Polepszamy życie dzięki naturze

Bądź zdrów

Odporność – praktyczne porady

Jak działa układ odpornościowy w infekcji?
Co zrobić, gdy czujesz, że coś Cię dopada?

Już wiosna… Zaraz będzie lato

Czas najwyższy zadbać o sylwetkę.
Proponujemy nową strategię doboru diety.

Aromaterapia

Wciąż nieodkryta metoda na walkę ze stresem i poprawę odporności.

Ekspert o kosmetykach przewistarzeniowych

9 pytań do Moniki Golbiak – ekspertki, która w poprzednim numerze zrecenzowała linię Bremani Care. Przegapiliście recenzję? Powtarzamy!

KWIECIEŃ/CZERWIEC 2020

NATURES SUNSHINE

Odporność

Wszystko, co powinniśmy wiedzieć

NATURES SUNSHINE

JAK DZIAŁA UKŁAD ODPORNOŚCIOWY W INFEKCJI?

Wirusy i bakterie zachowują się, jakby miały tylko jeden cel: mnożyć się w nieskończoność. Do tego potrzebują nas – czyli wyższych organizmów, które mają niezliczone wprost zasoby substancji odżywczych. Mikroby atakują więc nasze komórki, wnikają do nich i je niszczą, a im bardziej je niszczą, tym więcej mają paliwa do mnożenia się – i tak rozpoczyna się błędne koło. Zwane już dalej prosto: chorobą. Jest i dobra wiadomość: nie jesteśmy zupełnie bezbronni! Drzemie w nas ukryta armia z pokaźną wolą walki i wielością broni – czyli komórki układu immunologicznego.

Są to głównie białe krwinki, inaczej leukocyty. Non stop podróżują we krwi i w układzie limfatycznym, szukając intruzów. Można wręcz powiedzieć, że układ limfatyczny to droga uprzywilejowana, którą poruszają się strażnicy naszego zdrowia. Na tej drodze znajdują się wartownie, czyli węzły chłonne, w których dyżuruje w gotowości drużyna białych krwinek; podobne centra odpornościowe to m.in. śledziona, migdałki, grasica. Gdy w ostrej infekcji powiększają się węzły chłonne – to znak, że układ immunologiczny żąda posiłków i zwiększa moc bojową.

Celem komórek odpornościowych jest chronić nas przed infekcją, ale gdy już do niej dojdzie – zwalczać mikroby bezlitośnie. Zależnie od komórki, czynią to na różne sposoby: granulocyty plują na mikroby enzymami i substancjami żrącymi (niszczącymi ściany bakterii), limfocyty B wytwarzają przeciwciała, które masowo oblepiają intruzów niczym rzepy, makrofagi dosłownie zjadają uszkodzone komórki, limfocyty T z kolei nadzorują tę walkę; są też wśród nich wyspecjalizowani zabójcy, którzy dobijają krańcowo osłabione komórki.

Czy wiesz, że zakażona wirusem komórka alarmuje o tym, wydzielając białko zwane interferonem?

Interferon dociera z krwią do mózgu, gdzie przestawia nasz wewnętrzny termostat na wyższą temperaturę (stan ten nazywamy gorączką). Ma to głęboki sens ewolucyjny, wyższa temperatura bowiem szkodzi wirusom i ułatwia walkę z nimi. Zbyt duża temperatura utrzymująca się zbyt długo może być jednak groźna, więc w razie wątpliwości zawsze skonsultuj się z lekarzem!

Interferon ma wiele działań – np. potrafi zablokować przewodzenie nerwowe w języku – dlatego czasami w chorobie wirusowej tracimy smak.

SKĄD SIĘ BIORĄ OBJAWY INFEKCJI?

Objawy choroby w przypadku grypy czy przeziębienia są skutkiem niszczycielskiej walki toczącej się w naszym organizmie. Kichanie i kaszel to odruchy powodujące usuwanie mikrobów z dróg oddechowych. Gorączka to próba dezaktywacji termicznej wirusów. Bóle mięśni w grypie to oznaka, że we krwi krąży interferon. Katar to reakcja na uszkodzenie i próba wymycia resztek komórek nabłonka, zniszczonych mikrobów i leukocytów razem z nimi. Leczenie infekcji powinno być zatem wielotorowe: należy wspomagać siły obronne organizmu, usuwać patogeny, ale również łagodzić objawy toczonej z nimi walki.

PRAKTYCZNE PORADY: GDY CZUJESZ, ŻE COŚ CIĘ DOPADA…

Odpocznij. Zrezygnuj z obowiązków. Wyśpij się. Wirus uwielbia, jak jesteśmy zmęczeni, niewyspani i ciężko pracujemy, łatwiej się namnaża wtedy.

Zadbaj codziennie o duże porcje witaminy C, cynku i czosnku.

Na bolące gardło stosuj płukankę – spróbuj wykorzystać napar z liści oliwnych.

Wietrz mieszkanie! Porządne wietrzenie raz na 4 godz. to usuwanie latających po mieszkaniu wirusów!

Zadbaj o wilgotność w pomieszczeniu. Wilgotne powietrze to mikroskopijne kropelki, w których więzną wirusy i opadają na podłogę zamiast wlatywać do naszych płuc. Najprostszy, często zalecany przez lekarzy sposób, to położyć mokry ręcznik na ciepłym kaloryferze.

Dużo pij – może być woda, może być herbata z malinami i miodem. Woda ułatwia wypłukiwanie wirusów przez nerki.

Nie chodź do pracy. Chodzenie do pracy na w pół przeziębionym to rozsiewanie wirusa wśród kolegów, gorsza efektywność i co więcej – zwiększone ryzyko, że infekcja obejmie serce (a to już niebezpieczna choroba zwana zapaleniem mięśnia sercowego, czasem o poważnych konsekwencjach). Z tego samego powodu też unikaj wysiłków fizycznych.

Jeśli cokolwiek cię niepokoi – zasięgnij porady lekarza. Udać się pod opiekę lekarską w razie objawów zakażenia dróg oddechowych powinno się, zwłaszcza jeśli: jesteś w ciąży • masz więcej niż 65 lat • masz osłabiony układ odpornościowy • chorujesz na chorobę przewlekłą – np. cukrzycę, nadciśnienie, chorobę nerek, serca, układu pokarmowego, płuc • zauważysz niepokojące objawy • leczenie nie przynosi skutków lub objawy się pogarszają.

Po wyjściu z choroby zacznij dbać o siebie codziennie, żeby uniknąć kolejnej infekcji!

CZYM SIĘ RÓŻNI PRZEZIĘBIENIE OD GRYPY?

Potocznie łagodne zakażenie dróg oddechowych nazywamy przeziębieniem, a ciężkie grypą. W rzeczywistości przeziębienie wywołują zupełnie inne wirusy i ich ciężkość może być różna (i różnie odbierana). Stopniowo narasta mokry kaszel, gorączka, ból gardła, zatkany nos, katar – są to typowe objawy zakażenia górnych dróg oddechowych. Grypa natomiast to choroba wywoływana przez konkretny wirus: wirus grypy. Jej objawy są nieco inne – pojawia się nagła, wysoka gorączka, kaszel jest często suchy, charakterystyczne są bóle całego ciała – głównie stawów i mięśni, oraz zmęczenie uniemożliwiające jakiekolwiek działania.

CZYM SIĘ RÓŻNI PRZEZIĘBIENIE OD ZAPALENIA OSKRZELI I ZAPALENIA PŁUC?

Przeziębienie rozumiane potocznie to zakażenie w obrębie jamy nosowej, gardłowej i ewentualnie krtani. Jeśli mikroby przedostaną się niżej i zaatakują błonę śluzową oskrzeli, mamy do czynienia z zapaleniem oskrzeli (mokry kaszel, świsty, dużo wydzieliny zapalnej), Gdy mikroorganizm wtargnie jeszcze głębiej, w okolice pęcherzyków płucnych – mamy do czynienia z zapaleniem płuc.

CZY DOPADŁA MNIE BAKTERIA, CZY WIRUS?

Nawet lekarzom trudno jest to czasem powiedzieć. Długotrwała wysoka gorączka, nieustępujące mimo leczenia objawy choroby uznanej początkowo za wirusową wskazują na możliwość tzw. nadkażenia. Jest to sytuacja, gdy bakterie korzystają ze zniszczeń wywołanych przez wirusy w układzie oddechowym oraz tego, że układ odpornościowy jest zajęty walką z nimi. Zdarza się, że bakterie zdobywają wtedy niespostrzeżenie przyczółek i mamy już do czynienia nie z jedną, a dwiema infekcjami. Jest to poważniejszy stan, wymagający dołączenia leku przeciwbakteryjnego (popularnie, acz błędnie zwanego antybiotykiem). Istotne jest, że przyjmowanie antybiotyku na zakażenie wirusowe nie ma żadnego sensu, bo antybiotyki w żaden sposób nie działają na wirusy i w niczym im nie przeszkadzają. Mają natomiast działania uboczne, które tylko przeszkadzają w zwalczaniu wirusa.

Lek przeciwbakteryjny ma uzasadnienie w nadkażeniu lub gdy pierwotną przyczyną choroby jest bakteria (jak np. w anginie). Wtedy warto tylko zabezpieczyć się przed zniszczeniem przez antybiotyk naszej własnej flory bakteryjnej – lekarze często zalecają w tym celu probiotyki (np. drożdże albo bakterie, jak Bifidobacterium lub Lactobacillus). Nie przyjmujemy ich razem z antybiotykiem, tylko w przerwie między jego dawkami!

NA CZYM POLEGA PAMIĘĆ IMMUNOLOGICZNA?

Najpierw wyjaśnijmy, czym są antygeny. Antygeny to białka wystające z powierzchni komórki, tak charakterystyczne, że można je uznać za coś w rodzaju odcisku palca. Układ odpornościowy zna miliony antygenów. Niczym policjant potrafi odróżnić, która komórka jest dobra, czyli swoja, a która zła, czyli obca. Jeśli spotkamy nowego mikroba, po wygranej walce limfocyty, które z nim walczyły, wycofują się do koszar i czekają, aż ten sam intruz pojawi się znowu – i wtedy stają błyskawicznie do walki.
To zjawisko wykorzystują szczepionki – wstrzyknięcie antygenu powoduje, że limfocyty uczą się go i zapamiętują, by być w gotowości, gdy pojawi się mikrob zawierający ten sam odcisk palca (czyli podany antygen).

Wysypiaj się w pełni. Sen ma duże znaczenie dla walki ze stresem i zapaleniem. Chodź wcześnie spać, jeśli musisz rano wstawać.

Uwolnij się od stresu. Stres zwiększa ilość hormonów, które mówią naszej odporności: stop. W tym celu wyjdź na świeże powietrze, poruszaj się, daj sobie jak najwięcej wolnego czasu i przestań gonić za nadmiarem zadań. Modlitwa i medytacje także są tu wskazane i nawet udowodnione naukowo. Mniej stresu oznacza lepszy sen!

Dbaj o dobry seks. Zadowolenie seksualne poprawia sen i zmniejsza stres. A to przekłada się na lepsze samopoczucie i poprawia działanie sił odpornościowych.

Alkohol, dopalacze i papierosy to proszenie się o infekcję. Dym papierosowy uszkadza nabłonek dróg oddechowych, co wygląda tak, jakby w mieście otworzono na oścież wszystkie drzwi i wywieszono transparent „Zapraszamy najeźdźców". Czy myślisz, że łatwiej bronić miasta, którego mieszkańcy szczelnie zamknęli okiennice, czy tego, gdzie wszystkie domy stoją otworem?

Nawilżaj pokoje. Wilgotność >40% to podstawa zdrowia dróg oddechowych. Nie dość, że suche powietrze niszczy nabłonek w oskrzelach, to jeszcze ułatwia rozprzestrzenianie się wirusów. Możesz to czynić za pomocą nawilżaczy, albo po prostu codziennie pamiętać o przykrywaniu kaloryfera mokrym ręcznikiem.

Dieta to potęga. Naturalna dla naszego zimnego klimatu jest pokusa sięgania po ciężkie potrawy (smażone kotlety, tłuste zupy, kiełbasy, golonka, bigosy, obfitość masła i śmietany), ale nie daj jej się skusić. Owoce i warzywa powinny być podstawą diety również w zimie (przy czym ziemniaki się nie liczą ani jako jedno, ani drugie!). Szukaj kolorowych owoców – w tym okresie szczególnie ważna jest właściwa ilość witaminy C w diecie – w zasadzie można uznać, że im więcej, tym lepiej.

Często po domowe sposoby zwalczania infekcji rzucamy się dopiero, gdy już nas ona dopadnie. To nie błąd, bo herbata z malinami i cytryną oraz mleko z miodem i czosnkiem, bogate w witaminę C, antyutleniacze i substancje przeciwzakaźne są uznanym sposobem wspomagającym nasze siły obronne. Zapominamy jednak, że walka z mikroorganizmami zaczyna się znacznie wcześniej i że znacznie lepiej jest dbać o prawidłową dietę, bogatą w substancje antydrobnoustrojowe codziennie przez cały rok. Lepiej się zabezpieczyć, niż ratować, i zadbać o codzienną ochronę.

Do takich substancji należy czosnek, który nie tylko bezpośrednio dezaktywuje liczne mikroby, ale i stymuluje liczne komórki układu odpornościowego do wydajniejszej pracy. Skutkiem jest mniej przechorowanych dni u osób stosujących suplementację.

Na południu tradycyjnym, analogicznym do naszej rodzimej szałwii sposobem zwalczania bolesnego gardła jest napar z liści oliwki. Liść oliwny jest bogaty w polifenole, które mają właściwości inaktywujące wirusy grypy i paragrypy (te ostatnie często wywołują przeziębienie) oraz w wyniku przyłączania się do otoczki wirusów zmniejszają ich zjadliwość, czyli zdolność do atakowania i niszczenia komórek. Dodatkowo pobudzają makrofagi, czyli przyspieszają oczyszczanie pola walki między układem odpornościowym a wirusami.

OLIWKA EUROPEJSKA ZWIĘKSZA ODPORNOŚĆ W TRUDNYCH WARUNKACH ATMOSFERYCZNYCH

LIŚĆ TYMIANKU PRZYCZYNIA SIĘ DO NATURALNEJ OBRONY ORGANIZMU

WITAMINA D POMAGA W PRAWIDŁOWYM FUNKCJONOWANIU UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO

ODPORNOŚĆ

WITAMINA C

CZOSNEK

ROKITNIK ZWYCZAJNY

OLIWKA EUROPEJSKA

LIŚĆ TYMIANKU

WITAMINA D3

WITAMINA C WPŁYWA NA PRAWIDŁOWE DZIAŁANIA UKŁADU IMMUNOLOGICZNEGO

CZOSNEK WSPIERA WŁASNY SYSTEM OBRONNY ORGANIZMU

ROKITNIK ZWYCZAJNY WSPOMAGA UKŁAD ODPORNOŚCIOWY

NATURES SUNSHINE

Odchudzanie

Jak dobrać dietę do metabolizmu?

NATURE'S SUNSHINE

Zespół naukowców z Danii i USA zaproponował nową strategię doboru diety odchudzającej. Wykorzystuje ona hipotezę, że mózgi osób otyłych w różny sposób reagują na glukozę przypływającą z krwią po posiłku, co powoduje, że u jednych pewne rodzaje diety będą skuteczniejsze niż u innych.

Reakcja mózgu na glukozę u osób otyłych wydaje się osłabiona – i stąd zjadanie zbyt dużych porcji. Po prostu nie osiągają uczucia sytości tak szybko, jak osoby szczupłe.
Jednak to nie wszystko. Jest jeszcze insulina, czyli hormon wydzielany przez trzustkę w odpowiedzi na napływ glukozy z przewodu pokarmowego. Zadaniem insuliny jest wprowadzać glukozę do komórek i jak się okazuje, gdy pojawia się oporność na jej działanie, mózg wolniej reaguje na wzrost stężenia glukozy. Innymi słowy, posiłki bogatowęglowodanowe dadzą szybkie uczucie sytości osobom z prawidłową wrażliwością na insulinę, ale nie będą skuteczne w warunkach oporności na jej działanie – sugerują autorzy. U tych osób trzeba wykorzystywać inne mechanizmy kontroli apetytu i sytości (bo nie tylko glukoza reguluje tę równowagę!) – a do nich należy zespół hormonów uwalnianych w ścianie jelita cienkiego w odpowiedzi na tłuszcz i białko. Tylko trzeba poczekać, aż zostaną uwolnione do krwi i dotrą do mózgu.
Badacze postanowili zweryfikować tę hipotezę, analizując wyniki badania POUNDS LOST, w ramach którego stosowano jedną z czterech diet odchudzających. Wszystkie charakteryzowało ograniczenie kalorii (o 750 kcal/24 h) i zalecenie, by dostarczać błonnik w ilości co najmniej 20 g dziennie oraz węglowodany o niskim indeksie glikemicznym, różnił je natomiast skład.

Były to diety:
- niskotłuszczowa o średniej zawartości białka;
- niskotłuszczowa, bogatobiałkowa;
- wysokotłuszczowa o średniej zawartości białka; wysokotłuszczowa, bogatobiałkowa.

W oryginalnym badaniu nie stwierdzono, by któraś była skuteczniejsza od innych. Tym razem jednak w analizie sprawdzono, jakie były różnice efektywności w zależności nie od faktu przydzielenia do danej diety, a od parametrów metabolizmu danego uczestnika: stężenia glukozy na czczo, insuliny i wskaźnika oporności na insulinę HOMA-IR.
Okazało się, że faktycznie – dieta powinna być dopasowywana indywidualnie, bo:
- osoby z glikemią na czczo <100 mg/dl (czyli brakiem insulinooporności i prawidłową funkcją trzustki) chudły bardziej, gdy stosowały dietę niskotłuszczową i wysokobiałkową;
- osoby z insulinoopornością (HOMA-IR ≥4) chudły bardziej na diecie wysokotłuszczowej i wysokobiałkowej;
- osoby ze stanem przedcukrzycowym (glukoza na czczo w granicach 100–125 mg/dl) i niskim stężeniem insuliny na czczo chudły bardziej, jeśli w diecie miały więcej niż 35 g błonnika!

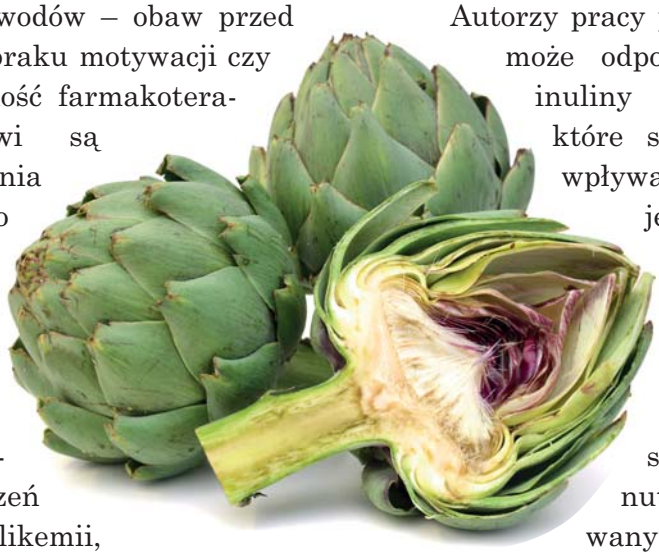
Jaki z tego wniosek? Dietę trzeba dostosować indywidualnie, nie ma diet uniwersalnych. Także jeśli szukasz magicznej pigułki, która pozwoli jeść do woli i schudnąć, to przykra wiadomość jest taka, że jej nie ma. Wszystkie analizowane diety miały ograniczenie kaloryczne! Ale żeby mniej jeść, na to sposoby już są. Jeśli jednak za nic w świecie nie znajdziesz motywacji do wybrania się do dietetyka, zwróć uwagę na dwa ważne składniki obecne w dietach o największej skuteczności odchudzającej: błonnik i białko.

Na podstawie
Nutrients. 2019 Mar 11;11(3). Pretreatment Fasting Glucose and Insulin as Determinants of Weight Loss on Diets Varying in Macronutrients and Dietary Fibers-The POUNDS LOST Study. Hjorth MF, Bray GA, Zohar Y, Urban L, Miketinas DC, Williamson DA, Ryan DH, Rood J, Champagne CM, Sacks FM, Astrup A.

Ekstrakt z karczocha z pomocą w odchudzaniu

Badanie przeprowadzone w Iranie pokazało, że dodanie ekstraktu z karczocha do leczenia kaptoprilem (lek na nadciśnienie) nie wpływa co prawda na ciśnienie tętnicze ale może pomagać w utracie zbędnych kilogramów.

Na świecie stale poszukuje się skutecznych naturalnych metod leczenia nadciśnienia tętniczego. Wiemy, że jednym ze sposobów jest stosowanie diety DASH, ale są tacy ludzie, którzy diety przestrzegać nie są w stanie, leków nie chcą brać (z różnych powodów – obaw przed działaniami ubocznymi, braku motywacji czy braku wiary w skuteczność farmakoterapii), natomiast gotowi są przestrzegać stosowania nutraceutyków, czy to w postaci wzbogaconej żywności, czy ekstraktów albo suplementów.



Przykładem rośliny, która jest wykorzystywana do zwalczania zaburzeń metabolicznych (hiperglikemii, czyli nadmiaru cukru we krwi, oraz zaburzeń lipidowych, czyli nadmiaru cholesterolu) jest karczoch, popularne warzywo w diecie śródziemnomorskiej. Karczochy są bogate w różnorodne polifenole, błonnik, inulinę (prebiotyk!), pierwiastki śladowe, a te substancje działają ochronnie na naczynia i antyoksydacyjnie. Autorzy postanowili sprawdzić, czy dodanie ekstraktu z liści karczocha w ilości 1000 mg dziennie do leków na nadciśnienie zaowocuje dalszym zmniejszeniem ciśnienia. W tym celu zbadali 40 osób z nadciśnieniem i otyłością, z których połowa otrzymywała przez 2 miesiące ekstrakt z liści karczocha, a połowa placebo.

Okazało się, że ciśnienie tętnicze nie zmieniło się istotnie w obu grupach, co pozwala uznać, że dodatek karczocha był nieskuteczny w leczeniu nadciśnienia w tej grupie. Według autorów dawka polifenoli mogła być zbyt mała, by dało się uzyskać pożądany wpływ na ciśnienie tętnicze. U osób otrzymujących ekstrakt z liści karczocha stwierdzono jednak coś innego – istotną redukcję masy ciała (o ok. 2 kg w ciągu 8 tyg.).

Autorzy pracy postulują, że za ten efekt może odpowiadać duża zawartość inuliny i fruktooligosacharydów, które są prebiotykami (a więc wpływają na kształt flory jelitowej) i które mają właściwości hamujące apetyt. Wyniki są spójne z innymi badaniami i wydaje się, że liście karczocha mogą stać się atrakcyjnym nutraceutykiem wykorzystywanym do odchudzania. Póki co należy przeprowadzić dłuższe badania i ustalić wpływ różnych dawek ekstraktu z liści karczocha, aby wskazać, jaka powinna być optymalna ilość do suplementacji – podsumowali autorzy.

Na podstawie
Complement Med Res. 2019 Sep 4:1-6. The Effect of Cynara scolymus on Blood Pressure and BMI in Hypertensive Patients: A Randomized, Double--Blind, Placebo-Controlled, Clinical Trial. Ardalani H, Jandaghi P, Meraji A, Hassanpour Moghadam M.

Przedstawiamy suplement diety o składzie skomponowanym specjalnie z myślą o problemie zbyt wysokiego poziomu cholesterolu, na który cierpi ok. 70% Polaków. W składzie produktu znajdziesz liść karczocha zwyczajnego, składnik o znaczącym wpływie na cholesterol, wagę ciała, ale również zdrowie wątroby i całego układu pokarmowego. Cholester-Reg to również sterole roślinne, które spożywane w ilości co najmniej 0,8 g dziennie pomagają utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu. W każdej kapsułce produktu zawarto 10 mg resweratrolu z korzenia rdestu japońskiego, który jest naturalnym antyoksydantem chroniącym przed wolnymi rodnikami. Stosuj regularnie Cholester-Reg w połączeniu ze zdrową dietą i aktywnym trybem życia i pokonaj cholesterol.

KLUCZOWE SKŁADNIKI:

Zawartość w zalecanej porcji (3 kaps):

Liść karczocha zwyczajnego	450mg*
Sterole roślinne	450mg*
Nikotynian inozytolu	450mg*
Resweratol z korzenia rdestu japońskiego	30mg*
Polikozanol	5,25mg*

*Nie określono referencyjnych wartości spożycia.

STEROLE ROŚLINNE

- Pomagają w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi

LIŚĆ KARCZOCHA ZWYCZAJNEGO

- Przyczynia się do utrzymania prawidłowego poziomu lipidów we krwi
- Wspomaga detoksykację organizmu oraz utrzymanie zdrowej wątroby
- Przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu pokarmowego
- Promuje utratę wagi
- Tradycyjnie stosowany do wspomagania funkcji nerek
- Naturalny antyoksydant chroniący komórki przed wolnymi rodnikami

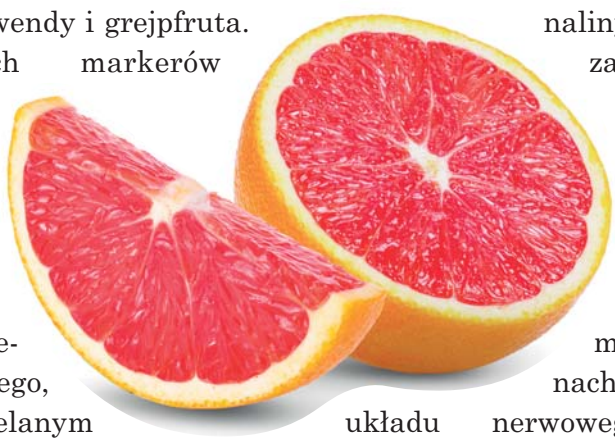
RESWERATROL Z KORZENIA RDESTU JAPOŃSKIEGO

- Antyoksydant chroniący komórki przed wolnymi rodnikami
- Osłabia objawy menopauzy

Olejki eteryczne dla redukcji stresu i poprawy odporności

Mimo braku niezbitych dowodów naukowych, w wielu krajach aromaterapia stała się częścią postępowania paliatywnego w chorobie nowotworowej. Tak jest m.in. w Japonii i USA. Wykorzystywana jest w celu poprawy jakości życia, redukcji bólu, ułatwienia zasypiania i do redukcji stresu. Japońscy naukowcy z uniwersytetów w Niigata i Tokyo sprawdzili, czy antystresowe działanie olejków eterycznych można wykazać metodami obiektywnymi. Okazuje się, że tak.

Do badania zaproszono zdrowych ochotników, którzy mieli przez 6 tygodni wdychać przed snem olejek eteryczny z lawendy i grejpfruta. Mierzono zmiany dwóch markerów stresu: poziomu przeciwciał wydzielniczych (s-IgA) w ślinie oraz stężenia noradrenaliny we krwi. Spadek pierwszego z tych parametrów uważa się za oznakę osłabienia układu odpornościowego, drugi jest hormonem wydzielanym przez nadnercza w sytuacji zagrożenia i w przewlekłym stresie jego stężenie jest nadmierne.



Aromaterapia olejkiem lawendowym okazała się istotnie podnosić ilość przeciwciał typu IgA w ślinie (aż 3,5-krotnie), natomiast olejkiem grejpfrutowym przeszło 2,5-krotnie. Powinno to, przynajmniej w teorii, łączyć się z lepszym zabezpieczeniem przed zakażeniami dróg oddechowych, taką rolę bowiem pełnią wydzielnicze-przeciwciała tej klasy. Spadek stężenia przeciwciał s-IgA jest prawdopodobnie jednym z mechanizmów, w jaki stres osłabia odporność, stąd wydaje się, że olejek lawendowy i grejpfrutowy mogą poprawiać czynność komórek układu immunologicznego. Co więcej, oba olejki nieco różniły się pod względem dynamiki i wydaje się, że olejek lawendowy będzie lepszym wyborem w ostrym stresie (działanie krótkoterminowe), natomiast grejpfrutowy – w dłuższej perspektywie (przewlekły stres). Według autorów działanie immunologiczne tych olejków eterycznych uzasadnia próby ich zastosowania w zakażeniach grzybiczych układu oddechowego, jakie stosunkowo często wikłają chorobę nowotworową i jej leczenie.

Jeśli chodzi o wpływ na stężenie noradrenaliny, to efekt modulujący zaobserwowano dla olejku lawendowego. Początkowo odnotowywano wzrost stężenia tego hormonu we krwi, ale po 4 tygodniach następował istotny jego spadek. Zdaniem autorów może to świadczyć o zmianach działania autonomicznego układu nerwowego następujących pod wpływem olejku lawendowego i także przyczyniać się do redukcji somatycznych i psychicznych oznak stresu.

Na podstawie
J Pharm Health Care Sci. 2019 Aug 14;5:18. Evaluating the effect of aromatherapy on a stress marker in healthy subjects. Takagi C, Nakagawa S, Hirata N, Ohta S, Shimoeda S.

OLEJEK LAWENDOWY DLA WYDZIELANIA MELATONINY

Dostępnych jest wiele obserwacji, że aromaterapia z użyciem olejku lawendowego poprawia sen, w tym ułatwia zasypianie, przez co jest ciekawą opcją z gatunku „komplementarnych" w leczeniu bezsenności. Dzięki meksykańskim naukowcom wiemy nieco więcej o mechanizmach działania olejku lawendowego.

Jednym ze zjawisk postulowanych w bezsenności, zwłaszcza u starszych osób, jest postępujący z wiekiem spadek produkcji melatoniny. Jest to hormon wydzielany przez szyszynkę, którego stężenie zmienia się w cyklu dobowym – wzrasta około 2 godzin przed snem i jak się uważa, promuje stan fizjologiczny sprzyjający zasypianiu. Jej wydzielanie jest związane z ilością światła docierającego do oczu – dlatego zapadnięcie zmroku jest sygnałem dla mózgu, że czas iść spać (a sztuczne światło wieczorem, zwłaszcza z ekranów urządzeń elektronicznych, tę sygnalizację zaburza).
Naukowcy postanowili sprawdzić, jak aromaterapia z użyciem olejku lawendowego wpłynie na wydzielanie melatoniny u starszych, samodzielnych osób. Badanie trwało 4 tygodnie, w trakcie każdego tygodnia przeprowadzano 2 sesje aromaterapii z użyciem urządzenia do rozpylania mgiełki (5 kropel olejku lawendowego w 20 ml wody rozpylane w całości w ciągu 30 min). Na koniec sprawdzono u uczestników, jak zmieniły się stężenia melatoniny we krwi w stosunku do okresu przed rozpoczęciem badania.

Sesje aromaterapii spowodowały wzrost stężenia melatoniny o ok. 30 proc. Szkoda, że równolegle nie sprawdzono czasu zasypiania, bo byśmy otrzymali możliwość korelacji tych zmian z poprawą w zakresie bezsenności. Tak czy inaczej, dobrze znany jest efekt przeciwlękowy olejku lawendowego, a jako nowe działanie – do wpływu na czynność kanałów jonowych w neuronach, wydzielania hormonów stresu czy endorfin dołącza dość pokaźny wpływ na stężenie melatoniny. Naturalne, skuteczne terapie bezsenności, mogą okazać się niezwykle ważną pomocą w leczeniu zaburzeń snu. Sesja aromaterapii przed snem ma zupełnie inny impakt (i cenę) niż stosowanie najnowszych krzyków mody farmakologicznej, niepozbawionych przecież działań niepożądanych, i nie u wszystkich równie skutecznych.

Na podstawie
Complement Ther Med. 2019 Dec;47:102208. The effect of aromatherapy with lavender (Lavandula angustifolia) on serum melatonin levels. Velasco-Rodríguez R, Pérez-Hernández MG, Maturano-Melgoza JA, Hilerio-López ÁG, Monroy-Rojas A, Arana-Gómez B, Vásquez C.

Autentyczne Olejki Eteryczne

LAVENDER ORGANIC

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

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

Składniki: *Lavandula angustifolia* - lawenda wąskolistna

PEPPERMINT

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

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

Składniki: *Mentha piperita* - mięta pieprzowa

TEA TREE

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

- ***działanie ożywcze i regenerujące***

Składniki: *Melaleuca 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: golteria, kamfora, jałowiec, rozmaryn lekarski, jodła, goździk, cynamonowiec kamforowy, kadzidłowiec, mięta

ESSENTIAL SHIELD

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

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

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

CORE

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

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

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

REFUGE

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

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

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

BREMANI
CARE

NATURES SUNSHINE

Rynek kosmetyków jest dziś tak różnorodny, że należałoby poświęcić miesiące na dobór odpowiedniego kremu. A jeśli wziąć pod uwagę, że w zasadzie każda kobieta ma ich kilka, bo przecież używa różnych kosmetyków na dzień, innych na noc, stosuje kremy pod oczy i toniki oczyszczające, to ten czas mocno się wydłuża. Jedno jest pewne:
To dobrze, że troszczymy się o swoją skórę!
Powinnyśmy o nią dbać z należytą starannością, używając kosmetyków najwyższej jakości. Ale jeśli już inwestujemy w jakość, nie pozwólmy, żeby typowe błędy w używaniu kosmetyków sprawiły, że nie wykorzystujemy ich pełnego potencjału.
Można prowadzić wielogodzinne dyskusje na temat jakości kosmetyków. Świat jest pełen zwolenników wielu teorii, które wskazują po czym poznać, że kosmetyk jest z najwyższej półki. Nie wdając się w dyskusję, czy najważniejszy jest skład kremu, a może jego naturalne pochodzenie lub przechowywanie w szklanym słoiczku, należy zgodzić się po trosze z każdym z tych punktów, ale przy okazji odpowiedzieć sobie na pytanie: Czy kosmetyk działa? Jak to sprawdzić nie testując kilku kremów na własnej skórze? Pierwsze co przychodzi do głowy, to rekomendacje. Najczęściej kupujemy nowy krem, bo używa go nasza znajoma i wygląda obłędnie. Druga droga to zakup kosmetyku poleconego przez naszą kosmetyczkę lub kosmetologa.
Opinia eksperta powinna ważyć najwięcej i być kluczowa w podjęciu decyzji o zakupie kosmetyku. Co o kosmetykach Bremani Care sądzi ekspert? Zapraszamy to lektury krótkiego artykułu, który powstał we współpracy z Panią Moniką Golbiak, ekspertem kosmetycznym z wieloletnim doświadczeniem.

Monika Golbiak
Ekspert Kosmetyczny

Dlaczego Bremani Care?

Bremani Care to kosmetyki wyprodukowane we Włoszech w Mediolanie. Zastosowanie najwyższych technologii przez włoskich ekspertów połączone z dbałością o najwyższą jakość z jakiej słynie Nature's Sunshine dało efekt w postaci kosmetyków o luksusowych recepturach. Bremani Care to kosmetyki o wysokich stężeniach aktywnych składników naturalnych, które w krótkim czasie uzupełniają niedobory naszej skóry. Skóra staje się gładka zdrowa i odżywiona. Zostaje uruchomiony proces odnowy komórek. Mogę powiedzieć, że są to kosmetyki na poziomie profesjonalnym polecane do użytku domowego.
Rekomenduję kosmetyki Bremani Care, których bazą są składniki naturalne, a co najważniejsze nie zawierają: parabenów, sylikonów, barwników, formaldehydu czy parafiny. Nie są też testowane na zwierzętach. W linii Bremani mamy osiem produktów i możemy podzielić je na dwie grupy. Pierwsza grupa – kosmetyki uniwersalne. Druga grupa – kosmetyki przeciwzmarszczkowe.
Postaram się w kilku słowach każdy z nich przedstawić i opowiem o najważniejszych składnikach, które się w nich znajdują. Zaczynamy od kosmetyków uniwersalnych.

Oczyszczający i matujący tonik do twarzy

W pierwszych słowach chcę zaznaczyć, że tonik to produkt nieodzowny w pielęgnacji naszej skóry. Zastosowany rano powoduje, że nasza skóra jest nawilżona i świetnie utrzymuje się na niej makijaż. Zastosowany wieczorem spowoduje, że skóra lepiej będzie przygotowana do przyjęcia składników z kremu nocnego.
Dzięki tak bogatemu składowi jak wyciąg z krasnorostów, który jest bogaty w witaminę E zmniejsza się ilość produkcji sebum, ale znacznie zwiększa produkcja lipidów. Algi gromadzą w sobie to co jest niezbędne do ich życia. Są to najstarsi świadkowie ziemi, a więc dają nam to, co najlepsze. Żel aloesowy ma właściwości kojące i nawilżające. Gliceryna roślinna, zaznaczam roślinna, zapobiega utracie wody. Na podstawie swoich obserwacji, mogę powiedzieć, że tonik Bremani Care jest przeznaczony dla każdego. Dla osób młodych, które często borykają się z problemami skórnymi, gdyż wycisza zmiany skórne i matuje, zaś przy cerach dojrzałych przywraca elastyczność i rozjaśnia cerę.

Nawilżający krem do twarzy

Luksusowy kosmetyk, który dzięki swojemu składowi powoduje nawilżenie naszej skóry przez 48 godzin. Łatwo się wchłania i nie zostawia tłustego filmu. W skład tego kremu wchodzi nawilżający kwas hialuronowy, a także masło illipe, które jest bardzo odżywczym składnikiem. Możemy je spotkać w bardzo luksusowych markach. W kremie nawilżającym mamy dwa innowacyjne kompleksy, które powodują trwałe i natychmiastowe nawilżenie skóry. Pamiętajmy o tym, że nawilżenie jest też profilaktyką przeciwstarzeniową.

Rozjaśniająca maseczka do twarzy „Efekt Kopciuszka"

Trzecim produktem, o którym opowiem jest maseczka, pięknie nazwana „Efekt Kopciuszka". Jest to maska o konsystencji kremowej o bardzo bogatym składzie. Jest w niej wyciąg z liści rośliny zwanej cudem natury (*Haberlea rhodopensis*). Nazywa się ją tak ze względu na jej siłę przetrwania - z zupełnie suchej postaci odradza się do życia. Ma bardzo silne działanie odżywcze. Następnym ważnym składnikiem maseczki jest skwalen, który jest w naszej skórze, ale szybko zanika. W wieku około 50 lat mamy go tylko 5%, a w swojej praktyce spotykam osoby, którym zaczynają się stany zapalne często spowodowane właśnie spadkiem skwalenu. Maska nam go uzupełni.
Oczywiście są tu jeszcze inne aktywne składniki jak masło shea, olej z pestek granatu i olej ryżowy, który jest leczniczym składnikiem pielęgnacyjnym. Maska „Efekt Kopciuszka" może być stosowana jak serum pod krem dzienny jak i samodzielnie dwa razy w tygodniu. Skóra nam sama podpowie, ile jej potrzebuje.

W serii Bremani Care znajdziemy dwa kremy do skóry wokół oczu. Jeden należy do serii uniwersalnej i jest to ***Regenerujący krem do skóry wokół oczu***, który zapewnia profilaktykę przeciwstarzeniową. Składniki aktywne oparte głównie o skarby z mórz działają przeciwobrzękowo i rozjaśniają cienie pod oczami, Dedykowany jest głównie osobom młodym, już około 20 roku życia. Należy pamiętać, aby krem ten wklepywać delikatnie pod oczy i na powieki pod łuk brwiowy.

Wśród kosmetyków uniwersalnych jest też ***Intensywny krem do stóp*** oparty na unikatowym kompleksie olejów – makadamii, awokado, z pestek słonecznikowych i sezamu. Zastosowanie tego kremu powoduje, że skóra naszych stóp jest gładka i nawilżona. Zapobiegamy przesuszeniu i pęknięciom. Polecany jest dla kobiet jak i mężczyzn. Krem wchłania się bardzo szybko i nie zostawia uczucia śliskości.

Przechodzimy do kremów przeciwzmarszczkowych.

Przeciwzmarszczkowy krem do twarzy na dzień 40+

Choć nazwa na to nie wskazuje, zaznaczam, że mogą go stosować osoby znacznie młodsze niż 40 plus. Najważniejszą informacją o tym kremie jest unikatowy kompleks składników, który ma za zadanie poprawić zarys twarzy.
Mamy też olej z pestek granatu, olej z pestek czereśni, peptydy i te wszystkie składniki uwielbia skóra dojrzała. Oczywiście że są też filtry, które przeciwdziałają starzeniu. Krem ten stosujemy rano, ale też możemy w ciągu dnia. Delikatnie wklepujemy w skórę twarzy, szyi i dekoltu. Uzyskujemy gładką, nawilżoną i z prawidłowym zarysem skórę twarzy.

Przeciwzmarszczkowy krem do twarzy na noc 40+

Krem przeciwzmarszczkowy na noc 40+ jest intensywnym, odżywczym kosmetykiem.

Można powiedzieć, że jest treściwy, ale zarazem delikatny.
Składniki takie jak kwas hialuronowy, pestki słonecznika, masło shea i witamina E zwana witaminą młodości aktywnie zwalczają zmarszczki i dają efekt wypoczętej skóry. Krem nakładamy przed snem na twarz, szyję i dekolt pamiętając wcześniej o zastosowaniu toniku.

Przeciwzmarszczkowy krem do skóry wokół oczu 40+

Bazą tego kremu są wyciągi z mikroorganizmów morskich, zaś znajdujący się w nim ksylitol rozjaśnia skórę wokół oczu. Znajdziemy tu też ekstrakt z lotosu, który w krajach bliskiego wschodu jest znany od lat jako substancja młodości. Krem możemy stosować na dzień i na noc, delikatnie wklepując wokół oczu.

BREMANI
CARE

Na koniec chcę odpowiedzieć na pytanie, które zadała mi moja klientka w salonie kosmetycznym:

Czy lepiej stosować kosmetyki syntetyczne, czy oparte na naturalnych składnikach, jak te z linii Bremani Care?
Otóż kosmetyki syntetyczne możemy porównać do stosowania antybiotyków - działają szybko, ale przy okazji pozostawią skutki uboczne. Kosmetyki na bazach naturalnych trzeba stosować dłużej, ale uzyskane efekty są bezpieczne i trwalsze. Pamiętajmy, że wiele popularnych preparatów w swoim składzie ma całą tablicę Mendelejewa, a przecież możemy je zastąpić naturalnymi olejami i masłami z bardzo dobrymi efektami.

Kosmetyki są otulającą kołderką, która chroni nas przed negatywnym wpływem zanieczyszczonego powietrza. Zarazem dostarczają naszej skórze substancji regenerujących i odżywczych. O naszą skórę powinniśmy dbać z należytą starannością, bo nie jest bez znaczenia to co na nią nakładamy.
Na rynku kosmetycznym mamy bardzo duży asortyment, ale to od nas zależy czy dokonamy dobrego wyboru.

9 pytań do eksperta

Co dla skóry jest najważniejsze?

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

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

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

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

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

Co to jest tonizacja? Po co nam tonik tonizujący?

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

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

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

Kiedy skóra zaczyna się starzeć?

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

Dlaczego to tak ważne, żeby używać szpatułek do kremów?

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

Skąd przewaga składników naturalnych nad syntetycznymi?

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

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

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

OCZYSZCZAJĄCY I MATUJĄCY TONIK DO TWARZY

Purifying and Mattifying Toner

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

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

PRZECIWZMARSZCZKOWY KREM DO TWARZY NA DZIEŃ SPF15. 40+

Day Anti-age Face Cream SPF 15

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

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

PRZECIWZMARSZCZKOWY KREM DO TWARZY NA NOC SPF15. 40+

Night Anti-age Face Cream SPF 15

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

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

PRZECIWZMARSZCZKOWY KREM DO SKÓRY WOKÓŁ OCZU SPF15. 40+

Anti-age Eye Contour Cream

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

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

NAWILŻAJĄCY KREM DO TWARZY SPF15
Moisturizing Face Cream

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

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

REGENERUJĄCY KREM DO SKÓRY WOKÓŁ OCZU SPF15
Revitalizing Eye Contour Cream SPF15

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

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

ROZJAŚNIAJĄCA MASECZKA DO TWARZY
„Efekt Kopciuszka”
Radiance Face Mask

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

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

INTENSYWNY KREM DO STÓP
Intense Foot Cream

Krem odżywczy na bazie Omega-kompleksu zapobiega powstawaniu pęknięć i zaczerwienień oraz łamliwości paznokci. Formuła tworzy barierę ochronną i intensywnie odżywia suchą skórę. Oleje, białka pochodzenia roślinnego, witaminy i Aloe Vera w składzie kremu zachowują piękno i młodość Twoich stóp, dodają im lekkości, przyjemnego uczucia świeżości i sprzyjają poprawie stanu skóry.

Kluczowe składniki:
Omega Booster; Biomimetic Polymer (biopolimer); Kompleks alfa-oksykwasów; Keratyna roślinna; Oleje z moringi, awokado, shea, Witamina E; Żel Aloe Vera.

Zestawy celowane

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

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

NATURE'S SUNSHINE

SUPER START DO ZDROWIA

Zestaw zawiera 6 bestsellerowych produktów z naszej oferty. Te najczęściej wybierane przez naszych klientów pozycje to najlepszy start do zmiany swoich nawyków i polepszenia zdrowia. Super Start do Zdrowia dostępny jest w dwóch konfiguracjach. Sam zdecyduj, czy chcesz zacząć z Wapniem z Witaminą D, czy też wolisz Solstic Energię z Natury.

W zestawie:
● Najpopularniejszy na świecie produkt Nature's Sunshine – **Chlorofil w Płynie** ● Mix najzdrowszych owoców świata, silny przeciwutleniacz – **Zambroza** ● Niezbędne kwasy tłuszczowe – **Super Omega 3 EPA** ● Przyjazne i niezbędne – **Bakterie Bifidophilus** ● Polecany przez terapeutów i masażystów – **Balsam do masażu Tei-fu** ● Do wyboru: Porcja naturalnej energii – **Solstic** lub Zdrowe kości – **Wapń Plus Witamina D**

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, uzewnętrzniając się na każdym z nas, naszej indywidualności będącej częścią wszechświata.
Stosuj regularnie Zestaw Optimum, który powstał, aby wpłynąć na równowagę potrzebną każdemu, kto doświadcza potrzeby jej przywrócenia na wielu różnych poziomach:
- trawienia i układu pokarmowego
- energii i układu nerwowego
- naturalnej odporności
- detoksykacji i neutralizacji wolnych rodników

W zestawie:
Zambroza, Chlorofil w Płynie,
Super Omega 3 EPA, Sok Aloesowy,
Liść Oliwny - Ekstrakt, Cynk ALT,
Solstic Energia z Natury,

PRO IMMUNE

Odporność naszych organizmów na infekcje to temat, który nigdy się nie przedawni. Od tego jak silny jest nasz układ immunologiczny zależy oczywiście nasze zdrowie, a co za tym idzie możliwość wykonywania codziennych aktywności. Aktywność fizyczna, odpowiednia dieta, wysypianie się i unikanie stresu to podstawowe czynniki wpływające na naszą odporność, a kluczowa jest odpowiednia dieta, którą proponujemy uzupełnić o specjalnie przygotowany zestaw.
Pro Immune to doskonale wspierające odporność suplementy diety:
- **Witamina C**
- **Witamina D**
- **Czosnek**
- **Zambroza z rokitnikiem zwyczajnym**
- **Cynk ALT**
- **Ekstrakt z Liścia Oliwnego (2 opak.)**
- **Ury z witaminą C i prawoślazem lekarskim**

PRO KARDIO

Zdrowie serca i układu krwionośnego jest dla nas kluczowe. Na ich kondycję wpływ ma ogromna liczba czynników, z których większość wynika z prowadzonego przez nas stylu życia. Znów kluczowa jest dieta i znów polecamy uzupełnić ją w ważne składniki odżywcze.
Przedstawiamy zestaw opracowany specjalnie z myślą o zdrowiu serca i naczyń krwionośnych. Produkty do zestawu dobrano w taki sposób, aby połączenie składników zapewniło optymalny rezultat dla Twojego serca.

W zestawie:
● Niezbędne dla serca kwasy tłuszczowe – **Super Omega 3 EPA (2 opak.)** ● Wzmacniający serce rokitnik zwyczajny – **Zambroza** ● Liść karczocha i sterole roślinne – **Cholester-Reg** ● Odpowiedni dla zdrowia naczyń krwionośnych – **Czosnek** ● Poprawiający krążenie i ciśnienie krwi – **Liść Oliwny – Ekstrakt** ● Promująca wchłanianie witamin (A,D,E,K) – **Lecytyna**

SLIM

Szczupły znaczy zdrowszy! Odpowiednia masa ciała ma wpływ na niemal każdy aspekt naszego zdrowia. Układy krwionośny, odpornościowy i nadmiernie obciążony układ ruchu nie radzą sobie z otyłością. Aktywność fizyczna i dieta mają niebagatelny wpływ na masę naszego ciała i nie ma tu znaczenia, czy mamy genetyczne predyspozycje do tycia – należy pamiętać, że one tylko zwiększają ryzyko, a nie oznaczają wyroku otyłości.
Rynek wellness jest nasycony propozycjami dietetycznymi, a dyskusja dotyczy już tylko czasu w jakim da się zrzucić zbędne kilogramy. Nasza propozycja to uzupełnienie diety i ważny dodatek do aktywności fizycznej, z którym już niebawem dostrzeżesz pierwsze efekty.

W zestawie:
Pieprz Cayenne & Czosnek & Pietruszka, Loclo, Carbo Grabbers (2 opak.), Pochłaniacz Tłuszczu (3 opak.), SmartMeal (2 opak.)

PRO SENIOR

Na starość pracujemy przez całe życie - również dbając o relacje z rodzicami, dziadkami i dziećmi, którym codziennie dajemy wzór. Na starość warto zachować dobre relacje z najbliższymi, ale też warto zachować zdrowie. Twój organizm w zaawansowanym wieku wymaga specjalnego traktowania. Zestaw Pro Senior to wsparcie dla kości i mięśni, umysł w świetnej formie, wsparcie dla serca i wątroby, coś dla ciała i umysłu, i wiele, wiele więcej!

W zestawie:
● niezbędny dla zdrowia kości wapń – **Wapń Plus Witamina D**
● wąkrotka azjatycka pomagająca utrzymać prawidłowe funkcje poznawcze – **Gotu Kola**
● **Witamina D3** kluczowa dla zdrowia kości i mięśni
● doskonałe źródło błonnika pokarmowego - **Loclo**
● **Chondroityna**

WOMAN

Pracujesz, prowadzisz dom, wychowujesz dzieci, masz na głowie też mnóstwo innych spraw, o Których mężczyźni nie mają pojęcia. Twój organizm też jest zupełnie inny i ma inne potrzeby. Inaczej niż większość mężczyzn mimo braku czasu wciąż starasz się być piękna i uśmiechnięta.
Zestaw Woman pomoże Ci zatrzymać młodość na dłużej, zadbać o zdrowie dróg moczowych, zachować piękne włosy, skórę i paznokcie i wiele, wiele więcej!

W zestawie:
● Źródło błonnika pokarmowego – **Loclo** ● Wsparcie w objawach menopauzy – **Czerwona Koniczyna** ● Kompleks witamin i minerałów – **Super Complex** ● Pomoc w utrzymaniu funkcji fizjologicznych - **Ury** ● Wsparcie kondycji seksualnej – **Lucerna** ● Silny przeciwutleniacz – **Zambroza** ● Poprawa krążenia żylnego – **Gotu Kola** ● Zdrowe włosy, skóra i paznokcie – **Cynk ALT**

SPORT

Zestaw Sport powstał z myślą o osobach aktywnych fizycznie. Znajdziesz tu wszystko, czego potrzebujesz, aby poprawić wyniki i zwiększyć efektywność treningu. Jeśli jesteś osobą aktywną fizycznie, biegasz, pływasz, jeździsz na rowerze lub uprawiasz inny sport na poziomie amatorskim lub wyczynowym, to gwarantujemy, że Zestaw Sport pozwoli Ci osiągać lepsze wyniki, a tym samym czerpać ze sportu jeszcze więcej radości!
Zestaw Sport jest rekomendowany przez Polskie Towarzystwo Medycyny Sportowej.

W zestawie:
● Białko i kopalnia mikroelementów - **Smart Meal** ● Przypływ energii płynącej z nasion guarany, źródła kilkukrotnie bogatszego w kofeinę niż kawa - **Solstic Energia z Natury** ● Wsparcie odporności po intensywnym wysiłku - **Witamina C z bioflawonoidami** ● Coraz popularniejsze wśród sportowców kwasy tłuszczowe - **Super Omega 3 EPA**.

ZESTAW ŻYCIA

Zestaw Życia to pomysł naszych klientów. Na ich prośbę stworzyliśmy tercet najpopularniejszych produktów, które według naszych klientów są kluczowe w codziennym odżywianiu. W zestawie nie mogło zabraknąć światowego bestsellera, Chlorofilu w Płynie, królowej witamin, czyli witaminy C oraz wzbogacających florę bakteryjną jelit Bakterii Bifidophilus.

W zestawie:
Chlorofil w Płynie, Witamina C,
Bakterie Bifidophilus

Bezkompromisowa gwarancja jakości

Nature's Sunshine produkuje najwyższej jakości naturalne suplementy diety. Czym jednak tak naprawdę jest jakość? Nasza jakość sprowadza się do trzech kwestii: czystość, bezpieczeństwo i siła działania. Możemy z całą odpowiedzialnością zaświadczyć o czystości, bezpieczeństwie i sile działania naszych produktów, ze względu na to, że na każdym etapie poddajemy te kwestie kontroli. Mamy do dyspozycji setki testów, dzięki którym uzyskujemy pewność, że nasi klienci nieustannie otrzymują najlepszą jakość.

Cztery kroki do najwyższej jakości

SKŁADNIKI
PRODUKTY NATURE'S SUNSHINE SĄ CZYSTE

Testowanie czystości jest absolutnie decydujące, a jeden z aspektów tego badania stanowi zapewnienie, że uzyskamy i będziemy oferować gatunki i części roślin gwarantujące najwięcej korzyści zdrowotnych. Kilka lat temu przeprowadzaliśmy badania nad próbką dziurawca zwyczajnego zakupionego od dużej krajowej sieci handlowej. Nasze testy wykazały, że w rzeczywistości nie był to dziurawiec, lecz inna roślina z tej samej rodziny. Produkt ten być może był niedrogi, ale też nieskuteczny! Nature's Sunshine ma laboratoria, w których testuje każdą partię materiału. Klient może być zatem pewien, że otrzyma odpowiednie gatunki i odpowiednią część rośliny. Testowanie czystości gwarantuje również, że klient otrzymuje wyłącznie to, co jest wyszczególnione na etykiecie.

Jakie niebezpieczeństwo niosą ze sobą marki niższej jakości? Mogą na przykład zawierać brud, kamienie lub insekty. Dostawcy mówią nam, że jeżeli są w stanie sprostać naszym wymaganiom, będą w stanie sprostać każdym, ponieważ to nasze są najwyższe w branży. Naszym dostawcom płacimy więcej ze względu na to, że wymagamy, aby nasze surowce były oczyszczone. Oczyszczanie to dodatkowy etap procesu zbiorów. Naszym celem nie jest jednak pozyskiwanie najtańszych surowców, ale najlepiej oczyszczonych.

PRODUKCJA WE WŁASNEJ FABRYCE NATURE'S SUNSHINE NIGDY NIE TRACI KONTROLI NAD SWOIMI PRODUKTAMI

Inwestujemy miliony dolarów rocznie w rozwój procesu produkcji i metod badawczych, zakup najnowocześniejszego sprzętu oraz wykwalifikowany personel. Ponieważ produkty powstają w naszej własnej fabryce, mamy absolutną pewność co do ich składu i jakości. Dzięki temu, że produkty są przechowywane w naszych własnych magazynach, nigdy nie tracimy nad nimi kontroli.

TESTY OD POCZĄTKU DO KOŃCA KONTROLA, KONTROLA I JESZCZE RAZ KONTROLA

Ktoś może uznać za obsesję przeprowadzanie setek testów na produktach. Zgadzamy się! Mamy obsesję na punkcie jakości naszych produktów. Wysyłamy miliony produktów do ludzi na całym świecie i o każdym z tych produktów możemy powiedzieć, że jest czysty, silny i sprawdzony... Stworzony przez obsesyjnych perfekcjonistów z Nature's Sunshine.

Nature's Sunshine zdaje sobie sprawę z faktu, że wysokiej jakości nie osiąga się na skróty. W kwestiach zdrowotnych nikt nie powinien ryzykować – my również nie. Dlatego sprawdzamy nasze surowce i gotowe wyroby tak dokładnie jak to tylko technologicznie możliwe.

W sumie mamy do dyspozycji setki badań, by określić jakość, czystość i siłę działania naszych surowców i produktów. Badania organoleptyczne wykorzystują jedynie zmysły, podczas gdy inne badania mogą być wykonywane jedynie za pomocą skomplikowanego, najnowocześniejszego sprzętu. Niektóre badania są wykorzystywane w celu zidentyfikowania surowców, podczas gdy inne mają na celu określenie ilości aktywnych składników i potwierdzenie informacji zawartych na etykietach. Niektóre mają za zadanie potwierdzić brak substancji szkodliwych.

WEWNĘTRZNE TWORZENIE FORMUŁ PRODUKTÓW PRODUKTY NATURE'S SUNSHINE SĄ SKUTECZNE

Tworzenie nowych produktów jest wyczerpujące, pochłania dużo czasu i łączy się z wysokimi kosztami. Zawsze jednak przyświeca temu cel stworzenia możliwie najskuteczniejszego produktu najwyższej jakości. Wewnętrzne tworzenie produktów pozwala nam kontrolować jakość każdego z nich od początku do końca. Zaczynamy od zera, tworząc nasze produkty od początku i z każdym krokiem budując ich jakość.

Dział Badań i Rozwoju uważnie dobiera składniki i bada każdy nowy skład, ustanawiając normy dla Działu Kontroli Jakości. Wzorce dla każdego składnika są przekazywane naszym dostawcom, aby umożliwić im zapewnienie oczekiwanej przez nas jakości.

Kolejną zaletą wewnętrznego tworzenia produktów jest wiedza, którą zdobywamy w tym procesie. Jeżeli powstaje jakieś pytanie lub wątpliwość związana z jakimkolwiek z naszych produktów, zawsze znajdujemy odpowiedź. Wiemy już wszystko o naszych produktach, ponieważ przed ich stworzeniem przeprowadziliśmy już wszelkie niezbędne badania. Przeprowadzamy wewnętrzne testy stabilności, aby zapewnić trwałość produktów do momentu aż są gotowe do użycia. Stosujemy się do wytycznych Międzynarodowej Konferencji ds. Harmonizacji, aby spełniać wymogi rynków światowych. Dział Badań i Rozwoju co miesiąc przez 90 dni przeprowadza badania nad nowymi produktami, zarówno w temperaturze pokojowej, jak i w trudniejszych warunkach.

Prawie 50 lat doświadczenia sprawiło, że posługujemy się sprawdzonymi technikami i korzystamy z usług najlepszych ekspertów, a to pozwala nam na tworzenie unikatowych, a przede wszystkim skutecznych produktów. Wierzymy, że tylko takie produkty mogą skutecznie zmieniać życie ludzi.

Jakość potwierdzona niezależnymi audytami

Od lat Nature's Sunshine jest dumnym posiadaczem certyfikatu NSF International, która ocenia dobre praktyki produkcji (Good Manufacturing Practice; GMP).
Jako lider w produkcji suplementów diety i firma wyznaczająca standardy jakości jesteśmy przekonani, że nasz zakład produkcyjny wykracza ponad standardowe oczekiwania audytorów.

NSF International to niezależna, akredytowana organizacja, której celem jest nie tyle certyfikowanie produktów i zakładów produkcyjnych, co ochrona standardów zdrowia publicznego oraz jakości żywności, wody, produktów konsumpcyjnych oraz środowiska.
NSF istnieje i cieszy się wzorową reputacją od 1944 roku. Posiadanie certyfikatu wydanego przez tę instytucję to duże wyróżnienie i oznacza, że zakład produkcyjny spełnia surowe wymagania kontrolerów. Co być może najistotniejsze, certyfikat NSF nie może zostać przysnany po jednorazowej kontroli. Posiadacz certyfikatu musi być gotowy na niezapowiedziane i losowe audyty.

Australian Government
Department of Health and Ageing
Therapeutic Goods Administration

Niezależnie od NSF nasz zakład produkcyjny jest kontrolowany przez Australijski Departament Produktów Leczniczych. Według TGA Nature's Sunshine spełnia surowe oczekiwania audytorów, dzięki czemu przyznano nam certyfikat GMP (Good Manufacturing Practice).

Nature's Sunshine w swoich działaniach kieruje się najlepszym na świecie systemem zarządzania jakością, ISO 9001. W system ten jako norma wpisane są między innymi:
- zorientowanie na klienta
- ciągłe doskonalenie
- zaangażowanie ludzi

(ludzie jako najcenniejsze dobro organizacji)
- systemowe podejście do zarządzania

(procesy zarządzania jakością są ze sobą ściśle powiązane)

Aktualne

TANIEJ W CZTEROPAKACH

Zamów 3 opakowania dowolnego produktu, a za czwarty zapłacisz 25% mniej!
Dodaj do koszyka 3 sztuki tego samego produktu (np. Chlorofilu w Płynie), a system zaproponuje Ci nagrodę w postaci czwartej sztuki z rabatem 25%. Jeżeli dodasz do koszyka 6 szt. produktu, system zaproponuje 2 szt. z rabatem.
Promocja obejmuje również Autentyczne Olejki Eteryczne oraz kosmetyki z linii Bremani Care.

NIE PŁAĆ ZA PRZESYŁKĘ

Nie chcesz ponosić kosztów transportu Twojego zamówienia? Wystarczy, że złożysz zamówienie o wartości 200 punktów lub zamówisz co najmniej jeden z zestawów za 100 punktów.
Zestawy które wysyłamy bez kosztów transportu to: OPTIMUM, PRO KARDIO, PRO SENIOR, PRO IMMUNE, WOMAN, SLIM, SPORT, BIZNES, RODZINNY.

WIĘCEJ NIŻ ZESTAWY

Nasze celowane zestawy to zazwyczaj najprostsza, bo gotowa droga do polepszenia swojego zdrowia, ale to też najprostsza droga do dodatkowych rabatów! Kupując zestawy możesz wybrać dodatkowe produkty za pół ceny!

- **Zestaw OPTIMUM**
  Bakterie Bifidophilus za 50% ceny!
- **Zestaw PRO KARDIO**
  Koenzym Q10 za 50% ceny!
- **Zestaw PRO IMMUNE**
  Sok Aloesowy za 50% ceny!
- **Zestaw SLIM**
  Solstic Energia z Natury za 50% ceny!
- **Zestaw WOMAN**
  Wapń Plus Witamina D za 50% ceny!

promocje

PROMOCJA LOJALNOŚCIOWA

Kupuj co miesiąc za co najmniej 50 punktów i również co miesiąc ciesz się dodatkowym produktem za pół ceny. Przez najbliższe trzy miesiące (kwiecień, maj, czerwiec) możesz wybierać z podanych poniżej pozycji, a żeby skorzystać z promocji w każdym z tych miesięcy powinieneś stosować poniższe zasady:

Dowolne zakupy w marcu to dodatkowy produkt za pół ceny w kwietniu przy zamówieniach na minimum 50 punktów.

Dowolne zakupy w kwietniu to dodatkowy produkt za pół ceny w maju przy zamówieniach na minimum 50 punktów.

Dowolne zakupy w maju to dodatkowy produkt za pół ceny w czerwcu przy zamówieniach na minimum 50 punktów.

W okresie kwiecień-czerwiec możesz wybrać jedną spośród poniższych pozycji:

- SmartMeal
- Czerwona Koniczyna
- Kelp
- Regenerujący Krem do skóry wokół oczu
- Darmowa przesyłka
- Zestaw 10 katalogów produktów
- Zestaw 200 ulotek produktowych

OFERTA SPORT PLUS

Kupując Zestaw Sport możesz zamówić dodatkowe trzy wybrane produkty za pół ceny!

W Zestawie Sport znajdziesz 5 pięć produktów. Skład zestawu: Super Omega 3 EPA, Witamina C, 2x Smart Meal, Solstic Energia z Natury

Oferta Sport Plus to:
Tei-fu, Chlorofil w Płynie, Witamina D3, Bakterie Bifidophilus, Chondroityna, Grapina i przeciwutleniacze, Super Complex, Wapń Plus Witamina D

Przedstawiona oferta ma charakter informacyjny, nie stanowi oferty handlowej w rozumieniu Art.66 par.1 Kodeksu Cywilnego.
Promocje oraz ceny podane w biuletynie „Bądź zdrów" mogą ulec zmianom.
Nature's Sunshine zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w promocjach lub ich wcześniejszego zakończenia.

NATURES SUNSHINE

CENNIK PRODUKTÓW

Nr kat.	Nazwa produktu	Cena det.	Cena VIP	Punkty
	SUPLEMENTY DIETY			
4100	Bakterie Bifidophilus (90 kaps.)	133,00 zł	95,00 zł	18,55
2954	Carbo Grabbers (60 kaps.)	110,60 zł	79,00 zł	15,45
1580	Chlorofil w Płynie (475,6 ml)	98,00 zł	70,00 zł	13,55
557	Cholester - Reg (90 kaps.)	86,80 zł	62,00 zł	12,00
1811	Chondroityna (60 kaps.)	135,80 zł	97,00 zł	18,82
1601	Cynk ALT (120 tabl.)	49,00 zł	35,00 zł	6,78
550	Czerwona Koniczyna (100 kaps.)	54,60 zł	39,00 zł	7,52
290	Czosnek (100 kaps.)	57,40 zł	41,00 zł	8,03
360	Gotu Kola (100 kaps.)	68,60 zł	49,00 zł	9,51
1750	Grapina i przeciwutleniacze (90 tabl.)	138,60 zł	99,00 zł	19,29
410	Kelp (100 kaps.)	54,60 zł	39,00 zł	7,52
1796	Koenzym Q10 Plus (60 kaps.)	109,20 zł	78,00 zł	15,15
1661	Lecytyna (170 kaps.)	124,60 zł	89,00 zł	17,39
204	Liść Oliwny - Ekstrakt (60 kaps.)	70,00 zł	50,00 zł	9,66
1346	Loclo (344 g)	105,00 zł	75,00 zł	14,68
30	Lucerna (100 kaps.)	47,60 zł	34,00 zł	6,69
4061	Magnesium (90 kaps.)	75,60 zł	54,00 zł	10,43
832	Pieprz Cayenne & Czosnek & Pietruszka (100 kaps.)	75,60 zł	54,00 zł	10,51
515	Paw Paw (180 kaps.)	219,80 zł	157,00 zł	30,66
2937	Pochłaniacz Tłuszczu (120 kaps.)	95,20 zł	68,00 zł	13,24
3093	Smart Meal (510g)	198,80 zł	142,00 zł	27,64
1680	Sok aloesowy (946 ml.)	107,80 zł	77,00 zł	14,93
6501	Solstic Energia z Natury (30 saszetek)	145,60 zł	104,00 zł	20,27
1515	Super Omega 3 EPA (60 kaps.)	158,20 zł	113,00 zł	21,98
2879	Ury (120 kaps.)	113,40 zł	81,00 zł	15,68
3243	Wapń Plus Witamina D (150 tabl.)	109,20 zł	78,00 zł	15,17
1635	Witamina C bioflawonoidy (60 tabl.)	106,40 zł	76,00 zł	14,87
1155	Witamina D3 (60 tabl.)	70,00 zł	50,00 zł	9,74
4052	Witaminy i Minerały - Super Complex (60 tabl.)	123,20 zł	88,00 zł	17,12
4104	Zambroza (458 ml)	109,20 zł	78,00 zł	15,13
	KOSMETYKI			
4276	Srebro ochronne (118 ml)	110,60 zł	79,00 zł	15,30
2851	Pasta do zębów - Sunshine Brite (100 g)	42,00 zł	30,00 zł	5,75
3538	Tei-fu - Balsam do masażu (118,3 ml)	77,00 zł	55,00 zł	10,58
21575	Krem do rąk i ciała (177 ml)	119,00 zł	85,00 zł	16,60
1551	Uniwersalny Koncentrat NSP (947 ml)	88,20 zł	63,00 zł	12,32
	KOSMETYKI BREMANI CARE			
21600	Oczyszczający i matujący tonik do twarzy (125 ml)	64,40 zł	46,00 zł	8,87
21601	Przeciwzmarszczkowy krem do twarzy na dzień - 40+ (50 ml)	159,60 zł	114,00 zł	22,17
21602	Przeciwzmarszczkowy krem do twarzy na noc - 40+ (50 ml)	151,20 zł	108,00 zł	21,06
21603	Przeciwzmarszczkowy krem do skóry wokół oczu - 40+ (15 ml)	120,40 zł	86,00 zł	16,63
21604	Nawilżający krem do twarzy (50 ml)	138,60 zł	99,00 zł	19,22
21605	Regenerujący krem do skóry wokół oczu (15 ml)	119,00 zł	85,00 zł	16,63
21606	Rozjaśniająca maseczka do twarzy "efekt kopciuszka" (50 ml)	159,60 zł	114,00 zł	22,17
21607	Intensywny krem do stóp (100 ml)	64,40 zł	46,00 zł	8,87

Nr kat.	Nazwa produktu	Cena det.	Cena VIP	Punkty
	AUTENTYCZNE OLEJKI ETERYCZNE			
3847	Lavender (15ml)	152,60 zł	109,00 zł	21,19
3850	Peppermint (15ml)	124,60 zł	89,00 zł	17,39
3856	Recover (15ml)	219,80 zł	157,00 zł	30,50
3869	Frankincense (15ml)	347,20 zł	248,00 zł	48,36
3871	Inspire (15ml)	89,60 zł	64,00 zł	12,48
3873	Core (15ml)	133,00 zł	95,00 zł	18,42
3876	Refuge (15ml)	109,20 zł	78,00 zł	15,15
3877	Tea Tree (15ml)	110,60 zł	79,00 zł	15,45
3887	Essential Shield (15ml)	176,40 zł	126,00 zł	24,60
	ZESTAWY PROMOCYJNE			
6417	Zestaw Super Start Solstic	637,00 zł	455,00 zł	100,00
6416	Zestaw Super Start Wapń Plus Witamina D	637,00 zł	455,00 zł	100,00
64431	Zestaw Optimum	637,00 zł	455,00 zł	100,00
64588	Zestaw Sport	637,00 zł	455,00 zł	100,00
64410	Zestaw Woman	637,00 zł	455,00 zł	100,00
64416	Zestaw Pro Senior	637,00 zł	455,00 zł	100,00
64418	Zestaw Pro Immune	637,00 zł	455,00 zł	100,00
64354	Zestaw Pro Kardio	637,00 zł	455,00 zł	100,00
64364	Zestaw SLIM	770,00 zł	550,00 zł	115,00
21384	Zestaw Życia	336,00 zł	240,00 zł	50,00
64391	Zestaw Pro Biznes 500	3185,00 zł	2 275,00 zł	500,00
64093	Zestaw Rodzinny	3185,00 zł	2 275,00 zł	500,00
	AKCESORIA			
64602	Dyfuzor do olejków eterycznych (biały)	166,60 zł	119,00 zł	-
64728	Dyfuzor do olejków eterycznych (drewnopodobny)	208,60 zł	149,00 zł	-
64729	Dyfuzor do olejków eterycznych USB (samochodowy)	124,60 zł	89,00 zł	-
64731	Roll-up "Suplementy diety"	350,00 zł	250,00 zł	-
64732	Roll-up "Autentyczne Olejki Eteryczne"	350,00 zł	250,00 zł	-
64733	Roll-up "Bremani Care"	350,00 zł	250,00 zł	-
64133	Pamięć przenośna USB, 8 GB (1 szt.)	49,00 zł	35,00 zł	-
2601	Pompka do Uniwersalnego Koncentratu NSP	9,80 zł	7,00 zł	-
64099	Pojemnik na kapsułki/tabletki (1 szt.)	7,00 zł	5,00 zł	-

Koszystaj z zestawów 10+1.
Kupując taki zestaw otrzymujesz 11 sztuk danego produktu, a płacisz za 10 sztuk.

NATURE'S SUNSHINE

Nature's Sunshine Products Poland Sp. z o.o.
ul. Olkuska 7, 02-604 Warszawa
e-mail: biuro@nsppolska.pl
www.e-naturessunshine.com

Numery telefonów:

- PL i EU: +48 22 311 21 00
- SK: +421 22 102 14 22
- RO: +40 31 229 74 11
- LT: +370 52 691 300
- EE: +372 609 34 86
- CZ: +420 21 001 26 51
- HU: +36 15 507 670
- BG: +359 24 929 388
- LV: +371 67 660 911