

nr 3/2025

# *bądź* **ZDRÓW**

**JAK UNIKAĆ WAKACYJNYCH  
PROBLEMÓW POKARMOWYCH?**

**NATURALNE SPOSOBY NA LETNIE  
UKĄSZENIA I OPARZENIA  
SŁONECZNE**

**JAK ZADBAĆ O ODPORNOŚĆ  
PRZED KOŃCEM LATA?  
PRZYGOTUJ SIĘ NA JESIEŃ Z  
WYPRZEDZENIEM**

**NAJPOPULARNIEJSZE NA  
INTEGMED.PL**





Zadbaj o komfort w podróży – lekko i naturalnie!

Wakacyjne wyjazdy to radość, ale i wyzwanie dla codziennej rutyny – także tej związanej z jedzeniem.

Zadbaj o siebie z pomocą zestawu produktów, które możesz zabrać w każdą podróż:

- ✓ **Loclo** - źródło błonnika pokarmowego, ważnego elementu zbilansowanej diety.
- ✓ **Bakterie Bifidophilus** - zawiera bakterie kwasu mlekowego, naturalnie występujące w przewodzie pokarmowym.
- ✓ **Bacillus Coagulans** - szczep bakterii odporny na temperaturę i warunki trawienne, wygodny w podróży.

Wybierz zestaw idealny na lato – lekki, praktyczny i wygodny w użyciu.

Niech Twój brzuch też ma wakacje!



## OD REDAKCJI

Drodzy Czytelnicy,

Witamy Was serdecznie w letnim wydaniu naszego kwartalnika – pełnym słońca, pozytywnej energii i inspiracji do zdrowego stylu życia.

Lato to czas odpoczynku, wyjazdów i spotkań na świeżym powietrzu. To także doskonała okazja, by zadbać o siebie – odżywiać się lekko, aktywnie spędzać czas i czerpać z natury to, co najlepsze. W tym numerze podpowiadamy, jak w prosty sposób wspierać odporność jeszcze przed nadejściem jesieni, jak bezpiecznie grillować i cieszyć się smacznym jedzeniem bez wyrzutów sumienia, a także jak naturalnie radzić sobie z drobnymi wakacyjnymi dolegliwościami, takimi jak oparzenia słoneczne czy ukąszenia owadów.

Nie zabraknie też najpopularniejszych artykułów z portalu integmed.pl!

Życzymy Wam spokojnych, zdrowych i pełnych radości wakacji – niech ten czas będzie okazją do regeneracji ciała i umysłu.

Zapraszamy do lektury!



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

ul. Olkusa 7, 02-604 Warszawa

[www.e-naturessunshine.com](http://www.e-naturessunshine.com)

*Biuletyn "Bądź Zdrow" nie jest ofertą handlową.*

*Aktualna oferta wraz z obowiązującymi cenami dostępna na stronie internetowej [www.e-naturessunshine.com](http://www.e-naturessunshine.com).*

# Zdrowie układu pokarmowego latem – jak unikać wakacyjnych problemów?

Letni sezon to czas wyjazdów, zmian rytmu dnia, posiłków „na szybko” i egzotycznych potraw. To także okres, w którym nasz układ pokarmowy staje się bardziej narażony na różnego rodzaju dolegliwości: od wzdęć i niestrawności, po zatrucia i biegunki podróżnych. Jak więc wspierać trawienie latem i cieszyć się wakacjami bez problemów żołądkowych? W tym artykule podpowiadamy, jak dbać o zdrowie układu trawiennego i jakie składniki mogą pomóc.

## Dlaczego latem układ pokarmowy działa inaczej?

Wysokie temperatury, częstsze spożywanie zimnych napojów, lody, grillowane mięsa czy fast foody – wszystko to może wpływać na naszą zdolność trawienia. Do tego dochodzi stres związany z podróżą, zmiana środowiska i rytmu dobowego, a także kontakt z nową florą bakteryjną. Niektórym osobom wystarczy jeden „nietrafiony” posiłek, by pojawiły się problemy z trawieniem, bóle brzucha, zaparcia lub biegunki.

## Zacznij od podstaw – czyli higiena i nawodnienie

Pierwszą linią obrony przed dolegliwościami układu pokarmowego jest... mycie rąk. To banal, ale wiele infekcji jelitowych zaczyna się właśnie od kontaktu z patogenami przenoszonymi drogą pokarmową.

Równie ważne jest odpowiednie nawodnienie. Latem szybciej tracimy wodę wraz z elektrolitami, co może prowadzić do odwodnienia i osłabienia perystaltyki jelit. Regularne picie wody (najlepiej niegazowanej) wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego i pomaga w usuwaniu zbędnych produktów przemiany materii.

## Probiotyki – wsparcie mikroflory w podróży

Zmiana klimatu i lokalnej flory bakteryjnej może zaburzyć równowagę mikrobioty jelitowej. Dlatego warto wcześniej i w trakcie podróży sięgać po probiotyki – szczególnie te zawierające szczepki bakterii *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*.

Probiotyki pomagają zachować równowagę mikroflory jelitowej i mogą skracać czas trwania biegunek. Niektóre z nich mają również potwierdzone działanie wspierające odporność, co jest ważne w czasie kontaktu z nowym środowiskiem.

## Błonnik – naturalny porządek w jelitach

Latem częściej sięgamy po lody czy pieczywo z białej mąki, zapominając o warzywach i produktach pełnoziarnistych. A to właśnie błonnik pokarmowy odgrywa kluczową rolę w regulacji pracy jelit.

Znajdziemy go w owocach sezonowych (maliny, jagody, morele), warzywach (cukinia, brokuły, fasolka szparagowa), siemieniu lnianym, nasionach chia czy otrębach. Warto też pamiętać, że błonnik sprzyja rozwojowi pożytecznych bakterii jelitowych – działa więc jako prebiotyk.

## Zioła i ekstrakty wspomagające trawienie

Wśród naturalnych składników wspierających układ pokarmowy warto zwrócić uwagę na:

- Miętę pieprzową – działa rozkurczowo na mięśnie gładkie jelit i łagodzi wzdęcia.
- Koper włoski – pomaga przy niestrawności i nadmiernym gromadzeniu gazów.
- Imbir – wspiera prawidłowe funkcjonowanie żołądka i może zapobiegać nudnościom w podróży.



### **Warto wiedzieć – nie tylko co jeść, ale jak jeść**

- Jedz powoli i dokładnie przeżuwaj – to zmniejsza ryzyko niestrawności.
- Unikaj ciężkich, tłustych posiłków w upalne dni.
- Zwracaj uwagę na świeżość produktów – w wysokich temperaturach jedzenie psuje się szybciej.
- Jeśli pijesz alkohol, rób to z umiarem – może on drażnić śluzówkę żołądka i osłabiać działanie enzymów trawiennych.

Lato to czas, w którym warto zadbać o układ pokarmowy z jeszcze większą uważnością. Kluczem jest odpowiednie nawodnienie, dbałość o florę bakteryjną, błonnik w diecie oraz mądra suplementacja i wspomaganie trawienia ziołami.

Dzięki tym prostym działaniom można uniknąć większości nieprzyjemnych wakacyjnych dolegliwości i cieszyć się pełnią zdrowia – bez względu na to, gdzie spędzamy lato.





## **Jak zadbać o odporność przed końcem lata? Przygotuj się na jesień z wyprzedzeniem**

Lato to idealny moment, by wzmocnić odporność i przygotować ciało na chłodniejsze, bardziej wymagające dni. Co warto zrobić jeszcze latem, by jesienią cieszyć się lepszym samopoczuciem?

### **Dlaczego warto działać z wyprzedzeniem?**

Jesień to czas większej podatności na infekcje. Zmienne warunki pogodowe, spadek temperatury, częstszy kontakt z innymi ludźmi w zamkniętych pomieszczeniach – wszystko to wpływa na osłabienie naturalnych mechanizmów obronnych organizmu. Dlatego warto pomyśleć o odporności już teraz, zanim pierwsze przeziębienia zaczną krążyć w naszym otoczeniu.

Budowanie odporności to proces – nie dzieje się z dnia na dzień. Regularne, codzienne działania mogą jednak skutecznie wspierać naturalne siły obronne organizmu.

### **Słońce i witamina D – wykorzystaj letnie promienie**

Witamina D odgrywa ważną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego. Latem organizm ma szansę naturalnie ją syntetyzować dzięki ekspozycji skóry na promienie słoneczne. Warto więc korzystać ze słońca z umiarem, pamiętając jednocześnie o ochronie skóry i unikaniu nadmiernego nasłonecznienia.

Już pod koniec lata poziom witaminy D w organizmie może zacząć się obniżać – szczególnie u osób spędzających mało czasu na świeżym powietrzu. Dlatego warto rozważyć jej suplementację w okresie jesienno-zimowym, zwłaszcza po konsultacji z lekarzem i oznaczeniu poziomu we krwi.

### **Letnia dieta – baza odporności**

To, co jemy, ma ogromny wpływ na funkcjonowanie układu odpornościowego. Lato to idealna pora, by nasycić organizm składnikami odżywczymi zawartymi w świeżych warzywach, owocach i ziołach. Produkty sezonowe są nie tylko smaczne, ale też bogate w witaminy (m.in. C, A, E) oraz składniki mineralne, takie jak cynk czy selen. Witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego i chroni komórki przed stresem oksydacyjnym. Znajdziemy ją m.in. w papryce, porzeczkach, natce pietruszki i owocach jagodowych. Ważne jest również dostarczanie błonnika pokarmowego, który wspiera prawidłowe funkcjonowanie jelit – a to właśnie one są jednym z kluczowych elementów systemu odpornościowego.

### **Ruch na świeżym powietrzu – naturalny stymulator odporności**

Regularna aktywność fizyczna – zwłaszcza na świeżym powietrzu – pozytywnie wpływa na krążenie, metabolizm i ogólną sprawność organizmu. Umiarkowany ruch, taki jak spacer, jazda na rowerze czy pływanie, może wspierać układ odpornościowy, redukować stres i poprawiać jakość snu.

Lato daje wiele okazji do ruchu – warto z nich korzystać, zanim nadejdzie czas spadku motywacji i gorszej pogody.

### **Sen i regeneracja – niedoceniane filary zdrowia**

Wysypianie się to jeden z najprostszych, a zarazem najskuteczniejszych sposobów wspierania odporności. To właśnie w czasie snu organizm intensywnie się regeneruje, a układ odpornościowy wzmacnia swoje mechanizmy obronne. Dbanie o rytm dobowy i unikanie przewlekłego zmęczenia ma znaczenie szczególnie pod koniec lata, gdy dni stają się krótsze, a organizm musi się przystosować do zmiany rytmu światła.





## Naturalne wsparcie ziołami i suplementacją

Niektóre rośliny, takie jak czarny bez, echinacea (jeżówka) czy dzika róża, są tradycyjnie wykorzystywane jako wsparcie odporności. Warto po nie sięgać w postaci herbatek, syropów lub preparatów roślinnych, najlepiej tych o znanym składzie i pochodzeniu.

Cynk i selen wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego – są dostępne zarówno w pożywieniu (np. pestki dyni, orzechy brazylijskie), jak i w suplementach diety. Wybierając preparaty, warto zwracać uwagę na ich jakość i skład.


## Odporność zaczyna się latem

- Korzystaj ze słońca i uzupełniaj witaminę D.
- Jedz sezonowo – warzywa, owoce, zioła i produkty pełnoziarniste.
- Dbaj o aktywność fizyczną i sen.
- Wspieraj mikroflorę jelitową poprzez dietę bogatą w błonnik i produkty fermentowane.
- Rozważ naturalne wsparcie odporności w postaci ziół i suplementów.

Nadchodząca jesień nie musi oznaczać spadku formy. Jeśli już teraz zadbasz o swoje zdrowie, z dużym prawdopodobieństwem wejdiesz w nowy sezon z energią, odpornością i dobrym samopoczuciem.







## Bezpieczne grillowanie – jak jeść smacznie i zdrowo na świeżym powietrzu

Grillowanie to jedna z ulubionych form spędzania letnich wieczorów w Polsce. Zapach dymu, smak pieczonych warzyw i wspólne biesiadowanie to coś, na co wielu z nas czeka przez cały rok. Warto jednak pamiętać, że grill może być nie tylko smaczny, ale również zdrowy – pod warunkiem, że podejdziemy do tematu z rozwagą.

### Grillowanie z głową – zdrowe nawyki

Tradycyjne grillowanie często kojarzy się z ciężkostrawnymi potrawami, tłustym mięsem i brakiem warzyw. Tymczasem grill nie musi oznaczać kulinarnego ciężaru. Kluczem jest wybór odpowiednich produktów i sposób ich przygotowania.

Oto kilka zasad, które warto mieć na uwadze:

- Wybieraj chude mięsa – drób bez skóry, ryby, a także roślinne alternatywy, takie jak tofu czy tempeh, są lekkostrawne i bogate w białko.
- Unikaj przypalania – zwęglone fragmenty mięsa mogą zawierać niepożądane związki. Staraj się grillować na umiarkowanym ogniu i nie dopuszczaj do przypalania potraw.
- Dodaj warzywa – cukinia, papryka, bakłażan, szparagi czy cebula świetnie sprawdzają się na ruszcie, dostarczając błonnika, witamin i koloru na talerzu.
- Używaj naturalnych marynat – zamiast gotowych sosów z konserwantami, przygotuj domową marynatę na bazie oliwy z oliwek, ziół, czosnku i cytryny.
- Dbaj o higienę – oddziel surowe mięso od gotowego jedzenia, używaj osobnych naczyń i unikaj kontaktu soków z mięsa z innymi produktami.



## Grillowany łosoś z cytryną i koperkiem

### Składniki:

- 2 filety z łososia
- sok z 1 cytryny
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- świeży koperek
- sól i pieprz

### Przygotowanie:

Łososia skrop sokiem z cytryny i oliwą, dopraw solą i pieprzem. Posyp koperkiem. Grilluj skórą do dołu przez 10–12 minut, aż mięso będzie soczyste, ale dobrze wypieczone.

*Dlaczego warto? Ryby, zwłaszcza tłuste jak łosoś, to źródło kwasów omega-3, które wspierają serce i prawidłowe funkcjonowanie mózgu.*

## Tofu w marynacie z sezamem i imbirem

### Składniki:

- 1 kostka tofu naturalnego
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka oleju sezamowego
- 1 łyżeczka startego świeżego imbiru
- 1 ząbek czosnku
- sezam do posypania

### Przygotowanie:

- Tofu pokrój w plastry i zamarynuj w sosie z dodatkiem czosnku i imbiru na minimum 30 minut. Grilluj z obu stron po 3–4 minuty. Posyp sezamem tuż przed podaniem.

*Dlaczego warto? Tofu to dobre źródło białka roślinnego, a imbir może wspierać trawienie.*





## Brzoskwinie z grilla z jogurtem i miętą

### Składniki:

- 2 dojrzałe brzoskwinie
- 4 łyżki jogurtu naturalnego
- świeża mięta
- odrobina miodu

### Przygotowanie:

- Brzoskwinie przekrój na pół i usuń pestki. Grilluj miąższem do dołu przez 2–3 minuty. Podawaj z jogurtem, listkami mięty i kroplą miodu.

*Dlaczego warto? Lekki deser, który nie obciąża układu trawiennego, a przy okazji dostarcza witamin i antyoksydantów.*

## Kolorowe warzywne szaszłyki

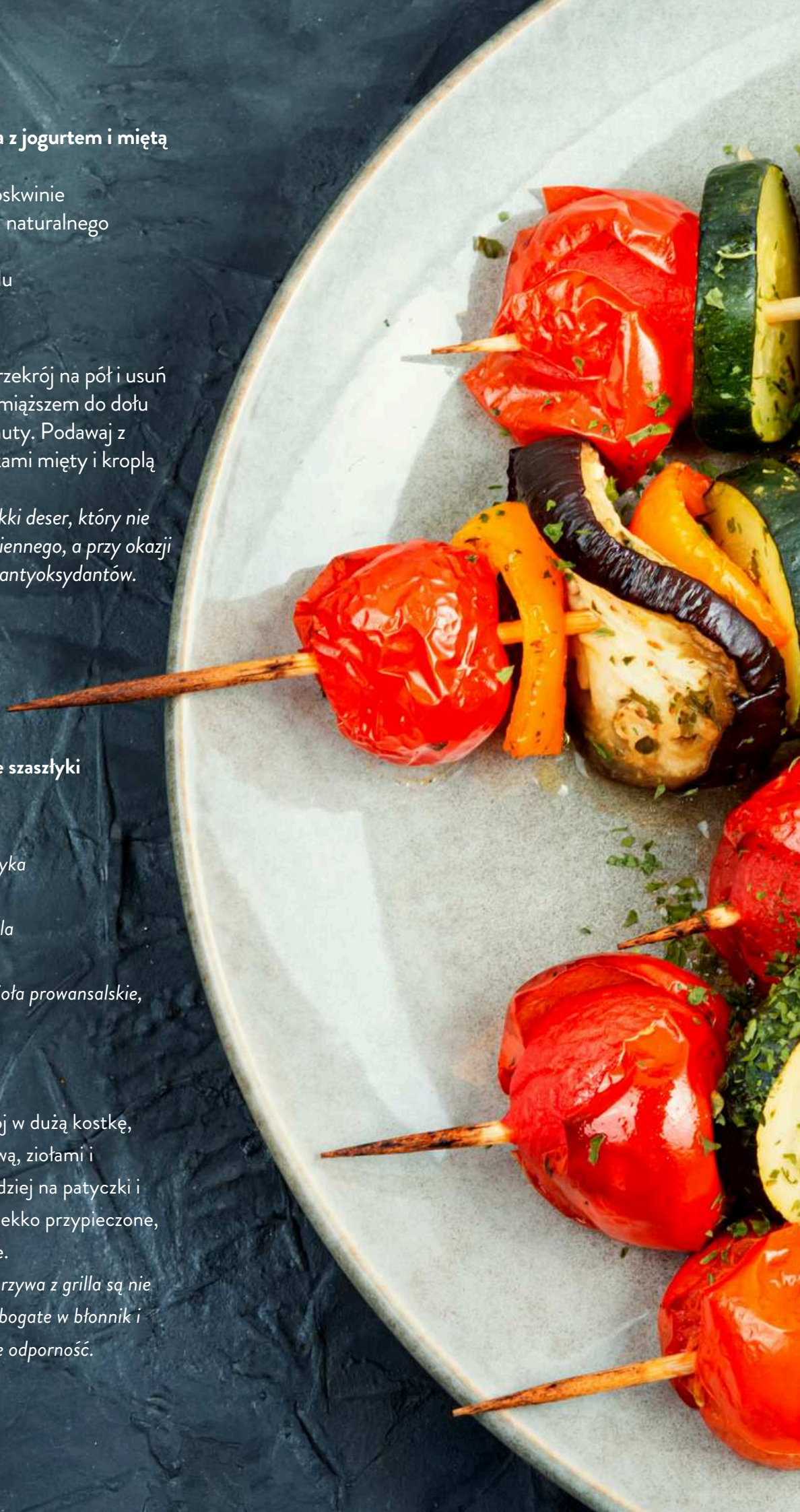
### Składniki:

- 1 cukinia
- 1 czerwona papryka
- 1 żółta papryka
- 1 czerwona cebula
- kilka pieczarek
- oliwa z oliwek, zioła prowansalskie, czosnek

### Przygotowanie:

- Warzywa pokrój w dużą kostkę, wymieszaj z oliwą, ziołami i czosnkiem. Nadziej na patyczki i grilluj, aż będą lekko przypieczone, ale wciąż jędrne.

*Dlaczego warto? Warzywa z grilla są nie tylko pyszne, ale też bogate w błonnik i witaminy wspierające odporność.*





## Naturalne sposoby na letnie ukąszenia i oparzenia słoneczne

Lato sprzyja aktywności na świeżym powietrzu, ale niesie ze sobą także pewne niedogodności – od ukąszeń owadów po podrażnienia skóry wywołane słońcem. Jak łagodnie i naturalnie wspierać organizm w takich sytuacjach?

### Letnie dolegliwości skórne – skąd się biorą?

Podczas ciepłych miesięcy nasza skóra narażona jest na bezpośredni kontakt ze słońcem, roślinami, piaskiem, wodą oraz owadami. Ukąszenia komarów, meszek czy os mogą powodować swędzenie, zaczerwienienie i miejscowy obrzęk. Z kolei dłuższa ekspozycja na słońce bez odpowiedniej ochrony może prowadzić do poparzeń słonecznych, którym często towarzyszy ból, uczucie gorąca i łuszczenie się skóry.

Choć zazwyczaj są to łagodne dolegliwości, warto mieć pod ręką sprawdzone, naturalne środki, które pomogą złagodzić dyskomfort i wspomogą regenerację naskórka.

### Ukojenie po ukąszeniach – co warto mieć pod ręką?

Naturalne metody łagodzenia objawów po ukąszeniach opierają się przede wszystkim na działaniu kojącym, chłodzącym i wspomagającym regenerację skóry. Do najczęściej stosowanych należą:

- Aloes – żel z aloesu znany jest z właściwości nawilżających i kojących. Może przynieść ulgę przy podrażnieniach i swędzeniu po ukąszeniach.
- Lawenda – olejek eteryczny z lawendy jest chętnie stosowany jako środek wspomagający pielęgnację skóry podrażnionej ukąszeniami. Kilka kropli rozcieńczonych w oleju bazowym można delikatnie wmasować w zmienione miejsce.
- Nagietek – w formie maści lub naparu, jest tradycyjnie stosowany w pielęgnacji skóry wrażliwej i skłonnej do podrażnień. Może wspierać proces regeneracji naskórka.
- Ocet jabłkowy – rozcieńczony z wodą, może być używany jako tonik chłodzący i łagodzący swędzenie.

W przypadku silniejszych reakcji – zwłaszcza u dzieci lub osób z alergią – warto zachować szczególną ostrożność i skonsultować się z lekarzem.

### Oparzenia słoneczne – jak sobie z nimi radzić?

Choć słońce jest niezbędne do syntezy witaminy D, jego nadmiar może szkodzić. Skóra narażona na intensywne promieniowanie UV bez odpowiedniej ochrony może ulec poparzeniu. Objawy to zaczerwienienie, uczucie ciepła, tkliwość skóry, a czasem nawet pęcherze.

W łagodnych przypadkach warto sięgnąć po naturalne sposoby, które przyniosą ulgę i wspomogą regenerację:

- Aloes – żel aloesowy chłodzi i nawilża skórę, przynosząc natychmiastową ulgę. Można go stosować kilkakrotnie w ciągu dnia.
- Zimne kompresy – ręcznik nasączony chłodną wodą to prosty sposób na zmniejszenie obrzęku i uczucia pieczenia.
- Herbata rumiankowa lub zielona – schłodzona herbata może posłużyć jako okład na zaczerwienioną skórę. Rumianek bywa stosowany w pielęgnacji skóry podrażnionej.
- Olej kokosowy – zawiera naturalne kwasy tłuszczowe, które mogą pomóc nawilżyć i zmiękczyć skórę po ekspozycji na słońce.
- Jogurt naturalny – schłodzony, może działać łagodząco, przynosząc natychmiastowe uczucie chłodu i ukojenia.

Ważne jest również odpowiednie nawodnienie organizmu – poparzenia słoneczne mogą powodować utratę płynów, dlatego warto pić więcej wody.

### Jak zapobiegać?

Najlepszym sposobem na radzenie sobie z letnimi dolegliwościami skórnymi jest profilaktyka:

- Stosuj naturalne środki odstraszające owady – np. olejki eteryczne z cytroneli, eukaliptusa cytrynowego czy geranium.
- Ubieraj się odpowiednio – jasne, przewiewne ubrania i nakrycie głowy ograniczają kontakt z owadami i chronią przed słońcem.
- Unikaj słońca w godzinach największego nasłonecznienia – między 11:00 a 15:00 najlepiej przebywać w cieniu.
- Stosuj kosmetyki z filtrami UV – regularne aplikowanie kremu przeciwsłonecznego zmniejsza ryzyko poparzeń.
- Dbaj o skórę po opalaniu – stosuj łagodne balsamy, unikaj środków z alkoholem, które mogą dodatkowo wysuszać skórę.

### Naturalnie i z rozwagą

Choć naturalne sposoby pielęgnacji są popularne i łatwo dostępne, warto wybierać produkty dobrej jakości – najlepiej z certyfikowanych źródeł, bez zbędnych dodatków. Ich delikatne działanie może być cennym wsparciem w codziennej trosce o skórę latem.

Pamiętaj, że w przypadku silnych reakcji skórnych, bólu lub podejrzenia alergii – najlepiej skonsultować się z lekarzem. Naturalne metody mogą być dobrym uzupełnieniem, ale nie zastępują profesjonalnej opieki medycznej w poważniejszych sytuacjach.



## Ogrodoterapia – zielone hobby, które wzmacnia ciało i ducha

### Ogród jako przestrzeń dobrostanu

Współczesny świat pędzi coraz szybciej, a codzienność często wypełniona jest stresem, pośpiesznym tempem i nadmiarem bodźców. W takich warunkach naturalne przestrzenie zyskują na wartości. Ogród, balkon czy nawet kilka doniczek na parapecie mogą stać się enklawą spokoju, która wspiera nasze zdrowie psychiczne i fizyczne.

Ogrodoterapia, czyli wykorzystywanie kontaktu z roślinami i działań ogrodniczych jako formy wsparcia zdrowia, zyskuje na popularności nie tylko w ośrodkach terapeutycznych, ale również w codziennym życiu wielu osób.

### Rośliny leczące stres

Działania ogrodnicze – nawet bardzo proste, jak podlewanie, przesadzanie czy pielenie – mają potwierdzony pozytywny wpływ na obniżenie poziomu kortyzolu, czyli hormonu stresu. Obcowanie z roślinami uspokaja, poprawia nastrój i wspiera koncentrację.

Kontakt z naturą może również redukować objawy wypalenia zawodowego, stanów lękowych oraz pomagać w radzeniu sobie z codziennymi trudnościami emocjonalnymi. Regularne "zielone sesje" to forma mikro-regeneracji, która wspiera odporność psychiczną.

### Aktywność fizyczna przy okazji

Praca w ogrodzie to również forma ruchu. Sadzenie, grabienie, podlewanie, przenoszenie doniczek – to wszystko wymaga wysiłku fizycznego. Taka umiarkowana aktywność jest korzystna dla układu krążenia, poprawia mobilność i wspomaga koordynację ruchową.

W przeciwieństwie do siłowni czy intensywnego treningu, ogrodoterapia jest łagodna dla organizmu i może być praktykowana przez osoby w każdym wieku, również seniorów.







### **Zielona satysfakcja i sens**

Uprawa roślin – szczególnie jadalnych – daje poczucie sprawczości i satysfakcji. Obserwacja wzrostu, kwitnienia czy owocowania wprowadza rytm i harmonię do codzienności. Dla wielu osób kontakt z ziemią i żywymi organizmami to źródło głębokiego poczucia sensu.

Wielu pasjonatów ogrodnictwa podkreśla, że to właśnie pielęgnacja roślin pomaga im zwolnić, skupić się na tym, co ważne, a jednocześnie rozwijać cierpliwość i empatię.

### **Dla każdego – niezależnie od przestrzeni**

Ogrodoterapia nie wymaga posiadania wielkiego ogrodu. Równie dobrze można praktykować ją na balkonie, tarasie czy nawet w mieszkaniu. Uprawa żółtych pomidorków na parapecie, pielęgnacja złotych palm w doniczce czy tworzenie mini ogródków ziołowych – każda forma kontaktu z roślinami ma znaczenie.

Warto zacząć od prostych gatunków: bazylii, mięty, szczypiorku, lawendy czy sukulentów. Już sama ich obecność poprawia mikroklimat wewnątrz i estetykę przestrzeni.

### **Zielona praktyka codzienności**

Chwila codziennej troski o rośliny może stać się rytuałem – wyciszającym, budującym relację z naturą i wspierającym zdrowie. W letnie dni warto przenieść tę praktykę na zewnątrz: spędzić poranek w ogrodzie, czytać w cieniu drzew czy spożywać posiłki w otoczeniu roślin.

Taka forma kontaktu z życiem roślinnym to nie tylko relaks – to również działanie prewencyjne, wzmacniające cały organizm.

Ogrodoterapia to nie chwilowa moda, lecz naturalna odpowiedź na współczesne potrzeby. Zielone hobby pozwala odnaleźć spokój, poprawia jakość snu, wspiera aktywność fizyczną i rozwija emocjonalną wrażliwość. Latem warto dać sobie szansę na taki kontakt z naturą – nawet, jeśli zaczniemy od jednej doniczki na oknie. To drobny krok, który może przynieść wielkie zmiany.





# DIGITAL DETOX

## Dlaczego warto zrobić przerwę od ekranów w wakacje?

Lato to czas, w którym z natury pragniemy zwolnić tempo, odpocząć i nacieszyć się chwilą. Jednak coraz częściej nawet urlop nie oznacza odpoczynku od technologii. Smartfon, tablet, komputer – nieustannie towarzyszą nam w każdym miejscu i czasie. Z jednej strony ułatwiają życie, z drugiej – odciągają nas od tego, co tu i teraz.

Cyfrowy detoks, czyli świadome ograniczenie korzystania z urządzeń ekranowych, staje się coraz bardziej potrzebny. Szczególnie latem, gdy mamy więcej okazji do kontaktu z naturą, bliskimi i samym sobą.

Dlaczego warto ograniczyć ekrany?

Nadmierne korzystanie z urządzeń cyfrowych może prowadzić do szeregu negatywnych skutków:

- Zmęczenie psychiczne i fizyczne – długotrwałe patrzenie w ekran może powodować bóle głowy, bezsenność, a także pogorszenie koncentracji.
- Zaburzenia nastroju – przewlekłe bycie online zwiększa ryzyko lęku, poczucia osamotnienia czy porównywania się z innymi.
- Rozproszenie uwagi – stałe powiadomienia i przeskakowanie między aplikacjami zaburzają zdolność do skupienia się na jednej czynności.
- Spadek jakości relacji – często nawet nie zdajemy sobie sprawy, jak bardzo ekran odciąga nas od rozmów, bliskości i autentycznej obecności w relacjach.

## Wakacje jako przestrzeń do zmiany

Letni czas sprzyja refleksji i wprowadzaniu nowych nawyków. Oderwanie się od codziennej rutyny sprzyja eksperymentowaniu z ograniczeniem ekranów. Może to być pierwszy krok do bardziej zbalansowanego stylu życia przez resztę roku.

Warto w tym czasie:

- Zostawić telefon w domu podczas spaceru czy plażowania
- Sprawdzać wiadomości tylko raz dziennie
- Zamiast sięgać po ekran, sięgnąć po książkę, instrument, grę planszową lub kontakt z naturą
- Odzyskać czas na rozmowy, wspólne gotowanie, aktywność fizyczną

## Korzyści cyfrowego odpoczynku

Wprowadzenie nawet częściowego cyfrowego detoksu może przynieść wiele korzyści:

- Lepszy sen – brak niebieskiego światła przed snem poprawia jakość wypoczynku
- Większa obecność tu i teraz – łatwiej zauważyć piękno otoczenia, smak potraw, emocje
- Głębsze relacje – bycie offline sprzyja autentycznemu kontaktowi
- Większa kreatywność – nuda i przerwy od stymulacji sprzyjają rozwojowi pomysłowości

## Jak zacząć? Kilka prostych zasad:

- Zacznij od jednego dnia offline w tygodniu
- Wprowadź strefy bez ekranów: np. przy stole, w sypialni
- Włącz tryb "nie przeszkadzać" na kilka godzin dziennie
- Zainstaluj aplikację monitorującą czas przed ekranem – i ustal limit
- Szukaj realnych aktywności, które sprawiają przyjemność

Cyfrowy detoks nie oznacza rezygnacji z technologii, lecz odzyskanie kontroli nad jej obecnością w naszym życiu. Wakacje to idealny moment, by spróbować innego rytmu – spokojniejszego, bardziej świadomego, prawdziwego. Może się okazać, że to nie ekran, ale prawdziwa obecność jest tym, czego najbardziej potrzebujemy.





# NOWOŚCI

## MEDYCZNO-NUTRACEUTYCZNE

# NAJPOPULARNIEJSZE

na integmed.pl

### Omega-3: dużo i długo

Kwasy omega-3 mogą być skuteczne jako uzupełnienie leczenia niewydolności serca, jednak muszą być stosowane odpowiednio długo i w odpowiednio dużych dawkach. Takie wnioski przyniosła metaanaliza sieciowa mająca ocenić skuteczność różnych schematów suplementacji kwasów omega-3 w niewydolności serca.

Autorzy (z ośrodków medycznych na Tajwanie) przeprowadzili w tym celu systematyczny przegląd randomizowanych kontrolowanych badań klinicznych, w ramach których stosowano suplementację kwasów omega-3 w niewydolności serca. Głównym ocenianym parametrem była zmiana czynności serca, szczególnie zaś wpływ suplementacji na frakcję wyrzutową lewej komory. Oceniano też pośrednio akceptację terapii (w oparciu o odsetek pacjentów opuszczających badanie przed jego zakończeniem) oraz śmiertelność, niezależnie od przyczyny.

Do metaanalizy sieciowej włączono 14 badań z łącznym udziałem 9075 osób (średni wiek 66 lat; blisko 1/4 stanowiły kobiety). Analiza wykazała, że suplementacja kwasów omega-3 w dużych dawkach (2-4 g/dzień) przez co najmniej rok istotnie poprawiała (w porównaniu z grupami kontrolnymi) frakcję wyrzutową lewej komory serca i szczytowy pobór tlenu (jest to maksymalna ilość tlenu, jaką organizm może zużyć podczas intensywnego wysiłku).

Zwiększenie wartości tego parametru świadczy o poprawie wydolności układu krążeniowo-oddechowego). Mniejsze dawki i krótsze okresy leczenia nie przynosiły takich samych korzyści.

Między grupami przyjmującymi kwasy omega-3 a grupami kontrolnymi nie stwierdzono istotnych różnic we wskaźniku rezygnacji z badania ani śmiertelności. Autorzy uznają, że długoterminowa, wysokodawkowa suplementacja kwasów omega-3, szczególnie z przewagą kwasu dokozaheksaenowego (DHA) lub eikozapentaenowego (EPA) poprawia funkcję serca u pacjentów z niewydolnością serca, nie zwiększając ryzyka działań niepożądanych.

Kwasy omega-3 mogą usprawniać czynność serca na drodze wielu mechanizmów, w tym dzięki działaniu przeciwzapalnemu, antyarytmicznemu (stabilizacja błon komórkowych kardiomiocytów), poprawie funkcji śródbłonna, poprawie funkcji mitochondriów (a z tym i metabolizmu komórek) i in.

Na podstawie

Tseng PT, Zeng BY, Hsu CW, Liang CS, Stubbs B, Chen YW, Chen TY, Lei WT, Chen JJ, Shiue YL, Su KP. The Optimal Dosage and Duration of  $\omega$ -3 PUFA Supplementation in Heart Failure Management: Evidence from a Network Meta-Analysis. *Adv Nutr*. 2025 Feb;16(2):100366. doi: 10.1016/j.advnut.2025.100366. Epub 2025 Jan 11. PMID: 39805484; PMCID: PMC11836506.



## Suplementacja witaminy D latem: tak czy nie?

Czy latem faktycznie nie trzeba suplementować witaminy D? Czy samodzielna suplementacja jest bezpieczna? Takie pytania zadali sobie lekarze z północnych Niemiec (z ośrodka traumatologii na Uniwersytecie w Rostoku).

Co prawda od wiosny w naszej szerokości geograficznej wystarcza zaledwie kilkanaście minut codziennej ekspozycji na słońce, aby napełnić magazyny witaminy D, jednak w praktyce nawet tyle może okazać się niewystarczające, zwłaszcza w przypadku osób rzadko opuszczających pomieszczenia zamknięte (np. pensjonariuszy domów opieki, osoby pracujące zdalnie...). Dodatkowo wraz z wiekiem maleje efektywność syntezy witaminy D w skórze i starsze osoby mogą potrzebować dłuższej ekspozycji.

Autorzy przeanalizowali roczną zmienność stężenia witaminy D w grupie wymagającej szczególnego zadbania o zdrowie kości, mianowicie pacjentów po złamaniach. Podzielono ich na grupy (samodzielne podejmujący decyzję o suplementacji, bez suplementacji, suplementacja zaordynowana).

Do badania zakwalifikowano 613 pacjentów w średnim wieku 73 l. Średni poziom witaminy D wśród wszystkich grup wyniósł 51 nmol/l, przy czym w grupie niesuplementującej: 40 nmol/l (449 osób!). Porównania miesięczne ujawniły istotne różnice między styczniem/lutym a sierpniem/wrześniem (na niekorzyść zimy) oraz między płciami (u kobiet średnie stężenie było o 10 nmol/l większe niż u mężczyzn). Suplementacja wiązała się z większymi stężeniami witaminy D we krwi niż brak suplementacji. Jeden starszy mężczyzna, sam dawkujący witaminę D, osiągnął bardzo wysokie stężenie jej aktywnej postaci w surowicy (prawie 500 nmol/l), jednak nie prezentował żadnych objawów toksyczności witaminy D.

Wnioski są takie, że większość pacjentów nie osiągnęła wystarczającego poziomu witaminy D w wyniku endogennej syntezy, a suplementacja nie prowadziła do poziomów toksycznych. Sugeruje to, że suplementacja witaminy D w tej grupie jest rozsądna i bezpieczna, nawet w miesiącach letnich. Takie są też polskie zalecenia co do suplementacji witaminy D: osoby starsze powinny ją rozważyć również o tej porze roku. Autorzy wnioskujeją też, że, w oparciu o ich obserwacje, decyzję o suplementacji można pozostawić pacjentom, warto natomiast im wiarygodnie doradzać w tej kwestii (zwłaszcza co do dawkowania).

Na podstawie

Falk SSI, Schröder G, Mittlmeier T. Is There a Need for Vitamin D Supplements During Summer Time in Northern Germany? A Study of Hospitalised Fracture Patients. *Nutrients*. 2024 Nov 30;16(23):4174. doi: 10.3390/nu16234174. PMID: 39683567; PMCID: PMC11644529.

## Uszkodzona wątroba? Witamina D

W Iranie przeprowadzono badanie kliniczne, w ramach którego oceniano wpływ suplementacji witaminy D na wybrane parametry czynności wątroby u osób z marskością narządu.

W marskości wątroby dochodzi do zaburzeń metabolizmu lipidów i węglowodanów. Silnie uszkodzona wątroba traci bowiem zdolność do przetwarzania tych związków: zmniejsza się liczba sprawnie działających komórek wątroby, przez co nie można metabolizować składników odżywczych. Prowadzi to do insulinooporności i zaburzeń gospodarki węglowodanowej oraz zaburzeń lipogenezy i beta-oksydacji kwasów tłuszczowych. To z kolei powoduje wzrost stężenia cholesterolu i triglicerydów we krwi. Dodatkowo upośledzona zostaje produkcja licznych białek (w tym transportowych) i aktywacja witaminy D.

W opisywanym badaniu wzięło udział 60 pacjentów z marskością wątroby. Otrzymywali 50 000 j.m. witaminy D lub placebo raz w tygodniu przez 12 tygodni. Przed rozpoczęciem suplementacji i po jej zakończeniu oceniano stężenie 25-hydroksy-witaminy-D3 (25(OH)D3) w surowicy, wskaźniki gospodarki węglowodanowej oraz insulinooporności, profil lipidowy oraz tzw. testy wątrobowe.

Dwunastotygodniowa suplementacja witaminy D istotnie zwiększyła stężenie 25(OH)D3 w surowicy, a także istotnie obniżyła glikemię na czczo oraz zredukowała insulinooporność.

Suplementacja witaminy D w marskości wątroby jest o tyle istotna, że pacjenci z tym schorzeniem często mają niedobór tego ważnego elementu diety. Przyczyną są nie tylko zaburzenia przekształcania witaminy D w jej formę aktywną, ale także pogorszenie wchłaniania tłuszczów czy niedostateczna ekspozycja na słońce. Niedobór witaminy D zwiększa ryzyko osteoporozy, osłabienia mięśni, zmęczenia, infekcji. Jak wynika z opisywanego badania, suplementacja może mieć znaczenie także dla metabolizmu hepatocytów (komórek wątroby). Może to wynikać ze stymulacji komórek beta trzustki do wydzielania insuliny albo ze zwiększania liczby receptorów dla insuliny w błonie komórkowej hepatocytów.

Autorzy zalecają, by rozważać ocenę stężenia witaminy D u chorych z marskością wątroby, i na tej podstawie zdecydować o potrzebie suplementacji.

Na podstawie

Derogar Kasmaei SR, Parastouei K, Hosseini Ahangar B, Saberifirooz M, Taghdir M. Effects of vitamin D supplementation on the glycaemic indices, lipid profile and liver function tests in patients with cirrhosis: a double-blind randomised controlled trial. *BMJ Nutr Prev Health*. 2024 Aug 30;7(2):e000938. doi: 10.1136/bmjnp-2024-000938. PMID: 39882304; PMCID: PMC11773653.



## Witamina D i nadmierne parcie na mocz

Urologi, pediatrzy i inni specjaliści z ośrodków naukowych w Chongqing (Chiny) zbadali skuteczność suplementacji witaminy D w leczeniu jednej z postaci zespołu pęcherza nadreaktywnego u dzieci.

Autorzy skupili się na postaci klinicznej bez nietrzymania moczu. Choroba ta polega na częstym występowaniu parcia na mocz i w związku z tym wiąże się koniecznością częstego oddawania moczu w ciągu dnia i nocy. Jest skutkiem zwiększonej aktywności mięśnia wypieracza pęcherza moczowego, co prowadzi do epizodów nagłego parcia, nawet gdy pęcherz nie jest wypełniony. U dzieci do przyczyn tego stanu zalicza się m.in. niedojrzałość układu nerwowego, nieprawidłowe wzorce mikcji (przetrzymywanie moczu, niepełne opróżnianie pęcherza moczowego), stres, dysfunkcję nerwów zawiadujących pracą pęcherza moczowego.

Omawiana praca jest wtórną analizą danych z randomizowanego badania klinicznego, w ramach którego 303 dzieci przydzielono do jednej z trzech grup:

- witamina D (2400 j. dziennie) plus standardowa terapia;
- solifenacyna plus standardowa terapia;
- tylko standardowa terapia.

Solifenacyna, z którą porównywano witaminę D, należy do grupy antagonistów receptora muskarynowego M3. Zablockowanie działania tego receptora hamuje skurcze mięśnia wypieracza pęcherza, co łagodzi objawy związane z nadmiernym parciem na mocz.

W pracy skupiono się zwłaszcza na dwóch grupach pacjentów:

- z obniżonym poziomem witaminy D (20–35 ng/ml, 197 pacjentów);
- z nasilonymi objawami (119 pacjentów).

W obu tych podgrupach terapia z użyciem witaminy D prowadziła do istotnie większej poprawy w zakresie częstości oddawania moczu w porównaniu z pozostałymi grupami (o 2–3 mikcje dziennie mniej u dzieci z małymi wyjściowymi poziomami witaminy D, o 3–5 mniej w grupie z nasilonymi objawami).

Grupa otrzymująca witaminę D osiągnęła lepsze wyniki także w większości drugorzędowych punktów końcowych, do których należały częstość nagłego parcia, częstość oddawania moczu w nocy, objawy ze strony dolnych dróg moczowych, jakość życia.

Na podstawie

Chen H, Zhang Z, Zhang Q, Wang C, Liu Z, Ye Z, Wang X, Wang Y, Liu X, Guanghui Wei. Efficacy of high-dose vitamin D supplementation vs. solifenacin or standard urotherapy for overactive bladder dry in children: a secondary analysis of a randomized clinical trial. *World J Urol.* 2024 Oct 22;42(1):586. doi: 10.1007/s00345-024-05296-4. PMID: 39436468.

## Magnez, witamina D, ciśnienie tętnicze

Randomizowane badanie kliniczne przeprowadzone w RFN wskazało na możliwe korzyści suplementacji magnezu w grupie osób z zespołem metabolicznym.

W badaniu wzięło udział 54 pacjentów. Połowie podawano codziennie magnez w dawce 400 mg, reszta stanowiła grupę kontrolną. Pomiarów wybranych parametrów dokonywano przed rozpoczęciem badania, a następnie po 6 i 12 tygodniach.

Nie stwierdzono, by suplementacja magnezu wiązała się ze wzrostem całkowitego stężenia magnezu w surowicy (i nie jest to szczególnie dziwne, parametr ten nie odzwierciedla bowiem zasobów magnezu w organizmie). Odnotowano jednak istotny wzrost stężenia magnezu zjonizowanego w surowicy (jest to „aktywna” frakcja magnezu, niezwiązana z białkami transportowymi i łatwo przenikająca z krwi do komórek).

W grupie otrzymującej suplementację stwierdzono istotne obniżenie wartości ciśnienia krwi, zarówno skurczowego, jak i rozkurczowego (o kilka mmHg po 12 tygodniach, jest to rozmiar mniejszy niż uzyskiwany dzięki silnym lekom hipotensyjnym, ale wystarczający do uzyskania np. pewnego stopnia zmniejszenia ryzyka sercowo-naczyniowego w długoletniej perspektywie).

W grupie suplementowanej odnotowano ponadto wzrost stężenia aktywnej formy witaminy D we krwi (magnez jest minerałem uczestniczącym w jej przemianach w organizmie) oraz zmniejszenie stosunku wapnia do magnezu w surowicy. Zmianom tym towarzyszyło zmniejszenie stężenia IL6 (marker zapalenia, jego redukcja wskazuje na wygaszanie stanów zapalnych).

W badaniu tym uwidoczniło się działanie przeciwzapalne magnezu, jak również działanie wazoprotekcyjne. Nie uzyskano co prawda poprawy parametrów metabolizmu węglowodanów ani lipidów, ale trzeba pamiętać, że chorzy z zespołem metabolicznym znajdują się w grupie dużego ryzyka incydentów krążeniowych. Dzieje się tak z racji dynamicznego przyspieszenia u nich rozwoju miażdżycy, co ma związek z występującą u nich insulinoopornością. Każda prosta i tania, i bezpieczna interwencja, zwłaszcza żywieniowa, która oferuje redukcję czynników ryzyka (jak np. zmniejszenie ciśnienia, redukcję stanu zapalnego), jest w tej sytuacji klinicznej godna rozważenia.

Na podstawie

Kisters S, Kisters K, Werner T, Vormann J, Tokmak F, Westhoff T, Gröber U, Predel HG, Reuter H. Positive effects of magnesium supplementation in metabolic syndrome. *Int J Clin Pharmacol Ther.* 2024 Dec;62(12):569-578. doi: 10.5414/CP204677. PMID: 39380547.



## Nutraceutyk dla chorego serca

Koenzym Q10 istotnie wspomaga leczenie niewydolności serca – są to wnioski z niedawnej metaanalizy przeszło 30 badań klinicznych, którą przeprowadzili naukowcy z ośrodków medycznych w Nanjing i Jiangsu (Chiny).

Niewydolność serca to stan, w którym serce nie jest w stanie dostarczać (jako pompa) dostatecznej ilości krwi, aby zaspokoić potrzeby różnych narządów (i przy okazji nie jest w stanie odbierać wystarczającej ilości krwi żyłnej). Stan ten może być konsekwencją najróżniejszych chorób prowadzących do osłabienia lub przerostu mięśnia sercowego, np. choroby wieńcowej, wady zastawkowej, zaburzeń rytmu serca, pierwotnych chorób mięśnia sercowego.

Objawy niewydolności serca to m.in. duszność, łatwe męczenie się, obrzęki, kaszel. W zaawansowanym stadium choroba dramatycznie ogranicza zdolność do poruszania się i wykonywania czynności dnia codziennego (nawet z zakresu podstawowej higieny). Leczenie jest wielotorowe, stosuje się zarówno leki (i to z różnych grup), jak i dietę, zmiany stylu życia (odstawienie używek, likwidacja stresu, regularna aktywność dostosowana do stanu klinicznego), elektroterapię, rehabilitację (leczenie ruchem), zabiegi chirurgiczne (aż do przeszczepienia serca). Wśród suplementów diety do najlepiej przebadanych należy koenzym Q10 i właśnie jemu poświęcono omawianą analizę.

Wyniki zbiorczej analizy danych wskazują, że w grupach stosujących suplementację koenzymu Q10 odnotowano:

- mniejsze ryzyko (w okresie obserwacji) zgonu niezależnie od przyczyny (o ok. 35%);
- rzadsze hospitalizacje z powodu niewydolności serca (redukcja o połowę);
- lepsze wyniki testu 6-minutowego marszu;
- poprawę objawową w skali NYHA (podstawowa skala kliniczna określająca stopień niewydolności serca);
- mniejsze stężenia mózgowego peptydu natriuretycznego;
- lepszą frakcję wyrzutową lewej komory serca.

Dowody na pierwsze trzy korelacje mają jakość pośrednią, siła dowodów kolejnych obserwacji jest niska (ocena siły dowodów pochodzących z badań klinicznych pozwala m.in. oszacować prawdopodobieństwo zmiany wynikających z nich stwierdzeń wraz z publikacją kolejnych wyników badań).

Koenzym Q10 (ubichinon) należy do grupy tzw. energetyków miokardialnych, czyli związków, które odgrywają ważną rolę w produkcji energii w komórkach mięśnia sercowego (kardiomiocytach). Serce ma bardzo duże zapotrzebowanie energetyczne, wymaga stałej dostępności ATP (adenozynotrifosforanu), który jest wytwarzany w mitochondriach i jest swoistą baterią umożliwiającą zachodzenie procesów biologicznych wymagających energii.

Koenzym Q10 pełni rolę przenośnika elektronów, co jest kluczowe dla efektywnego wytwarzania energii i ATP w komórkach w trakcie metabolizowania składników odżywczych (np. glukozy, kwasów tłuszczowych). Ma również inne działania (antyoksydacyjne, przeciwzwłóknieniowe), które mogą przyczyniać się do poprawy stanu klinicznego oraz polepszać rokowanie pacjentów z chorobami serca i naczyń (w tym z niewydolnością serca).

Na podstawie

Xu J, Xiang L, Yin X, Song H, Chen C, Yang B, Ye H, Gu Z. Efficacy and safety of coenzyme Q10 in heart failure: a meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Cardiovasc Disord.* 2024 Oct 26;24(1):592. doi: 10.1186/s12872-024-04232-z. PMID: 39462324; PMCID: PMC11515203.

## Suplementy w profilaktyce migreny

Zdaniem autorów pracy przeglądowej z Uniwersytetu Nauk Medycznych w Isfahanie (Iran) pewne suplementy można wykorzystać w praktyce w celu zapobiegania migrenowym bólom głowy.

Do takich wniosków doszli, analizując piśmiennictwo z ostatnich lat. Choć jak przyznają, wciąż konieczne są dalsze badania, aktualny stan wiedzy wskazuje, że korzystne efekty może przynieść suplementacja: witaminy B2 (ryboflawiny), kwasów omega-3, kwasu alfa-liponowego, probiotyków, magnezu, koenzymu Q10, imbiru i kofeiny w połączeniu z lekami przeciwbólowymi.

Za korzyści z suplementacji w/w związków w aspekcie migreny mogą odpowiadać różnorakie mechanizmy, w tym:

- nadmierny (w stosunku do zasobów przeciwutleniaczy) stres oksydacyjny – wysoce reaktywne związki powodują uszkodzenia neuronów, w tym ich mitochondriów, co może prowadzić do nadmiernej aktywacji nerwu trójdzielnego i bólu;
- niedobór przeciwutleniaczy (np. witamin C i E, glutationu, koenzymu Q10) może zwiększać podatność mózgu na stres oksydacyjny, prowadzić do przewlekłego stanu zapalnego i zwiększonej wrażliwości na bodźce wywołujące migrenę;
- stres oksydacyjny generuje z kolei tłący się stan zapalny. Pojawiające się w nadmiarze cytokiny prozapalne zwiększają przepuszczalność bariery krew-mózg, prowadząc do objęcia zapaleniem także ośrodkowego układu nerwowego. Idąc za tym aktywacja mikrogleju i astrocytów może powodować długotrwałe pobudzenie układu nerwowego i nadwrażliwość na bodźce bólowe (wzrost poziomu TNF- $\alpha$  jest skorelowany z nasileniem bólu migrenowego i długością jego trwania);
- wydzielanie w nadmiarze CGRP (peptydu związanego z genem kalcytoniny) – związek ten ma silne działanie rozszerzające naczynia krwionośne i prozapalne (stymuluje uwalnianie substancji zapalnych w oponach mózgowych, powodując rozszerzenie naczyń i wzrost ich przepuszczalności; stężenie CGRP wzrasta w trakcie napadów i spada po ich zakończeniu);
- także zaburzenia funkcji mitochondriów mogą prowadzić do ich nadpobudliwości. Stres oksydacyjny zwiększa uwalnianie CGRP, co przyczynia się do wystąpienia objawów migreny. Niedobory składników wspierających mitochondria, takich jak koenzym Q10, ryboflawina i magnez, są związane z częstszymi migrenami;
- w czasie ataku migreny gwałtownie spada poziom serotoniny, co prowadzi do rozszerzenia naczyń krwionośnych i wzrostu aktywności układu trójdzielno-naczyniowego. Z kolei typowa dla migreny nadwrażliwość na bodźce może się wiązać z zaburzeniami w układzie dopaminergicznym;
- podwyższone poziomy kwasu glutaminowego i homocysteiny – nadmiar tego pierwszego może prowadzić do nadmiernej aktywności neuronów, co sprzyja napadom migreny, natomiast ten drugi związek uszkadza naczynia krwionośne.

Wspomniane suplementy to związki istotne dla prawidłowego funkcjonowania mitochondriów, metabolizmu mózgu (donory grup metylowych), substancje o działaniu hamującym wyładowania neuronalne i przeciwzapalne.

Potencjał profilaktyczny mają liczne inne elementy diety, jak reszta witamin z grupy B, witamina C, A, D, E, K, jednak w ich przypadku badań przeprowadzono zbyt mało lub wyniki są wciąż zbyt rozbieżne.

Na podstawie

Hajhashemy Z, Golpour-Hamedani S, Eshaghian N, Sadeghi O, Khorvash F, Askari G. Practical supplements for prevention and management of migraine attacks: a narrative review. *Front Nutr.* 2024 Oct 30;11:1433390. doi: 10.3389/fnut.2024.1433390. PMID: 39539367; PMCID: PMC11557489.



## Odżywić tarczycę

Suplementacja mikroelementów diety może korzystnie wpływać na metabolizm osób z niedoczynnością tarczycy – ustalili naukowcy z uniwersytetów medycznych w Iranie.

Ideą stojącą za suplementacją w sytuacji niedoczynności tarczycy (do czego dochodzi np. w chorobie Hashimoto) jest działanie przeciwzapalne i mało sprecyzowany wpływ „odżywczy” niektórych nutraceutyków. Autorzy postanowili sprawdzić, jak suplementacja wybranych witamin i minerałów wpłynie na stan 104 chorych z niedoczynnością tarczycy, otrzymujących już hormon tarczycy lewotyroksynę oraz witaminę D.

Grupa aktywnej suplementacji otrzymywała dodatkowo codziennie 200 µg selenu, 15 mg cynku, 250 mg magnezu, 2500 j.m. witaminy A, 120 mg witaminy C i 100 j.m. witaminy E. Druga grupa (kontrolna) otrzymywała placebo. Badanie trwało 8 tygodni.

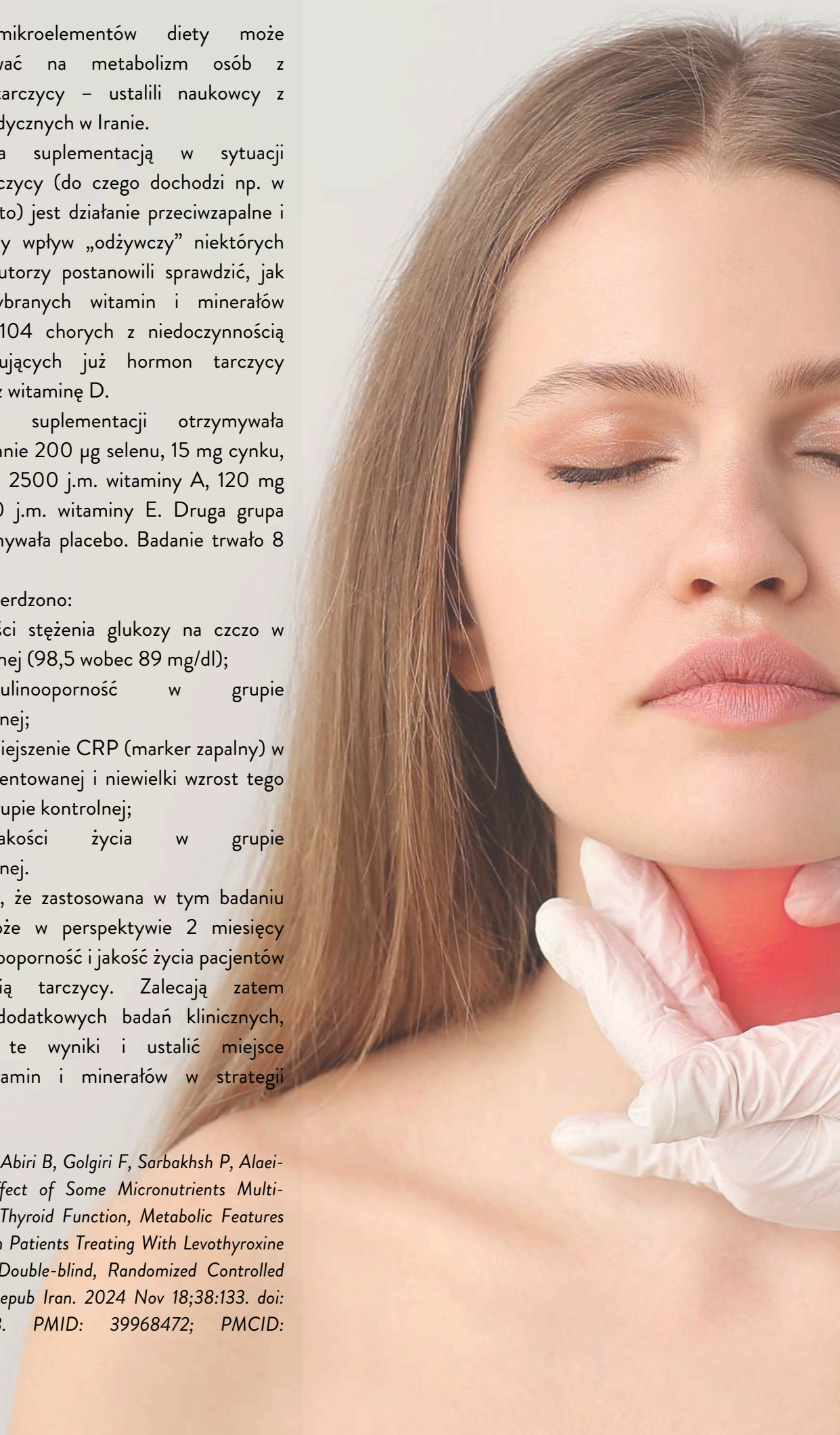
Po interwencji stwierdzono:

- wyższe wartości stężenia glukozy na czczo w grupie kontrolnej (98,5 wobec 89 mg/dl);
- niższą insulinooporność w grupie suplementowanej;
- niewielkie zmniejszenie CRP (marker zapalny) w grupie suplementowanej i niewielki wzrost tego wskaźnika w grupie kontrolnej;
- poprawę jakości życia w grupie suplementowanej.

Autorzy wnioskują, że zastosowana w tym badaniu suplementacja może w perspektywie 2 miesięcy wpływać na insulinooporność i jakość życia pacjentów z niedoczynnością tarczycy. Zalecają zatem przeprowadzenie dodatkowych badań klinicznych, aby potwierdzić te wyniki i ustalić miejsce suplementacji witamin i minerałów w strategii terapeutycznej.

Na podstawie

Nikkhah M, Vafa M, Abiri B, Golgiri F, Sarbakhsh P, Alaei-Shahmiri F. The Effect of Some Micronutrients Multi-Supplementation on Thyroid Function, Metabolic Features and Quality of Life in Patients Treating With Levothyroxine and Vitamin D: A Double-blind, Randomized Controlled Trial. *Med J Islam Repub Iran*. 2024 Nov 18;38:133. doi: 10.47176/mjiri.38.133. PMID: 39968472; PMCID: PMC11835399.





## Cynamon w insulinooporności i PCOS

Dwójka autorów, przedstawicieli tradycyjnej medycyny chińskiej ze szpitala w Ruian afiliowanego przy Uniwersytecie Medycznym w Wenzhou (Chiny) przeanalizowała badania kliniczne poświęcone skuteczności cynamonu w zespole policystycznych jajników.

Zespół policystycznych jajników (PCOS, ang. polycystic ovary syndrome) to choroba kobiet w wieku rozrodczym. Charakteryzuje się nieregularnymi cyklami menstruacyjnymi, nadmiernym poziomem androgenów (męskich hormonów płciowych), co może prowadzić do objawów takich jak trądzik, nadmierne owłosienie (hirsutyzm) oraz problemami z płodnością i insulinoopornością (która wręcz wydaje się leżeć u podłoża zmian chorobowych). W ultrasonografii jajniki chorych często zawierają liczne małe torbiele („cysty”). Zespół policystycznych jajników wiąże się ze zwiększonym ryzykiem rozwoju cukrzycy typu 2, nadwagi i problemów z metabolizmem. Leczenie jest wielokierunkowe i obejmuje m.in. farmakoterapię, zmiany stylu życia (z dążeniem do normalizacji masy ciała) oraz stosowanie leków hormonalnych w celu opanowania objawów, jak również metody ułatwiające zajście w ciążę.

Cynamon nie tylko ma właściwości prometaboliczne i uwrażliwiające na działanie insuliny, ale w medycynie chińskiej jest uważany za produkt wspierający kobiety z zaburzeniami miesiączkowania wywołanymi osłabieniem yang nerek oraz pobudzający krążenie krwi. Wszystkie te właściwości czynią go potencjalnie przydatnym w zespole policystycznych jajników, co było weryfikowane w badaniach klinicznych.

Autorzy dokonali metaanalizy 12 takich badań. Stwierdzili, że cynamon w suplementacji:

- istotnie przyczyniał się do redukcji masy ciała;
- korzystnie wpływał na insulinowrażliwość;
- zmniejszał glikemię na czczo i wykazywał tendencję do redukcji stężenia cholesterolu.

Wyniki wskazują, że suplementacja cynamonu może korzystnie wpływać na masę ciała, metabolizm i wskaźniki ryzyka sercowo-naczyniowego kobiet z zespołem policystycznych jajników. Z uwagi na dużą różnorodność prac konieczne są dalsze badania nad działaniem cynamonu w tej chorobie.

Na podstawie

Xiaomei Z, Xiaoyan F. Effect of cinnamon as a Chinese herbal medicine on markers of cardiovascular risk in women with polycystic ovary syndrome: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol.* 2024 Sep;300:253-261. doi: 10.1016/j.ejogrb.2024.07.032. Epub 2024 Jul 18. PMID: 39053085.





# ZESTAWY PROMOCYJNE

## Znajdź idealny zestaw dla siebie - z Nature's Sunshine to proste!

Każdy z nas jest wyjątkowy. Mamy różne potrzeby, zależne od wieku, płci, budowy ciała czy stylu życia. Często borykamy się z różnymi wyzwaniami zdrowotnymi, dlatego tak ważne jest, by dobrać odpowiednie wsparcie.

W Nature's Sunshine wiemy, jak istotne jest dostosowanie produktów do indywidualnych potrzeb. Dlatego stworzyliśmy dedykowane zestawy, które łączą najlepsze składniki natury, aby skutecznie wspierać zdrowie kobiet, mężczyzn, seniorów, osób dbających o wagę, a także poprawić kondycję serca i wzmocnić odporność.

Zadbaj o siebie w prosty sposób – wybierz to, co najlepsze z Nature's Sunshine!

## Super Start do Zdrowia

Wystartuj po zdrowie!

Najwyższy czas o siebie zadbać? Chcesz lepszego zdrowia, lepszej kondycji, lepszego samopoczucia? Gratulujemy! To bez wątpienia najlepsza decyzja w Twoim życiu. Do dzieła! Zaczynaj jak setki naszych zadowolonych klientów, którzy wybrali Super Start do Zdrowia. Ich postanowienie o zmianie stylu życia było silne, a proponowany zestaw jeszcze je wzmocnił.



Oferta niezbędnych kwasów tłuszczowych omega-3 zawartych w **Super Omega 3 EPA**, silnych antyoksydantów z **Zambrozy**, probiotycznych bakterii w kapsułkach **Bakterii Bifidophilus** połączone z najpopularniejszym na świecie **Chlorofilem w Płynie** oraz naturalna porcja energii z **Solstic i Wapniem z Witaminą D** pomoże Ci wytrwać w swoich planach i szybciej osiągnąć zakładane efekty. Zestaw uzupełnia **Witamina C** - doskonałe wsparcie dla układu odpornościowego.

### Skład zestawu:

Bakterie Bifidophilus, Chlorofil w Płynie, Solstic Energia z Natury, Super Omega 3 EPA, Wapń Plus Witamina D, Zambroza, Witamina C z Bioflawonoidami





## Optimum

Holistyczne podejście do człowieka to poszukiwanie równowagi na wielu poziomach. Styl życia, zdrowie, dieta, ćwiczenia fizyczne, ale także umysł, sztuka i natura łączą się i przenikają wszystkie aspekty życia.

W Nature's Sunshine również patrzymy na każdego jako całość. Optymalnie włączone w nasze codzienne życie związki z naturą, wodą, czystym powietrzem, jasnym i spokojnym umysłem oraz czystym duchem są dla nas równie ważne jak żywienie, zioła, aktywność fizyczna i wsparcie kochających osób. Społeczność Nature's Sunshine to osoby, dla których te wartości – tak samo jak bezinteresowna pomoc innym – są często istotą, prawdziwym sensem ich życia.



Odzyskaj równowagę!

Guarana zawarta w Solstic to dodatkowa dawka energii z naturalnego źródła. W Solstic Energia z Natury znajdziesz również witaminy z grupy B, które pomogą zwalczyć uczucie zmęczenia. Zdobądź siłę, by sprostać codziennym wyzwaniom.

Cynk ALT to doskonałe połączenie cynku, alg, lucerny i tymianku. Cynk poza wpływem na zdrowie kości pomaga w utrzymaniu równowagi kwasowo zasadowej organizmu. Tymianek ma kojące działanie na gardło i struny głosowe.

Ekstrakt z Liścia Oliwnego to doskonały wybór dla Twojej odporności i układu pokarmowego. Wspiera kondycję górnych dróg oddechowych, a tradycyjnie używano jej w celu poprawienia krążenia i ciśnienia tętniczego. Prawdziwą bombę przeciwutleniaczy ukryto w Zambrozie, a dokładnie w skórkach czerwonych winogron. Zambroza dzięki zawartości rokitnika zwyczajnego wzmacnia serce i odporność. Sok Aloe Vera, czyli główny składnik naszego Soku Aloesowego pomoże Ci utrzymać równowagę układu pokarmowego. Stymuluje metabolizm, wspiera trawienie i przyczynia się do regularności pracy jelit. Jedna kapsułka Super Omega 3 EPA to porcja 380 mg kwasu EPA i 190 mg DHA, które korzystnie wpływają na zdrowie serca i prawidłowe funkcjonowanie mózgu.

Magnezium zaspokaja 64% dziennego zapotrzebowania na magnez, który przyczynia się do prawidłowej syntezy białka, wspiera zachowanie prawidłowych funkcji psychologicznych i pomaga w utrzymaniu równowagi elektrolitowej.

### Skład zestawu:

Chlorofil w Płynie, Cynk ALT, Super Omega 3 EPA, Liść Oliwny – Ekstrakt, Magnezium, Sok aloesowy, Solstic Energia z Natury, Zambroza

## Zdrowe Jelita

„Wszystko zaczyna się w jelitach” – na pewno to słyszeliście. Nasze zdrowie jest ściśle powiązane ze sprawnym działaniem jelit i całego przewodu pokarmowego. To jak wchłaniamy składniki odżywcze i jak przebiega sposób trawienia jest kluczowe dla każdego organu w naszym organizmie. Nie bez przyczyny zdrowa i zróżnicowana dieta jest najczęściej wymieniana przez naukowców i lekarzy jako podstawa dobrego zdrowia.

Zdrowe Jelita to zestaw stworzony z myślą o harmonii układu pokarmowego i zdrowiu jelit.



Pro B11 oraz Bacillus Coagulans uzupełniają dietę w aż 12 szczepów probiotycznych bakterii, które wzbogacają florę bakteryjną jelit.

Bowel Build to przede wszystkim babka jajowata pomagająca utrzymać zdrowie jelit oraz imbir lekarski, który wspiera ogólną kondycję układu pokarmowego oraz metabolizm węglowodanów, ale też witaminy C, A oraz cynk. Loclo to doskonale znane naszym klientom źródło błonnika pokarmowego, ale to także kurkuma pomagająca zachować zdrową wątrobę, cynamon dla komfortu w żołądku oraz rozmaryn dla lepszego trawienia tłuszczów. Sok Aloesowy jest popularny ze względu na prozdrowotne właściwości związane właśnie z układem pokarmowym. Wspiera trawienie i przyczynia się do regularności pracy jelit. Zambroza znalazła się w zestawie ze względu na właściwości zwiększania aktywności układu pokarmowego, którymi charakteryzuje się rokitnik zwyczajny. Zestaw uzupełnia światowy bestseller wśród naszych produktów – Chlorofil w Płynie.



### Skład zestawu:

Bacillus Coagulans, Bowel Build, Chlorofil w Płynie, Loclo, Pro B11, Sok aloesowy, Zambroza



## Kości i Stawy

Ruch to podstawa, a ideał to ruch bez bólu i odczuwalnego dyskomfortu. Dobra kondycja naszych kości i stawów to podstawa zachowania mobilności, a ta jest warunkiem naszej samodzielności. Wszyscy wiemy, że upływający czas najczęściej daje o sobie znać właśnie w stawach i kościach.

Odpowiedzą na troskę o ich zdrowie są wapń, cynk, witaminy C i D i aktywność fizyczna. Wszystkie niezbędne składniki znajdziesz w zestawie „Zdrowe Kości i Stawy”.



**Wapń Plus Witamina D** to kluczowy produkt w zestawie. Zawiera niezbędne dla zdrowia kości i stawów składniki, a jego kompozycja została przemyślana tak, aby wapń i fosfor wchłaniały się efektywnie. **Cynk ALT** to doskonały uzupełnienie diety kiedy chcemy zadbać o zdrowe kości. **EverFlex** to wspaniałe połączenie chondroityny, glukozaminy i MSM (metylosulfonylometanu). **Witamina C** jest odpowiedzialna za produkcję kolagenu niezbędnego dla zdrowia stawów. **Collagen** to aż 17g peptydów kolagenów, a więc bardzo bogate uzupełnienie diety. **Witamina D3** kojarzy się nam z odpornością, ale nie ma wątpliwości, że jest również konieczna dla zachowania zdrowia kości. Dodatkowo pomaga we wchłanianiu niezbędnych kościom wapnia i fosforu. Zestaw uzupełnia **MSM**, czyli metylosulfonylometan występujący naturalnie w mazi stawowej.



### Skład zestawu:

Collagen, Cynk ALT, 2 x EverFlex, Wapń Plus Witamina D, Witamina C bioflawonoidy, Witamina D3, MSM - Metylosulfonylometan

## Pro Immune

Odporność wymaga większej uwagi! Tworząc zestaw Pro Immune wzięliśmy pod uwagę, że kondycja układu odpornościowego zależy nie tylko od warunków atmosferycznych, ale przede wszystkim od tego, co dzieje się w naszych organizmach. Oddajemy w Twoje ręce zestaw, który kompleksowo wzmocni Twoją odporność.



**Witamina C** to pierwsze, co przychodzi do głowy, kiedy myślimy o poprawie odporności. W każdej tabletkie naszego produktu znajdziesz aż 1000 mg kwasu L-askorbinowego.

**Liść Oliwny**, a w zasadzie jego ekstrakt to podpora zachowania odporności nawet w najtrudniejszych warunkach oraz wsparcie dla kondycji górnych dróg oddechowych.

**Witamina D3** ma korzystny wpływ na funkcjonowanie układu odpornościowego, ale jest również niezbędna dla kości i mięśni. Nikomu nie trzeba tłumaczyć, jak bardzo **czosnek** wpływa na poprawę odporności. Czosnek to jednak dużo więcej! Pomaga utrzymać zdrową wątrobę i normalny poziom cholesterolu.

**Cynk ALT** to doskonałe połączenie lucerny, liścia tymianku, alg i cynku. Kluczowy dla odporności jest tu liść tymianku, który ma działanie antybakteryjne i przyczynia się do naturalnej obrony organizmu. Cynk jest aktywnym składnikiem wielu enzymów odpowiedzialnych za optymalną aktywność układu immunologicznego. Obecność **Pro B11** w zestawie Pro Immune to strzał w dziesiątkę. Produkt wzbogaca florę bakteryjną w aż 11 szczepów bakterii. Zdrowie układu pokarmowego jest **kluczowe** dla zachowania odpowiedniej odporności. **Immune Formula** to wspaniała mieszanka grzybów znanych z medycyny chińskiej (cordyceps, maitake, reishi) oraz beta-glukanów i arabinogalaktanu oraz colostrum. **Defense Maintenance** to produkt stworzony z myślą o odporności. Połączenie witamin C, A, E z kurkumą, selenem i cynkiem to idealna mieszanka wspierająca układ immunologiczny.

### Skład zestawu:

Cynk ALT, Czosnek, Defense Maintenance, Immune Formula, 2 x Liść Oliwny – Ekstrakt, Pro B11, Witamina C bioflawonoidy, Witamina D3



## Beauty

Nie mamy wątpliwości, że prawdziwe piękno pochodzi ze środka i w ogromnej mierze zależy od stanu zdrowia. Kiedy mowa o zdrowej i gładkiej skórze, lśniących włosach i mocnych, pięknych paznokciach, często mamy na myśli wszelkiego rodzaju kosmetyki i zabiegi pielęgnacyjne. Tymczasem nasza skóra, nasze włosy i paznokcie potrzebują przede wszystkim odpowiedniego odżywienia od środka i oparcia w postaci doskonałego zdrowia.



**Collagen** to absolutny ulubieniec naszych klientek. Wybierają go z myślą o pięknej skórze i zachowaniu młodości na dłużej. Każda porcja produktu to aż 17g peptydów kolagenów. Taka porcja czyni nasz Collagen bezkonkurencyjnym. Cynk kojarzy nam się ze piękną i zdrową skórą oraz lśniącymi włosami i paznokciami. Słusznie, ale **Cynk ALT** to również brunatne wodorosty, które pomagają zadbać o odpowiednią wagę. Antyoksydanty – na pewno wiecie jak ogromny wpływ mają na nasze zdrowie. Zwalczając wolne rodniki odpowiedzialne za proces starzenia się, są też nieocenionym sprzymierzeńcem w trosce o piękno. W zestawie Beauty znajdziesz potrójną siłę antyoksydantów, których dostarczają **Zambroza** oraz **Grapina i Przeciwutleniacze** oraz **Witamina C**. Witamina C pełni w zestawie szczególną rolę. Jest silnym antyoksydantem, ale też odpowiada za wsparcie produkcji kolagenu, niezbędnego dla zdrowej skóry. **Sok Aloesowy** to również jeden z ulubieńców naszych klientek. Korzystnie wpływa na żeńskie organy płciowe i reguluje cykl menstruacyjny. Jest także pomocny w utrzymaniu zdrowej skóry. **Super Complex** to zestaw witamin i minerałów, które są nam niezbędne każdego dnia. To również źródło antyoksydantów takich jak witaminy C i E oraz selen.



### Skład zestawu:

Collagen, Cynk ALT, Grapina i przeciwutleniacze,  
Sok aloesowy, Witamina C bioflawonoidy,  
Super Complex, Zambroza

## Woman

Prowadzisz życie na wysokich obrotach. Pracujesz, prowadzisz biznes, ale też wychowujesz dzieci i zajmujesz się domem. Masz na głowie mnóstwo spraw, często więcej niż mężczyźni. Twój organizm ma zupełnie inne potrzeby, a Ty chcesz być wciąż zdrowa, młoda i uśmiechnięta. Wszystko w Twoich rękach! Zdrowe drogi moczowe, włosy, skóra, paznokcie, zdrowe i czyste jelita, lekkie wypoczęte nogi i wiele więcej!



Silna ochrona przed wolnymi rodnikami pochodzi ze skórki czerwonych winogron ukrytych w **Zambrozie**. Wolne rodniki uznaje się za główną przyczynę starzenia organizmu. Dzięki zawartości rokitnika Zambroza wzmacnia serce i wspomaga układ odpornościowy. Cynk to minerał niezbędny dla utrzymania pięknych i zdrowych włosów, skóry i paznokci. Nasz **Cynk ALT** to również algi i tymianek, które zmniejszają wchłanianie tłuszczów, co pomoże Ci zachować szczupłą sylwetkę.

Wąkrotka azjatycka, czyli **Gotu Kola**, pomoże pozbyć się uczucia ciężkich nóg, wpierając prawidłowe krążenie żyłne, a także wspomaga komfort trawienny. Jej wpływ na mikrokążenie odzwierciedla się także w sprawniejszym działaniu funkcji poznawczych (do nich należą m.in. pamięć, koncentracja, zdolności komunikacyjne). Błonnik jest niezbędny dla zdrowia jelit.

**Loclo** to doskonałe źródło błonnika, ale też pobudzający trawienie cynamon i rozmaryn, ułatwiający trawienie tłuszczów. Zawarty w niej cytryniec chiński jest pomocny w utrzymaniu prawidłowych funkcji fizjologicznych.

24 niezbędne witaminy i minerały w jednej tabletkie to **Super Complex**. Znajdziesz tu wsparcie dla utrzymania organizmu w wysokiej formie.

**Lucerna** siewna jest znana ze swoich właściwości od ponad 2000 lat. Pomaga kobietom w utrzymaniu dobrej kondycji seksualnej.

**Czerwona Koniczyna** zapewnia wsparcie w radzeniu sobie z objawami menopauzy, takimi jak uderzenia gorąca, pocenie się i niepokój, ale to również doskonały produkt dla układu krwionośnego. Wyciąg z nasion kasztanowca zawarty w **Vari-Gone** wspomaga zdrowie układu krążenia, wspiera zdrowe żyły i naczynia włosowate oraz pomaga w utrzymaniu zdrowego krążenia w nogach.

### Skład zestawu:

Cynk ALT, 2 x Czerwona Koniczyna, Gotu Kola,  
Loclo, 2 x Lucerna, Vari-Gone, Super Complex,  
Zambroza



## Pro Kardio

Zestaw Pro Kardio został opracowany specjalnie z myślą o zdrowiu serca i naczyń krwionośnych. Znajdziesz tu suplementy stworzone z największą starannością, przetestowane i skuteczne. Połączenie składników produktów znajdujących się w zestawie, zapewni optymalny rezultat dla Twojego serca.



**Super Omega 3 EPA** uzupełnia dietę w kwasy tłuszczowe EPA i DHA, które przyczyniają się do utrzymania prawidłowych funkcji serca. Efekt jest uzyskiwany przy spożyciu już 250 mg tych kwasów. **Oliwka europejska** była tradycyjnie używana do poprawienia krążenia krwi i ciśnienia naczyniowego.

**Magnez (Magnesium)** bierze udział w kilkuset reakcjach enzymatycznych w naszych organizmach i jest jednym z ważniejszych składników również dla pracy serca.

**CoQ10** to jeden z ulubionych produktów naszych klientów w USA. Każda kapsułka zawiera aż 100 mg koenzymu Q10! Koenzym Q10 to związek obecny w każdej komórce ludzkiego organizmu i odpowiada za odpowiednie wytwarzanie energii w mitochondrium. Z uwagi na fakt, że koenzym Q10 najlepiej przyjmować w towarzystwie zdrowych tłuszczów, nasz został umieszczony w kapsułce wypełnionej oliwą z pierwszego tłoczenia, co zapewnia lepsze wchłanianie.

**Blood Pressurex** został opracowany aby efektywnie wspierać zdrowie układu krążenia. Kluczowe składniki to ekstrakty z pestek winorośli właściwej, owocu głogu, pokrzywy właściwej oraz L-arginina.



### Skład zestawu:

CoQ10, Liść Oliwny – Ekstrakt, Magnesium,  
2 x Super Omega 3 EPA, Blood Pressurex

## Pro Relax

Nasze zdrowie często cierpi przez stres i zamartwianie się. Pędzący świat każdego dnia naraża nas na niepokój. Ogromne tempo zmian nie pozwala na poczucie stabilności i często wpędza nas w niepewność o lepsze lub po prostu spokojne jutro. Tak, stres stał się naszym towarzyszem i stresogenne sytuacje spotykają nas każdego dnia. Naukowcy nie mają wątpliwości, że stres to też jeden z największych wrogów naszego zdrowia.

Aby skutecznie radzić sobie ze stresem, należy zadbać o prawidłowe funkcje poznawcze i psychologiczne oraz odpowiednią pracę mózgu. Dobra pamięć i prawidłowa percepcja mogą chronić nas przed zamartwianiem się.

Zestaw Pro Relax powstał, aby ukoić nerwy i dać nam nieco wytchnienia w pędzącym świecie, ale też wspierać naszą sprawność poznawczą. Kompozycja zestawu została opracowana tak, aby wzmocnić odporność na stres, nie powodując efektu znużenia.



**Gotu Kola**, czyli Wąkrotka azjatycka to roślina znana ludzkości od tysięcy lat. Choć naukowcy wciąż odkrywają jej nowe właściwości, to już wiadomo, że doskonale harmonizuje funkcje układu krążenia oraz utrzymanie prawidłowych funkcji poznawczych, a więc koncentracji i pamięci.

**Hops & Valerian with Passionflower** to produkt stworzony do walki ze stresem. Kozłek lekarski (valerian) pomaga w zdrowym śnie, chmiel (hops) ma właściwości uspokajające a męczennica cielistka (passionflower) zwiększa odporność na stres. W zestawie nie mogło zabraknąć Lecytyny, która jest w naszych organizmach bardzo ważnym elementem mózgu i tkanki nerwowej. **Magnesium** to wspaniałe źródło magnezu, który w zestawie odpowiada za wykluczenie zmęczenia i znużenia, ale też za utrzymanie prawidłowych funkcji psychologicznych. Nikogo nie trzeba przekonywać jak ważne dla naszego zdrowia są kwasy tłuszczowe omega-3. **Super Omega 3 EPA** znalazła się w zestawie Pro Relax dzięki zawartości kwasu dokozaheksaenowego, który spożywany w ilości co najmniej 250 mg korzystnie wpływa na funkcjonowanie mózgu.

**Vitamin B Complex** to oczywiście źródło witamin z grupy B, których najpopularniejszym działaniem jest pozytywny wpływ na funkcje psychologiczne oraz pomagają zwalczyć uczucie zmęczenia. Zestaw uzupełnia niezbędna **witamina D3**.

### Skład zestawu:

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



## Pro Active

Tak, zachowanie zdrowia jest proste! Wystarczy zdrowo się odżywiać i pamiętać o częstej aktywności fizycznej. Mniej istotne czy biegasz, jeździsz rowerem, czy pływasz. Istotne, żeby robić to regularnie. Aktywność fizyczna została wpisana w piramidę zdrowego odżywiania jako podstawa w trosce o zdrowie i kondycję. Oczywiście częste uprawianie sportów nie zwalnia ze zdrowej diety. Tylko połączenie zdrowego odżywiania z aktywnością fizyczną zapewni zadowalające efekty.



**Solstic Energia z Natury** to energetyczna guarana i witaminy z grupy B, a jego skład opracowano z myślą o codziennej aktywności. Zacznij dzień od łatwego zdobycia dodatkowej energii, którą będziesz cieszyć się przez długie godziny!

**Power Meal** pomoże dostrzec pierwsze efekty szybciej niż się spodziewasz. 25 gramów najwyższej jakości wegańskich białek ze zbilansowanymi węglowodanami i zdrowymi tłuszczami pomogą Ci budować mięśnie, a błonnik i kompleks witamin i minerałów zapewnia poczucie zdrowia każdego dnia!

**Collagen+** to zdecydowanie więcej niż kolagen. Witamina C pomoże w regeneracji po treningu, a produkt uzupełni Twoją dietę również w cynk, który szybko tracisz w trakcie wysiłku fizycznego. Wszystkie produkty zestawu Pro Active idealnie wpisują się w codzienną aktywność. Dzięki postaci proszku i wygodnych saszetek możesz zabrać je wszędzie. Do dzieła! Aktywnie walcz o zdrowie!



### Skład zestawu:

Solstic Energia z Natury, 2 x Power Meal, Collagen+

## MEN

Zestaw MEN został stworzony z myślą o mężczyznach, którzy pragną zadbać o swoje zdrowie i dobre samopoczucie na każdym etapie życia. Ten kompleksowy zestaw to doskonałe połączenie produktów, które wspierają męskie zdrowie na wielu poziomach – od energii, przez układ moczowy, po zdrowe stawy i kontrolę poziomu cholesterolu. Dzięki tej kompleksowej formule, dbanie o swoje zdrowie staje się prostsze i bardziej efektywne.



**Boost** – suplement, który dostarcza naturalnej energii, wspomagając aktywność fizyczną i intelektualną. Idealny dla mężczyzn prowadzących intensywny tryb życia, którzy potrzebują dodatkowej motywacji do działania.

**Ury** – formuła wspierająca zdrowie układu moczowego. Pomaga w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania nerek i układu moczowego, co jest szczególnie istotne w codziennym dbaniu o organizm.

**Chondroityna** – składnik, który wspiera zdrowie stawów i kości, szczególnie u mężczyzn aktywnych fizycznie lub osób, które odczuwają zmiany związane z wiekiem. Pomaga w regeneracji chrząstki stawowej i zapewnia elastyczność stawów.

**Cholester-Reg** – produkt, który pomaga w utrzymaniu zdrowego poziomu cholesterolu, wspierając naturalne mechanizmy organizmu w walce z nieprawidłowym poziomem tłuszczów we krwi.

**Power Meal Wanilia** – pełnowartościowy posiłek w formie shake'a, idealny dla mężczyzn poszukujących wygodnej alternatywy na zdrowy i sycący posiłek. Doskonały na śniadanie lub przekąskę.



### Skład zestawu:

Boost, Ury, Chondroityna, Cholester-Reg, Power Meal Wanilia



# Autentyczne Olejki Eteryczne



## LAVENDER ORGANIC

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

- relaks
- poprawa snu
- nawilżenie

*Składniki: Lavandula angustifolia - lawenda wąskolistna.*



## TEA TREE

Olejek z drzewa herbacianego, znany powszechnie jako „cud z Antypodów”, aromat drzewa herbacianego jest często wykorzystywany w szamponach i balsamach.

- działanie ożywcze i regenerujące

*Składniki: Melaleuca alternifolia - drzewo herbaciane.*



## ESSENTIAL SHIELD

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

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

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



## FRANKINCENSE

Pozyskiwany z aromatycznej żywicy z kadzidłowca indyjskiego. Kadzidło, odznaczające się złożonym bukietem aromatów przypraw, cytrusów i tonów drzewnych, jest wykorzystywane jako substancja zapachowa już od czasów biblijnych.

- uspokojenie i relaks
- poprawa nastroju

*Składniki: Boswellia carteri - kadzidłowiec indyjski.*



## INSPIRE

Soczyste aromaty cytrusów i chłodna mięta rozbudzają zmysły, a nuty przypraw zapewnią iskłę, która Cię ożywi, zmotywuje i ZAINSPIRUJE!

- pobudź kreatywność
- rozpyl rano, aby zyskać energię na cały dzień

*Składniki: pomarańcza, cynamon, mięta, imbir, wanilia, grejpfrut, cytryna, bergamotka.*





# BREMANI CARE

Poznaj innowacyjną linię włoskich kosmetyków o działaniu odmładzającym do użytku domowego, ale na profesjonalnym poziomie! Odmładzające kosmetyki Bremani Care to gwarancja piękna i zdrowia Twojej skóry!

Filozofia Bremani Care to stosowanie naturalnych składników w połączeniu z innowacyjnymi technologiami w celu uzyskania najbardziej nowoczesnych i luksusowych receptur, pozwalających na przedłużenie młodości. Wyjątkowe opracowania włoskich ekspertów legły u podstaw produktów, sprzyjających regeneracji komórek skóry, odnowie zdrowia i wspaniałego wyglądu cery – wszystkiego tego, dzięki czemu kobieta zyskuje pewność siebie!

Produkty Bremani Care zostały specjalnie opracowane dla Nature's Sunshine i wyprodukowane w wysokotechnologicznym zakładzie produkcyjnym o światowej sławie w modowej stolicy Włoch – Mediolanie – przez zespół doświadczonych biochemików i kosmetologów.

Wysokie stężenie aktywnych składników naturalnych zapewnia głębokie oddziaływanie na wszystkie warstwy skóry, pobudza produkcję elastyny i kolagenu w skórze właściwej oraz uruchamia proces odnowy i odmładzania komórek. Linia Bremani Care reprezentuje całkowicie nowe podejście do pielęgnacji cery i twarzy. W krótkim czasie przywrócisz zmęczonej skórze młodość, jędrność i blask oraz uruchomisz program odnowy komórek.

## SZAMPON DO WŁOSÓW

*Energy Shampoo*

Łagodny szampon do codziennego użytku, który głęboko oczyszcza włosy oraz skórę głowy. Formuła wzbogacona witaminą E, arginina i pantenolem nadaje blask i zdrowy, piękny wygląd włosom, pozostawiając je lśniące i miękkie.

Doskonały do włosów normalnych i przetłuszczających się.

**Kluczowe składniki:** witamina E, cynk, pantenol, arginina, polyquaternium-7.





## ODŻYWKA DO WŁOSÓW

*Energy Conditioner*

Dzięki starannie dobranym składnikom idealnie nadaje się do codziennego stosowania z szamponem z tej samej serii. Pantenol, cynk, witamina E i keratyna nadają włosom blask i zdrowy, lśniący wygląd, pozostawiając je jedwabście miękkie. Formuła opracowana specjalnie dla włosów normalnych i przesuszczających się.

**Kluczowe składniki:** pantenol, cynk, witamina E, keratyna.



## 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 pielęgnację uniwersalną. Aktywny składnik uzyskany z pieprzu różowego pełni rolę oczyszczającą.

**Kluczowe składniki:** kwas hialuronowy, masło Illipe, skrobia ryżowa, ekstrakt peruwiańskiego pieprzu różowego.



## PRZECIWZMARSZCZKOWY KREM DO TWARZY NA NOC. 40+

*Night Anti-age Face Cream*

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

**Kluczowe składniki:** kwas hialuronowy, masło shea i olej z pestek słonecznika, witamina E, wyciąg z ziaren jęczmienia zwyczajnego.



## PRZECIWZMARSZCZKOWY KREM DO TWARZY NA DZIEŃ SPF15. 40+

*Day Anti-age Face Cream SPF 15*

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



## 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.

**Kluczowe składniki:** masło shea, skwaleń, olej ryżowy, olej z pestek granatu, wyciąg z liści Haberlea rhodopensis.



## 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).



**BREMANI**  
CARE



## Cennik produktów

Nr kat.	Nazwa Produktu	Punkty	Cena Subskrypcji	Cena VIP	Cena Detaliczna
Suplementy Diety					
23072	Ashwagandha (60 kaps.)	22,46	119.70 zł	133.00 zł	186.00 zł
6109	Bacillus Coagulans (90 kaps.)	16,92	90.90 zł	101.00 zł	141.00 zł
4100	Bakterie Bifidophilus (90 kaps.)	21,39	114.30 zł	127.00 zł	178.00 zł
554	Blood Pressurex (60 kaps.)	22,10	117.90 zł	131.00 zł	183.00 zł
1121	Boost (100 kaps.)	16,66	89.10 zł	99.00 zł	139.00 zł
2857	Bowel Build (120 kaps.)	17,12	91.80 zł	102.00 zł	143.00 zł
776	Breathe Clear (90 kaps.)	19,04	101.70 zł	113.00 zł	158.00 zł
2954	Carbo Grabbers (60 kaps.)	18,61	99.90 zł	111.00 zł	155.00 zł
1580	Chlorofil w Płynie (475,6 ml)	16,47	88.20 zł	98.00 zł	137.00 zł
23535	Chlorofil w Saszetkach o smaku limonkowym (67,5 g)	24,31	129.60 zł	144.00 zł	202.00 zł
23545	Cholester-Reg (90 kaps.)	13,03	69.30 zł	77.00 zł	108.00 zł
1811	Chondroityna (60 kaps.)	22,89	122.40 zł	136.00 zł	190.00 zł
22336	Collagen (516 g)	38,28	204.30 zł	227.00 zł	318.00 zł
22721	Collagen+ (30 saszetek)	38,28	204.30 zł	227.00 zł	318.00 zł
1601	Cynk ALT (120 tabl.)	8,34	45.00 zł	50.00 zł	70.00 zł
550	Czerwona Koniczyna (100 kaps.)	9,20	49.50 zł	55.00 zł	77.00 zł
290	Czosnek (100 kaps.)	9,63	51.30 zł	57.00 zł	80.00 zł
4700	Defense Maintenance (120 kaps.)	19,04	101.70 zł	113.00 zł	158.00 zł
23147	DTXBasics (30 saszetek)	50,30	269.10 zł	299.00 zł	419.00 zł
947	Everflex (60 tabl.)	16,25	87.30 zł	97.00 zł	136.00 zł
885	Fenugreek & Thyme (100 kaps.)	16,04	85.50 zł	95.00 zł	133.00 zł
952	Gentle Move (60 kaps.)	13,90	74.70 zł	83.00 zł	116.00 zł
909	Ginkgo & Hawthorn (100 kaps.)	19,47	104.40 zł	116.00 zł	162.00 zł
360	Gotu Kola (100 kaps.)	11,76	63.00 zł	70.00 zł	98.00 zł
1750	Grapina i przeciwutleniacze (90 tabl.)	22,25	118.80 zł	132.00 zł	185.00 zł
940	Hops and Valerian with Passionflower (100 kaps.)	10,70	57.60 zł	64.00 zł	90.00 zł
935	HSN-W (100 kaps.)	20,11	107.10 zł	119.00 zł	167.00 zł
1839	Immune Formula ( 90 kaps.)	24,60	131.40 zł	146.00 zł	204.00 zł
410	Kelp (100 kaps.)	9,41	50.40 zł	56.00 zł	78.00 zł
420	Korzeń Lukrecji (100 kaps.)	13,42	72.00 zł	80.00 zł	112.00 zł
4135	CoQ10 (60 kaps.)	26,95	144.00 zł	160.00 zł	224.00 zł
1661	Lecytyna (170 kaps.)	20,96	112.50 zł	125.00 zł	175.00 zł
204	Liść Oliwny - Ekstrakt (60 kaps.)	11,55	62.10 zł	69.00 zł	97.00 zł
1170	Liver Health Formula (100 kaps.)	11,55	62.10 zł	69.00 zł	97.00 zł
1346	Loco (344 g)	17,76	94.50 zł	105.00 zł	147.00 zł
30	Lucerna (100 kaps.)	8,13	43.20 zł	48.00 zł	67.00 zł
4061	Magnesium (90 kaps.)	11,67	62.10 zł	69.00 zł	97.00 zł
4059	MSM- Metylosulfonylometan (90 tabl.)	13,22	71.10 zł	79.00 zł	111.00 zł
485	Papaya Mint (70 tabl.)	13,90	74.70 zł	83.00 zł	116.00 zł
832	Papryka & Czosnek & Pietruszka (100 kaps.)	12,62	67.50 zł	75.00 zł	105.00 zł
23071	Perfect Eyes (60 kaps.)	22,45	119.70 zł	133.00 zł	186.00 zł
2937	Pochłaniacz Tłuszczu (120 kaps.)	16,04	85.50 zł	95.00 zł	133.00 zł
23541	Power Beets (210g)	32,87	175.50 zł	195.00 zł	273.00 zł
23496	Power Greens (450g)	32,87	175.50 zł	195.00 zł	273.00 zł
23656	Power Meal (840g) Wanilia	32,87	175.50 zł	195.00 zł	273.00 zł
23657	Power Meal (900g) Czekolada	32,87	175.50 zł	195.00 zł	273.00 zł
1510	Pro B11 (90 kaps.)	25,45	135.90 zł	151.00 zł	211.00 zł
1680	Sok aloesowy (946 ml.)	17,54	93.60 zł	104.00 zł	146.00 zł
6501	Solstic Energia z Natury (30 saszetek)	23,53	126.00 zł	140.00 zł	196.00 zł
1515	Super Omega 3 EPA (60 kaps.)	26,31	140.40 zł	156.00 zł	218.00 zł



23073	Turmeric Curcumin (60 kaps.)	18,47	99.00 zł	110.00 zł	154.00 zł
2879	Ury (120 kaps.)	19,04	101.70 zł	113.00 zł	158.00 zł
23084	UltraBiome DTX (30 saszetek)	47,70	254.70 zł	283.00 zł	396.00 zł
3243	Wapń Plus Witamina D (150 tabl.)	18,18	97.20 zł	108.00 zł	151.00 zł
1773	Vitamin B Complex (120 kaps.)	11,55	62.10 zł	69.00 zł	97.00 zł
999	Vari-Gone (90 kaps.)	20,75	110.70 zł	123.00 zł	172.00 zł
1635	Witamina C z bioflawonoidami (60 tabl.)	16,50	88.20 zł	98.00 zł	137.00 zł
1155	Witamina D3 (60 tabl.)	11,34	60.30 zł	67.00 zł	94.00 zł
23747	Witaminy i Minerale - Super Complex (60 tabl.)	19,89	106.20 zł	118.00 zł	165.00 zł
4104	Zambroza (458 ml)	18,18	97.20 zł	108.00 zł	151.00 zł
Kosmetyki					
2851	Pasta do zębów - Sunshine Brite (100 g)	8,56	45.90 zł	51.00 zł	71.00 zł
3538	Tei-fu - Balsam do masażu (118,3 ml)	13,90	74.70 zł	83.00 zł	116.00 zł
4276	Srebro ochronne (118 ml)	18,18	97.20 zł	108.00 zł	151.00 zł
21600	Oczyszczający i Matujący Tonik Do Twarzy	10,27	54.90 zł	61.00 zł	85.00 zł
21601	Przeciwzmarszczkowy Krem Do Twarzy Na Dzień Spf15. 40+	25,66	136.80 zł	152.00 zł	213.00 zł
21602	Intensywny Przeciwzmarszczkowy Krem Do Twarzy Na Noc 40+	24,38	130.50 zł	145.00 zł	203.00 zł
21604	Nawilżający Krem Do Twarzy Spf15	22,46	119.70 zł	133.00 zł	186.00 zł
21606	Rozjaśniająca Maseczka Do Twarzy „Efekt Kopciuszka”	25,66	136.80 zł	152.00 zł	213.00 zł
21620	Szampon do włosów Bremani Care (200 ml)	13,26	71.10 zł	79.00 zł	111.00 zł
21621	Odżywka do włosów Bremani Care (200 ml)	11,76	63.00 zł	70.00 zł	98.00 zł
21624	Maskara Royal Lash	12,83	68.40 zł	76.00 zł	106.00 zł
Olejki Eteryczne					
3847	Essential Oil - Lavender	25,66	136.80 zł	152.00 zł	213.00 zł
3869	Essential Oil - Frankincense	55,61	297.00 zł	330.00 zł	462.00 zł
3871	Essential Oil - Inspire	16,04	85.50 zł	95.00 zł	133.00 zł
3877	Essential Oil - Tea Tree	17,97	96.30 zł	107.00 zł	150.00 zł
3887	Essential Oil - Essential Shield	28,88	154.80 zł	172.00 zł	241.00 zł
Zestawy Promocyjne					
64965	Zestaw Super Start do Zdrowia	115,50	686.00 zł	686.00 zł	960.00 zł
64967	Zestaw Optimum	115,50	686.00 zł	686.00 zł	960.00 zł
64969	Zestaw Woman	115,50	686.00 zł	686.00 zł	960.00 zł
64971	Zestaw Pro Kardio	115,50	686.00 zł	686.00 zł	960.00 zł
64973	Zestaw Pro Immune	115,50	686.00 zł	686.00 zł	960.00 zł
64975	Zestaw Beauty	115,50	686.00 zł	686.00 zł	960.00 zł
64977	Zestaw Pro Relax	115,50	686.00 zł	686.00 zł	960.00 zł
64979	Zestaw Zdrowe Jelita	115,50	686.00 zł	686.00 zł	960.00 zł
64981	Zestaw Kości i Stawy	115,50	686.00 zł	686.00 zł	960.00 zł
64983	Zestaw Pro Active	115,50	686.00 zł	686.00 zł	960.00 zł
65019	Zestaw Clean Start	115,50	686.00 zł	686.00 zł	960.00 zł
21384	Zestaw Życia	51,98	309.00 zł	309.00 zł	433.00 zł
64987	Zestaw Degustacyjny	577,50	3,430.00 zł	3,430.00 zł	4,802.00 zł
64529	Duet Antyoksydacyjny	29,95	178.00 zł	178.00 zł	249.00 zł
65077	Zestaw Metabolic Active	143,22	851.00 zł	851.00 zł	1,191.00 zł
65117	Power Greens 2-pak	65,73	390.00 zł	390.00 zł	546.00 zł
65135	Power Beets 2-pak	65,73	390.00 zł	390.00 zł	546.00 zł
65149	Zestaw Power Line	125,00	625.00 zł	695.00 zł	973.00 zł
65201	Zestaw Men	95,50	567.00 zł	567.00 zł	793.00 zł
Ceny zawierają podatek VAT. Biuletyn „Bądź zdrow” ma charakter informacyjny, nie stanowi oferty handlowej w rozumieniu Art.66 par.1 Kodeksu Cywilnego. Aktualna oferta handlowa dostępna na <a href="http://www.e-naturessunshine.com">www.e-naturessunshine.com</a>					





**NATURES  
SUNSHINE**