korzystnie na zdrowie serca, utrzymanie wagi i ogólną kondycję. Nie musisz od razu zaczynać intensywnych treningów. Wybierz aktywności, które sprawiają ci radość, czy to spacerunki, joga czy taniec.

Zintegruj ruch do codziennego życia, wybierając schody zamiast windy czy wstawiając krótkie sesje ćwiczeń do swojego dnia. Nie musisz być zawodowym sportowcem, aby czerpać korzyści z aktywności fizycznej.

Nowy rok to symboliczny moment na wprowadzenie pozytywnych zmian w swoim życiu. Skoncentruj się na realistycznych celach, zdrowym odżywianiu, regularnej aktywności fizycznej i, w razie potrzeby, suplementacji. Pamiętaj, że długofalowe dobrostan zaczyna się od małych kroków, które z czasem prowadzą do znaczących rezultatów. W Nowym Roku bądź najlepszą wersją siebie!

Zadbanie o zdrowie to jedno z najczęstszych postanowień noworocznych. Oto kilka przykładów dobrych postanowień, które można podjąć, aby poprawić swoje zdrowie w nadchodzącym roku:

Regularna aktywność fizyczna:

Postanów codziennie przeznaczyć czas na aktywność fizyczną, np. spacer, jogging, jazdę na rowerze czy trening siłowy.

Zdrowsza dieta:

Zmierz się z nawykami żywieniowymi, zwiększając spożycie warzyw, owoców, pełnoziarnistych produktów zbożowych i zdrowych źródeł białka.

Utrzymanie prawidłowej wagi:

Jeśli masz nadwagę, postanów zdrowo schudnąć poprzez równoważenie diety i regularną aktywność fizyczną.

Rzucenie palenia:

Jeśli palisz, postaw sobie za zadanie rzucenie tego nałogu. Istnieje wiele programów i wsparcia, które mogą pomóc w tym procesie.

Regularne badania zdrowotne:

Zapisz się na regularne badania zdrowotne i wizyty kontrolne, aby monitorować swoje zdrowie i wczesne wykrywanie potencjalnych problemów.

Zdrowy sen:

Zadbaj o regularne, wystarczająco długie noce snu. Przemyśl swoje nawyki snu i stwórz spokojne środowisko do spania.

Zarządzanie stresem:

Znajdź skuteczne strategie radzenia sobie ze stresem, takie jak medytacja, joga czy spacer na świeżym powietrzu.

Ograniczenie spożycia cukru i przetworzonej żywności:

Zmniejsz ilość spożywanego cukru i przetworzonej żywności. Wybieraj naturalne i nieprzetworzone produkty.

Zwiększenie spożycia wody:

Pij więcej wody i ogranicz spożycie napojów gazowanych i słodzonych napojów.

Rozwijanie zdrowych nawyków psychicznych:

Pracuj nad równowagą psychiczną, rozwijając pozytywne nawyki myślowe i szukając wsparcia, gdy to konieczne.

Regularne ćwiczenia siłowe:

Wprowadź do swojej rutyny ćwiczenia siłowe, aby wzmocnić mięśnie i poprawić ogólną wydolność.

Ograniczenie spożycia alkoholu:

Jeśli pijesz alkohol, postanów ograniczyć jego spożycie do umiarkowanych ilości.

Pamiętaj, że kluczowe jest postawienie realistycznych celów, dostosowanych do własnych potrzeb i możliwości. Wprowadzając zmiany stopniowo, zwiększasz szanse na ich trwałe utrzymanie.



Jak wytrwać w postanowieniach noworocznych?

Nowy Rok zaczyna się od postanowień, które często dotyczą zdrowego stylu życia, rozwoju osobistego czy zmiany złych nawyków. Jednak, jak wielu z nas doświadczyło, utrzymanie tych postanowień przez cały rok może być wyzwaniem. Jak zatem wytrwać w postanowieniach noworocznych i osiągnąć cele, które sobie postawiliśmy?

Realistyczne cele:

Warto zacząć od postawienia sobie celów, które są realistyczne i dostosowane do naszych możliwości. Zamiast ogólnikowych postanowień, sformułuj konkretne cele, które można łatwo zmierzyć.

Działaj stopniowo:

Zbyt wiele zmian naraz może być przytłaczające. Rozważ wprowadzenie zmian stopniowo, dając sobie czas na dostosowanie się do nowego trybu życia. To pozwoli uniknąć frustracji i zniechęcenia.

Planuj i monitoruj:

Stworzenie planu działania i monitorowanie postępów może być kluczem do sukcesu. Zapisuj cele, śledź swoje postępy i dostosowuj plan w miarę potrzeb.

Znajdź wsparcie:

Podziel się swoimi postanowieniami z przyjaciółmi czy rodziną. Wsparcie społeczne może dostarczyć motywacji i pomóc przezwyciężyć trudności.

Znajdź przyjemność w procesie:

Postaraj się znaleźć radość w działaniach związanych z osiąganiem celów. Jeśli przyjemność płynie z samego procesu, zwiększa się szansa na utrzymanie postanowień.

Bądź elastyczny:

W trakcie roku mogą pojawić się niespodziewane wyzwania. Bądź elastyczny i gotów do dostosowania swoich celów w razie potrzeby, zamiast się nimi zrażać.

Znajdź motywację wewnętrzną:

Znalezienie wewnętrznej motywacji, czyli napędu do działania płynącego z własnych przekonań i wartości, może być kluczowe dla długotrwałego sukcesu.

Cele mierzalne:

Ustal cele, które są mierzalne i łatwo ocenialne. To pozwoli ci regularnie monitorować postępy i dostarczy konkretnej informacji zwrotnej.

Odbieraj nagrody za postępy:

Nagradzaj siebie za osiągnięcia po drodze. To może być motywujące i dodatkowo umocnić poczucie satysfakcji z trudu włożonego w realizację postanowień.

Nie oceniaj się zbyt surowo:

Nikt nie jest doskonały. Zrozum, że mogą pojawić się chwile słabości. Ważne jest, aby nie oceniać się zbyt surowo i wracać do działania po ewentualnych niepowodzeniach.

Wytrwanie w postanowieniach noworocznych to proces, który wymaga czasu, cierpliwości i samodyscypliny. Pamiętaj, że każdy nowy dzień to nowa szansa na podjęcie wysiłku na rzecz osiągnięcia swoich celów. Życzę owocnego Nowego Roku i udanych wysiłków w realizacji postanowień!





Power Greens

SUPLEMENT DIETY

Twoje wsparcie w noworocznych postanowieniach

WIĘCEJ ENERGII

Power Greens to rewolucyjny produkt, który dostarcza Twojemu organizmowi zastrzyk energii na każdy dzień. Dzięki unikalnej mieszance składników, takich jak szpinak, chlorella, oraz ekstrakt z różenca górskiego, Twój organizm otrzymuje nie tylko witaminy i minerały, ale także naturalny boost energetyczny. Szpinak i jarmuż, obecne w produkcie, dostarczają cennego żelaza, pomagając w utrzymaniu prawidłowej produkcji czerwonych krwinek i zapobiegając zmęczeniu.

SILNIEJSZA ODPORNOŚĆ

Twoja odporność jest kluczowa dla utrzymania zdrowia, a Power Greens pomaga Ci w jej wzmocnieniu. Dzieje się tak m.in. ze względu na zawartość chlorelli, która doskonale wpływa na system odpornościowy.

Co więcej, witamina C, obecna w Power Greens, jest niezbędna dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Witamina C jest silnym antyoksydantem, który pomaga w zwalczaniu wolnych rodników i chroni komórki przed uszkodzeniem. Regularne spożywanie produktu z witaminą C pomaga organizmowi w utrzymaniu odporności na infekcje.

DOSKONAŁA ANTYOKSYDACJA

Power Greens to prawdziwa bomba antyoksydacyjna. Składniki takie jak ekstrakt z zielonej herbaty, ekstrakt z borówki czarnej i ekstrakt z grejpfruta są znane ze swojej zdolności do neutralizowania szkodliwych wolnych rodników w organizmie. Wszystkie te składniki w połączeniu z witaminami C i E, cynkiem, selenem oraz miedzią działają synergistycznie, wzmacniając swoje działanie i pomagając organizmowi w walce ze stresem oksydacyjnym. Ważne jest, aby dbać o odpowiednie spożycie tych składników w diecie, aby wspierać zdrowie i zapewnić ochronę przed działaniem wolnych rodników.

LEPSZE TRAWIENIE

Zdrowy układ trawienny to fundament ogólnego zdrowia. Power Greens wspomaga zdrowy proces trawienia, dostarczając organizmowi błonnika jabłkowego, akacjowego, marchwiowego, jagodowego i żurawinowego. Błonnik pełni kluczową rolę w utrzymaniu prawidłowej perystaltyki jelit oraz zapobieganiu problemom z zaparciami. Dzięki niemu Twoje jelita pracują sprawnie i regularnie, co wpływa na ogólny komfort trawienny.

Power Greens łączy również siłę pięciu podstawowych enzymów trawiennych, które są kluczowe w rozkładzie skrobi, białek, tłuszczów i błonnika. W dużej mierze to dzięki enzymom nasz organizm potrafi przyswajać składniki pokarmowe.

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



Zimowa Harmonia

Aromaterapia olejkami eterycznymi
dla zdrowia i dobrego samopoczucia

W okresie zimowym, gdy dni są krótsze, a aura zimna i szara, warto skorzystać z dobroczynnych właściwości aromaterapii, aby poprawić nastrój i zadbać o zdrowie psychiczne. Olejki eteryczne, oprócz swoich pięknych zapachów, stanowią prawdziwy skarb natury, który może pomóc w stworzeniu harmonijnego i kojącego otoczenia w zimowe dni. W tym artykule skoncentrujemy się na różnych aspektach aromaterapii, kładąc nacisk na olejki eteryczne korzystne szczególnie w okresie zimowym.

AROMATY NA ZIMĘ WYBÓR OLEJKÓW ETERYCZNYCH DLA SEZONU

Cytrusowe orzeźwienie

Zimowe poranki mogą zyskać dodatkową energię dzięki zapachom cytrusowym. Olejki z pomarańczy czy grejpfruta działają orzeźwiająco, a jednocześnie dodają ciepła i radości do otoczenia.

Drzewna stabilizacja

Zapachy drzewne, takie jak z sosny, jałowca czy cedru, wprowadzają do wnętrza świeżość lasu. Te olejki eteryczne mają właściwości oczyszczające, pomagając jednocześnie utrzymać stabilność emocjonalną w okresie zimowych szarości.

Korzenne ukojenie

Cynamon, goździki czy imbir to przyprawy, które kojarzą się z ciepłem i przytulnością. Olejki eteryczne z tych roślin mogą stworzyć atmosferę domowego zacisza, łagodząc chłód zimy.

Balsamiczna Relaksacja

Olejki balsamiczne, takie jak kadzidło czy mirra, znane są ze swoich właściwości relaksacyjnych. Dodając je do codziennego rytuału, możemy wprowadzić do naszego otoczenia spokój i harmonię.

Czy wiesz, że...

Aromaterapia sięga starożytności, gdzie olejki eteryczne były używane w różnych kulturach do celów terapeutycznych, kosmetycznych i duchowych. Starożytni Egipcjanie, Chińczycy, Grecy i Rzymianie korzystali z esencji roślinnych dla dobra zdrowia.

Lawenda to jeden z najczęściej stosowanych olejków eterycznych w aromaterapii. Jej zapach jest znany ze swojego uspokajającego wpływu na układ nerwowy, co pomaga w redukcji stresu i poprawie snu.

Aromaterapia była stosowana w medycynie tradycyjnej, zwłaszcza w ajurwedzie (medycynie indyjskiej) i tradycyjnej chińskiej medycynie, gdzie olejki eteryczne były używane do przywracania równowagi energii życiowej.

Niektóre olejki eteryczne, takie jak drzewo herbaciane, eukaliptus i lawenda, posiadają właściwości antybakteryjne, antywirusowe i przeciwgrzybicze, co sprawia, że są skuteczne w zwalczaniu infekcji.

Niektóre olejki eteryczne, takie jak olejek z goździków czy mięta pieprzowa, mają właściwości przeciwbólowe i mogą być stosowane do łagodzenia bólu mięśni, stawów czy migren.

Aromaterapia jest często wykorzystywana w psychologii, gdzie różne zapachy mogą wpływać na nastrój i emocje. Na przykład, zapach lawendy może pomóc w redukcji stresu, a zapach cytryny może poprawić nastrój.

Zimowa aromaterapia to nie tylko sposób na poprawę zapachu otoczenia, ale również skuteczny środek na redukcję stresu, poprawę nastroju i wzmocnienie organizmu. Szczególnie w okresie zimowym, kiedy wzrasta ryzyko sezonowych infekcji i sezonowej depresji, olejki eteryczne stają się naszymi naturalnymi sojusznikami.

Sezonowa depresja: Lawenda, bergamotka, pomarańcza i cytryna to olejki o właściwościach antydepresyjnych. Ich delikatne, cytrusowe nuty mogą poprawić nastrój i stworzyć pozytywne środowisko.

Infekcje: Olejki sosnowy, cytrynowy, tymiankowy i lawendowy mają działanie antybakteryjne i przeciwwirusowe. Dyfuzja tych olejków może pomóc w oczyszczaniu powietrza i zapobieganiu infekcjom dróg oddechowych.

Ochrona odporności: Olejki cynamonowy, goździkowy i grejpfrutowy wzmacniają układ odpornościowy, co jest kluczowe w walce z zimowymi infekcjami.



Lavender

KLUCZ DO ZDROWEGO SNU

Lawenda słynie ze swoich właściwości relaksacyjnych, pomaga w redukcji stresu i poprawie jakości snu.

Olejek lawendowy to prawdziwy klasyk w świecie aromaterapii. Jego delikatny, kwiatowy zapach działa kojąco na zmysły, tworząc atmosferę sprzyjającą spokojnemu snu. Zwłaszcza zimą, kiedy dni są krótsze, a noce dłuższe, lawenda może być sprzymierzeńcem w walce ze stresem i bezsennością.



Inspire

INSPIRACJA I MOTYWACJA NA ZIMOWE DNI

- Pomarańcz poprawia nastrój i dodaje pozytywnej energii.
- Cynamon dodaje ciepła i przytulności i wzmacnia układ odpornościowy.
- Mięta odświeża i pobudza zmysły i wspomaga koncentrację.
- Imbir ze swoim przyprawowym, rozgrzewającym aromatem pomaga w łagodzeniu objawów przeziębienia.
- Wanilia działa relaksująco i poprawia nastrój.
- Grejpfrut jest odświeżający i energetyzujący i pomaga w redukcji stresu.
- Cytryna odświeża i poprawia nastrój i wspomaga układ trawienny.
- Bergamotka działa antydepresyjnie i relaksująco.

Olejek Inspire to prawdziwa mieszanka inspiracji, energetyzacji i motywacji. Zimą, gdy dni są chłodne i szare, taki aromatyczny zastrzyk może być dokładnie tym, czego potrzebujemy, aby utrzymać pozytywne podejście do życia.



Peppermint

ODŚWIEŻENIE I WZMACNIANIE

Mięta to doskonały olejek na zimę, gdy potrzebujemy dodatkowej energii i odświeżenia. Jego działanie antybakteryjne może pomóc w ochronie przed infekcjami, a jednocześnie poprawić samopoczucie w ciągu dnia.



Essential Shield

OCHRONA I ENERGIA

- Grejpfrut przeciwdziała zmęczeniu i poprawia nastrój.
- Cynamon ma silne działanie antybakteryjne i wzmacnia układ odpornościowy.
- Goździk łagodzi objawy przeziębienia i kaszlu.
- Lawenda działa relaksująco i łagodząco na układ nerwowy.
- Sosna ma oczyszczający wpływ na układ oddechowy i przeciwdziała infekcjom dróg oddechowych.
- Cytryna ma odświeżający zapach pobudzający zmysły. Wspomaga koncentrację i poprawia nastrój.
- Rozmaryn pobudza umysł i poprawia klarowność myślenia oraz pomaga w zwalczaniu zmęczenia psychicznego.
- Tymianek działa przeciwbakteryjnie i przeciwwirusowo.

Olejek "Essential Shield" to idealna kompozycja do walki z infekcjami. Zawarte w niej olejki tworzą aromatyczne bogactwo, które nie tylko pięknie pachnie, ale także wspiera zdrowie psychiczne i fizyczne.



NOWOŚCI

MEDYCZNO-NUTRACEUTYCZNE

NAJPOPULARNIEJSZE na integmed.pl

Odchudzanie z bakteriami (i nie tylko)

Otyłość wiąże się z tłącym się przewlekłym stanem zapalnym, który może mieć związek z rozszczelnieniem nabłonka jelitowego i który może odpowiadać za rozwój typowych chorób cywilizacyjnych (cukrzyca, miażdżyca, nowotworów, stłuszczenia wątroby i in.). Związki między dietą, mikroflorą jelitową, nadmierną przepuszczalnością nabłonka jelitowego i powikłaniami są złożone i wciąż nie do końca poznane. Zespół naukowców ze Szwecji i RFN wykazał, że na nasilenie stanu zapalnego towarzyszącego zwiększonej masie ciała można wpływać za pomocą odpowiednio dobranych nutraceutyków.

W tym celu przeprowadzono randomizowane badanie kliniczne z udziałem 76 dorosłych z BMI w zakresie od 28 do 40 (czyli od nadwagi do poważnej otyłości).

W ramach interwencji części podawano im przez 8 tygodni skojarzenie probiotyków (dwa razy po 1,25 mld CFU *Lactobacillus paracasei* LCP-37, *Lactobacillus acidophilus* NCFM, *Bifidobacterium lactis* Bi-07 i *Bifidobacterium lactis* Bi-04), kwasy omega-3 (łącznie 640 mg EPA i DHA) oraz niewielką (200 j.m.) dawkę witaminy D. Reszta uczestników otrzymywała placebo.

Po 8 tygodniach w grupie aktywnej interwencji stwierdzono:

- brak zmian w zakresie hs-CRP (białko C-reaktywne mierzone metodą o dużej czułości, marker stanu zapalnego);
- istotne zmniejszenie stężenia IL6 (cytokiny prozapalnej);

- poprawę aktywności ruchowej;
- zmniejszenie osoczowego stosunku kwasu arachidonowego (prozapalnego) do kwasu eikozapentaenowego (EPA, przeciwzapalnego);
- istotną poprawę stosunku kwasów omega-6 do omega-3.

Zdaniem autorów pracy wyniki wskazują, że:

- hs-CRP niekoniecznie jest dobrym markerem nasilenia przewlekłego stanu zapalnego;
- zastosowane nutraceutyki mogą w umiarkowanym stopniu wpływać nie tylko na stan zapalny, ale i funkcjonowanie osób z nadwagą lub otyłością.

Trzeba zauważyć, że w otyłości dochodzi do zmian budowy mięśni na poziomie tkankowym, co utrudnia chorym zwiększenie aktywności fizycznej (a więc paradoksalnie: wprowadzenie kluczowych do walki z otyłością zmian stylu życia). Autorzy podejrzewają, że za poprawą funkcjonowania na tym poziomie stoi efekt przeciwbólowy związany z ograniczeniem stanów zapalnych, i ułatwienie poruszania się/wykonywania pewnych ruchów (np. związanych z obciążaniem stanów kolanowych i biodrowych). Ten efekt można wykorzystywać w ramach wspierania terapii otyłości za pomocą regularnego wysiłku fizycznego, jako element holistycznego postępowania.

Na podstawie

Kopp L, Schweinlin A, Tingö L, Hutchinson AN, Feit V, Jähnichen T, Lehnert K, Vetter W, Rings A, Jensen MG, Brummer RJ, Bischoff SC. Potential Modulation of Inflammation and Physical Function by Combined Probiotics, Omega-3 Supplementation and Vitamin D Supplementation in Overweight/Obese Patients with Chronic Low-Grade Inflammation: A Randomized, Placebo-Controlled Trial. *Int J Mol Sci.* 2023 May 10;24(10):8567. doi: 10.3390/ijms24108567. PMID: 37239916; PMCID: PMC10217964.

Tradycja wspierania odporności

Naukowcy z Hiszpanii wykazali, że odporność starszych osób może zwiększać suplementacja dwóch nutraceutyków. Ich źródłem są popularne produkty, obecne w medycynie ludowej wielu regionów: czosnek i cebula.

Oba produkty należą do tej samej rodziny i mają właściwości przeciwdrobnoustrojowe. Autorzy badania stosowali ekstrakt z cebuli (86 mg) standaryzowany na zawartość organicznych związków siarki w połączeniu z suszonym czosnkiem (14 mg). Preparat podawano, w ramach badania z randomizacją i grupą kontrolą, 66 ochotnikom (rezydentom Residencia de Mayores Claret w Granadzie, w większości po 80 r.ż.). Codziennie otrzymywali jedną dawkę nutraceutyku albo placebo, a sama suplementacja trwała dość długo: ok. 9 miesięcy. Ponadto byli zaszczepieni przeciw grypie i w trakcie badania zostali zaszczepieni przeciw COVID-19. Otrzymywali oczywiście leczenie chorób współistniejących. Co ciekawe, ok. 90% paliło tytoń i regularnie piło alkohol.

Comiesięczne badania w celu monitorowania stanu zdrowia uczestników prowadzono między październikiem 2020 a czerwcem 2021 r. Kontrolowano też dietę, aby w trakcie badania nie zmienić nawyków żywieniowych. Infekcje dróg oddechowych klasyfikowano na podstawie objawów, po wykluczeniu COVID-19 za pomocą testu PCR (nie stwierdzono ani jednego przypadku).

Zastosowana suplementacja wiązała się z istotnie rzadszym rozwojem (nawet czterokrotnie!) chorób grypopodobnych i przeziębienia. Dotyczyło to zwłaszcza epizodów przebiegających z kaszlem, bólami kostnymi, dusznością, brakiem apetytu i zmęczeniem. Infekcje, jeśli już się pojawiły, w grupie otrzymującej aktywny nutraceutyk dawały znacznie (przeszło trzykrotnie) lżejsze objawy i istotnie krócej trwały (także przeszło trzykrotna różnica).

Zdaniem autorów połączenie ekstraktu z cebuli z czosnkiem może działać synergistycznie i w związku z tym być wykorzystywane w celach profilaktycznych. Grupa starszych osób jest podatna na infekcje oddechowe z racji starzenia się układu odpornościowego. Bycie rezydentem domu opieki jeszcze zwiększa to ryzyko. Grypa i zapalenie płuc mogą w tej populacji być śmiertelne. Bezpieczny nutraceutyk chroniący przed częstymi w sezonie jesienno-zimowymi infekcjami może stać się atrakcyjną metodą prewencji, wydłużającą im życie. Konieczne są oczywiście dalsze badania mające potwierdzić te obserwacje.

Na podstawie

García-García J, Gracián C, Baños A, Guillamón E, Gálvez J, Rodríguez-Nogales A, Fonollá J. Beneficial Effects of Daily Consumption of Garlic and Onion Extract Concentrate on Infectious Respiratory Diseases in Elderly Resident Volunteers. *Nutrients*. 2023 May 15;15(10):2308. doi: 10.3390/nu15102308. PMID: 37242191; PMCID: PMC10221607.



Spirulina: więcej krwi we krwi

Naukowcy z University College London przeprowadzili badanie, które potwierdziło jedną z postulowanych właściwości spiruliny: wzrost stężenia hemoglobiny.

Hemoglobina to białko zawarte w czerwonych krwinkach (erytrocytach), które odpowiada za transport tlenu z płuc do tkanek oraz odbieranie dwutlenku węgla i przenoszenie go do płuc, gdzie zostaje usunięty z organizmu. Stężenie hemoglobiny jest jednym z najważniejszych parametrów ocenianych w diagnostyce niedokrwistości (anemii). Niedobór hemoglobiny wiąże się z osłabieniem, łatwą męczliwością, bladością skóry, problemami z koncentracją, trudnościami w wykonywaniu wysiłków fizycznych. Objawy te są skutkiem niedostatecznego zaopatrzenia tkanek w tlen.

W ramach opisywanego badania sprawdzano, jak suplementacja spiruliny przez 2 tygodnie wpłynie na stężenie hemoglobiny oraz różnorodne parametry wysiłku (submaksymalnego i maksymalnego).

W badaniu udział brało 17 osób regularnie uprawiających sport rekreacyjnie (z dużą przewagą mężczyzn). Otrzymywali przez 2 tygodnie spirulinę w dawce 6 g dziennie lub placebo. W badaniu zastosowano randomizację oraz skrzyżowanie grup.

Nie stwierdzono, by suplementacja spiruliny wpływała istotnie na parametry wysiłków submaksymalnych i maksymalnych. Zaobserwowano jednak, że suplementacja spiruliny wiązała się ze wzrostem stężenia hemoglobiny o 3,4%.

Badanie to wspiera hipotezę o spirulinie jako źródle łatwo przyswajalnego żelaza. Tym tłumaczy się wzrost stężenia hemoglobiny związany z suplementacją. W przeciwieństwie do innych badań zjawisko to nie wiązało się z poprawą zdolności do wysiłku, czego można się było teoretycznie spodziewać, jako że zwiększenie ilości hemoglobiny oznacza wzrost zdolności przenoszenia tlenu przez krew. Możliwe, że wybrany w tym badaniu czas suplementacji był zbyt krótki, albo grupa badana była zbyt dobrze „wytrenowana” i „odżywiona” (poprawę parametrów wysiłkowych po podaniu spiruliny obserwowano wcześniej w grupach prowadzących siedzący tryb życia i z nadwagą).

Jak widać, mechanizmy działania spiruliny są wciąż owiane sporą dozą tajemniczości. Autorzy zdecydowanie opowiadają się za prowadzeniem dalszych badań, aby ustalić optymalne dawkowanie spiruliny, czas suplementacji, wreszcie ostatecznie wyjaśnić właściwości farmakologiczne tego nutraceutyku.

Na podstawie

Ali Y, Aubeeluck R, Gurney T. Fourteen-Days Spirulina Supplementation Increases Hemoglobin, but Does Not Provide Ergogenic Benefit in Recreationally Active Cyclists: A Double-Blinded Randomized Crossover Trial. J Diet Suppl. 2023 Oct 8;1-20. doi: 10.1080/19390211.2023.2263564. Epub ahead of print. PMID: 37807529.





Spirulina wsparciem metabolizmu

Spirulina dodana do leczenia cukrzycy typu 2 okazała się korzystnie wpływać na profil glikemii i parametry lipidogramu – ogłosili naukowcy z Iranu.

Takie wyniki przyniosło badanie kliniczne z udziałem 60 chorych na cukrzycę typu 2. Przydzielono ich losowo do grupy leczonej metforminą (podstawowy lek przeciwcukrzycowy) w połączeniu z suplementacją spiruliny albo do grupy otrzymującej metforminę i placebo. Spirulinę stosowano w dawce 2 g dziennie.

Po 3 miesiącach w grupie ze spiruliną odnotowano:

- istotną redukcję glikemii na czczo (o ok. 25 mg/dl);
- istotną redukcję poziomu hemoglobiny glikowanej (HbA1c), o 1,43 punktu proc.;
- istotną poprawę parametrów lipidowych: cholesterolu (zmniejszenie o ok. 40 mg/dl) i LDL (o 38 mg/dl).

Autorzy wskazują na zwiększoną skuteczność terapeutyczną połączenia klasycznego leku z żywnością funkcjonalną, do której to kategorii zalicza się spirulina. Ponieważ zmienione parametry biochemiczne należą do czynników ryzyka miażdżycy i choroby wieńcowej, jest możliwe, że nutraceutyk ten przełożyłby się na bardziej wymierne aspekty kliniczne, co jednak wymaga udowodnienia w większych, dłużej trwających badaniach.

Badania sugerują, że spirulina ogranicza wchłanianie glukozy z przewodu pokarmowego, stymuluje uczucie sytości, zmniejsza insulinooporność. Zawiera liczne związki biologicznie aktywne, w tym białko, błonnik, naturalny chlorofil, witaminy, selen, magnez, luteinę i zeaksantynę, specyficzne kwasy tłuszczowe i wielocukry, przez co zyskała w ostatnich latach dużą popularność w kategorii suplementów diety i żywności funkcjonalnej.

Na podstawie

Karizi SR, Armanmehr F, Azadi HG, Zahroodi HS, Ghalibaf AM, Bazzaz BSF, Abbaspour M, Boskabadi J, Eslami S, Taherzadeh Z. A randomized, double-blind placebo-controlled add-on trial to assess the efficacy, safety, and anti-atherogenic effect of spirulina platensis in patients with inadequately controlled type 2 diabetes mellitus. *Phytother Res.* 2023 Apr;37(4):1435-1448. doi: 10.1002/ptr.7674. Epub 2023 Jan 4. PMID: 36598187.



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! Zaczynj 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 skórki 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 nas w niepewność o lepsze lub po prostu spokojne jutro. Tak, stres stał się naszym towarzyszem i stresogenne sytuacje spotykają nas każdego dnia. Naukowcy nie mają wątpliwości, że stres to też jeden z największych wrogów naszego zdrowia.

Aby skutecznie radzić sobie ze stresem, należy zadbać o prawidłowe funkcje poznawcze i psychologiczne 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 Detaliczna
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 Presssurex (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
23545	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 (100 kaps.)	17.41	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- Metylosulfonylometan (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
23496	Power Greens (450g)	28.45	169 zł	237 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

Nr kat.	Nazwa Produktu	Punkty	Cena VIP	Cena Detaliczna
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
21624	Maskara Royal Lash	11.11	66 zł	92 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	2,970 zł	4,158 zł
64987	Zestaw Degustacyjny	500.00	2,970 zł	4,158 zł
64639	Zestaw Autentycznych Olejków Eterycznych	180.00	1,069 zł	1,497 zł
64529	Duet Antyoksydacyjny	25.93	154 zł	216 zł
65019	Zestaw Clean Start	110.00	650 zł	910 zł
65077	Zestaw Metabolic Active	124.00	737 zł	1032 zł

Ceny zawierają podatek VAT.

Biuletyn „Bądź zdrow” ma charakter informacyjny, nie stanowi oferty handlowej w rozumieniu Art.66 par.1 Kodeksu Cywilnego.

Aktualna oferta handlowa dostępna na www.e-naturessunshine.com



NATURES SUNSHINE

www.e-naturessunshine.com