

Polepszamy życie dzięki naturze

Bądź zdrow

Nowe produkty

Do naszej oferty dołączają Paw Paw oraz Magnezium

Magnez - niezbędny i wszechstronny

Rola magnezu w ludzkim organizmie.

Artykuł z Instytutu Integracji Medycyny.

Promocyjny luty

Kupuj czteropaki i płać mniej.

Startujemy z wyczekiwaną promocją!



**NATURES
SUNSHINE**

A person is seen from behind, standing in a field of tall, golden-brown grass. Their arms are raised high in the air, reaching towards a bright, glowing sunset sky. The sun is low on the horizon, creating a warm, orange and yellow light that fills the scene. In the background, there are rolling hills or mountains under the soft light of the setting sun. The overall mood is one of freedom, joy, and connection with nature.

Nowe produkty!



Paw Paw

SUPLEMENT DIETY

SKŁADNIKI:

Ekstrakt z gałęzi Paw Paw (Amysina trójklapowa Asimina triloba); otoczka kapsułki (żelatyna, woda), substancja wypełniająca (celuloza), substancja przeciwbrylająca (sole magnezowe kwasów tłuszczowych).

KLUCZOWE SKŁADNIKI:

Zawartość w zalecanej porcji (6 kaps.):

Ekstrakt z gałęzi Paw Paw	2280 mg
- w tym acetogeniny	51 mg

Cena VIP: 149,00 zł
30,66 PV



Magnesium

SUPLEMENT DIETY

SKŁADNIKI:

Jabłczan magnezu, maltodekstryna, substancje przeciwbrylające (sole magnezowe kwasów tłuszczowych, dwutlenek krzemu); otoczka kapsułki (żelatyna, woda)

KLUCZOWE SKŁADNIKI:

Zawartość w zalecanej porcji (2 kaps.):

Magnez	240 mg
Kwas Jabłkowy	1050 mg

Cena VIP: 59,00 zł
12,24 PV

A person is performing a yoga pose (Urdhva Dhanurasana) on a wooden pier. They are standing on one leg, with the other leg bent and the foot resting on the standing leg. Their arms are raised, and their hands are clasped together above their head. The background features a calm lake, a dense forest of trees, and a bright sunset or sunrise sky with a large, glowing sun. The overall atmosphere is peaceful and serene. The image is overlaid with a semi-transparent, stylized graphic of a human figure in a yoga pose, matching the person's pose.

Magnez

Magnez zdecydowanie należy do grupy mikroelementów, bez których sprawne funkcjonowanie ludzkiego organizmu nie jest możliwe. Wraz z sodem, potasem, wapniem i żelazem tworzy „złotą piątkę” niezbędnych do życia metali.

Magnez zdecydowanie należy do grupy mikroelementów, bez których sprawne funkcjonowanie ludzkiego organizmu nie jest możliwe. Wraz z sodem, potasem, wapniem i żelazem tworzy „złotą piątkę” niezbędnych do życia metali.

O roli magnezu w funkcjonowaniu całych narządów i organów napisano przeszło tysiąc książek! Nie powinno to nikogo dziwić: magnez jest gromadzony w mitochondriach naszych komórek i uczestniczy w kilkuset reakcjach enzymatycznych, z których wiele nie może się bez tego pierwiastka obejść!

Nie dziwne, że niedobór magnezu lub zaburzenia wykorzystania tego pierwiastka mogą odbijać się na zdrowiu licznych układów. Nie dziwne też, że magnez ma zastosowanie w medycynie. W lecznictwie jednak najwięcej uwagi przywiązuje się do wykorzystania magnezu w leczeniu ostrych, zagrażających życiu stanów, z uwagi na szybkie efekty po podaniu doustnym. Mniejsze znaczenie przykładają się natomiast do przewlekłych niedoborów magnezu. Tymczasem wcale nie tak łatwo rozpoznać przewlekły niedobór magnezu. Nie da się tego zrobić na podstawie badania krwi, bo rezerwuary magnezu są wewnątrzkomórkowe, a we krwi krąży niewielka część tej puli, mniej niż 1%! Co więcej, nawet w sytuacji niedoboru magnezu w organizmie jego stężenie we krwi będzie utrzymywane na tym samym poziomie, taka jest bowiem zasada gospodarowania przez

organizm tym pierwiastkiem - jego stężenie we krwi może się zmieniać jedynie w niewielkich granicach. Opracowano alternatywne sposoby oceny ilości magnezu w organizmie, ale są trudno dostępne, najczęściej wykonywane w ramach badań naukowych lub toksykologicznych. Uważa się, że na niedobór magnezu w diecie narażona jest przeszło połowa mieszkańców krajów zachodnich. Stan ten ma wielorakie przyczyny, wśród których złe nawyki żywieniowe są najbardziej oczywiste, ale nie jedyne. Mało kto zdaje sobie sprawę, że ważnym elementem dla wchłaniania magnezu jest... Witamina D! Witamina D zwiększa wchłanianie w jelitach wapnia - ale i magnezu^[1]! w sytuacji dość powszechnego niedoboru witaminy D śmiało można podejrzewać, że wchłanianie magnezu z pożywienia będzie zaburzone.

W samym pożywieniu też zresztą z magnezem jest problem. Po pierwsze, bogate źródła magnezu, jak kakao, nasiona dyni lub słonecznika, migdały czy kasza gryczana albo orzechy brazylijskie nie są stałym elementem diety większości ludzi. Po drugie, przetwarzana żywność, królująca w marketach, zawiera zmniejszone ilości (magnez tracony jest w procesach technologicznych), z kolei niektóre środki ochrony roślin chelatują metale. Zresztą nasiona roślin, będące bogate w magnez, zawierają jednocześnie kwas fitowy, który wiąże metale i utrudnia ich przyswajanie. Z wiekiem dołącza się ponadto istotny spadek zdolności

Do procesów zachodzących w obecności magnezu zalicza się m.in.:

- syntezę kwasów nukleinowych
- syntezę ATP, czyli komórkowych magazynów energii
- syntezę białek
- regulację czynności transporterów przez błonowych i kanałów jonowych
- przesyłanie sygnałów włóknami nerwowymi
- skurcze mięśni
- rozkład glukozy i regulacja stężenia glukozy we krwi
- działanie hormonów na narządy i tkanki
- kontrolę ciśnienia tętniczego
- kontrolę skurczów serca
- obrót kostny, czyli utrzymywanie równowagi między stałym tworzeniem kości i jej niszczeniem.

Magnez jest w większości (99%) magazynowany w kościach i mięśniach, i tkankach miękkich, stąd można mieć prawidłowe stężenie magnezu we krwi mimo niedoboru magnezu w organizmie.

Osoby z nadwagą mogą potrzebować większych ilości magnezu niż szczupli!

Mg

Alkohol spożywany w dużej ilości zmniejsza wchłanianie magnezu i nasila jego wydalanie z moczem!

Magnez wchłania się po podaniu doustnym głównie w jelicie grubym. Z badań biodostępności wynika, że organiczne sole magnezu wchłaniają się lepiej niż magnez w postaci tlenku, przy czym wyjątkowo dobrze wchłaniany jest jabłczan magnezu^[4].

wchłaniania magnezu z jelit oraz konieczność stosowania leków z powodu chorób przewlekłych - wiele z nich zaburza gospodarkę magnezową (np. leki moczopędne nasilają utratę magnezu z moczem, leki zobojętniające kwas żołądkowy utrudniają wchłanianie itd.). Nie mówiąc o alkoholu, którego nadmierne spożycie zmniejsza nasze zasoby magnezu, podobnie zresztą jak palenie tytoniu^[2]. Możliwe też, że tłące się stany zapalne czy nasilony stres oksydacyjny jeszcze zwiększają zapotrzebowanie na magnez^[3].

Pikanterii dodaje fakt, że organizm „przyzwyczaja” się do przewlekłego braku magnezu, i nie sygnalizuje tych niedoborów jakimiś szczególnie charakterystycznymi objawami. Czasami oznaką braku magnezu są drżenia powiek czy drganie pojedynczych włókien mięśniowych, czasami osłabienie, mogą pojawić się napady nierównego bicia serca albo zbytnia nerwowość (lub wprost przeciwnie: depresja). Poważniejsze objawy pojawiają się raczej w skrajnych sytuacjach. Tak czy inaczej, rozpoznać niedobór magnezu jest dość trudno, a wymienione objawy są na tyle mało charakterystyczne, że mogą równie dobrze świadczyć o zupełnie innej chorobie i dobrze by było upewnić się, że nie spowodowała ich np. cukrzyca czy choroba wieńcowa, zanim je przypiszemy niedoborom magnezu.

Tymczasem warto zainteresować się suplementacją magnezu, bo w sytuacji niedoboru tego pierwiastka jego uzupełnienie może istotnie przełożyć się na stan zdrowia.

Magnez a układ oddechowy

Najlepszym przykładem, jak ważną rolę gra magnez w układzie oddechowym, jest astma. W ciężkim zaostrzeniu astmy lekarze nie raz podawali dożylnie siarczan magnezu w celu

rozszerzenia oskrzeli i ratowania życia. Naukowcy wysnuwają podejrzenia, że także przewlekły niedobór magnezu może wpływać na drogi oddechowe, i zwiększać ryzyko zlej kontroli astmy^[5]. Mamy na to potwierdzenie w postaci wyników metaanalizy, które wskazują, że suplementacja magnezu poprawia kontrolę astmy^[6].

Magnez a układ mięśniowo-szkieletowy

Magnez, o czym mało kto wie, blisko współdziała z witaminą D. Jest niezbędny do jej aktywacji oraz wiązania z receptorami, dzięki czemu ta będzie mogła zadziałać na poszczególne komórki. Niedobór magnezu dodatkowo zmniejsza ilości tych receptorów. Wszystko to sprawia, że uzupełnianie witaminy D może być nieskuteczne, jeśli jednocześnie występuje niedobór magnezu^[7]. Sama witamina D zwiększa zresztą nie tylko wchłanianie wapnia, ale i magnezu, co podkreśla, jak bardzo istotne (i skomplikowane) są związki między wapniem, magnezem i witaminą D.

Jakie ma to znaczenie dla zdrowia układu kostnego? Suplementacja magnezu (wraz z odpowiednią ilością magnezu w diecie) wiąże się z większą gęstością kości u starszych osób^[8] i zwalnia niekorzystną przebudowę kości po menopauzie^[9]. Co więcej, wykazano, że już po 3 miesiącach suplementacji magnezu poprawia się sprawność fizyczna starszych kobiet, zwłaszcza jeśli mają niedobór magnezu^[10].

Nie ma natomiast badań udowadniających skuteczność leczenia magnezem skurczów łydek - mimo że wiele osób stosuje magnez w tym celu. Mimo że magnez jest kluczowy dla prawidłowej pracy mięśni, nie każdy skurcz jest wywołany jego niedoborem i stąd prawdopodobnie trudności w badaniach klinicznych. Miomowolne skurcze mięśni to wynik gry nerwów, hormonów, zaopatrzenia w krew i składniki

Jedną z przyczyn ciągłych nieporozumień co do dawki magnezu jest mylenie dawki związku magnezu z samym magnezem. Sól organiczna magnezu zawiera pewną liczbę innych atomów (węgiel, tlen, wodór), w związku z tym waży więcej niż magnez, którego dostarcza. Dawkowanie magnezu najczęściej zaś podaje się w przeliczeniu na magnez elementarny, czyli wagę samych atomów magnezu - z oczywistych względów dawka soli magnezu musi być przez to odpowiednio większa.

Trudność w interpretacji badań klinicznych z magnezem polega m.in. na różnorodności stosowanych związków magnezu w ramach suplementacji. Każdy z nich może działać nieco inaczej, mogą się różnie wchłaniać, w różnym stopniu zaopatrywać poszczególne tkanki w magnez, wiele wyników mamy więc sprzecznych lub niejasnych i o tym trzeba pamiętać podczas dalszej lektury.

odżywcze (w tym tlen) oraz liczne metale, nie tylko magnez, ale i wapń, potas... mogą mieć więc wiele przyczyn. Co więcej, w pierwszych dniach wyrównywania niedoboru magnezu część osób może zauważyć mimowolne skurcze mięśniowe - dobrego wytłumaczenia, dlaczego tak się dzieje, nie ma^[7].

Podobnie, nadmiar magnezu wcale niekoniecznie jest bezpieczny. Podawanie magnezu doustnie wiąże się z dość sporą listą działań niepożądanych, są też konsekwencje długoterminowe - u uczestniczek dużego wielośrodkowego badania klinicznego Women's Health Initiative w grupie o największym spożyciu magnezu stwierdzono zwiększoną częstość złamań w obrębie nadgarstka^[11].

Analizując związki między wapniem, magnezem i witaminą D trzeba brać pod uwagę, że najprawdopodobniej istotne są nie tylko bezwzględne wartości spożycia każdego z tych elementów diety, ale i ich wzajemne stosunki. Podejrzewa się bowiem, że ważne jest utrzymywanie odpowiedniej proporcji między spożyciem wapnia i magnezu (optymalna ma wynosić 2:1, natomiast zbyt mała lub zbyt duża może uruchamiać procesy patologiczne). W diecie zachodniej w ostatnich latach spożycie wapnia wzrastało znacznie szybciej niż magnezu, co wskazuje na możliwą równowagę między tymi pierwiastkami na niekorzyść magnezu i nawet może odpowiadać za niektóre zaskakujące wyniki badań klinicznych^[12]. Pojawiają się opinie, że suplementacja witaminy D u osób z niedoborem magnezu, którego nie wyrównają, może nieść nieokreślone zagrożenia zdrowotne^[12]!

O odpowiednią ilość magnezu w diecie powinny natomiast dbać osoby z chorobą zwyrodnieniową stawów (lub zagrożone tą chorobą). Z badania Osteoarthritis Initiative z udziałem osób ok. 60 r.ż. wynika, że im

większa ilość spożywanego magnezu, tym lepsze parametry chrząstki stawowej kolana, takie jak grubość, objętość i struktura molekularna^[13]. Z badań przedklinicznych wiemy natomiast, że niedobór magnezu działa niszcząco na chrząstkę, promuje zapalenie, nasila ból, ułatwia odkładanie się w chrząstce i błonie maziowej złogów wapnia - a wszystko to przyczynia się do postępu zwyrodnień stawowych^[14].

Magnez a układ nerwowy

Ból głowy, ból przewlekły

Magnez jest jednym z najczęstszym nutraceutyków wymienianych w kontekście zapobiegania napadom migreny - jest nawet zalecany w tym celu przez kanadyjskich lekarzy w ich wytycznych postępowania^[15]. Suplementacja magnezu redukuje częstość napadów, ich długość i nasilenie bólu głowy, musi być tylko stosowana regularnie i długotrwale, pod kontrolą lekarza prowadzącego^[16]. Za działanie przeciwbólowe magnezu odpowiada najprawdopodobniej blokada receptora NMDA i stabilizacja błon komórkowych.

Ten sam receptor uczestniczy w transmisji sygnałów bólowych w układzie nerwowym, stąd próby wykorzystania magnezu do leczenia przewlekłego bólu. Trudność sprawia ogromna różnorodność zespołów bólowych, wiele z nich ma kompletnie odmienne mechanizmy powstawania i trudno oczekiwać jednego skutecznego środka (nawet leki narkotyczne nie zawsze pomagają!). Wykazano natomiast skuteczność przeciwbólową półrocznej suplementacji magnezu w przewlekłym bólu krzyża (co nie oznacza, że ból ustąpił u wszystkich całkowicie - był natomiast mniejszy niż w grupie kontrolnej)^[17].

Potencjał przeciwbólowy magnezu uwidacznia się też w leczeniu fibromialgii^[18].



Depresja i lęk

Magnez jest naturalnym blokerem aktywacji pewnych receptorów w tkance nerwowej (np. NMDA), ułatwia aktywację innych (np. GABA), jest także kofaktorem enzymu przekształcającego tryptofan (aminokwas dostarczany z dietą) w serotoninę (neuroprzekaznik nazywany hormonem szczęścia). Jest też konieczny do sprawnego funkcjonowania błon komórek nerwowych (zwłaszcza kanałów wapniowych). Już blisko sto lat temu magnez wykorzystywano do leczenia nadmiernego pobudzenia^[19].

Z badań epidemiologicznych wyłania się istotny związek między ilością magnezu w diecie a występowaniem depresji, co tworzy spójną i logiczną całość z jego mechanizmami działania. Pojawiają się hipotezy mówiące o tym, że niedobór magnezu i nadmiar wapnia w mózgu mogą być ważnymi czynnikami zaburzającymi czynność neuronów, co może ujawniać się pod postacią depresji, lęku, agresji, pobudzenia, trudności w koncentracji, a nawet halucynacji. Pewne obserwacje szybkiej poprawy nastroju po suplementacji magnezu zdają się tę hipotezę potwierdzać^[20], co czyni magnez atrakcyjnym nutraceutykiem z uwagi na niewielką cenę i duży problem w wymiarze globalnym, jakim jest depresja. Trzeba jednak pamiętać, że z pewnością nie u wszystkich depresja ma komponentę w postaci zaburzeń gospodarki magnezowej - natomiast u takich osób poprawa może nastąpić dość szybko, po kilku dniach suplementacji (aczkolwiek u innych osób ta bezwładność terapeutyczna może być dłuższa, podobnie jak w przypadku leków przeciwdepresyjnych, gdzie na efekty trzeba czekać co najmniej 2 tygodnie^[21]).

Są badania kliniczne, które potwierdzają skuteczność suplementacji magnezu w depresji^[22]. Dla przykładu, suplementacja magnezu u osób w podeszłym wieku, z cukrzycą typu 2 okazała się poprawiać nastrój równie skutecznie jak klasyczny lek przeciwdepresyjny imipramina^[23].

Zwraca się także uwagę na podobieństwo między działaniem magnezu a ubiegłorocznym hitem farmakologii psychiatrycznej czyli ketaminy,

leku który podany w formie aerozolu powoduje szybkie ustępowanie objawów depresji^[24].

Inne choroby układu nerwowego

Działanie magnezu na receptory w tkance nerwowej stoi, jak się podejrzewa, za poprawą snu po suplementacji magnezu czy za łagodzeniem objawów zespołu niespokojnych nóg^[25,26], a nawet za wsparciem w rzucaniu nałogu palenia tytoniu^[27] (nie do pominięcia w tych stanach jest także przeciwlękowy wpływ magnezu). U starszych osób magnez wydłuża sen, skraca czas zasypiania, poprawia związane ze snem wydzielanie hormonów stresu i regulujących ciśnienie krwi^[21].

Obserwowano, że suplementacja magnezu pomaga opanować objawy u dzieci z ADHD^[28].

Niedobór magnezu w diecie może wzmacniać odczucie zmęczenia w stwardnieniu rozsianym^[29]. Suplementacja magnezu może pomóc nieco poprawić funkcje poznawcze u osób z demencją^[30].

Magnez a metabolizm

Z wielu badań na wielotysięcznych grupach wynika podobny wniosek: im mniej magnezu w diecie, tym większe ryzyko zaburzeń metabolicznych, cukrzycy i insulinooporności^[31,32]. Co więcej, suplementacja magnezu wydaje się skuteczna w poprawie metabolizmu glukozy u chorych na cukrzycę typu 2 oraz osób nią zagrożonych, choć z powodu niedostatku badań klinicznych nie jest znana dokładnie wielkość tego efektu^[33-35]. Mimo to, w fachowej prasie medycznej pojawiają się także spektakularne wyniki, np. w zaawansowanym stadium cukrzycy, w którym po wielu latach dochodzi do uszkodzenia nerwów przez nadmierne stężenia glukozy, suplementacja magnezu silnie (pięciokrotnie!) spowolniła pogłębianie się tych zmian w układzie nerwowym^[36].

Wszystko to powoduje, że ostatnio pojawiają się głosy naukowców, by rozważać suplementację magnezu nie tylko u chorych na cukrzycę typu 2, ale i osób nią zagrożonych^[37].

Mechanizmy stojące za działaniem metabolicznym nie są do końca wyjaśnione. Wiadomo,

że magnez uczestniczy w wychwycie glukozy przez komórki, do czego stymuluje je insulina^[34]. Być może ważne też jest działanie przeciwzapalne tego pierwiastka (ostatnio coraz więcej naukowców przychyliła się do hipotezy, że u podłoża cukrzycy typu 2 leży przewlekły stan zapalny).

Magnez a układ krążenia

Ściana tętnic i nadciśnienie

Magnez niewątpliwie uczestniczy w grze naczyniowej, czyli regulacji skurczu i rozkurczu mięśni tętnic. Suplementacja magnezu jest w stanie poprawić funkcję naczyń^[38] oraz profil lipidowy^[39], z czym wiąże się nadzieje na powstrzymanie miażdżycy. Niedobór magnezu natomiast wiąże się z trudnościami w leczeniu nadciśnienia tętniczego^[40], co skłania wielu badaczy do prób suplementowania magnezu u osób z tą chorobą. Póki co jednak spektakularnych wyników nie osiągnięto, magnez przyjmowany przewlekłe doustnie zmniejsza ciśnienie tętnicze w niewielkim stopniu (zupełnie inaczej niż po podaniu dożylnym).

Nie mamy co prawda wyników dużych badań klinicznych, ale są dość mocne podejrzenia, że magnez może blokować odkładanie się złogów wapnia w naczyniach krwionośnych. Podejrzenia te zrodziły się po obserwacji najpierw zwierząt, a potem ludzi chorych na przewlekłą chorobę nerek. Uszkodzenie nerek powoduje bowiem znaczne przyspieszenie miażdżycy i u tych osób znacznie szybciej uwidacznia się wpływ jakichkolwiek czynników mogących zapobiegać miażdżycy (lub ją przyspieszać). Mamy wskazówki z wczesnych prac badawczych,

że magnez nie tylko chroni ścianę naczyń przed miażdżycą, ale i zapobiega degradacji włókien kolagenowych i elastycznych, wyhamowuje stan zapalny śródbłónka i cofa jego dysfunkcję, jednak brak dużych badań klinicznych, które pokazałyby przełożenie tego działania na zmniejszenie ryzyka sercowo-naczyniowego uniemożliwia wykorzystywanie suplementacji magnezu przez lekarzy w codziennej praktyce^[41], nawet mimo potwierdzenia korelacji między zwiększonym spożyciem magnezu a mniejszymi zwapnieniami tętnic wieńcowych w dużych badaniach kardiologicznych^[42]. Tu nadal pokutuje przekonanie, że trzeba przekonywać chorych do diety w bogatej w magnez, a jeśli nie są jej w stanie stosować, to sami są sobie winni - suplementacja jakby nie istniała. Póki co pojawiają się natomiast głosy nefrologów, że w schyłkowym stadium niewydolności nerek warto rozważyć suplementację magnezu - właśnie z powodu jego wpływu na układ krążenia^[43].

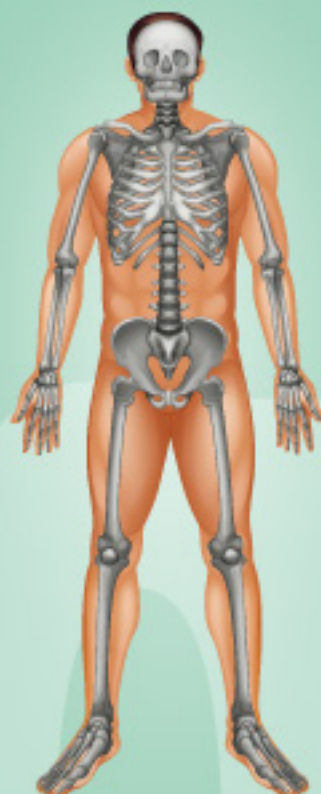
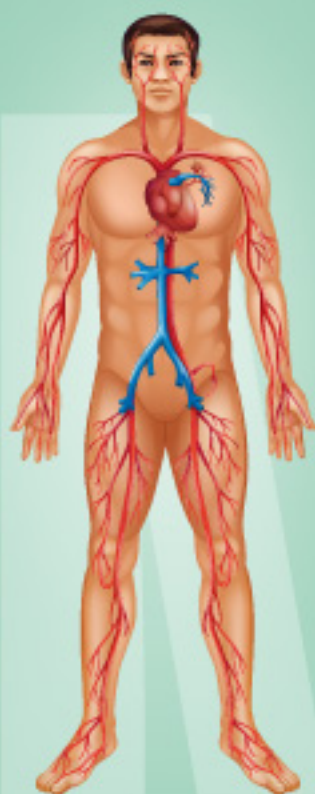
Arytmie

Magnez pełni kluczową rolę w pracy serca. Rytmiczne skurcze są wywoływane przepływem jonów przez kanały jonowe (sodowo-potasowe, wapniowe) w komórkach mięśnia sercowego, a magnez uczestniczy w regulacji ich czynności, co łatwo wykazać, obserwując zmiany zachowania się rytmu serca podczas wlewu dożylnego magnezu^[44].

W badaniu blisko 90 tys. kobiet zauważono, że im niższe stężenie magnezu we krwi, tym częściej występują nagłe zgony sercowe^[45]. Może to być odzwierciedleniem roli, jaką magnez

Możliwe objawy świadczące o przedawkowaniu magnezu (najczęściej u osób z ciężkim uszkodzeniem nerek)

- Biegunka
- Nadmierne zmniejszenie ciśnienia tętniczego (mogą o tym świadczyć zawroty głowy, mroczki przed oczami, omdlenie)
- Osłabienie mięśni
- Bóle układu kostno-szkieletowego
- Zaburzenia funkcji poznawczych
- Zaburzenia rytmu serca
- Pogorszenie funkcji nerek



Leki wchodzące w interakcje z magnezem

Leki przeciwwrzodowe

Niektóre popularne leki przeciwbakteryjne (beta-laktamy, tetracykliny, fluorochinolony, sulfonamidy)

Leki przeciwpadaczkowe (fenytoina)

Psychostymulanty

Leki przeciwdepresyjne i lit

Leki antyhistaminowe

Leki immunosupresyjne

Leki przeciwnadciśnieniowe, zwłaszcza inhibitory ACE i leki moczopędne

Inne leki stosowane w chorobach układu krążenia (zwłaszcza przeciwarytmiczne)

Hormony: sterydy, estrogeny, SERM

Wapń, witamina D

pełni w komórce mięśnia sercowego - ma działanie stabilizujące i przez to ułatwia wygaszanie zaburzeń rytmu serca, także tych ciężkich, zagrażających życiu (w niektórych postaciach arytmii jest nawet podawany dożylnie). Może też wpływać na częstość nagłych zgonów sercowych w zupełnie innych mechanizmach (metabolicznym, przeciwzapalnym, antymiażdżycowym, rozkurczu naczyń...).

W innym dużym badaniu klinicznym zauważono, że u osób z niedoborami magnezu w diecie częściej występuje migotanie przedsionków - najczęstsze z zaburzeń rytmu serca (arytmii)^[46]. I mimo zachęcających obserwacji z użyciem magnezu w celu zapobiegania arytmii po operacjach kardiochirurgicznych, trzeba pamiętać, że w tych warunkach stosowany jest dożylnie, co wiąże się z szybką dostępnością magnezu dla poszczególnych komórek w różnych narządach (sercu również). Brak natomiast dużych badań klinicznych, które wyjaśniłyby, u których osób i z jakimi zaburzeniami rytmu serca przewlekła suplementacja magnezu przynosi wymierne korzyści, zwłaszcza jeśli muszą równocześnie oni brać leki przeciwarytmiczne.

Inne

Podejrzewa się, że niedobór magnezu może uczestniczyć w rozwoju wypadania płata zastawki dwudzielnej (prolapsu mitralnego) - najlepszym dowodem jest fakt, że u części osób długotrwała suplementacja poprawiała objawy^[47]! Wypróbowano także, z dobrym skutkiem,

suplementację magnezu u chorych z ciężką niewydolnością serca, uzyskując po roku mniejszą liczbę zgonów niż w grupie placebo^[48].

Wpływ magnezu na układ moczowo-płciowy

Długotrwała (3 lata!) suplementacja magnezu z potasem hamowała tworzenie się najczęstszego rodzaju kamieni moczowych (ze szczawianów - prawdopodobnie w wyniku wiązania kwasu szczawowego przez magnez w układzie pokarmowym)^[49].

Ginekolodzy zajmujący się wpływem żywienia na przebieg chorób typowo kobiecych wskazują^[50], że magnez:

- przeciwdziała skurczom mięśni gładkich i w związku z tym może być stosowany w profilaktyce i leczeniu bolesnych miesiączek
- przeciwdziała skutkom stresu i hamuje reakcje odpowiadające za napady migreny okołomiesiączkowej
- wraz z witaminą B6 reguluje wewnątrzmozgową gospodarkę progesteronową, i może być wykorzystywany do leczenia zespołu przedmiesiączkowego (wymaga to jednak raczej długotrwałej suplementacji, a nie doraźnego przyjmowania)
- może być ważnym pierwiastkiem - obok wapnia - w zapobieganiu utracie kości po menopauzie (osteoporozie).

Piśmiennictwo dostępne na stronie www.e-naturessunshine.com w dziale blog.



Promocyjny luty

TANIEJ W CZTEROPAKACH

Zamów 3 opakowania dowolnego suplementu diety, a za czwarty zapłacić 25% mniej!*



* Dodaj do koszyka 3 sztuki tego samego suplementu diety (np. Chlorofilu w Płynie). System zaproponuje Ci nagrodę w postaci czwartej sztuki z rabatem 25%. Jeżeli dodasz do koszyka 6 szt. produktu, system zaproponuje 2 szt. z rabatem.

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.*

Jeżeli byłeś na naszej Zimowej Konferencji, to w lutym i marcu możesz skorzystać z jednej darmowej przesyłki przy zamówieniu za min. 30 PV.



* Zestawy które wysyłamy bez kosztów transportu to: OPTIMUM, PRO KARDIO, PRO SENIOR, PRO IMMUNE, WOMAN, SLIM, SPORT, BIZNES, RODZINNY.

PROMOCJA LOJALNOŚCIOWA

Złożyłeś dowolne punktowe zamówienie w styczniu? Jeśli tak, to w styczniu możesz kupić jedną z poniższych pozycji za pół ceny lub skorzystać z darmowej przesyłki. Wystarczy, że przez cały luty złożysz zamówienia na minimum 50 punktów.



Za pół ceny możesz zamówić jedną z poniższych pozycji:

- Smart Meal
- Pamięć przenośna USB z logo Nature's Sunshine
- Pakiet 10 katalogów produktów
- Pakiet 200 ulotek z produktami

W promocjach również olejki eteryczne, kosmetyki Bremani i wiele innych. Szczegółów szukaj na www.e-naturessunshine.com oraz na naszym facebook'u: Nature's Sunshine Products Poland.

Promocje obowiązują w dniach 1-29 luty 2020 r. lub do wyczerpania zapasów. Nature's Sunshine zastrzega sobie prawo do wyłączenia części produktów z promocji lub odwołania promocji w dowolnym terminie. Do promocji lojalnościowej wliczane są tylko punkty za zakupy w NSP Polska. Biuletyn „bądź zdrow” ma charakter informacyjny i nie stanowi oferty handlowej w rozumieniu Art.66 par.1 Kodeksu Cywilnego. Aktualna oferta handlowa jest dostępna na stronie internetowej www.e-naturessunshine.com.

Postaw na zestawy

Każdy z nas jest inny. Różnimy się wiekiem, płcią, budową ciała, a także stylem życia. Na co dzień zmagamy się również z innymi problemami i dlatego potrzebujemy różnych rozwiązań.

W Nature's Sunshine codziennie staramy się wychodzić naprzeciw oczekiwaniom naszych klientów. 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.



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.

Zestaw pomoże przywrócić równowagę na wielu różnych poziomach:

- trawienia i układu pokarmowego
- energii i układu nerwowego
- naturalnej odporności
- neutralizacji wolnych rodników

SKŁAD ZESTAWU:

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



OSZCZĘDZASZ 74,00 zł!

425,00 zł

100 PV



PRO SENIOR

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!

Zestaw Pro Senior to:

- niezbędny dla zdrowia kości wapń
- wąkrotka azjatycka pomagająca utrzymać prawidłowe funkcje poznawcze
- witamina D3 kluczowa dla zdrowia kości i mięśni
- doskonałe źródło błonnika pokarmowego, czyli Loclo

SKŁAD ZESTAWU:

Wapń Plus Witamina D, Loclo, Gotu Kola, 2x Chondroityna, 2x Koenzym Q10



OSZCZĘDZASZ 98,00 zł!

425,00 zł

100 PV



PRO KARDIO

Zestaw opracowany specjalnie z myślą o zdrowiu serca i naczyń krwionośnych. W zestawie znajdziesz suplementy diety stworzone z największą starannością, przetestowane, czyste i skuteczne. Produkty do zestawu dobrano w taki sposób, aby połączenie składników zapewniło optymalny rezultat dla Twojego serca.

Zestaw Pro Kardio to między innymi:

- niezbędne kwasy omega-3
- rokitnik zwyczajny wzmacniający serce
- liść karczocha, który przyczynia się do utrzymania prawidłowego poziomu lipidów we krwi

SKŁAD ZESTAWU:

Cholester-Reg; Czosnek; Lecytyna; Zambroza; Liść Oliwny-Ekstrakt; 2x Super Omega 3 EPA



OSZCZĘDZASZ 98,00 zł!

425,00 zł

100 PV



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!

SKŁAD ZESTAWU:

Loclo; 2x Czerwona Koniczyna; Super Complex; Ury; 2x Lucerna; Cynk ALT, Zambroza, Gotu Kola



OSZCZĘDZASZ 100,00 zł!

425,00 zł

100 PV



PRO IMMUNE

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.

Zestaw Pro Immune to między innymi:

- wsparcie odporności witaminą C
- wzmacniający system obronny organizmu liść oliwny
- witamina D3 z korzystnym wpływem na odporność

SKŁAD ZESTAWU:

Bakterie Bifidophilus; Cynk ALT; Ury; Witamina C; Witamina D3; Czosnek; 2x Liść Oliwny-Ekstrakt; Zambroza



OSZCZĘDZASZ 100,00 zł!

425,00 zł

100 PV



SPORT

Zestaw rekomendowany przez

Polskie Towarzystwo Medycyny Sportowej

Zestaw Sport powstał z myślą o osobach aktywnych fizycznie. Znajdziesz tu wszystko, czego potrzebujesz, aby poprawić wyniki i zwiększyć efektywność treningu. W zestawie m.in.: białko ze Smart Meal, energia ukryta w Solstic, a także niezbędna w treningu Witamina C i kwasy tłuszczowe Omega-3.

SKŁAD ZESTAWU:

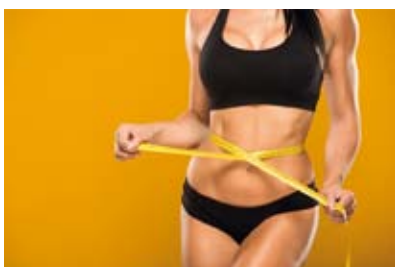
2x Smart Meal; Witamina C; Super Omega 3 EPA; Solstic Energia z Natury.



OSZCZĘDZASZ 121,00 zł!

425,00 zł

100 PV



SLIM

Zestaw Slim tworzą suplementy wyprodukowane z największą starannością o zachowanie naturalnych właściwości składników. Ich połączenie pozwoliło nam uzyskać unikatowy na rynku zestaw, który będzie ogromnym wsparciem Twoich wysiłków w walce o szczupłą sylwetkę.

W Zestawie Slim umieszczono aż 9 produktów! Każdy z nich pomoże Ci pozbyć się zbędnych kilogramów. Dodaj Zestaw Slim do codziennej zdrowej diety, a już niebawem zobaczysz pierwsze efekty!

SKŁAD ZESTAWU:

2x Carbo Grabbers; Loclo; Pieprz Cayenne, Czosnek, Pietruszka; 3x Pochłaniacz Tłuszczu; 2x Smart Meal



OSZCZĘDZASZ 232,00 zł!

500,00 zł

115 PV

BREMANI CARE

Firma Nature's Sunshine przedstawia innowacyjną linię włoskich kosmetyków o działaniu odmładzającym do użytku domowego na poziomie profesjonalnym!

Odmładzające kosmetyki Bremani Care to gwarancja piękna i zdrowia Twojej skóry!

Wyjątkowe opracowania włoskich ekspertów legły u podstaw produktów sprzyjających regeneracji komórek skóry, odnowie zdrowia i wspaniałego wyglądu zewnętrznego cery – wszystkiego tego, dzięki czemu kobieta zyskuje pewność siebie!



**Cena det.: 60,00
PV: 8,87**

OCZYSZCZAJĄCY I MATUJĄCY TONIK DO TWARZY

Purifying and Mattifying Toner

Lekki tonik delikatnie oczyści skórę z zabrudzeń, ukoi ją i odświeży. Usunie pozostałości makiżu. 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.



**Cena det.: 151,00
PV: 22,17**



**Cena det.: 143,00
PV: 21,06**

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 zia-
ren jęczmienia zwyczajnego.

PRZECIWMARSZCZKOWY 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 doskonale 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-oksokwasów; Keratyna roślinna; Oleje z moringi, awokado, shea, Witamina E; Żel Aloe Vera.

Olejki eteryczne jednoskładnikowe

TEA TREE OIL

REGENERACJA I PRZYWRACANIE SIŁ WITALNYCH

Działanie ożywcze i regenerujące

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.

Skład:

Melaleuca alternifolia - drzewo herbaciane

Pochodzenie składnika: Australia



Cena det.: 105,00
PV: 15,45



Cena det.: 120,00
PV: 17,39

PEPPERMINT OIL

ODŚWIEŻENIE I ENERGIA

Działanie odświeżające i ożywcze

Wspomaganie koncentracji

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

Skład:

Mentha piperita - mięta pieprzowa

Pochodzenie składnika: USA

LAVENDER ORGANIC

RELAKS I ODPRĘŻENIE

Uspokojenie i relaks

Poprawa snu

Nawilżenie

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.

Skład:

Lavandula angustifolia - lawenda wąskolistna

Pochodzenie składnika: Francja



Cena det.: 144,00
PV: 21,19



Cena det.: 329,00
PV: 48,36

FRANKINCENSE ORGANIC

USPOKOJENIE I POPRAWA NASTROJU

Uspokojenie i relaks

Poprawa nastroju

Pozyskiwane 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.

Skład:

Boswellia carteri - kadzidłowiec indyjski

Pochodzenie składnika: Somalia

Olejki eteryczne wieloskładnikowe



Cena det.: 85,00
PV: 12,48

INSPIRE

OŻYWCZA MIESZANKA OLEJKÓW

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!
- noś ze sobą w torebce, teczce lub plecaku, aby odpędzić znużenie podczas długiego dnia pracy lub nauki

Skład:

POMARAŃCZA, CYNAMON, MIĘTA, IMBIR, WANILIA, GREJPFRT, CYTRYNA, BERGAMOTKA

RECOVER

ŁAGODZĄCA MIESZANKA OLEJKÓW

Idealny do stosowania po długich ćwiczeniach lub wysiłku sportowym.

Przynosi ukojenie sforsowanym mięśniom.

- regeneracja
- ukojenie

Skład:

GOLTERIA, KAMFORA, JAŁOWIEC, ROZMARYN LEKARSKI, JODŁA, GOŹDZIK, CYNAMONOWIEC KAMFOROWY, KADZIDŁOWIEC, MIĘTA



Cena det.: 207,00
PV: 30,50



Cena det.: 168,00
PV: 24,60

ESSENTIAL SHIELD

ETERYCZNA OSŁONA DLA CIEBIE

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

Skład:

GREJPFRT, CYNAMON, GOŹDZIK, LAWENDA, SOSNA, CYTRYNA, ROZMARYN, TYMIANEK

CORE

MIESZANKA PRZYWRACAJĄCA RÓWNOWAGĘ

Przepętniony 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

Skład:

CEDR ATLASKI, LIŚĆ HO, CHOINA KANADYJSKA, WROTYCZ MAROKAŃSKI, KADZIDŁOWIEC, RUMIANEK RZYMSKI



Cena det.: 126,00
PV: 18,42

REFUGE

USPOKAJAJĄCA MIESZANKA OLEJKÓW

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

Skład:

LAWENDA, POMARAŃCZA, CEDR ATLASKI, YLANG-YLANG, WROTYCZ POSPOLITY, WANILIA



Cena det.: 104,00
PV: 15,15

Cennik

Nr kat. Nazwa produktu

Cena det.

Cena VIP

Punkty

Suplementy diety

4100 Bakterie Bifidophilus (90 kaps.)	126,00 zł	90,00 zł	18,55
2954 Carbo Grabbers (60 kaps.)	105,00 zł	75,00 zł	15,45
1580 Chlorofil w Płynie (475,6 ml)	92,40 zł	66,00 zł	13,55
557 Cholester - Reg (90 kaps.)	83,00 zł	58,00 zł	12,00
1811 Chondroityna (60 kaps.)	127,40 zł	91,00 zł	18,82
1601 Cynk ALT (120 tabl.)	46,20 zł	33,00 zł	6,78
550 Czerwona Koniczyna (100 kaps.)	51,80 zł	37,00 zł	7,52
290 Czosnek (100 kaps.)	55,00 zł	39,00 zł	8,03
360 Gotu Kola (100 kaps.)	64,40 zł	46,00 zł	9,51
1750 Grapina i przeciwutleniacze (90 tabl.)	131,60 zł	94,00 zł	19,29
410 Kelp (100 kaps.)	51,80 zł	37,00 zł	7,52
1796 Koenzym Q10 Plus (60 kaps.)	103,60 zł	74,00 zł	15,15
1661 Lecytyna (170 kaps.)	119,00 zł	85,00 zł	17,39
204 Liść Oliwny - Ekstrakt (60 kaps.)	66,00 zł	47,00 zł	9,66
1346 Loclo (344 g)	99,40 zł	71,00 zł	14,68
30 Lucerna (100 kaps.)	46,20 zł	33,00 zł	6,69
4061 Magnesium (90 kaps.) NOWOŚĆ!	82,60 zł	59,00 zł	12,24
515 Paw Paw (180 kaps.) NOWOŚĆ!	209,00 zł	149,00 zł	30,66
832 Pieprz Cayenne & Czosnek & Pietruszka (100 kaps.)	71,40 zł	51,00 zł	10,51
2937 Pochłaniacz Tłuszczu (120 kaps.)	89,60 zł	64,00 zł	13,24
3093 Smart Meal (510 g)	187,60 zł	134,00 zł	27,64
1680 Sok aloesowy (946 ml)	102,20 zł	73,00 zł	14,93
6501 Solstic Energia z Natury (30 saszetek)	138,60 zł	99,00 zł	20,27
1515 Super Omega 3 EPA (60 kaps.)	149,80 zł	107,00 zł	21,98
2879 Ury (120 kaps.)	106,40 zł	76,00 zł	15,68
3243 Wapń Plus Witamina D (150 tabl.)	103,60 zł	74,00 zł	15,17
1635 Witamina C bioflawonoidy (60 tabl.)	100,80 zł	72,00 zł	14,87
1155 Witamina D3 (60 tabl.)	66,00 zł	47,00 zł	9,74
4052 Witaminy i Minerale - Super Complex (60 tabl.)	116,20 zł	83,00 zł	17,12
4104 Zambroza (458 ml)	103,60 zł	74,00 zł	15,13

Kosmetyki

4276 Srebro Ochronne (118 ml)	103,60 zł	74,00 zł	15,30
2851 Pasta do zębów - Sunshine Brite (100 g)	39,20 zł	28,00 zł	5,66
3538 Tei-Fu - Balsam do masażu (118,3 ml)	71,40 zł	51,00 zł	10,58
1551 Uniwersalny Koncentrat NSP (947 ml)	84,00 zł	60,00 zł	12,32
21575 Krem do rąk i ciała	113,00 zł	81,00 zł	16,60

Olejki eteryczne

3850 Peppermint	120,00 zł	85,00 zł	17,39
3847 Lavender	144,00 zł	103,00 zł	21,19
3869 Frankincense	329,00 zł	235,00 zł	48,36
3877 Tea Tree	105,00 zł	75,00 zł	15,45
3871 Inspire	85,00 zł	61,00 zł	12,48
3856 Recover	207,00 zł	148,00 zł	30,50
3887 Essential Shield	168,00 zł	120,00 zł	24,60
3873 Core	126,00 zł	90,00 zł	18,42
3876 Refuge	104,00 zł	74,00 zł	15,15
64602 Dyfuzor ultradźwiękowy	167,00 zł	119 zł	---

Nr kat.	Nazwa produktu	Cena det.	Cena VIP	Punkty
---------	----------------	-----------	----------	--------

Bremani Care

64628	...Zestaw Bremani Care Basic	273,00 zł	195,00 zł	40,00
64629	...Zestaw Bremani Care Anti-Aging Basic	318,00 zł	227,00 zł	16,60
64630	...Zestaw Bremani Care Anti-Aging Extended	417,00 zł	298,00 zł	61,00
21600	...Oczyszczający i matujący tonik do twarzy (125 ml)	60,00 zł	43,00 zł	8,87
21601	...Przeciwzmarszczkowy krem do twarzy na dzień 40+ (50 ml)	151,00 zł	108,00 zł	22,17
21602	...Przeciwzmarszczkowy krem do twarzy na noc 40+ (50 ml)	143,00 zł	102,00 zł	21,06
21603	...Przeciwzmarszczkowy krem do skóry wokół oczu 40+ (15 ml)	113,00 zł	81,00 zł	16,63
21604	...Nawilżający krem do twarzy (50 ml)	130,00 zł	93,00 zł	19,22
21605	...Regenerujący krem do skóry wokół oczu (50 ml)	113,00 zł	81,00 zł	16,63
21606	...Rozjaśniająca maseczka do twarzy „efekt kopciuszka” (50 ml)	151,00 zł	108,00 zł	22,17
21607	...Intensywny krem do stóp (100 ml)	60,00 zł	43,00 zł	8,87

Zestawy promocyjne

64431	...Zestaw Optimum	595,00 zł	425,00 zł	100,00
64588	...Zestaw Sport	595,00 zł	425,00 zł	100,00
64410	...Zestaw Woman	595,00 zł	425,00 zł	100,00
64416	...Zestaw Pro Senior	595,00 zł	425,00 zł	100,00
64418	...Zestaw Pro Immune	595,00 zł	425,00 zł	100,00
64354	...Zestaw Pro Kardio	595,00 zł	425,00 zł	100,00
64364	...Zestaw SLIM	700,00 zł	500,00 zł	115,00
64391	...Zestaw Pro Biznes 500	2975,00 zł	2125,00 zł	500,00
64093	...Zestaw Rodzinny	2975,00 zł	2125,00 zł	500,00
6417Super Start Solstic	595,00 zł	425,00 zł	100,00
6416Super Start Wapń Plus Witamina D	595,00 zł	425,00 zł	100,00
21384	...Zestaw Życia	308,00 zł	220,00 zł	50,00

Inne

6404Katalog Produktów	7,00 zł	5,00 zł	
64600	...Almanach Integmed	49,00 zł	35,00 zł	
64097	...Biuletyn „Bądź zdrow” - pakiet 10 szt.	7,00 zł	5,00 zł	
64133	...Pamięć przenośna USB, 8 GB (1 szt.)	49,00 zł	35,00 zł	
2601Pompka do Uniwersalnego Koncentratu NSP	8,40 zł	6,00 zł	
64099	...Pojemnik na kapsułki/tabletki (1 szt.)	7,00 zł	5,00 zł	

PROMOCJA!!! 10+1!

Każdy taki zestaw zawiera 11 opakowań danego produktu. Płacisz tylko za 10!

Więcej promocji na www.e-naturessunshine.com

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



Nature's Sunshine Products Poland Sp. z o.o.
ul. Olkuska 7, 02-604 Warszawa
biuro@nsppolska.pl

www.e-naturesunshine.com