

HERBAL EXPERTS *since* 1972

Bądź zdrow

Polepszymy życie dzięki naturze

LIPIEC-WRZESIEŃ 2022



NATURES
SUNSHINE



W numerze:

- **Ashwagandha**
 - Ashwagandha – ajurwedyjski adaptogen
 - Ashwagandha wpływa na układ odpornościowy
 - A jak aktywność, ashwagandha
 - Ashwagandha pomocą po menopauzie
 - Ashwagandha w bezsenności
 - Ajurwedyjski sposób na umysł i sen
- **Mangostan**
 - Mangostan – tropikalny superowoc
 - Mangostan chroni układ nerwowy
 - Mangostan źródłem młodości i zdrowia
 - Mangostan dla skóry: mechanizmy anti-aging
- **Autentyczne Olejki Eteryjne na wyciągnięcie dłoni**

Polecamy na lato!

Solstic Energia z Natury to połączenie trwałej energii, dobrego samopoczucia, witalności oraz doskonałego smaku. Zacznij dzień od pysznego, odżywczego napoju, który pomoże Ci utrzymać odpowiedni poziom energii przez wiele godzin. Solstic to zdrowa alternatywa dla porannej kawy, czy gazowanych napojów energetycznych.

Nasz produkt to bogata w naturalne składniki formuła, w której znajdziesz wyciąg z pestek guarany, liści zielonej herbaty, liści yerba mate. Wyciąg z liści yerba mate przyczynia się do kontroli wagi ciała oraz do rozkładu lipidów. Guarana wzmacnia odporność oraz zmniejsza uczucie głodu i zmęczenia. Solstic to również źródło wielu witamin z grupy B.



NATURES
SUNSHINE

Solstic Energia z Natury

Zawarta w Solsticu witamina B1 (tiamina) pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych. Kwas pantotenowy (witamina B5) pomaga w utrzymaniu sprawności umysłowej na prawidłowym poziomie, a także przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Witamina B6 przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego oraz pomaga w utrzymaniu funkcjonowania układu nerwowego. W Solsticu znajdziesz również witaminę B2 (ryboflawinę), która pomaga w utrzymaniu prawidłowego widzenia i pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym oraz witaminę B3 (niacynę), która pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego.

- Witaminy B3 i B5 (niacyna i kwas pantotenowy) przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.
- Wyciąg z liści yerba mate przyczynia się do wzmocnienia organizmu. Ma stymulujące i tonizujące właściwości, które przyczyniają się do odporności na zmęczenie psychiczne i fizyczne, a także przyczynia się do kontroli wagi ciała.
- Guarana to roślina tradycyjnie używana by przyczynić się do metabolizmu tłuszczów, co z kolei pomaga kontrolować masę ciała.



Ashwagandha

ajurwedyjski adaptogen

Naukowcy z dwóch ośrodków zajmujących się medycyną naturalną w Portland (USA) przeanalizowali właściwości adaptogenne ashwagandy, czyli witanii ospałej. Zwracają uwagę na dużą różnorodność składu ekstraktów z korzenia tej rośliny oraz wielość substancji biologicznie czynnych w ekstraktach z korzenia ashwagandy^[1].

Witania ospała (ashwaganda) wywodzi się z tradycji ajurwedy; w ostatnich latach na Zachodzie rośnie jej popularność związana z właściwościami adaptogennymi. Pojęcie adaptogenu wywodzi się z Rosji i Dalekiego Wschodu i obejmuje produkty, najczęściej roślinne, które pomagają przezwyciężać stres (fizyczny i psychiczny). Z uwagi na dużą różnorodność form stresu, jak i mechanizmów działania ziół zaliczanych do adaptogenów, jak również błędy w konstrukcji badań uwidaczniających ich efekty termin ten jest w farmakologii uznawany za kontrowersyjny (ale np. prof. Jerzy Vetulani nie miał doń specjalnych wątpliwości^[2]).

Ashwaganda jest przez naukowców badana głównie w aspekcie wpływu na układ nerwowy i psychikę. Autorzy omawianej tu pracy także skupili się na wpływie witanii ospałej na stres, lęk, obniżenie nastroju i problemy z zasypianiem. Analizowali zarówno badania kliniczne, jak i przedkliniczne, z użyciem korzenia lub ekstraktów z liści ashwagandy.

Rezultaty mówią, że witania ospała wywiera wyraźne działanie przeciwlękowe i antystresowe, w mniejszej liczbie badań uwidoczniło też korzystny wpływ na nastrój (objawy depresji) oraz problemy z bezsennością. Jak się wydaje, działanie ashwagandhy wynika z:

- wpływu na oś podwzgórze-przysadka-nadnercza (zarządza hormonami wydzielanymi w okresie stresu)
- wpływu na układ współczulny (zarządza tym działaniem narządów, które dzieje się bez naszej uwagi, np. rytmem serca, średnicą oskrzeli, wielkością żrenicy)
- wpływu na przekąźnictwo GABA-ergiczne i serotoninergetyczne.

Te obserwacje sprawiają, że ashwaganda staje się atrakcyjnym nutraceutykiem do wykorzystania w leczeniu zaburzeń neuropsychiatrycznych. Autorzy podkreślają, że zanim to oficjalnie nastąpi, konieczne będzie ustalenie standaryzowanych postaci z odpowiednimi dawkami substancji aktywnych. Poszczególne preparaty mocno się różnią pod tym względem, mogą więc dawać odmienne rezultaty (albo nie dawać ich w ogóle). Co więcej, najprawdopodobniej witania ospała zawiera substancje czynne jeszcze niezidentyfikowane przez naukę, a istotne dla działania na układ nerwowy. To powoduje, że preparaty ashwagandy nie są sobie równe!

Konieczne będzie także ustalenie ewentualnych interakcji z innymi ziołami i przede wszystkim lekami, które w psychiatrii mają często silne działanie i poważne skutki uboczne, a interakcje mogą czynić ich efekty trudnymi do opanowania.



Na podstawie

1. Speers AB, Cabey KA, Soumyanath A, Wright KM. Effects of Withania somnifera (Ashwagandha) on Stress and the Stress-Related Neuropsychiatric Disorders Anxiety, Depression, and Insomnia. *Curr Neuropsychopharmacol*. 2021 Jul 12. doi: 10.2174/1570159X19666210712151556. Epub ahead of print. PMID: 34254920.

2. A w konopiach strach. Maria Mazurek, Jerzy Vetulani. Wydawnictwo Naukowe PWN. Warszawa 2016

Ashwagandha wpływa na układ odpornościowy

Zespół specjalistów z Indii i USA zbadał, jak suplementacja ekstraktu z witanii ospałej (ind. ashwagandha) wpłynie na parametry immunologiczne zdrowych ochotników.

Badanie miało charakter podwójnie ślepej próby z grupą kontrolną otrzymującą placebo i częściowym skrzyżowaniem grup: po 30 dniach grupa placebo rozpoczęła przyjmowanie testowanego preparatu zawierającego ekstrakt z witanii ospałej w dawce 60 mg.

W badaniu zaobserwowano następujące zmiany:

- istotny wzrost przeciwciał we krwi (i to różnych klas, IgA, IgM, IgG);
- wzrost poziomu cytokin przeciwzakaznych (IFN- γ , IL4);
- wzrost ilości limfocytów T, B i NK – są to komórki odpornościowe odpowiedzialne m.in. za zwalczanie inwazji mikroorganizmów lub nowotworów.

Zdaniem autorów takie zmiany wielu parametrów świadczących o czynności układu odpornościowego świadczą o potencjale witanii ospałej związanym z możliwym wpływem wspierającym odporność. Działanie to przypisują witanolidom, specyficznym związkom, w które bogate są korzenie i liście witanii ospałej. Roślina ta jest wykorzystywana leczniczo w ajurwedzie od tysięcy lat i jest uznawana za adaptogen, czyli naturalny produkt ułatwiający kontrolę stresu, oraz poprawiający jakość snu. Stres i problemy ze snem są zaś ważnymi czynnikami upośledzającymi odporność (choć oczywiście nie jedynymi).

Autorzy podkreślają wielokrotnie, że ekstrakty z witanii ospałej wpływały – nie tylko w ich badaniu, ale i w wcześniejszych pracach – na parametry odpowiedzi odpornościowej wrodzonej i nabytej, czyli w uproszczeniu na system obrony I linii (złożony z uniwersalnych mechanizmów antydrobnoustrojowych) oraz system swoisty, tj. odporność nabytą, skierowaną przeciwko patogenom, z którymi już kiedyś się zetknęliśmy. Być może pośrednikiem molekularnym między stresem, snem, witanolidami ashwagandy i układem immunologicznym są hormony kory nadnerczy – to jeszcze wymaga wyjaśnienia w kolejnych badaniach, podobnie jak optymalna dawka, skład preparatu i odpowiedź na najważniejsze pytanie: czy suplementacja witanolidów przekłada się na efekty kliniczne, np. w postaci rzadszych infekcji oddechowych w okresie jesienno-zimowym.

Na podstawie

Tharakan A, Shukla H, Benny IR, Tharakan M, George L, Koshy S. Immunomodulatory Effect of Withania somnifera (Ashwagandha) Extract-A Randomized, Double-Blind, Placebo Controlled Trial with an Open Label Extension on Healthy Participants. J Clin Med. 2021 Aug 18;10(16):3644. doi: 10.3390/jcm10163644. PMID: 34441940; PMCID: PMC8397213.

A jak aktywność, ashwagandha

Nutraceutyk kojarzony głównie z działaniem uspokajającym, lepszym snem i mniejszym lękiem, a także poprawą funkcji poznawczych poprawił w badaniu indyjskich naukowców zdolność do wysiłku.

Autorzy wykorzystali właściwości tradycyjnie przypisywane witanii ospałej (ashwaganda), mianowicie poprawę ogólnego stanu zdrowia, w tym krążenia krwi. Uznali, że taka właściwość może się ujawnić w badaniu wydolności wysiłkowej, stąd sprawdzenie, jak wpłynie suplementacja ekstraktu z korzenia ashwagandy na ważne parametry oceniające wytrzymałość i wydolność układów krążenia i oddechowego.

W badaniu wzięło udział 50 wysportowanych osób, których losowo przydzielono do grupy otrzymującej suplementację ashwagandy (300 mg co 12 godz.) lub placebo. Na początku i po 8 tygodniach przeprowadzono test z oceną pułapu tlenowego, czyli maksymalnej zdolności wykorzystania tlenu przez organizm (VO₂max) w połączeniu z oceną nasilenia stresu.

Stwierdzono, że w grupie ashwagandy doszło do istotnego wzrostu wskaźnika VO₂max, także w porównaniu do placebo, co sugeruje, że organizm po suplementacji skuteczniej wykorzystywał tlen podczas wysiłku. Również testy psychologiczne w tej grupie wypadły lepiej, zwłaszcza oceniające szybkość ustępowania zmęczenia czy długość utrzymywania się odczucia braku energii.

Wnioskiem autorów badania jest to, że ekstrakt z korzenia ashwagandy może zwiększać zdolność do wysiłków wytrzymałościowych, przez co może wspierać nawet rekreacyjną aktywność fizyczną.

Na podstawie

Tiwari S, Gupta SK, Pathak AK. A double-blind, randomized, placebo-controlled trial on the effect of Ashwagandha (Withania somnifera dunal.) root extract in improving cardiorespiratory endurance and recovery in healthy athletic adults. J Ethnopharmacol. 2021 Feb 15;272:113929. doi: 10.1016/j.jep.2021.113929. Epub ahead of print. PMID: 33600918.

Ashwaganda w bezsenności

Badanie kliniczne wskazuje na przydatność stosunkowo mało znanego w naszym kraju nutraceutyku – korzenia ashwagandy – w poprawianiu snu.

Ashwaganda to witania ospała (już sama nazwa sugeruje tradycyjne stosowanie), roślina o tradycjach wywodzących się z ajurwedy, daleko-wschodnia propozycja dla osób cierpiących na bezsenność.

Indyjscy naukowcy przeprowadzili badanie kliniczne z udziałem 80 pacjentów, których przydzielili albo do grupy otrzymującej korzeń ashwagandy, albo do grupy placebo. Uczestnicy przyjmowali preparaty przez 8 tygodni. Co ciekawe, w każdej z grup znaleźli zarówno uczestnicy skarżący się na bezsenność, jak i osoby zdrowe, bez problemów ze snem.

Ashwaganda okazała się poprawiać sen i u zdrowych, i u chorych, u chorych działała nawet lepiej. Analiza wskazała, że poprawie uległy czas zasypiania, ogólna jakość snu, czas snu i wreszcie – odczucie wysypiania się, które było jednym z najlepiej reagujących na suplement parametrów. U osób chorych na bezsenność suplementacja spowodowała także zmniejszenie poziomu lęku (mierzonego w skali Hamiltona).

Z uwagi na bardzo dobrą tolerancję i skuteczność korzenia ashwagandy autorzy pracy proponują, by rozważać ten suplement jako naturalny specyfik pomocny w bezsenności.



Na podstawie
J Ethnopharmacol. 2020 Aug 17;264:113276. Clinical evaluation of the pharmacological impact of ashwagandha root extract on sleep in healthy volunteers and insomnia patients: A double-blind, randomized, parallel-group, placebo-controlled study. Deepak Langade et al.

Ashwagandha pomocą po menopauzie

Zespół ginekologów i farmakologów z Indii stwierdził, że ekstrakt z witanii ospałej (ind. ashwaganda) może być skutecznym naturalnym środkiem pomagającym złagodzić objawy klimakterium.

Takie wnioski przyniosło badanie kliniczne z udziałem 100 kobiet w okresie okołomenopauzalnym. Przez 8 tygodni przyjmowały placebo lub 300 mg ekstraktu z korzenia ashwagandy co 12 godz.



Autorzy stwierdzili, że w porównaniu do placebo u kobiet otrzymujących suplement zmniejszyło się ogólne nasilenie objawów okołomenopauzalnych mierzonych za pomocą skali MRS (menopause-related symptoms), zwłaszcza w jej domenach związanych z funkcjonowaniem psychologicznym, objawami somatowegetatywnymi (obejmują napady gorąca, wzmożona potliwość, poczucie nierównego bicia serca, problemy ze snem, bolesność stawów i mięśni) i urogenitalnymi (obejmują suchość pochwy, częstsze oddawanie moczu, nietrzymanie moczu).

Tym zmianom towarzyszył spadek stężenia we krwi hormonów wydzielanych przez przysadkę i zarządzających czynnością jajników: FSH i LH.

To badanie sugeruje, że ekstrakt z korzenia witanii ospałej może być bezpieczną i skuteczną opcją łagodzenia objawów przekwitania. Mechanizm działania ashwagandy może obejmować zarówno mechanizmy ośrodkowe, jak i hormonalne.

Na podstawie
Gopal S, Ajgaonkar A, Kanchi P, Kaundinya A, Thakare V, Chauhan S, Langade D. Effect of an ashwagandha (Withania Somnifera) root extract on climacteric symptoms in women during perimenopause: A randomized, double-blind, placebo-controlled study. J Obstet Gynaecol Res. 2021 Sep 22. doi: 10.1111/jog.15030. Epub ahead of print. PMID: 34553463.

Ajurwedyjski sposób na umysł i sen

W badaniu klinicznym z Indii ekstrakt z korzenia ashwagandy (witania ospała, *Withania somnifera*) poprawił jakość życia starszych osób, a także jakość snu i coś, co badacze określili jako mental alertness, a co można przetłumaczyć jako „jasność umysłu”.

Badanie trwało 12 tygodni, miało charakter randomizowany z podwójnie ślepą próbą. Uczestnikami były osoby po 65 r.ż w liczbie 50. Połowie podawano doustnie ekstrakt z korzenia ashwagandy w dawce 600 mg dziennie, połowie placebo.

W grupie otrzymującej ashwagandę stwierdzono:

- istotną poprawę w skali World Health Organization Quality of Life (kwestionariusz oceniający jakość życia);
- poprawę jakości snu oraz zdolności umysłowych po przebudzeniu się (ten ostatni parametr to właśnie „jasność umysłu”).

Uczestnicy ocenili witanię jako bezpieczną i co równie ważne – przydatną do poprawy ogólnego samopoczucia. Ashwaganda w ajurwedzie kojarzona jest z powstrzymywaniem starzenia, odmładzaniem, medycyna zachodnia kojarzy witanię z poprawą właśnie funkcji umysłowych: w tym redukcją lęków i wspieraniem funkcji poznawczych. W starości, gdy kumulują się zarówno skutki mikrouszkodzeń komórkowych, jak i stresów, z całego życia, suplement, który poprawia ogólne zadowolenie z życia i jeszcze wspiera funkcje umysłowe, będzie niewątpliwie atrakcyjną opcją do rozważenia do codziennego stosowania.



Na podstawie

Cureus. 2020 Feb 23;12(2):e7083. Efficacy and Tolerability of Ashwagandha Root Extract in the Elderly for Improvement of General Well-being and Sleep: A Prospective, Randomized, Double-blind, Placebo-controlled Study. Kelgane SB, Salve J, Sampara P, Debnath K.



Mangostan

tropikalny superowoc



Wbrew pozorom mangostan nie ma zbyt wiele wspólnego z mango. Mangostan to owoc rosnącego na Dalekim Wschodzie tropikalnego drzewa *Garcinia mangostana*, ceniony za smak i za właściwości zdrowotne. Ze wstępnych badań wynika, że mogą obejmować one działanie antyoksydacyjne, przeciwnowotworowe, przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze i przeciwwirusowe.

Mangostan jest drzewem dorastającym do wysokości 25 m, typowym dla Indonezji, Malezji, Tajlandii i Filipin. Owoce są okrągłe, ciemnofioletowe z białym miąższem. W smaku lekko kwaśne, słodkie, zyskały sobie nawet miano „Królowej owoców”. W tradycyjnej medycynie dalekowschodniej mangostan używano do leczenia bólu brzucha, biegunki, zakażonych i trudno gojących się ran, a także zapalen pęcherza moczowego i rzeżączki^[1, 2]. W ostatnich 10 latach mangostanem intensywnie zainteresowali się naukowcy.

Ksantony – główny biologicznie czynny składnik mangostanu

Jak się uważa, za właściwości prozdrowotne mangostanu odpowiadają przede wszystkim związki organiczne zwane ksantonami. Opisano ich kilkadziesiąt, przy czym stężenie w owocni osiągać znacznie większe niż w miąższu; do najważniejszych należą alfa-, beta- i gamma-mangostyna, garcynon D i gartanina^[2]. Poza ksantonami mangostan zawiera flawonoidy, triterpenoidy, benzofenony i liczne inne związki.

Ksantony wchłaniają się z przewodu pokarmowego i są wykrywalne we krwi nawet po 24 godzinach, co pozwala przypuszczać, że działają dość długo już po jednorazowym spożyciu^[3, 4].

Właściwości antynowotworowe mangostanu

W badaniach przedklinicznych stwierdzono, że ksantony mają działanie antynowotworowe w stosunku do komórek raka prostaty^[5], glejaka wielopostaciowego^[6], raka jelita grubego^[7, 10], raka skóry^[8], raka piersi^[9], raka trzustki^[12], raka żołądka^[13], białaczki limfoblastycznej^[14], raka dróg żółciowych^[16].

Naukowcy obserwują, że ksantony z mangostanu *in vivo* działają antynowotworowo na drodze licznych mechanizmów: hamują cykl komórkowy, zmniejszają gęstość mikrokrażenia w okolicy guzów nowotworowych (utrudniają tym samym komórkom nowotworowym czerpanie z krwi substancji odżywczych), aktywują kaspazy, hamują wzrost guza, nasilają apoptozę, zmniejszają masę guza i hamują zdolność do tworzenia przerzutów^[3]. Japończycy zauważyli, że jeden z ksantonów mangostanu, alfa-mangostyna wzmacnia działanie klasycznego leku antynowotworowego, 5-fluorouracylu^[11].

Właściwości antyoksydacyjne mangostanu

Mangostan zawiera silne antyoksydanty, przez co może zapobiegać wielu chorobom, w rozwoju których uczestniczą wolne rodniki. Proantocyjanidy izolowane z mangostanu są o 70% skuteczniejszymi wyimiataczami wolnych rodników niż analogiczne związki

z czerwonych winogron, kory sosnowej czy analog witaminy E^[15]. Wyciąg z mangostanu okazał się skutecznie chronić komórki przed uszkodzeniami DNA przez wolne rodniki pochodzące z H₂O₂^[24]. Pewne dane wskazują, że przeciwutleniające właściwości mangostanu mogą pełnić rolę neuroprotekcyjną, zabezpieczając przed toksynami takimi jak ołów^[31] czy neurotoksycznością silnego leku antynowotworowego – doksorubicyny^[30].

Właściwości przeciwzapalne i immunomodulacyjne mangostanu

Mangostan zmniejsza stężenie białka C-reaktywnego mierzonego metodą o wysokiej czułości (hs-CRP)^[17-19] (białko to jest powszechnie wykorzystywanym w medycynie wskaźnikiem obecności przewlekłego stanu zapalnego). W badaniu z udziałem zdrowych ochotników mangostan zwiększał wskaźniki aktywności układu odpornościowego^[18]. W innym badaniu odkryto, że składnik mangostanu izogarcynol wykazuje właściwości immunosupresyjne, hamując aktywację limfocytów T i szlak kalcyneuryny (wykorzystywany w medycynie m.in. do hamowania procesu odrzucania przeszczepów)^[19]. Z kolei u osób z zapaleniem przyzębia mangostan w żelu po 3 miesiącach stosowania poprawił wyniki leczenia dentystycznego, m.in. pod względem ryzyka krwawienia z dziąseł czy głębokości kieszonek dziąsłowych^[20].

Właściwości przeciwwakalne mangostanu

Ksantony mangostanu wykazały silne właściwości hamujące wzrost gronkowca złocistego, w tym jego odmiany metycylinoopornej (MRSA)^[21] (jest to bakteria oporna na wiele antybiotyków, koszarmar zwłaszcza leczenia szpitalnego). W tym badaniu in vitro aktywność przeciwbakteryjna alfa-mangostyny była nawet większa niż silnego antybiotyku wankomycyny, a połączenie obu substancji działało synergistycznie. Podobny efekt obserwowano po połączeniu alfa-mangostyny z gentamycyną w stosunku do paciorkowców kałowych opornych na wankomycynę^[22]. Wykazano także skuteczne działanie ksantonów mangostanu przeciwko prątkom gruźlicy^[23], *Streptococcus mutans*^[25] oraz *Propionibacterium acnes*^[26] (patogenu będącego przyczyną trądziku).

Ksantony z mangostanu skutecznie hamowały wzrost niektórych grzybów^[27], zarodźca malarii^[28], obserwowano nawet ich wpływ na hamowanie proteazy wirusa HIV^[29].

Zamiast podsumowania

Mangostan jest tradycyjnym lekiem wykorzystywanym w medycynie chińskiej i jak widać, naukowcy znajdują w nim liczne związki o interesującym działaniu biologicznym, które mogą mieć istotne aplikacje prozdrowotne. Należy mieć na uwadze, że nie ma wystarczającej ilości rygorystycznych badań z udziałem ludzi, by dać się skusić na zastąpienie mangostanem zarejestrowanych leków. Warto jednak zwrócić uwagę na niewielką toksyczność mangostanu, co w świetle przytoczonych tu właściwości czyni go atrakcyjnym elementem medycyny komplementarnej.

Piśmiennictwo dostępne na www.integmed.pl



Mangostan źródłem młodości i zdrowia

Chemicy z Uniwersytetu w Shaoxing (Chiny) dokonali podsumowania aktualnej wiedzy o alfa-mangostynie, związku będącego przedstawicielem ksantonów i uzyskiwanego z owocni mangostanu. Jej właściwości przedstawiają się imponująco.

Jak zauważają autorzy, wiele instytucji – nie tylko stricte naukowych, ale także przedstawiciele przemysłu – zajmuje się obecnie badaniem właściwości farmakologicznych alfa-mangostyny i wciąż napływają nowe dane na temat tego związku. Starsze badania wskazywały na to, że alfa-mangostyna przeciwdziała rozwojowi nowotworów, ma działanie antyoksydacyjne i indukuje apoptozę, czyli jest w stanie wywołać naturalną śmierć komórki, zanim ta przekształci się w komórkę rakową.

Niedawno pojawiły się nowe informacje: związek ten przyczynia się do utrzymania w zdrowiu układu krążenia i układu pokarmowego, a jego działanie przeciwstarzeniowe polega m.in. na zmniejszaniu zmarszczek i utrzymywaniu nawilżonej skóry. Te ostatnie mogą być wykorzystywane niedługo na szeroką skalę w kosmetologii. To niejedyne działanie dla zdrowia skóry, alfa-mangostyna ma też wpływ przeciwtrądzikowy. Podejmowane są próby wykorzystania działania przeciwzapalnego alfa-mangostyny w leczeniu reumatoidalnego zapalenia stawów.

Jak podsumowują autorzy, kluczem do optymalnego wykorzystania mangostanu i jego związków będą dalsze intensywne badania.

Źródło
Expert Opin Ther Pat. 2018 May;28(5):415-427. Bioactivity and pharmacological properties of α -mangostin from the mangosteen fruit: a review. Chen G, Li Y, Wang W, Deng L.



Mangostan chroni układ nerwowy

Dwójka farmaceutów z Uniwersytetu Dongguk w Seulu (Korea Południowa) opublikowała artykuł poglądowy, w którym przedstawiają argumenty za tym, by w profilaktyce choroby Alzheimera (i innych chorób neurodegeneracyjnych) oraz depresji eksplorować działanie mangostanu i wyciągów z owocni tego owocu.

Mangostan (*Garcinia mangostana*) jest dalekowschodnim przysmakiem (nie mylić go z mango!), który z uwagi na wysoką zawartość antyoksydantów oraz specyficzne związki aktywne biologicznie – ksantony – budzi ogromne zainteresowanie w kontekście nutraceutycznym. Był obecny w medycynie ludowej południowo-wschodniej Azji, dziś jest badany pod kątem różnorodnych działań zdrowotnych i kosmetycznych.

Jednym z pól możliwego wykorzystania ksantonów z mangostanu jest neuroprotekcja, czyli ochrona układu nerwowego. Ksantony działają przeciwzapalnie w obrębie mózgu, wpływają na aktywność szlaków sygnałowych w neuronach, co chroni je przed skutkami stresu oksydacyjnego i chronią je przed uszkodzeniem przez metale ciężkie. Są to głównie wyniki badań na zwierzętach, bo badań z udziałem ludzi przeprowadzono niewiele – wykazano w nich jednak np.:

- pozytywny wpływ na nastrój po wyczerpującym wysiłku oraz w trakcie odchudzania;
- złagodzenie objawów schizofrenii;
- złagodzenie depresji.

To oraz zachęcające wyniki badań nad neuroprotekcją powodują, że zdaniem autorów ksantony z mangostanu mogą być rozważane jako kandydaci do walki z demencją, chorobą Parkinsona i innymi chorobami układu nerwowego, zwłaszcza depresją – mechanizm działania w tkance nerwowej jest poznany całkiem dobrze, brakuje tylko badań klinicznych.

Artykuł zawiera także bardzo ważną praktyczną wskazówkę: związki czynne biologicznie z mangostanu wchłaniają się lepiej, jeśli są przyjmowane z bogatotłuszczowym posiłkiem.

Na podstawie

Do HTT, Cho J. Mangosteen Pericarp and Its Bioactive Xanthones: Potential Therapeutic Value in Alzheimer's Disease, Parkinson's Disease, and Depression with Pharmacokinetic and Safety Profiles. Int J Mol Sci. 2020 Aug 27;21(17):6211. doi: 10.3390/ijms21176211. PMID: 32867357; PMCID: PMC7504283.

Mangostan dla skóry: mechanizmy anti-aging

Mimo że naukowcy izolują z mangostanu różne biologicznie czynne związki, usiłując wskazać substancję najbardziej przydatną z punktu widzenia zdrowotnego lub kosmetycznego, w niedawnym badaniu z Indonezji stwierdzono, że ekstrakt ze skórki tego owocu przewyższa pod wieloma względami aktywność pojedynczych substancji.

Świadczy to o tym, że działanie ekstraktu z mangostanu może być wypadkową aktywności wielu licznych zawartych w nim związków lub że działa w nim jakaś nieodkryta jeszcze substancja. Naukowcy jak dotąd wyizolowali z mangostanu kilkadziesiąt bardzo specyficznych polifenoli nazwanych ksantonami.

Autorzy omawianej pracy naukowej^[1] porównali in vitro różne aktywności najlepiej zbadanych ksantonów oraz osobnego ekstraktu ze skórki mangostanu. Oceniali w laboratorium mechanizmy związane z możliwym wpływem przeciwstarzeniowym. Okazało się, że ekstrakt ze skórki mangostanu najsilniej z badanych substancji:

- neutralizował rodniki nadtlenkowe;
- hamował elastazę;
- hamował kolagenazę;
- hamował hialuronidazę (choć dopiero w dużych stężeniach, w mniejszych ta aktywność ekstraktu była pośrednia w stosunku do ksantonów).

Jeden z ksantonów, gamma-mangostyna okazała się inhibitorem tyrozynazy – enzymu ważnego dla pigmentacji skóry (jego zahamowanie może się wiązać z wybieleniem skóry, co trzeba jednak wykazać w osobnych badaniach).

Elastaza i kolagenaza to enzymy rozkładające włókna sprężyste i kolagen – zahamowanie ich aktywności może spowolnić zmiany skóry związane ze starzeniem (np. wystąpienie zmarszczek, nadmierną wiotkość). Także eliminacja wolnych rodników wiązana jest z działaniem anti-aging – jednym z niekorzystnych skutków ich nadmiaru jest choćby aktywacja elastazy, którą związki z mangostanu mogą blokować. Te mechanizmy mogą być wykorzystane do zapobiegania uszkodzeniom skóry na poziomie tkankowym i mogą odpowiadać za obserwowane kliniczne efekty stosowania mangostanu^[2], okrzykniętego „królem owoców”.

Na podstawie

Trop Life Sci Res. 2020 Oct;31(3):127-144. Anti-aging Effects of Mangosteen Peel Extract and Its Phytochemical Compounds: Antioxidant Activity, Enzyme Inhibition and Molecular Docking Simulation. Wahyu Widowati et al.

J Clin Biochem Nutr. 2015 Jul; 57(1): 27–32. Mangosteen pericarp extract inhibits the formation of pentosidine and ameliorates skin elasticity. Rei-ichi Ohno et al.



A woman with blonde hair, wearing a white long-sleeved dress, is shown from the side, leaning forward and touching a row of lavender flowers in a field. The background is a vast field of lavender stretching into the distance under bright sunlight.

Autentyczne Olejki Eteryczne

Autentyczne olejki eteryczne to najprawdopodobniej najcenniejszy dar od królestwa roślin. Przez wieki te niezwykle substancje były cenione za smak i zapach, ale również za wspaniałe właściwości lecznicze.

Znawcy wiedzą, że olejki dostarczane w oryginalnej, niezmienionej, a więc autentycznej postaci potrafią odmienić życie przez doskonały wpływ na ciało i umysł.

Olejki eteryczne oczyszczają, odmładzają, relaksują i chronią.

NASZA OBIETNICA

W ciągu ponad 45 lat swojego istnienia Nature's Sunshine zbudowało silne relacje oparte na zaufaniu oraz opracowało rzetelne praktyki gwarantujące jakość w całym cyklu życia produktu. Nasze olejki eteryczne posiadają unikatową gwarancję pochodzenia.

Dzięki zastrzeżonej gwarancji pochodzenia Sure-Source Nature's Sunshine oferuje miłośnikom olejków eterycznych zupełnie nowy poziom pewności co do czystości naszych produktów. System Sure-Source gwarantuje autentyczność produktu. W ramach systemu wytwarzane są kluczowe dokumenty – „sygnatury” – stanowiące materialny dowód autentyczności pochodzenia.

Robimy to wszystko, abyś był całkowicie pewny, że każda kropla olejku będzie działała dokładnie tak, jak zamierzała natura. Nic nie zostało dodane, zmienione lub zabrane. To zobowiązanie o jakości i autentyczności jest naszą obietnicą.

Kiedy chodzi o Twoje zdrowie, nigdy nie idziemy na kompromis. Ty też nie powinieneś.



**Żadnych modyfikacji!
Żadnego rozcieńczania!**



sure-source

GWARANCJA POCHODZENIA

Badania i system Sure-Source gwarantują autentyczność naszych olejków eterycznych.

Badania i system Sure-Source gwarantują, że w naszych olejkach nie ma żadnych substancji zafałszowujących ani zanieczyszczeń.

Nasze olejki są:

- W 100% identyfikowalne na każdym etapie procesu produkcji.
- W 100% przebadane na każdym etapie procesu produkcji.
- W 100% przetestowane przez Dział Kontroli Jakości NSP, aby zagwarantować brak zanieczyszczeń, substancji zafałszowujących lub dodatków „fitochemicznych”

Autentyczne olejki eteryczne na wyciągnięcie dłoni

Na rynku aromaterapii od lat wysoką pozycję zajmuje amerykańska firma Nature's Sunshine, która szczyci się tym, że oferuje swoim klientom autentyczne olejki eteryczne w rozsądnej cenie już w ponad 30 krajach na całym świecie. Dzięki Nature's Sunshine, także w Polsce możesz mieć całkowitą pewność, że każda kropla olejku będzie działać dokładnie tak, jak zamierzała natura.

Bezpieczeństwo i jakość idą w parze. Od pozyskiwania surowców po ich selekcję, produkcję oraz wiele etapów testów, Nature's Sunshine zapewnia, że tworzy wysokiej jakości produkty o niezrównanej mocy, zapachu i czystości. Ich autentyczne olejki eteryczne są tak nazywane, ponieważ powstają w oparciu o surowe kryteria gwarancji Sure-Source, która obejmuje podwójne testowanie GCMS; raz w destylarni i kolejny raz we własnych laboratoriach. Dzięki temu, wszystkie właściwe piki składników fitochemicznych wyświetlane w tych testach idealnie pasują, co potwierdza, że od momentu destylacji oleju do chwili jego butelkowania nie doszło do zafałszowania produktu.

Dodatkowo przeprowadzane badania pokazują, że olejki te są wolne od pestycydów, herbicydów, fungicydów, nawozów, syntetyków i innych rodzajów zanieczyszczeń, po to tylko by pasjonaci aromaterapii mogli sięgać po prawdziwe i bezpieczne rozwiązania.



Olejki eteryczne mogą być bezpiecznie stosowane w celu poprawy samopoczucia i jako element zdrowego stylu życia. Są używane przez miliony ludzi każdego dnia, w większości bez incydentów. Jednak olejki eteryczne są silnymi substancjami i mogą być szkodliwe, jeśli nie są stosowane z należytą starannością. Olejek eteryczny w butelce jest dziesiątki razy bardziej skoncentrowany niż w roślinie, a kwestie bezpieczeństwa często dotyczą olejków eterycznych, mimo, że mogą nie dotyczyć samej rośliny lub ekstraktu ziołowego.

Dlatego firma Nature's Sunshine wyróżnia się także niezwykle rygorystycznym podejściem do bezpieczeństwa swoich klientów i etykiety olejków eterycznych zawierają zalecenia dotyczące bezpiecznego i właściwego użytkowania, które są łatwo zrozumiałe dla przeciętnego konsumenta. Wiemy, że istnieją firmy na rynku aromaterapii oznaczające swoje olejki eteryczne jako produkty do użytku wewnętrznego. Prowadzi to do tego, że sporo osób, które nie są odpowiednio wykształcone i uprawnione w zakresie stosowania olejków eterycznych, używają ich wewnętrznie, nie wiedząc, jak, kiedy, ile lub jakiego rodzaju olejku należy użyć w danym celu. Nie wspominając o tym, że niektóre olejki eteryczne przy niekontrolowanym spożyciu mogą powodować zatrucie organizmu i zagrażać utracie zdrowia. Nature's Sunshine nigdy nie zachęca do spożywania olejków eterycznych wewnętrznie, uważając, że bardziej konserwatywne podejście jest najlepsze. Wytyczne dotyczące bezpieczeństwa określone przez National Association for Holistic Aromatherapy (NAHA), które kładą nacisk na bezpieczne stosowanie olejków eterycznych, są tutaj wyznacznikiem polityki informacyjnej firmy.

Specjalnie na Polski rynek, dla wielbicieli dobrych olejków eterycznych Nature's Sunshine przygotowało same najpopularniejsze swoje produkty:

Olejek Eteryczny Organiczny Lawendowy (*Lavandula angustifolia*)

Niezwykłe bogaty, lekko ostry i zdecydowanie intensywny zapach prawdziwej lawendy to podstawa tego olejku pozyskiwanego z pól francuskich farmerów. Lawenda, ceniona ze względu na swój uspokajający i relaksujący aromat, doskonale sprawdza się w tysiącach domów i potwierdza ogromną popularność tego olejku. Jest uwielbiana ze względu na działanie uspokajające i odprężające. Kto raz spróbuje tej prawdziwej lawendy o bezkompromisowej jakości, nigdy nie pomyli jej z mdłymi aromatami wielu lawendopodobnych olejków dostępnych na rynku.

Olejek Eteryczny Organiczny Frankincense (*Boswellia carteri*)

Już w chwili rozpieczętowania buteleczki z olejkiem kadzidłowca, otwiera się przez nami cały bukiet zapachów biblijnych, wzbogaconych nutami bliskiego wschodu, orientu i gorącego pustynnego powietrza. Pozyskiwany z aromatycznej żywicy olibanum z Somalii olejek ten charakteryzuje się też nutami aromatów przypraw, cytrusów i tonów drzewnych. Odkrywa się powoli, daje okazję do refleksji, uspokajania umysłu, głębokiej relaksacji i lżejszego oddechu. Niezastąpiony przy odkrywaniu swojego potencjału, pracy z emocjami, codziennej medytacji czy w zajęciach jogi. Oczyszcza umysł, ale także genialnie działa na skórę, będąc dodatkiem do kosmetyków lub oleju bazowego.

Olejek Eteryczny Mięty Pieprzowej (*Mentha piperita*)

Nic tak nie orzeźwia i stawia na nogi jak unoszący się w powietrzu cudownie chłodzący zapach mięty pieprzowej. Setki razy bardziej skondensowany niż w liście rośliny, olejek ten błyskawicznie zabiera zmęczenie, senność, zdecydowanie poprawia koncentrację i ułatwia naukę. Niezastąpiony do dyfuzji w mieszkaniach dla śpiochów i osób z zaburzeniami uwagi. Świetnie sprawdza się w ciepłe dni jako naturalne źródło orzeźwienia.

Olejek Eteryczny Drzewa Herbacianego (*Melaleuca alternifolia*)

Ten pochodzący z Australii olejek to kwintesencja tego jak natura pomaga wspierać zdrowie każdego człowieka. Olejek ten jest prawdopodobnie najbardziej znany ze swojego działania przeciwbakteryjnego, przeciwgrzybiczego i generalnie antyseptycznego. Charakterystyczny zapach, wyraźny, czysty lekko ziołowy z nutami kamforowymi w tle. Doskonale sprawdzi się jako ostatnia deska ratunku po dodaniu do kosmetyków w przypadku kłopotów z trądzikiem lub generalnie z cerą.





Ofertę Nature's Sunshine dopełniają także doskonale zbalansowane mieszanki olejków eterycznych, dobrane do konkretnych zastosowań i wspierające nasze zdrowie fizyczne oraz emocjonalne. Najciekawsze z nich to:

Mieszanka olejków ESSENTIAL SHIELD

olejki eteryczne: grejpfrut, cynamon, goździk, lawenda, sosna, cytryna, rozmaryn, tymianek.

Doskonale znana mieszanka, nazywana tarczą dla odporności naszego organizmu. Świetna do dyfuzji w infekcjach i problemach z górnymi drogami oddechowymi.



Mieszanka olejków INSPIRE

olejki eteryczne: pomarańcza, cynamon, mięta, imbir, wanilia, grejpfrut, cytryna, bergamotka.

Posiada właściwości pobudzające i inspirujące do działania. Idealna do pracy i na poranki. Niezwykle radosny zapach.



Mieszanka olejków CORE

olejki eteryczne: cedr atlaski, liść ho, choina kanadyjska, wrotycz marokański, kadzidłowiec, rumianek rzymski.

Przepętniony nutami drewna i subtelnych przypraw aromat pomoże ci odnaleźć spokój i odzyskać równowagę duchową, podobnie jak spacer w pachnącym lesie. Świetny do pracy z emocjami i w kłopotach sercowych.



Mieszanka olejków REFUGE

olejki eteryczne: lawenda, pomarańcza, cedr atlaski, ylang-ylang, wrotycz pospolity, wanilia.

Autentycznie uspokajająca kompozycja olejków, przenosi nas do krainy łagodności. Kwiatowe, słodkie nuty cytrusa oraz kusząca wanilia tworzą intymną atmosferę wszędzie tam, gdzie potrzebny jest spokój. Może być twoim wytchnieniem od codziennego zgiełku i stresu.



Mieszanka olejków RECOVER

olejki eteryczne: gołteria, jałowiec, rozmaryn lekarski, jodła, goździk, cynamonowiec kamforowy, kadzidłowiec, mięta

Prawdziwe ukojenie po wysiłku, ciężkim dniu. Idealna kompozycja do stosowania po długich ćwiczeniach lub wysiłku sportowym. Przynosi ukojenie sforsowanym mięśniom.

Przez wieki olejki eteryczne, te niezwykle substancje były cenione za aurę i zapach, ale również za wspaniałe właściwości wspomagające nasze zdrowie.

Sprawdź, jak działają olejki Natures' Sunshine – zwłaszcza, że są na wyciągnięcie dłoni.



**Znawcy wiedzą, że olejki
dostarczane w oryginalnej, niezmienionej,
a więc autentycznej postaci
potrafią odmienić życie
przez doskonały wpływ na ciało i umysł.**



Autorem artykułu jest ceniony ekspert Dariusz Cwajda,
Vice Prezes Zarządu Polskiego Towarzystwa Aromaterapeutycznego
oraz założyciel Instytutu Aromaterapii.

Artykuł pochodzi z wiosennego numeru kwartalnika „Aromaterapia”, wydanego przez Polskie Towarzystwo Aromaterapeutyczne.



Zestawy celowane

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

W Nature's Sunshine codziennie staramy się wychodzić na przeciw oczekiwaniom naszych klientów i dlatego stworzyliśmy celowane zestawy produktów, które dzięki połączeniu najlepszych składników są idealnym rozwiązaniem dla kobiet, seniorów, osób chcących pozbyć się zbędnych kilogramów, a także dla serca i odporności.



Super Start do zdrowia Wystartuj po zdrowie

Super Start do Zdrowia to od lat ulubiony zestaw naszych klientów. Jego skład nie zmienił się mimo upływającego czasu i wielu nowych trendów w żywieniu. Połączono w nim bestsellerowe produkty Nature's Sunshine i to połączenie do dziś sprawdza się jako idealny zestaw dla każdego, kto postanowił zmienić styl życia i poważnie zadbać o 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 naturalną porcją energii z **Solstic** i **Wapniem z Witaminą D** pomoże Ci wytrwać w swoich planach i szybciej osiągnąć zakładane efekty. Zestaw uzupełnia balsam do masażu **Tei-fu** nazywany przez naszych klientów apteczką w tubce.

Skład zestawu:

Bakterie Bifidophilus, Chlorofil w Płynie, Solstic Energia z Natury, Super Omega 3 EPA, Wapń Plus Witamina D, Zambroza, Tei-fu



Optimum

Holistyczne spojrzenie na zdrowie

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. 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. **Olive Leaf** 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. **Magnesium** 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, Olive Leaf, Magnesium, Sok aloesowy, Solstic Energia z Natury, Super Omega 3 EPA, Zambroza.



Beauty

Zdrowa i piękna

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.

Piękno pochodzi ze środka!

Collagen to absolutny ulubieniec naszych klientek. Wybierają go z myślą o pięknej skórze i zachowaniu młodości na dłużej. Każda porcja produktu to aż 17 g peptydów kolagenów. Taka porcja czyni nasz Collagen bezkonkurencyjnym.

Cynk kojarzy nam się z 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 wiesz 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 Przeciwtłeniace** i **Witamina C**. **Witamina C** pełni w zestawie szczególną rolę. Jest silnym antyoksydantem, ale też odpowiada za wsparcie produkcji kolagenu, niezbędnego dla zdrowej skóry. **Sok Aloesowy**, to również jeden z ulubieńców naszych klientek. Korzystnie wpływa na żeńskie organy płciowe i reguluje cykl menstruacyjny. Jest także pomocny w utrzymaniu zdrowej skóry. **Super Complex** to zestaw witamin i minerałów, które są nam niezbędne każdego dnia. To również źródło antyoksydantów takich jak witaminy C i E oraz selen.

Skład zestawu:

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



Pro Active

Aktywność to klucz do zdrowia

Zestaw rekomendowany przez Polskie Towarzystwo Medycyny Sportowej



Tak, zachowanie zdrowia jest proste! Wystarczy zdrowo się odżywiać i pamiętać o częściej 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.

Zacznij żyć zdrowo! Już teraz! Z zestawem Pro Active i regularną aktywnością szybko dostrzeżesz pierwsze pozytywne zmiany! Pro Active zapewni Ci niezbędną energię, kompleks witamin i minerałów, idealną porcję białka i błonnika i wiele, wiele więcej!

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, która będziesz cieszyć się przez długie godziny! **SmartMeal** pomoże dostrzec pierwsze efekty szybciej niż się spodziewasz. 24g wegańskiego białka pomogą Ci budować mięśnie, a błonnik i kompleks witamin i minerałów zapewnia poczucie zdrowia każdego dnia! **Collagen+** to zdecydowanie więcej niż kolagen. Witamina C pomoże w regeneracji po treningu, a produkt uzupełni Twoją dietę również w cynk, który szybko tracisz w trakcie wysiłku fizycznego.

Wszystkie produkty zestawu Pro Active idealnie wpisują się w codzienną aktywność. Dzięki postaci proszku i wygodnych saszetek możesz zabrać je wszędzie.

Skład zestawu:

Solstic Energia z Natury, Collagen+, 2x SmartMeal.



Zdrowe jelita

Wszystko zaczyna się w jelitach

Wszystko zaczyna się w jelitach” – na pewno to słyszałeś. 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 naj-

częściej 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 jadowata 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



Pro Relax

Bądź spokojny o swoje zdrowie

Nasze zdrowie często cierpi przez stres i zamartwianie się. Pędzący świat każdego dnia naraża nas na niepokój.

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

Aby skutecznie radzić sobie ze stresem, należy zadbać o prawidłowe funkcje poznawcze i psychologiczne i odpowiednią pracę mózgu. Dobra pamięć i prawidłowa percepcja mogą chronić nas przed zamartwianiem się. Zestaw Pro Relax powstał, aby ukoić nerwy i dać nam nieco wytchnienia w pędzącym świecie, ale też wspierać naszą sprawność poznawczą. Kompozycja zestawu została opracowana tak, aby wzmocnić odporność na stres nie powodując efektu znużenia.

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

Hops & Valerian with Passionflower to produkt stworzony do walki ze stresem. Kozłek lekarski (valerian) pomaga w zdrowym śnie, chmiel (hops) ma właściwości uspokajające, a męczennica cielistka (passionflower) zwiększa odporność na stres.

W zestawie nie mogło zabraknąć **Lecytyny**, która jest w naszych organizmach 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 dziennie 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 niezbędną codziennie **Witamina D3**.

Skład zestawu:

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



Pro Immune

Silna odporność

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. **Olive Leaf**, a więc ekstrakt z liścia oliwki europejskiej 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. **Ynk 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 Formuła** 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 Formuła, 2x Olive Leaf, Pro B11, Witamina C bioflawonoidy, Witamina D3.



Pro Cardio

W trosce o serce

Zestaw Pro Cardio 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.

Czosnek wpływa na utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu i cukru we krwi, a także przyczynia się do utrzymania zdrowia naczyń. **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. **Cholesterol-Reg** to liść karczocha zwyczajnego, który przyczynia się do utrzymania prawidłowego poziomu lipidów we krwi oraz sterole roślinne pomagające utrzymać odpowiedni poziom cholesterolu we krwi. **Oliwka europejska** była tradycyjnie używana dla poprawienia krążenia krwi i ciśnienia naczyniowego. Magnez (**Magnesium**) bierze udział w kilkuset reakcjach enzymatycznych w naszych organizmach i jest jednym z ważniejszych metali również dla serca.

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

Skład zestawu:

Cholester – Reg, Czosnek, CoQ10, Liść Oliwny - Ekstrakt, Magnesium, 2x Super Omega 3 EPA.



Woman

Z myślą o Tobie

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!

Zestaw Woman pomoże zachować zdrowie na dłużej!

Silna ochrona przed wolnymi rodnikami pochodzi ze skórek 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.

Ury to doskonała mieszanka ziół oraz witamin i minerałów o wielokierunkowym działaniu. Zawarty w niej cytryniec chiński jest pomocny w trzymaniu prawidłowych funkcji fizjologicznych.

24 niezbędne witaminy i minerały w jednej tabletce 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.

Skład zestawu:

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

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

Wybierz swój zestaw! To proste w Nature's Sunshine!



SZAMPON DO WŁOSÓW

Energy Shampoo

Łagodny szampon do codziennego użytku, która głęboko oczyszcza włosy oraz skórę głowy.

Formuła wzbogacona witaminą E, arginina i pantenolem nadaje blask i zdrowy, piękny wygląd włosom, pozostawiając je lśniące i miękkie. Doskonały do włosów normalnych i przetłuszczających się.

Kluczowe składniki:

Witamina E, cynk, pantenol, arginina, polyquaternium-7.



ODŻYWKA DO WŁOSÓW

Energy Conditioner

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

Kluczowe składniki:

Hydrolizowana keratyna, witamina E, cynk, polyquaternium-7



ŻEL MICELARNY

Cleansing Micellar Gel

Żel do mycia twarzy bazuje się na dwóch naturalnych kompleksach: kwitnąca cera i zdrowa cera.

Kwitnąca cera zawiera ekstrakt z piwonii oraz ekstrakt z magnolii. Ekstrakt z piwonii ma działanie antyoksydacyjne i uspokajające, zwęża pory oraz odpowiedni nawet dla samej wrażliwej cery. Piwonia uważają za jedną z najbardziej efektywnych kwiatowych składników dla pielęgnacji cery, a ekstrakt z magnolii chroni i działa przeciwzapalnie.

Ten wspaniały produkt wprost wyciąga zanieczyszczenia z naszej skóry i sprawia, że cera staje się idealnie równa, uspokaja, pielęgnuje, nawilża. Żel micelarny Bremani Care działa jak magnes, wyciągając oraz zmywając resztki makijażu, nadmiar sebum i inne zanieczyszczenia. Delikatnie oczyszcza cerę, pozostawiając przyjemne uczucie miękkości i nawilżenia.



ŻEL DO KĄPIELI DLA DZIECI

Hair & Body Baby Wash

Formuła tego produktu jest na bazie wody kwiatowej z rumianku i nagietka, a wśród składników znajdziemy też olejek z pestek moreli, olejek z pestek czereśni, olejek z czarnego kminu, olejek sezamowy oraz żel aloesowy. To wspaniały produkt z delikatnym aromatem, który oczyszcza, nawilża, chroni oraz oczywiście pielęgnuje delikatną i wrażliwą skórę dziecka. Nie zawiera siarczanów, parabenów, formaldehydów, produktów rafinacji i szkodliwych alkoholi i jest absolutnie bezpieczny dla każdego dziecka.

Zapewnia łagodne oczyszczenie skóry i włosów nie powodując podrażnień. Łagodna formuła zawiera miękkie substancje powierzchniowo czynne oraz naturalne składniki, które są odpowiednie nawet dla wrażliwej skóry niemowlęcia.



OCZYSZCZAJĄCY I MATUJĄCY TONIK DO TWARZY

Purifying and Mattifying Toner

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

Kluczowe składniki:

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

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.



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; Ekstrakt 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 nawilżenie, 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.



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

SUPLEMENTY DIETY

23072	Ashwagandha (60 kaps.)	19,44	105 zł	147 zł
6109	Bacillus Coagulans (90 kaps.)	16,11	87 zł	122 zł
4100	Bakterie Bifidophilus (90 kaps.)	18,52	100 zł	140 zł
2857	Bowel Build (120 kaps.)	14,81	80 zł	112 zł
2954	Carbo Grabbers (60 kaps.)	16,11	87 zł	122 zł
1580	Chlorofil w Płynie (475,6 ml)	14,26	77 zł	108 zł
557	Cholester-Reg (90 kaps.)	12,41	67 zł	94 zł
1811	Chondroityna (60 kaps.)	19,81	107 zł	150 zł
22336	Collagen (516 g)	33,15	179 zł	251 zł
22721	Collagen+ (30 saszetek)	33,15	179 zł	251 zł
1601	Cynk ALT (120 tabl.)	7,22	39 zł	55 zł
550	Czerwona Koniczyna (100 kaps.)	7,96	43 zł	60 zł
290	Czosnek (100 kaps.)	8,33	45 zł	63 zł
4700	Defense Maintenance (120 kaps.)	16,48	89 zł	125 zł
947	Everflex (60 tabl.)	14,07	76 zł	106 zł
952	Gentle Move (90 kaps.)	12,04	65 zł	91 zł
360	Gotu Kola (100 kaps.)	10,19	55 zł	77 zł
1750	Grapina i przeciwutleniacze (90 tabl.)	19,26	104 zł	146 zł
940	Hops and Valerian with Passionflower (100 kaps.)	9,26	50 zł	70 zł
1839	Immune Formula (90 kaps.)	21,30	115 zł	161 zł
410	Kelp (100 kaps.)	8,15	44 zł	62 zł
4135	CoQ10 (60 kaps.)	23,33	126 zł	176 zł
1661	Lecytyna (170 kaps.)	18,15	98 zł	137 zł
204	Liść Oliwny - Ekstrakt (60 kaps.)	10,00	54 zł	76 zł
1170	Liver Health Formula (100 kaps.)	10,00	54 zł	76 zł
1346	Loclo (344 g)	15,37	83 zł	116 zł
30	Lucerna (100 kaps.)	7,04	38 zł	53 zł
4061	Magnesium (90 kaps.)	11,11	60 zł	84 zł
4059	MSM- Metylosulfonylometan (90 tabl.)	12,59	68 zł	95 zł
832	Papryka & Czosnek & Pietruszka (100 kaps.)	10,93	59 zł	83 zł
515	Paw Paw (180 kaps.)	38,89	210 zł	294 zł
2937	Pochłaniacz Tłuszczu (120 kaps.)	13,89	75 zł	105 zł
1510	Pro B11 (90 kaps.)	22,04	119 zł	167 zł
22893	SmartMeal (810g)	28,33	153 zł	214 zł
1680	Sok aloesowy (946 ml)	15,19	82 zł	115 zł
6501	Solstic Energia z Natury (30 saszetek)	20,37	110 zł	154 zł
1515	Super Omega 3 EPA (60 kaps.)	22,78	123 zł	172 zł
23073	Turmeric Curcumin (60 kaps.)	27,59	149 zł	209 zł
2879	Ury (120 kaps.)	16,48	89 zł	125 zł
3243	Wapń Plus Witamina D (150 tabl.)	15,74	85 zł	119 zł
1773	Vitamin B Complex (120 kaps.)	10,00	54 zł	76 zł
1635	Witamina C z bioflawonoidami (60 tabl.)	15,00	81 zł	113 zł
1155	Witamina D3 (60 tabl.)	9,81	53 zł	74 zł
4052	Witaminy i Minerale - Super Complex (60 tabl.)	17,22	93 zł	130 zł
4104	Zambroza (458 ml)	15,74	85 zł	119 zł

OLEJKI ETERYCZNE

3847	Essential Oil - Lavender	22,22	120 zł	168 zł
3850	Essential Oil - Peppermint	17,41	94 zł	132 zł
3856	Essential Oil - Recover	29,63	160 zł	224 zł
3869	Essential Oil - Frankincense	48,15	260 zł	364 zł
3871	Essential Oil - Inspire	13,89	75 zł	105 zł
3873	Essential Oil - Core	18,33	99 zł	139 zł
3876	Essential Oil - Refuge	16,11	87 zł	122 zł
3877	Essential Oil - Tea Tree	15,56	84 zł	118 zł
3887	Essential Oil - Essential Shield	25,00	135 zł	189 zł

KOSMETYKI

2851	Pasta do zębów - Sunshine Brite (100 g)	7,41	40 zł	56 zł
3538	Tei-fu - Balsam do masażu (118,3 ml)	12,04	65 zł	91 zł
4276	Srebro ochronne (118 ml)	15,74	85 zł	119 zł
21575	Krem do rąk i ciała	16,67	90 zł	126 zł
21600	Oczyszczający i Matujący Tonik Do Twarzy	8,89	48 zł	67 zł
21601	Przeciwmarszczkowy Krem Do Twarzy Na Dzień Spf15. 40+	22,22	120 zł	168 zł
21602	Intensywny Przeciwmarszczkowy Krem Do Twarzy Na Noc 40+	21,11	114 zł	160 zł
21603	Krem Przeciwmarszczkowy Do Skóry Wokół Oczu Spf15. 40+	16,67	90 zł	126 zł
21604	Nawilżający Krem Do Twarzy Spf15	19,44	105 zł	147 zł
21605	Regenerujący Krem Do Skóry Wokół Oczu Spf15	16,67	90 zł	126 zł
21606	Rozjaśniająca Maseczka Do Twarzy „Efekt Kopciuszka”	22,22	120 zł	168 zł
21620	Szampon do włosów Bremani Care (200 ml)	11,48	62 zł	87 zł
21621	Odżywka do włosów Bremani Care (200 ml)	10,19	55 zł	77 zł
21622	Żel do kąpieli dla dzieci Bremani Care (250 ml)	14,63	79 zł	111 zł
21623	Żel Micelarny Bremani Care (125 ml)	15,56	84 zł	118 zł
21624	Maskara Royal Lash	11,11	60 zł	84 zł

ZESTAWY PROMOCYJNE

64965	Zestaw Super Start do Zdrowia	100,00	540 zł	756 zł
64967	Zestaw Optimum	100,00	540 zł	756 zł
64969	Zestaw Woman	100,00	540 zł	756 zł
64971	Zestaw Pro Kardio	100,00	540 zł	756 zł
64973	Zestaw Pro Immune	100,00	540 zł	756 zł
64975	Zestaw Beauty	100,00	540 zł	756 zł
64977	Zestaw Pro Relax	100,00	540 zł	756 zł
64979	Zestaw Zdrowe Jelita	100,00	540 zł	756 zł
64981	Zestaw Kości i Stawy	100,00	540 zł	756 zł
64983	Zestaw Pro Active	100,00	540 zł	756 zł
21384	Zestaw Życia	45,00	243 zł	340 zł
64985	Zestaw Pro Biznes	500,00	2 700 zł	3 780 zł
64987	Zestaw Degustacyjny	500,00	2 700 zł	3 780 zł
64639	Zestaw Autentycznych Olejków Eteryčných	180,00	972 zł	1 361 zł
64529	Duet Antyoksydacyjny	25,93	140 zł	196 zł

AKCESORIA

64602	Dyfuzor do olejków eteryčných biały	-	119 zł	167 zł
64728	Dyfuzor V-W350 drewnopodobny	-	149 zł	209 zł
64729	Dyfuzor U56/7 samochodowy	-	89 zł	125 zł

Ceny zawierają podatek VAT.

Wakacyjna promocja lojalnościowa

-50%

Złożyłeś dowolne punktowane zamówienie w czerwcu?

Jeśli tak, to w lipcu możesz mieć wybrany przez Ciebie produkt za pół ceny!

Jeśli skorzystasz z promocji w lipcu, to również w sierpniu kupisz jeden produkt za pół ceny.

Lista produktów objętych promocją dostępna w koszyku po dodaniu co najmniej jednego produktu w cenie regularnej.

Produkt za pół ceny możesz kupić tylko przy okazji zamówienia na co najmniej 1 punkt.





NATURES SUNSHINE

HERBAL EXPERTS *since* 1972

www.e-naturessunshine.com