

bądź zdrow



BIULETYN NATURE'S SUNSHINE
PRODUCTS POLAND SP. Z O.O.
LISTOPAD 2019

W NUMERZE:

OSTATNI GWIZDEK NA WZMOCNIENIE ODPORNOŚCI

Co zrobić, żeby w okresie jesienno-zimowym uniknąć chorowania?
Sprawdzamy co na ten temat pisze Instytut Integracji Medycyny.

LISTOPADOWE PROMOCJE

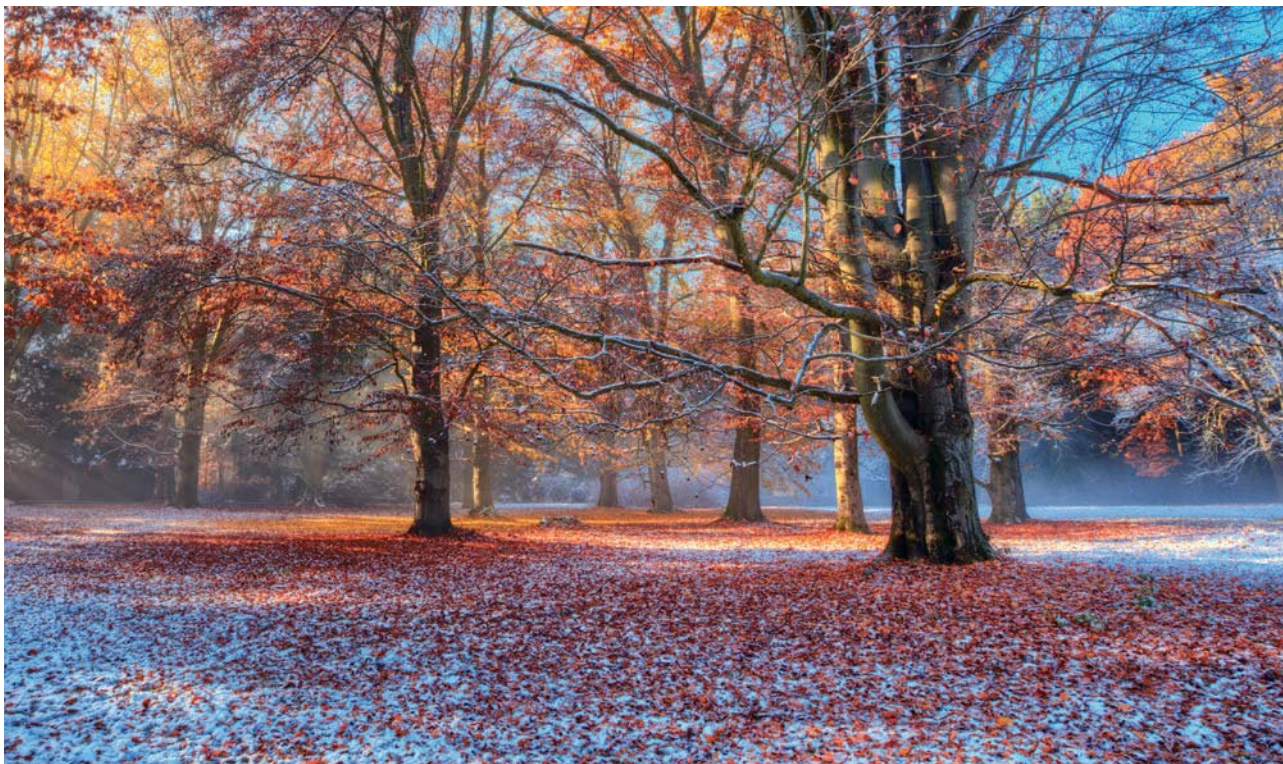
Rabaty z zestawem Pro Immune oraz zestaw Defence.
Przedłużamy promocję na zestawy Bremani Care.

ALMANACH INTEG MED

Zostań ekspertem od nutraceutyków!

NATURE'S SUNSHINE®

Polepszamy życie dzięki naturze



Jak przygotować odporność na jesień i zimę

Nadchodzi jesień, wielkimi krokami zbliża się zima. To nie tylko czas radosny, czas świąt, białego szaleństwa i sanek. To także czas, w którym w powietrzu pojawia się armia nieproszonych gości pod postacią wirusów i bakterii szykujących się na wojnę. Będzie to wojna z naszym układem odpornościowym. A miejsce walki to nasze drogi oddechowe; nos, oskrzela i płuca.

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.

Jak działa układ odpornościowy w infekcji?

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 pluja 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 przedstawia 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.

Czemu jesienią i zimą jesteśmy bardziej podatni na choroby?

Zjawiska tego wciąż nie wyjaśniono, jest za to wiele teorii. Wiadomo, że skracą się dni, zmniejsza się ilość słońca, a więc i wytwarzamy mniej witaminy D. Być może ten spadek pogarsza działanie układu immunologicznego.

Druga hipoteza mówi, że gdy jest zimno i ciemno, spędzamy więcej czasu w domach, szczelnie zamkniętych, z kiepską wentylacją, przez co oddychamy powietrzem wydychanym przez domowników.

Inna teoria wini za grypę niższą wilgotność powietrza w zimie – wilgotne powietrze miałoby bowiem wiązać wirusa w kropelkach wody, które opadają na ziemię, zamiast być wciągane do płuc. Być może zresztą w wodzie wirus przeżywa krócej niż w suchym powietrzu.

Ponieważ infekcje układu oddechowego przenoszą się drogą kropelkową, to – mówiąc wprost – oddychamy nimi, gdy ktoś w tym samym pomieszczeniu jest chory (niekoniecznie musi kasłać – wirusy się wydostają nawet podczas oddychania). w okresie grypowym jesteśmy narażeni na wirusy w autobusach, w pracy, w szkole, w koszarach – innymi słowy, wszędzie tam, gdzie spotykamy dużo ludzi.

Tak czy inaczej, najwyższa pora zabezpieczyć się przed infekcjami.

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 toczzonej z nimi walki.

Jak naturalnie zabezpieczyć się przed chorobą w okresie jesienno-zimowym?

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

Aktywnie się ruszaj – co z tego, że zimno! Nawet codzienny 30-minutowy spacer wzmacnia system odpornościowy i poprawia sen.

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

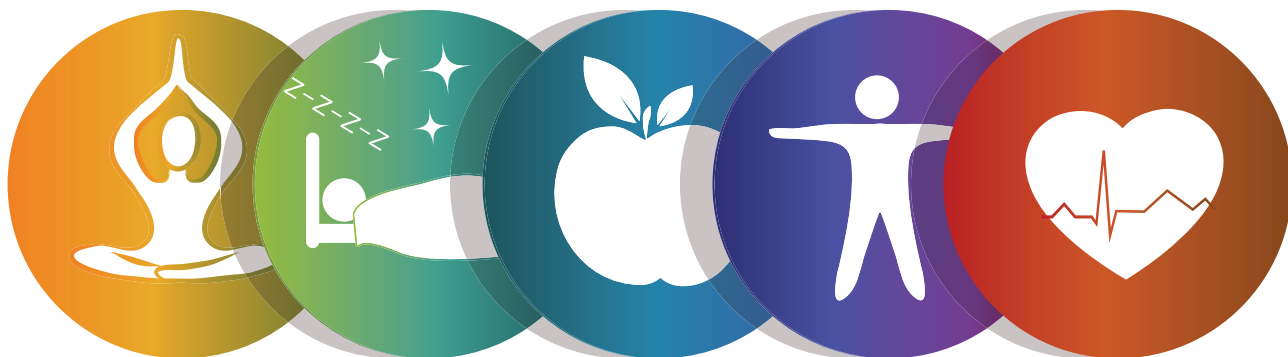
Dbaj o dobry seks. Zadowolenie seksualne poprawia sen i zmniejsza stres, a to przekłada się na lepsze samopoczucie i poprawia działanie sił odpornościowych.

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, kielbasy, 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 rzuca 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 przeciwwakcyjne 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 anty-drobnoustrojowe, codziennie przez całą jesień i zimą. 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.



Praktyczne porady: gdy czujesz, że coś Cię dopada

1. Odpocznij. Zrezygnuj z obowiązków. Wyśpij się. Wirus uwielbia, jak jesteśmy zmęczeni, niewyspani i ciężko pracujemy, łatwiej się wtedy namnaża.
2. Zadbaj codziennie o duże porcje witaminy C, cynku i czosnku.
3. Na bolące gardło stosuj płukanek – spróbuj wykorzystać napar z liści oliwnych.
4. Dużo pij – może być woda, może być herbata z malinami i miodem. Woda ułatwia wypłukiwanie wirusów przez nerki.
5. 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).
6. Z tego powodu też unikaj wysiłków fizycznych.
7. Wietrz mieszkanie! Porządne wietrzenie raz na 4 godz. to usuwanie latających po mieszkaniu wirusów!
8. 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.
9. 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.
10. Po wyjściu z choroby zacznij dbać o siebie codziennie, żeby uniknąć kolejnej infekcji!



Witamina C w dużych dawkach (6-8 g) skraca czas trwania infekcji, a osoby aktywne fizycznie może w ogóle przed nią ochronić (mechanizm tego zabezpieczenia nie został poznany). Witamina C bezpośrednio inaktywuje wirusy, hamuje ich namnażanie się w komórkach i uwalnianie z zakażonych tkanek, stymuluje też układ odpornościowy oraz produkcję interferonu. Z kolei cynk podawany w okresie infekcji skraca czas jej trwania, nawet o jedną trzecią.

Na południu tradycyjnym, analogicznym do naszej rodzimej szalwii 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.

Częste pytania na temat 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, zatłoczony nos, katar – są to typowe objawy zakażenia górnych dróg oddechowych. Grypa natomiast to choroba wywołwana przez konkretny wirus: wirus grypy. Jej objawy są nieco inne – pojawia się nagle, wysoka gorączka, kaszel jest często suchy, charakterystyczne są bóle całego ciała – głównie stawów i mięśni, oraz zmęczenie uniemożliwiające jakiegokolwiek działania.

Czym się różni przeziębienie od zapalenia oskrzeli i zapalenia płuc?

Przeziębienie rozumiane potocznie to zakażenie w obrębie jamy nosowej, gardłowej i ewentualnie krtań. 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 niespostrze-

żenie 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 antygeny powoduje, że limfocyty uczą się go i zapamiętują, by być w gotowości, gdy pojawi się mikroorganizm zawierający ten sam odcisk palca (czyli podany antygen).



Witamina D, a układ odpornościowy

Witamina D działa praktycznie na wszystkie tkanki i narządy organizmu. Ma swój receptor w jądrach komórkowych i reguluje działanie tysięcy genów. Wiemy coraz więcej o jej wpływie, ale wciąż mało. Oto (w dużym skrócie), co naukowcy ustalili a propos związku witaminy D z układem immunologicznym i odpornością.

Pewnie mało kto z młodzieży kojarzy gruźlicę – powojenną zmołę, słynnego XIX-wiecznego masowego zabójcę (m.in. Fryderyka Chopina). Zanim wprowadzono antybiotyki skuteczne przeciw prątkowi gruźlicy (wyjątkowo trudnej do zwalczenia bakterii wywołującej tę chorobę) gruźlikom zalecano wypoczywać na słońcu i świeżym powietrzu w sanatoriach. Intensywne kąpiele słoneczne pomagały w walce z chorobą, choć nikt nie wiedział, dlaczego. Drugim popularnym środkiem na gruźlicę był tran. Gdy odkryto witaminę D i jej bogactwo w tranie oraz syntezę w skórze pod wpływem promieni słonecznych, logiczne stało się podejrzenie, że to witamina D odpowiada za łagodzenie gruźlicy.

Witamina D stymuluje odporność wrodzoną i hamuje swoiste reakcje zapalne

Receptory witaminy D znajdują się w licznych komórkach układu odpornościowego, w związku z tym też działanie tej witaminy jest wielopoziomowe.

Wpływ witaminy D na odporność wrodzoną (nieswoistą)

Tym mianem określa się pierwszą i drugą linię obrony przed mikroorganizmami. Pewne mechanizmy bowiem powodują, że większość patogenów jest zwalczana, zanim będzie trzeba wezwać siły specjalne, czyli wysoce skomplikowane komórki układu odpornościowego potrafiące rozpoznać i zwalczać konkretne bakterie czy wirusy. Do pierwszej linii należy np. kwaśny odczyn skóry i błon śluzowych (większość grzybów i bakterii gorzej toleruje pH kwaśne niż zasadowe) albo stały, choć powolny przepływ moczu przez moczowod (co utrudnia bakteriom przyczepianie się do nabłonka). Drugą linią obrony są niewyspecjalizowane komórki, które – gdy dostaną sygnał „do ataku!” odpowiadają „wpierdiod, uraaaa!!!” i w miejscu problemu niszczą wszystko jak leci. Oczywiście w dużym uproszczeniu, ale skutkiem tego pobojowiska i rozpylania się okolicy działania tych komórek (makrofagów, neutrofilów) jest np. ropa.

Jednymi z najważniejszych obrońców przed prątkami gruźlicy są makrofagi, mające zdolność fagocytozy mikroorganizmów (czyli wchłaniania ich i zabijania w wyniku trawienia enzymami). Witamina D wzmacnia tę zdolność makrofagów, ale nie tylko – powoduje też wydzielanie przez nie dwóch naszych naturalnych antybiotyków – katelicyny i defensyny beta 2, które m.in. niszczą ścianę komórkową bakterii oraz unieszkodliwiają wirusy [1, 5] (notabene liczne defensyny znajdują się również w skórze i pełnią rolę ochronną przed bakteriami Gramujemnymi oraz grzybami, np. *Candida* [2]).

Wiadomo też, że witamina D jest wykorzystywana przez komórki prezentujące antygen (komórki dendrytyczne) do modulowania reakcji zapalnej – innymi słowy, komórki te mogą aktywować witaminę D i za jej pomocą wygaszać stan zapalny, przyczyniając się do ustępowania objawów chorobowych [3, 4].

Także neutrofile – komórki aktywnie zwalczające bakterie, mają zdolność wydzielania katelicyny, jednak same nie aktywują witaminy D i muszą polegać na obecności jej aktywnej formy we krwi [5] (której nie będzie, jeśli nie zadamy o regularne dostarczanie witaminy D do organizmu).

Wpływ witaminy D na odporność swoistą

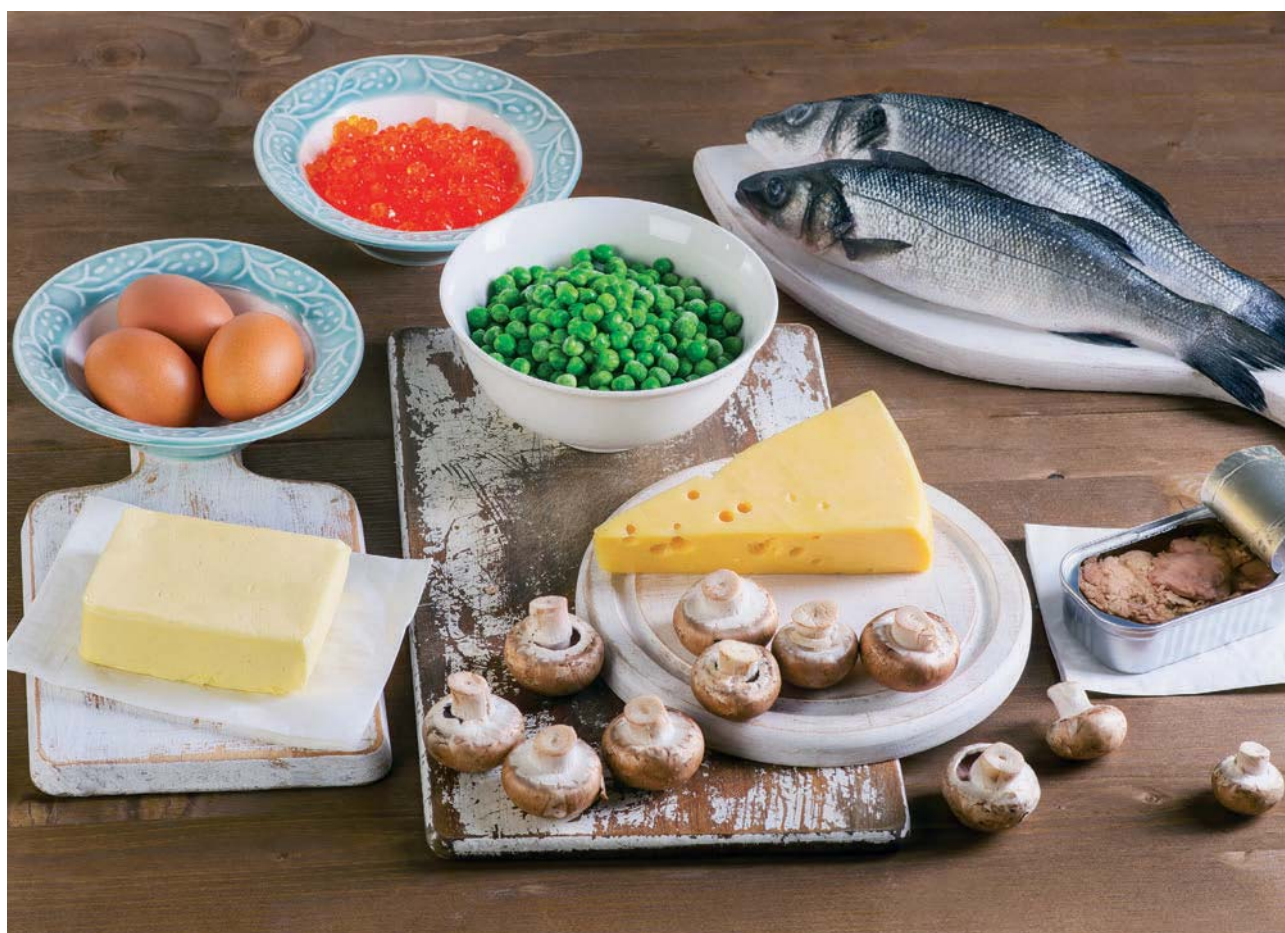
Receptor dla witaminy D znajduje się także w limfocytach T i B, odpowiadających m.in. za regulację reakcji odpornościowej, uśmiercanie chorych komórek i wytwarzanie przeciwciał. Co ciekawe, po aktywacji limfocytów zaczynają one wytwarzać duże ilości receptora dla witaminy i jednocześnie aktywować witaminę D na swoje potrzeby – wygląda więc, jakby limfocyty wyko-

rzyszczyły witaminę D do pobudzania siebie i innych limfocytów. Ważnym skutkiem aktywacji witaminy D przez limfocyty D jest wygaszanie reakcji zapalnej [5]. Może to mieć spore znaczenie w chorobach, w których ważnym ogniwem jest przewlekły stan zapalny toczący się w jakimś narządzie (tak jest np. w astmie, w reumatoidalnym zapaleniu stawów).

I tak wyklarowała się rola słońca i tranu w polepszaniu zdrowia chorych na gruźlicę – słońce generowało potężną dawkę witaminy D, która aktywuje komórki układu odpornościowego do walki z bakteriami (jak dziś wiadomo, nie tylko prątkiem gruźlicy, ale całą rzeszą innych mikroorganizmów).

Piśmiennictwo

1. B. Ramanathan, E. G. Davis, C. R. Ross, and F. Blecha. *Cathelicidins: microbicidal activity, mechanisms of action, and roles in innate immunity. Microbes and Infection*, vol. 4, no. 3, pp. 361–372, 2002.
2. Human beta-defensin-2. Jens-M Schröder, Jürgen Harder. *The International Journal of Biochemistry & Cell Biology. Volume 31, Issue 6, June 1999, Pages 645-651*
3. A. K. Coussens, R. J. Wilkinson, Y. Hanifa et al. *Vitamin D accelerates resolution of inflammatory responses during tuberculosis treatment. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, vol. 109, no. 38, pp. 15449–15454, 2012.
4. K. Müller, M. Diamant, K. Bendtzen. *Inhibition of production and function of interleukin-6 by 1,25-dihydroxyvitamin D3. Immunology Letters*, vol. 28, no. 2, pp. 115–120, 1991
5. *The Active Metabolite of Vitamin D3 as a Potential Immunomodulator. Szymczak I, Pawliczak R. Scand J Immunol. 2016 Feb; 83(2):83-91.*



Jak czosnek pomaga na odporność

Dwieście zidentyfikowanych substancji czynnych, a najważniejsze mają działanie związane z czynnością układu immunologicznego – w tym antynowotworowe. Czosnek i zawarte w nim związki wykorzystuje się w badaniach nad chorobami o podłożu zapalnym (alergie, choroby z autoagresji, miażdżyca). Te najważniejsze dla zdrowia substancje to polifenole i związki zawierające atom siarki.

Naukowcy z Uniwersytetu Hassana II w Maroku podsumowują w nowym artykule wiedzę o działaniu związków czosnku związanym z antyoksydacją, układem immunologicznym i nowotworami. Najważniejsze informacje to:

ekstrakty z czosnku stymulują makrofagi i komórki NK – pierwsze odpowiadają za zwalczanie zakażeń wewnątrzkomórkowych, drugie za likwidację komórek rakowych;

wpływ czosnku na limfocyty T i ich subpopulacje może zależeć od dawki – w małych dawkach czosnek uwrażliwia je na bodźce stymulujące ich proliferację (czyli, jak się można domyślać, wspiera to odpowiedź przeciwwakacyjną), natomiast w dużych dawkach działa odwrotnie (co może być wykorzystywane w chorobach z autoagresji, gdzie celem jest wygaszenie reakcji zapalnej);

allicyna, najlepiej zbadany siarkowy związek czosnku w małych dawkach pobudza odpowiedź immunologiczną Th1 (skierowaną przeciwko wirusom, nowotworom, mogącą łagodzić przebieg alergii, ale z kolei zaostrzającą objawy chorób z autoagresji), natomiast w dużych dawkach pobudza odpowiedź Th2

(niekorzystną u alergików, ale pożądaną w chorobach autoimmunologicznych);

allicyna działa ochronnie w stosunku do wątroby (wbrew powszechnym przekonaniom!);

ekstrakty z czosnku hamują odpowiedź zapalną w chorobach zapalnych jelit, i mają potencjał do wykorzystania w terapii tych chorób;

czosnek hamuje reakcje utrzymujące tłąć się stan zapalny, który towarzyszy otyłości, co może mieć związek z jego działaniem antymiażdżycowym (i innymi korzystnymi skutkami przeciwdziałania stanom zapalnym);

ekstrakty z czosnku przeciwdziałają uszkodzeniom DNA prowadzącym do rakowacenia, a na późniejszych etapach choroby – hamują rozrost guza nowotworowego i stymulują układ odpornościowy do zwalczania komórek nowotworowych.

Źródło

Evid Based Complement Alternat Med. 2018 Jun 12;2018:4984659. *In Vitro and In Vivo Immunomodulator Activities of Allium sativum L.* Moutia M, Habti N, Badou A.



Włoski pomysł na domowe leczenie przeziębienia

Witamina C, witamina D, cynk i jeżówka – te elementy wzięli pod lupę naukowcy z Uniwersytetu w Pizie i jednostki badawczej w Mediolanie (Włochy) jako wsparcie odporności w walce z wirusami powodującymi przeziębienie

Przegląd 82 dostępnych badań naukowych, którego dokonali autorzy omawianej pracy, pozwala zaznajomić się z dostępną wiedzą o wpływie tych nutraceutyków na działanie układu immunologicznego. Wnioski brzmią następująco:

regularna suplementacja witaminy C (1-2 g dziennie) skraca czas trwania i nasilenie objawów przeziębienia; suplementacja cynku może skrócić czas trwania przeziębienia o ok. 1/3; w razie wystąpienia objawów autorzy sugerują jak najszybsze podanie cynku – w ciągu pierwszych 24 godz.;

stała suplementacja witaminy D chroni przed przeziębieniem, przy czym największe korzyści widoczne są u osób, które mają niedobór tej witaminy; regularna suplementacja jest lepsza niż stosowanie dużych dawek uderzeniowych; profilaktyczne stosowanie ekstraktu z jeżówki w dawce 2400 mg dziennie przez 4 miesiące wydaje się również pełnić rolę ochronną.

Autorzy uznają, że dostępne dane naukowe wystarczają, aby polecać stosowanie tych metod w zapobieganiu i leczeniu przeziębienia, zwracają też jednak uwagę na konieczność prowadzenia dalszych badań.

Źródło

Evid Based Complement Alternat Med. 2018 Apr 29; 2018:5813095. *Self-Care for Common Colds: The Pivotal Role of Vitamin D, Vitamin C, Zinc, and Echinacea in Three Main Immune Interactive Clusters (Physical Barriers, Innate and Adaptive Immunity) Involved during an Episode of Common Colds-Practical Advice on Dosages and on the Time to Take These Nutrients/Botanicals in order to Prevent or Treat Common Colds.* Rondanelli M, Miccono A, Lamburghini S, Avanzato I, Riva A, Allegrini P, Faliva MA, Peroni G, Nichetti M, Perna. *Slują układ odpornościowy do zwalczania komórek nowotworowych.*



Promocje

Rabaty z zestawem Pro Immune!

W listopadzie kupując zestaw Pro Immune możesz skorzystać z 25% rabatu na zakup Witaminy C, Liścia Oliwnego oraz Czosnku. Przez cały miesiąc możesz korzystać z promocji nieograniczoną ilość razy.



Szczegóły promocji:
Klient VIP/Dystrybutor
kupując zestaw Pro
Immune lub zestaw
startowy Pro Immune
może kupić po jednej
sztuce produktów Wita-
mina C, Liść Oliwny-Eks-
trakt i Czosnek z rabatem
25%.

Promocja obowiązuje do 30 listopada 2019 r.
lub do wyczerpania zapasów.

-25%

Przedłużamy promocję na zestaw „Defence”

Połączenie olejków eterycznych z Waszym ulubionym Tei-fu i srebrem koloidalnym to wymarzona mieszanka dla poprawy odporności. Lavender, Tea Tree i Peppermint rozpylone w Twoim domu oraz rozgrzewające Tei-fu i antybakteryjne Silver Shield pomogą Ci przetrwać jesień bez infekcji.

-10%



CENA: 349,00

PUNKTY: 71,80

Na odporność szczególnie polecamy: Witamina D

Jesienią i zimą nasz organizm przestaje produkować witaminę D. Wszystko dlatego, że brakuje nam słońca, które do jej produkcji jest niezbędne. Spadek odporności często wiąże się z niedoborem witaminy D. Polecamy jej suplementację szczególnie w nadchodzących miesiącach.



Nature's Sunshine zastrzega sobie prawo do wcześniejszego zakończenia promocji.
Promocje obowiązują do wyczerpania zapasów.

OFERTA BREMANI ANTI-AGING COMPLEX

Ten ekskluzywny komplet pomoże Ci kompleksowo bronić się przed zmarszczkami i jednocześnie nie czekać na efekt WOW! Twoja skóra może wyglądać pięknie już dziś.

Zamów zestaw Bremani Anti-aging Extended i skorzystaj 25% rabatu na Cynk ALT oraz Sok Aloesowy! Dbaj o swoją skórę kompleksowo i oszczędzaj. Cynk ALT i Sok Aloesowy są znane ze swoich właściwości wspierających zdrowie skóry. Wyprzedź zmarszczki.

Starzenie się? To nie dla Ciebie!



W zestawie tonik, kremy przeciwzmarszczkowe na dzień i na noc oraz rozjaśniająca maseczka i przeciwzmarszczkowy krem pod oczy.

Szczegóły promocji:

Kupując zestaw Bremani Care Extended możesz kupić również Cynk ALT oraz Sok Aloesowy z 25% rabatem. Z promocji możesz korzystać nieograniczoną ilość razy.

BREMANI CARE BASIC

Czy wiesz, że główne przyczyny powstawania zmarszczek to brak odpowiedniego nawilżenia skóry oraz promieniowanie UV? To czynniki, które postarzają skórę już nawet w 25 roku życia.

Bremani Care Basic to gwarancja odpowiedniego oczyszczenia skóry, a także nawilżenia i ochrony przed słońcem. Krem pod oczy pomoże Ci zwalczyć oznaki zmęczenia wokół oczu.

Znajdziesz tu tonik niezbędny do prawidłowego oczyszczenia skóry, intensywnie nawilżający krem do twarzy oraz regenerujący krem do skóry wokół oczu. Teraz dostępny 10% taniej.



BREMANI CARE ANTI-AGING BASIC

Twoja skóra potrzebuje ciągłej ochrony. O swoje zdrowie troszczysz się bez przerwy i tę samą zasadę powinnaś stosować w pielęgnacji skóry.

Zestaw Anti-aging Basic to podstawowa ochrona przed zmarszczkami przez 24 godziny na dobę. Pamiętaj, żeby użyć toniku przed każdym nałożeniem kremu.

W zestawie tonik oczyszczający oraz kremy przeciwzmarszczkowe na dzień i na noc.

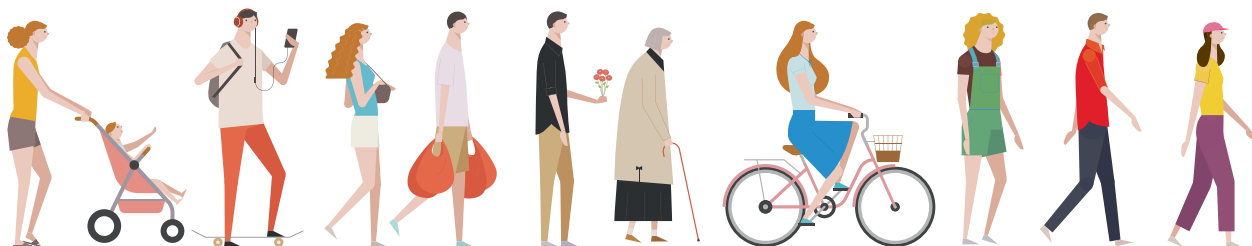
Teraz dostępny 10% taniej.



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 92,00 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 Kardio 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.

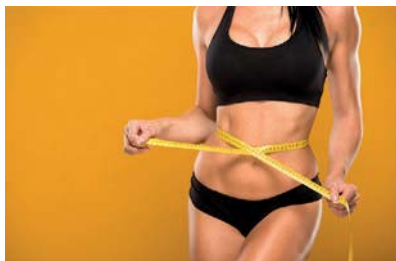


OSZCZĘDZASZ 121,00 zł!

425,00 zł

100 PV

SLIM



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



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, GREJFRUT, 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

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:

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



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

CORE

MIESZANKA PRZYWRACAJĄCA RÓWNOWAGĘ

Przepchnięty 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
- pomagają pozbyć się stresu

Skład:

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



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

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!



OCZYSZCZAJĄCY I MATUJĄCY TONIK DO TWARZY Purifying and Mattifying Toner

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

Kluczowe składniki:

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

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

PRZECIWMARSZCZKOWY 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



PRZECIWMARSZCZKOWY KREM DO TWARZY NA NOC. 40+ Night Anti-age Face Cream

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

Kluczowe składniki:

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



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

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

SUPLEMENTY DIETY

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

KOSMETYKI

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

OLEKI ETERYCZNE

3850Peppermint	120,00 zł	85,00 zł	17,39
3847Lavender	144,00 zł	103,00 zł	21,19
3869Frankincense	329,00 zł	235,00 zł	48,36
3877Tea Tree	105,00 zł	75,00 zł	15,45
3871Inspire	85,00 zł	61,00 zł	12,48
3856Recover	207,00 zł	148,00 zł	30,50
3887Essential Shield	168,00 zł	120,00 zł	24,60
3873Core	126,00 zł	90,00 zł	18,42
3876Refuge	104,00 zł	74,00 zł	15,15
64602	..Dyfuzor ultradźwiękowy	167,00 zł	119,00 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 Wit. D	595,00 zł	425,00 zł	100,00
21384	..Zestaw Życia	308,00 zł	220,00 zł	50,00

INNE

6404	...Katalog 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

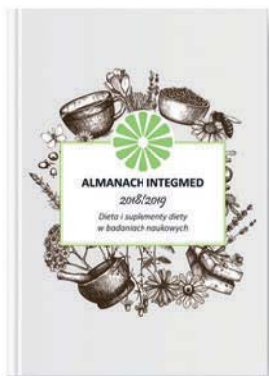
Ceny zawierają podatek VAT.

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

Polepszamy życie dzięki naturze

Polecamy



Almanach Integmed

Instytut Integracji Medycyny to najlepsze znane nam źródło wiedzy o diecie i suplementach diety w badaniach naukowych. Reprezentowany przez dr Andrzeja Balcerzaka instytut od ponad roku dostarcza Państwu najnowszych informacji ze świata nauki na temat nutraceutyków.

Od początku lutego 2019 roku Nature's Sunshine jest Partnerem Strategicznym Integmedu. Bliska współpraca przyniosła już pierwsze owoce. W trakcie Zimowej Konferencji Instytut Integracji Medycyny przekazał do Państwa dyspozycji film "Nutraceutyki. Twoje zdrowie. Twoje samopoczucie. Twoje Życie." oraz książkę "Almanach Integmed. Dieta i suplementy diety w badaniach naukowych". Film dostępny jest na stronie instytutu www.integmed.pl. Książka to obowiązkowa pozycja dla każdego, kto chce świadomie i zdrowo się odżywiać.

Prezentujemy fragment słowa wstępnego od autora książki "Almanach Integmed":

Spotkałem się pewnego razu z dyrektorem pracującym w dużym telekomie. „Suplementy to ściema” – powiedział. „W Internecie są same brednie o tym, jak naturalne środki leczą najróżniejsze choroby albo czemuś zapobiegają. Nie ma na to żadnych badań naukowych”. A to dziwne – pomyślałem. Przecież całkiem pokazny odsetek leków wywodzi się z natury, weźmy choćby penicylinę, digoksynę czy stosowaną w leczeniu nowotworów winkrystynę. Pamiętam też, że leki na nadciśnienie – inhibitory ACE – pochodzą od substancji zawartej w jadzie południowoamerykańskiego węża. Sprawdzę, co nauka na to. Znalazłem bogactwo badań naukowych o naturalnych substancjach, wyciągach z roślin leczniczych, witaminach i pierwiastkach śladowych, kontrowersje, metaanalizy, przeglądy systematyczne, opinie ekspertów, stanowiska towarzystw naukowych... To wszystko obok głównego nurtu „internetowego”, w którym faktycznie naturalnym substancjom przypisuje się często iście magiczne właściwości, naukę się neguje, pod płaszczykiem eksperckości tłumaczy się, że choroby to spisek, a lekarze żyją w najlepszym razie nieświadomi cudownych terapii, o których pacjentom nie mówią.

Książka dostępna w cenie 35 zł
na www.e-naturessunshine.com.



BIURO NATURE'S SUNSHINE

Nature's Sunshine Products Poland Sp. z o.o.
ul. Olkuska 7, 02-604 Warszawa
tel: (22) 311 21 00
e-mail: biuro@nsppolska.pl
Konto bankowe (PLN):
28 1240 6117 1111 0010 6727 2845
Konto bankowe (EUR):
53 7300 0101 3324 5577

GODZINY OTWARCIA BIURA:

Poniedziałek-Piątek / godz. 11:00-19:00

GODZINY PRACY CALL CENTER:

Poniedziałek-Piątek / godz. 09:00-17:00

Szanowni Państwo

Informujemy, że Państwa zamówienia będą dostarczane w ciągu 3 dni roboczych od momentu ich złożenia. Pracownicy naszego magazynu dokładają wszelkich starań, aby zamówienia złożone przed godziną 14:00 były wysyłane jeszcze tego samego dnia i były doręczane w 24 godziny.

Zamówienia złożone w październiku należy odebrać nie później niż 8 listopada. Tego dnia punkty za nieodebrane zamówienia zostaną przetransferowane na listopad.

ZAMÓWIENIA W NSP UK

Zamówienia na produkty z NSP UK należy składać za pośrednictwem sklepu internetowego na www.nspeu.com. Wszelkie pytania należy kierować na adres mailowy: pomoc@nspuk.com.



www.e-naturessunshine.com

NATURE'S SUNSHINE®