

bqdź ZDRÓW

nr 3/2023

DIETA NA LATO.
CO JEŚĆ,
A CZEGO UNIKAĆ?

ZDROWIE PO 40.
JAK O NIE ZADBAĆ?

NAJPOPULARNIEJSZE
ARTYKUŁY NA
INTEGMED.PL

RAPORT
ZRÓWNOWAŻONEGO
ROZWOJU





OD REDAKCJI:

Szanowni Czytelnicy,

Mamy zaszczyt przedstawić Wam najnowszy numer naszego kwartalnika "Bądź Zdrow". Jak zawsze pragniemy dostarczyć Wam wartościowych treści dotyczących zdrowego stylu życia. W letnim numerze skupiamy się na dwóch bardzo istotnych tematach.

Przede wszystkim, mamy już lato, dlatego poświęcamy wiele miejsca na wskazówki dotyczące odpowiedniej diety w tej porze roku. Przedstawiamy zasady żywienia, które pomogą Wam cieszyć się pełnią zdrowia i energii w gorące dni. Dzielimy się informacjami na temat produktów, które warto wybierać, ale omawiamy też te, które należy ograniczyć lub unikać, aby uniknąć niepożądanych efektów na zdrowie. Mamy nadzieję, że dzięki naszym wskazówkom będziecie Państwo mogli skomponować dietę, która będzie korzystna dla Państwa podczas letnich miesięcy.

Część naszego kwartalnika poświęcamy na temat dbania o zdrowie po 40. roku życia. Omawiamy najważniejsze aspekty opieki nad organizmem w tej życiowej fazie. Podpowiadamy, jak utrzymać kondycję fizyczną i umysłową, jak radzić sobie z ewentualnymi dolegliwościami i jak wprowadzić zdrowe nawyki, które przyniosą długotrwałe korzyści. Wszystko to z myślą o wspaniałym zdrowiu bez względu na porę życia.

Dodatkowo, drukujemy najpopularniejsze artykuły z portalu integmed.pl, które poruszają różnorodne tematy z zakresu zdrowia i medycyny. Znajdziecie tam wiele cennych informacji, porad i inspirujących historii. Dzięki temu dostarczamy Wam wartościowe treści, które mają na celu wspieranie Was w utrzymaniu zdrowego stylu życia.

Na koniec z dumą publikujemy fragmenty Raportu Zrównoważonego Rozwoju. Przedstawiamy aktualne informacje dotyczące ekologicznych inicjatyw, działań na rzecz ochrony środowiska i zrównoważonego rozwoju. To ważne zagadnienia, które dotyczą nas wszystkich i mają istotny wpływ na nasze zdrowie i jakość życia.

Dziękujemy, że jesteście z nami i życzymy przyjemnej lektury!

Z poważaniem,
Redakcja kwartalnika "Bądź Zdrow"



**NATURE'S
SUNSHINE**

Nature's Sunshine Products Poland Sp. z o.o.
ul. Olkuszka 7, 02-604 Warszawa
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.

Poznaj Boost - wyjątkowy produkt, który dzięki starannie wyselekcjonowanym składnikom dostarczy Ci natychmiastowego zastrzyku energii, zwiększy Twoją vitalność i libido.

Boost to mieszanka składników odżywczych o doskonałej jakości i wspaniałych właściwościach prozdrowotnych. Każda kapsułka zawiera mocne połączenie macy, L-argininy, żeń-szenia, ekstraktu z owsa zwyczajnego, liści maliny właściwej i damiana oraz korzenia lukrecji i ekstraktu z korzenia kolcorośli. To unikalna kompozycja, która została stworzona w celu zapewnienia Ci nie tylko długotrwałej energii, ale także wsparcia dla Twojego całego organizmu.

Dzięki Boost poczujesz, jak Twoja energia sięga nowych poziomów. Będziesz gotowy na każde wyzwanie dnia, bez względu na to, czy jest to intensywny trening, pełne zobowiązań życie zawodowe czy dynamiczne życie rodzinne. Zwiększ swoją produktywność, skupienie i wytrzymałość dzięki tej rewolucyjnej formule.

Boost bardzo szybko stanie się Twoim ulubionym orężem w walce z codziennym zmęczeniem i spadkiem energii. Pozwól sobie na rewitalizację i odzyskaj kontrolę! Przywróć swoją wewnętrzną moc z Boost - suplementem, który przyniesie Ci energię, o której zawsze marzyłeś.

KLUCZOWE SKŁADNIKI W DZIENNEJ PORCJI: (6 kapsułek roślinnych)

| | |
|--|--------|
| Ekstrakt z bulwy pieprzycy peruwiańskiej <i>Maca (Lepidium meyenii)</i> | 450 mg |
| L-Arginina | 450 mg |
| Korzeń żeń-szenia syberyjskiego <i>(Eleutherococcus senticosus)</i> | 300 mg |
| Ekstrakt z owsa zwyczajnego <i>(Avena sativa)</i> | 300 mg |
| Liść maliny właściwej <i>(Rubus idaeus)</i> | 300 mg |
| Liść damiana (<i>Turnera diffusa</i>) | 240 mg |
| Korzeń lukrecji gładkiej <i>(Glycyrrhiza glabra)</i> | 228 mg |
| Ekstrakt z korzenia kolcorośli <i>(Smilax officinalis)</i> | 45 mg |



Boost

Suplement diety z L-argininą

Jak to działa?

Boost swoje działanie zawdzięcza doskonałemu połączeniu naturalnych składników roślinnych, które słyną ze swoich właściwości prozdrowotnych. Oto one i ich kluczowe działanie:

- **Ekstrakt z bulwy pieprzycy peruwiańskiej – Maca (*Lepidium meyenii*)**
 - wspomaga sprawność fizyczną i umysłową
 - pomaga w zachowaniu naturalnej aktywności seksualnej i energii
 - wspomaga popęd seksualny
- **Korzeń żeń-szenia syberyjskiego (*Eleutherococcus senticosus*)**
 - wpływa na utrzymanie normalnego ciśnienia krwi
 - wpływa na utrzymanie prawidłowego stężenia glukozy we krwi
 - pomaga uzyskać efekt odprężenia
- **Ekstrakt z owsa zwyczajnego (*Avena sativa*)**
 - stosowany przy zmęczeniu psychicznym i fizycznym
 - przyczynia się do zwiększenia sprawności umysłowej i zdolności fizycznych
- **Liść damiana (*Turnera diffusa*)**
 - przyczynia się do dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego
 - wspomaga zwiększenie libido
 - wspomaga regulację poziomu cukru we krwi
- **Korzeń lukrecji gładkiej (*Glycyrrhiza glabra*)**
 - pomaga utrzymać poziom energii

Nature's Sunshine zachęca do prowadzenia zdrowego stylu życia.

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut zróżnicowanej diety.

Zrównoważony sposób żywienia oraz zdrowy tryb życia są podstawą prawidłowego funkcjonowania organizmu.



DIETA NA LATO.

Co jeść, a czego unikać?

Lato to czas, gdy większość z nas cieszy się wakacjami, relaksem na plaży i długimi dniami spędzonymi na świeżym powietrzu. Wraz z nadejściem ciepłych temperatur, nasze zapotrzebowanie na składniki odżywcze i nawodnienie może się zmienić. Dlatego ważne jest dostosowanie diety do letnich warunków, aby zachować dobre samopoczucie i zdrowie. W poniższym artykule omówimy, co warto jeść, a czego unikać w upalne wakacje.

Zwróć uwagę na odpowiednią ilość wody w diecie: Woda odgrywa kluczową rolę w naszym organizmie, zwłaszcza w czasie letnich upałów. Pamiętaj, aby pić odpowiednią ilość wody każdego dnia, aby uniknąć odwodnienia. Zgodnie z zaleceniami Ministerstwa Zdrowia, dorosła osoba powinna spożywać około 2 litrów płynów dziennie, ale gorące dni i podczas aktywności fizycznej ta ilość może się zwiększyć. Regularne picie wody utrzymuje odpowiednie nawodnienie organizmu, pomaga w termoregulacji i utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania układu pokarmowego.

Picie wody ma same zalety!

Woda korzystnie wpływa także na naszą:

- skórę – zapewnia jej jędrność i gładkość
- mózg – poprawia pamięć i koncentrację
- układ pokarmowy – zapobiega zaparciom
- nerki – poprzez produkcję moczu usuwa szkodliwe produkty przemiany materii i zapobiega kamicy nerkowej.*

*Źródło: pacjent.gov.pl

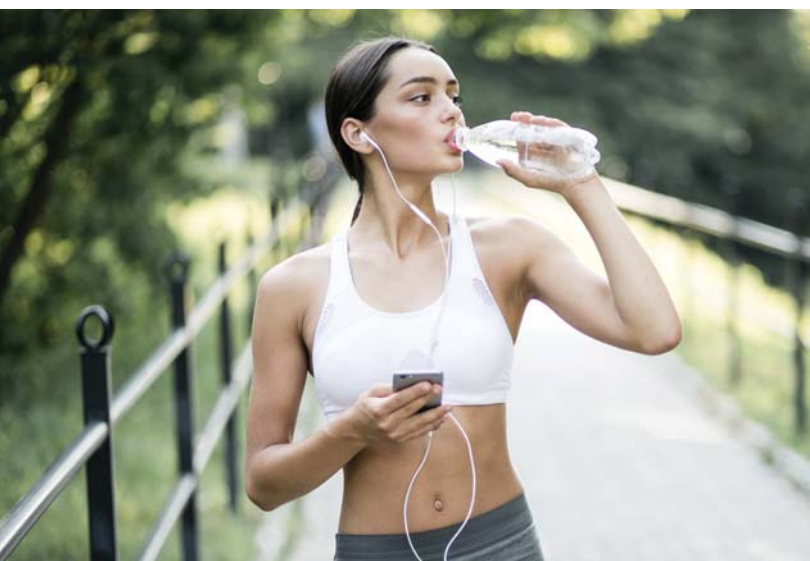
PICIE WODY W UPAŁY.

Dlaczego to takie ważne?

W okresie letnich upałów, prawidłowe nawodnienie organizmu odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu zdrowia i dobrego samopoczucia. Wysokie temperatury, potliwość i zwiększona aktywność fizyczna mogą prowadzić do utraty płynów i elektrolitów, dlatego konieczne jest uzupełnienie ich poprzez regularne spożywanie odpowiedniej ilości wody.

Dlaczego picie wody jest tak ważne? Picie odpowiedniej ilości wody w upalne dni ma wiele korzyści dla naszego organizmu. Oto kilka powodów, dlaczego jest to tak ważne:

1. Utrzymanie odpowiedniego nawodnienia: Woda jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Pomaga w transportowaniu składników odżywczych do komórek, usuwaniu toksyn, regulacji temperatury ciała oraz zapewnieniu prawidłowego działania układu pokarmowego i nerek.
2. Zwiększenie energetyki: Nawodnienie organizmu wpływa na naszą energię i wydolność fizyczną. Brak wody może prowadzić do uczucia zmęczenia, senności oraz pogorszenia koncentracji i funkcji poznawczych.
3. Regulacja temperatury ciała: Woda pełni ważną rolę w termoregulacji organizmu. W czasie upałów pomaga utrzymać odpowiednią temperaturę ciała poprzez pocenie się i odprowadzanie ciepła.



Podsumowując, w czasie upałów niezwykle istotne jest regularne spożywanie odpowiedniej ilości wody w celu utrzymania odpowiedniego nawodnienia organizmu. Zarówno woda mineralna, jak i źródłana są dobrymi opcjami, a wybór między wodą gazowaną a niegazowaną zależy od indywidualnych preferencji. Pamiętaj, aby dostosować spożycie wody do swoich indywidualnych potrzeb i warunków atmosferycznych, dbając o zdrowie i dobre samopoczucie.

Mineralna czy źródłana?

W wyborze rodzaju wody do picia nie ma jednoznacznej odpowiedzi, ponieważ zależy to od preferencji indywidualnych oraz dostępności różnych źródeł wody. Zarówno woda mineralna, jak i źródłana są zdrowymi opcjami.

Woda mineralna ma naturalne składniki mineralne, które mogą przynieść dodatkowe korzyści dla organizmu. Zawiera minerały takie jak wapń, magnez, potas czy sód, które mogą wspomagać równowagę elektrolitową.

Woda źródłana, z drugiej strony, pochodzi z naturalnego źródła i nie jest poddawana tak intensywnym procesom przetwarzania jak woda mineralna. Może być świeższa i zachowywać naturalny smak.

Wybór między wodą mineralną a źródlaną zależy od preferencji dotyczących smaku, dostępności i indywidualnych potrzeb organizmu.

Gazowana czy niegazowana?

Kolejny wybór dotyczy formy wody - gazowanej lub niegazowanej. Tutaj również zależy to od indywidualnych preferencji.

Woda gazowana może być odświeżająca i dodać pewnego efektu orzeźwienia. Jednak niektórym osobom może powodować uczucie wzdęcia lub dyskomfortu żołądkowego.

Woda niegazowana jest łagodniejsza dla układu pokarmowego i może być bardziej odpowiednia dla osób o wrażliwym żołądku.

Ważne jest, aby wybrać formę wody, która najlepiej odpowiada twoim preferencjom smakowym i nie powoduje żadnych dolegliwości żołądkowych.

W upalne wakacje warto zadbać o odpowiednią dietę, która dostarcza niezbędnych składników odżywczych i zapewnia odpowiednie nawodnienie organizmu.

Spożywanie świeżych owoców, warzyw, lekkich źródeł białka i zdrowych tłuszczów jest korzystne dla zdrowia. Jednocześnie należy unikać przetworzonych, tłustych produktów oraz napojów słodzonych i alkoholu.

to jedz...

Owoce i warzywa: Sezon letni obfituje w różnorodne owoce i warzywa, które są bogate w witaminy, minerały i przeciwutleniacze. Spożywanie świeżych owoców takich jak arbuz, jagody, truskawki, maliny czy melon pomaga w nawodnieniu organizmu i dostarcza składników odżywczych. Warzywa liściaste, ogórki, papryka i pomidory są również doskonałym wyborem, ponieważ są lekkie, zawierają dużo wody i dostarczają cennych składników odżywczych.

Źródła białka: Nie zapominaj o odpowiedniej ilości białka w diecie. Możesz sięgnąć po chude źródła białka, takie jak kurczak, indyk, ryby czy roślinne źródła białka, jak fasola, soczewica czy tofu. Białko jest niezbędne do budowy i regeneracji tkanek, a także utrzymania uczucia sytości.

Zdrowe tłuszcze: Zdrowe tłuszcze, takie jak awokado, orzechy, nasiona czy oliwa z oliwek, powinny być również obecne w diecie letniej. Tłuszcze te dostarczają ważnych kwasów tłuszczowych, witamin rozpuszczalnych w tłuszczach i pomagają wchłaniać niektóre składniki odżywcze z innych produktów spożywczych.

to jedz... tego nie jedz...

tego nie jedz...

Przetworzone i tłuste produkty: W upalne dni unikaj ciężkostrawnych, tłustych i przetworzonych produktów spożywczych, takich jak fast foody, smażone potrawy, chipsy czy słodkie przekąski. Te produkty mogą obciążać układ pokarmowy i sprawiać uczucie ciężkości.

Napoje słodzone i alkohol: Ogranicz spożycie napojów słodzonych, gazowanych i energetycznych, które są bogate w cukry i kalorie. Również alkohol może powodować odwodnienie, dlatego warto go spożywać w umiarkowanych ilościach.



Czy wiesz, że...

... spożywanie świeżych owoców i warzyw w letnie dni może obniżać ryzyko chorób serca, nadciśnienia tętniczego i otyłości?

... pikantne potrawy mogą pomóc w regulacji temperatury ciała? Pikantne przyprawy, takie jak chilli czy ostry sos, pobudzają potliwość, co przyczynia się do schładzania organizmu.

... kompot z owoców lub schłodzone ziołowe napary mogą być zdrową i orzeźwiającą alternatywą dla słodzonych napojów?

to jedz...

Świeże owoce:
arbuz, truskawki, melon, maliny

Warzywa liściaste:
sałata, szpinak

Chude źródła białka:
kurczak, indyk, ryby

Awokado i oliwa z oliwek

Orzechy i nasiona

Chłodzone zupy warzywne

Koktajle owocowe z lodem

Schłodzone ziołowe napary

tego nie jedz...

Ciężkie, tłuste mięsa:
smażona wieprzowina
Przetworzone produkty fast food

Tłuste sosy i dressingi:
majonez, sos czosnkowy

Słodzone napoje gazowane i energetyczne

Słodkie przekąski:
czekolada, ciastka

Alkohol w nadmiarze

Ciężkie, tłuste potrawy:
frytki, smażone pierogi

Tłuste desery:
serniki, ciasta śmietankowe



POLECAMY NA LATO

Solstic Energia z Natury

W okresie letnich upałów, kiedy organizm potrzebuje dodatkowego wsparcia i orzeźwienia, produkty, które dostarczają naturalnej energii, mogą być idealnym rozwiązaniem. Jednym z takich produktów jest Solstic Energia z Natury, suplement diety, który zapewnia odświeżenie i ożywienie w wygodnej postaci proszku do rozpuszczenia w wodzie.

Solstic Energia z Natury to doskonały wybór w okresie letnich upałów z kilku powodów:



Odświeżenie i pobudzenie: Składniki, takie jak yerba mate i zielona herbata, dostarczają naturalnej energii i pobudzają organizm, pomagając w przetrwaniu gorących dni z większym wigorem i witalnością.



Łatwość spożycia: Solstic Energia z Natury występuje w postaci proszku, który łatwo rozpuszcza się w wodzie. To sprawia, że jest wygodnym i praktycznym produktem, który można zabrać ze sobą na wakacje, na plażę czy na wycieczkę.



Naturalne składniki: Produkty oparte na naturalnych składnikach, takich jak Solstic Energia z Natury, są często preferowane przez osoby, które chcą unikać sztucznych dodatków i sztucznie pobudzających substancji. Dzięki naturalnemu składowi, produkt ten zapewnia naturalne wsparcie energetyczne bez nadmiernego obciążania organizmu.

Skład Solstic Energia z Natury oparty jest na starannie dobranych składnikach, które wspierają energetyzację organizmu w sposób naturalny. Główne składniki to:

Yerba mate: Yerba mate to roślina pochodząca z Ameryki Południowej, która od wieków jest wykorzystywana do przygotowywania napojów o działaniu pobudzającym. Zawiera naturalne źródła kofeiny, teobrominy i teofiliny, które mają działanie pobudzające i poprawiające koncentrację. Dzięki temu, spożycie yerba mate może dostarczyć naturalnej energii i zwiększyć vitalność organizmu.

Zielona herbata: Zielona herbata to kolejny składnik o wielu korzystnych właściwościach. Bogata w naturalne antyoksydanty, takie jak polifenole, katechiny i flawonoidy, działa ochronnie na komórki organizmu, wspiera układ odpornościowy i może przyczynić się do poprawy zdrowia ogólnego. Ponadto, zielona herbata zawiera naturalną kofeinę, która działa pobudzająco, ale delikatniej niż kawa, co sprawia, że jest idealna na upalne dni, gdy chcemy uniknąć nadmiernego pobudzenia i utraty płynów.

Witaminy z grupy B: Solstic Energia z Natury zawiera również witaminy z grupy B. Te witaminy odgrywają istotną rolę w metabolizmie energetycznym organizmu, pomagając w przekształcaniu pokarmów w energię. Ich obecność w produkcie dodatkowo wspiera naturalną energię i wytrzymałość organizmu.

Guarana: Guarana to roślina pochodząca z Ameryki Południowej, znana ze swojego naturalnego działania pobudzającego. Guarani-na, naturalna forma kofeiny zawarta w guaranie, ma łagodniejsze działanie stymulujące niż kofeina pochodząca z kawy. Dzięki temu, suplementacja guaraną może dostarczyć długotrwałej energii i poprawić koncentrację w ciągu dnia.

KLUCZOWE SKŁADNIKI:

Zawartość w zalecanej porcji (3,75):

- Wyciąg z nasion guarany 273 mg**
- Wyciąg z liści zielonej herbaty 50 mg**
- Wyciąg ze skórek czerwonych winogron 50 mg**
- Niacyna (witamina B3) 16 mg / 100% RWS*
- Wyciąg z liści yerba mate 10 mg**
- Kwas pantotenowy (witamina B5) 5 mg / 83,3% RWS*
- Ryboflawina (witamina B6) 1,3 mg / 92,9 % RWS*
- Pirydoksyna (witamina B6) 1,3 mg / 92,9 % RWS*
- Tiamina (witamina B1) 1,2 mg / 109,1% RWS*

*RWS – Referencjne wartości spożycia.

**Nie określono referencyjnych wartości spożycia.

Nature's Sunshine zachęca do prowadzenia zdrowego stylu życia. Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut zróżnicowanej diety. Zrównoważony sposób żywienia oraz zdrowy tryb życia są podstawą prawidłowego funkcjonowania organizmu.





ZDROWIE

po czterdziestce...

Zdrowie to bezcenny skarb, którego wartości doceniamy szczególnie w późniejszym okresie życia. Po osiągnięciu czterdziestego roku życia, nasze ciało zaczyna przechodzić pewne zmiany, a troska o zdrowie staje się jeszcze istotniejsza. Wraz z upływem czasu, ważne jest, abyśmy poświęcili większą uwagę badaniom profilaktycznym, suplementacji oraz zdrowym nawykom żywieniowym.

Badania odgrywają kluczową rolę w utrzymaniu naszego zdrowia po czterdziestym roku życia. Regularne wizyty u lekarza mogą wykryć potencjalne problemy zdrowotne we wczesnym stadium, co umożliwia wdrożenie odpowiedniego leczenia i zapobiega dalszemu postępowi chorób. Badania takie jak badania krwi, kontrola ciśnienia krwi, poziom cholesterolu, badanie wzroku i słuchu oraz mammografia u kobiet i badanie prostaty u mężczyzn są niezwykle ważne.

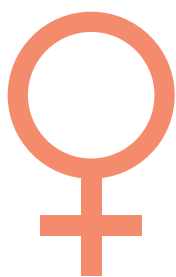
Oprócz regularnych badań, pomocna w utrzymaniu zdrowia po czterdziestce może być również suplementacja. Niektóre suplementy, takie jak witamina D, witamina B12, omega-3, mogą wspomagać funkcjonowanie organizmu w tym wieku.

Oczywiście jedna z głównych ról odgrywają zdrowe nawyki żywieniowe. Dieta bogata w warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, zdrowe źródła białka (np. ryby, drób, orzechy), oraz ograniczenie spożycia tłuszczów nasyconych i cukrów może wspomagać utrzymanie odpowiedniego poziomu energii, zdrowego serca i stabilnego metabolizmu. Regularna aktywność fizyczna, włączając w to zarówno ćwiczenia aerobowe, jak i trening siłowy, jest równie ważna w utrzymaniu zdrowia po czterdziestym roku życia.

W tym artykule zaprezentujemy najważniejsze aspekty dbania o zdrowie po czterdziestce. Przedstawimy zalecenia dotyczące badań profilaktycznych, suplementacji oraz zdrowych nawyków żywieniowych, które mogą pomóc w utrzymaniu dobrej kondycji fizycznej i psychicznej w tej życiowej fazie. Zapraszamy do dalszej lektury i odkrywania sposobów, jak cieszyć się zdrowiem i jakością życia po czterdziestym roku życia.

Badania medyczne są niezwykle istotne dla utrzymania zdrowia i dobrze funkcjonującego organizmu. Wraz z wiekiem, istnieje potrzeba większej troski o nasze ciało i podjęcia odpowiednich kroków w celu zapobiegania różnym schorzeniom. Po 40. roku życia, zaleca się przeprowadzenie określonych badań, które mogą pomóc w wykryciu ewentualnych problemów zdrowotnych na wczesnym etapie. Niżej prezentujemy, jakie badania powinny być przeprowadzane zarówno przez kobiety, jak i mężczyzn po osiągnięciu tego wieku.

BADANIA DLA Kobiet PO 40. ROKU ŻYCIA:



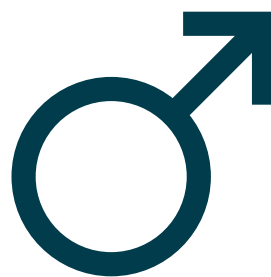
Mammografia: Badanie mammograficzne jest niezwykle ważne dla wykrycia ewentualnych zmian w tkance piersi. Zgodnie z zaleceniami, kobiety powinny przeprowadzać mammografię co 1-2 lata. Mammografia pozwala na wczesne wykrycie raka piersi, który jest jednym z najczęściej występujących nowotworów u kobiet.

Kolonoskopia: Jest to badanie, które pozwala na wykrycie ewentualnych zmian w jelitach. Zaleca się przeprowadzenie kolonoskopii co 10 lat w celu wykluczenia raka jelita grubego. Regularne badania tego typu mogą przyczynić się do wczesnego wykrycia i skutecznego leczenia tej groźnej choroby.

Badanie cytologiczne (Pap test): Jest to badanie służące do wykrywania ewentualnych zmian w szyjce macicy i raków narządu rodowego. Zaleca się przeprowadzenie tego badania co 3 lata. Regularne badania cytologiczne pozwalają na wykrycie potencjalnych zmian, które mogą prowadzić do raka szyjki macicy.

Badanie ginekologiczne: Regularne badania ginekologiczne powinny być przeprowadzane co roku w celu monitorowania ogólnego stanu zdrowia kobiet, wykrycia infekcji i innych potencjalnych problemów. Badanie ginekologiczne obejmuje ocenę narządów płciowych, piersi i innych istotnych aspektów zdrowia kobiet.

BADANIA DLA MĘŻCZYZN PO 40. ROKU ŻYCIA:



Badanie prostaty: Mężczyźni powinni regularnie wykonywać badanie prostaty, które obejmuje badanie krwi (PSA) i badanie per rectum. Pomaga to w wykryciu ewentualnego raka prostaty i innych problemów związanych z gruczołem krokowym. Badanie prostaty powinno być przeprowadzane zgodnie z zaleceniami lekarza.

Badanie cholesterolu: Po 40. roku życia, zwiększa się ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Badanie poziomu cholesterolu pomaga w ocenie ryzyka i podejmowaniu odpowiednich działań profilaktycznych. Należy zwrócić uwagę na poziom cholesterolu całkowitego, LDL (złego cholesterolu) oraz HDL (dobrego cholesterolu).

Badanie ciśnienia krwi: Regularne monitorowanie ciśnienia krwi jest istotne w celu wykrycia ewentualnych problemów związanych z układem sercowo-naczyniowym. Wysokie ciśnienie krwi (nadciśnienie) jest jednym z głównych czynników ryzyka chorób serca i udaru mózgu.

Badanie wątroby: Badanie czynności wątroby (np. badanie enzymów wątrobowych) pozwala ocenić jej stan i wykryć ewentualne uszkodzenia lub choroby. Wysokie poziomy enzymów wątrobowych mogą wskazywać na problemy z wątrobą, takie jak stłuszczenie wątroby lub zapalenie wątroby.

Statystyki badań w Polsce:

Niestety, dostępne statystyki dotyczące przeprowadzanych badań po 40. roku życia w Polsce są ograniczone. Jednak dane wskazują na pewne niedobory w dbaniu o zdrowie w tej grupie wiekowej. Według Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego - Państwowego Zakładu Higieny, jedynie 28% polskich kobiet w wieku 45-65 lat przeprowadzało badania mammograficzne co najmniej raz na 2 lata. Jest to zbyt mała liczba, biorąc pod uwagę wagę tego badania w wykrywaniu raka piersi.

Jeśli chodzi o badania prostaty, raporty wskazują na niski odsetek mężczyzn w Polsce, którzy regularnie wykonują badanie PSA. Statystyki te sugerują, że istnieje potrzeba większej świadomości i edukacji na temat konieczności przeprowadzania badań profilaktycznych po 40. roku życia.



Regularne badania medyczne po 40. roku życia są niezwykle istotne dla utrzymania zdrowia i wczesnego wykrywania potencjalnych schorzeń. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni powinni regularnie przeprowadzać badania dostosowane do swojej płci i wieku.

Niestety, dostępne statystyki w Polsce sugerują, że istnieje potrzeba większej świadomości i zachęcania do regularnych badań profilaktycznych. Zapobieganie jest kluczowe, a badania po 40. roku życia mogą znacząco wpłynąć na dłuższe i zdrowsze życie. Dlatego ważne jest, aby rozmawiać z lekarzem i regularnie uczestniczyć w zalecanych badaniach, aby dbać o swoje zdrowie.



SUPLEMENTACJA?

TAK!

Po 40. roku życia, organizm może wymagać dodatkowego wsparcia w postaci odpowiednich suplementów, aby zapewnić optymalne funkcjonowanie i utrzymanie zdrowia. Poniżej przedstawiamy listę suplementów, które na pewno warto rozważyć.



Witamina D: Po 40. roku życia często występuje niedobór witaminy D, szczególnie u osób starszych lub mieszkających w regionach o mniejszym nasłonecznieniu. Witamina D jest ważna dla zdrowych kości, układu immunologicznego i ogólnego samopoczucia.

Witamina B12: Po 40. roku życia może wystąpić trudność w wchłanianiu witaminy B12 z pożywienia, zwłaszcza u osób starszych. Suplementacja witaminą B12 może pomóc utrzymać prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i utrzymać energię.

Kwas omega-3: Kwas omega-3, szczególnie EPA i DHA, ma korzystny wpływ na zdrowie serca i układu naczyniowego. Suplementacja kwasami omega-3 może pomóc w utrzymaniu odpowiedniego poziomu lipidów we krwi i zmniejszeniu stanów zapalnych.

Probiotyki: Z wiekiem flora bakteryjna jelit może ulec zmianom. Suplementacja probiotykami może wspomóc zdrowie układu trawiennego, wzmocnić odporność i wspomóc trawienie.

Koenzym Q10: Koenzym Q10 jest naturalnie obecny w organizmie i odgrywa ważną rolę w produkcji energii. Po 40. roku życia poziom koenzymu Q10 może maleć, dlatego suplementacja może być pomocna w utrzymaniu energii i zdrowia serca.

Magnez: Magnez odgrywa istotną rolę w funkcjonowaniu mięśni, układu nerwowego i serca. Niedobór magnezu może wystąpić wraz z wiekiem, dlatego suplementacja może pomóc w utrzymaniu prawidłowego poziomu magnezu w organizmie.

Kolagen: Kolagen jest kluczowym składnikiem strukturalnym skóry, stawów i tkanki łącznej. Jego produkcja może maleć po 40. roku życia, co prowadzi do utraty elastyczności skóry i zdrowia stawów. Suplementacja kolagenem może przyczynić się do utrzymania zdrowej skóry, włosów, paznokci i stawów.

PRZED WSZYSTKIM!

DBAJ O SIEBIE!

Po 40. roku życia ważne jest zadbanie o zdrowe nawyki żywieniowe, które mogą wpływać na ogólny stan zdrowia, utrzymanie wagi, zdrowie serca, układu kostnego i ogólną kondycję. Oto kilka ważnych nawyków żywieniowych:

Zrównowazona dieta: Skoncentruj się na zrównoważonej diecie opartej na różnorodnych świeżych produktach spożywczych, takich jak owoce, warzywa, pełnoziarniste produkty zbożowe, białko roślinne i zwierzęce oraz zdrowe tłuszcze. Unikaj nadmiernej konsumpcji przetworzonych i wysoko przetworzonych produktów spożywczych.

Spożywanie odpowiedniej ilości białka: Białko jest niezbędne do utrzymania masy mięśniowej, a także wpływa na zdrowie skóry, włosów i paznokci. Włączaj do diety źródła białka, takie jak chude mięso, ryby, drób, jaja, rośliny strączkowe, orzechy i nasiona.



Ograniczenie spożycia soli: Nadmierne spożycie soli może prowadzić do wzrostu ciśnienia krwi i zwiększać ryzyko chorób serca. Staraj się ograniczyć spożycie soli poprzez unikanie soli kuchennej i przetworzonych produktów spożywczych, które są bogate w sól. Zamiast tego używaj ziół i przypraw, aby nadać smak potrawom.

Dbaj o zdrowie serca: Wybieraj zdrowe źródła tłuszczów, takie jak oleje roślinne, awokado, orzechy i nasiona, które są bogate w nienasycone tłuszcze. Ogranicz spożycie tłuszczów nasyconych i trans, które mogą zwiększać ryzyko chorób serca. Zwiększ spożycie ryb bogatych w kwasy omega-3, które mają korzystny wpływ na zdrowie serca.

Utrzymuj odpowiednią hydratację: Pij odpowiednią ilość wody każdego dnia, aby utrzymać odpowiednie nawodnienie organizmu. Staraj się unikać nadmiernej konsumpcji napojów słodzonych i alkoholu.

Wspieraj zdrowie kości: Po 40. roku życia wzrasta ryzyko utraty masy kostnej i osteoporozy. Zapewnij odpowiednie spożycie wapnia poprzez włączenie do diety produktów mlecznych, ryb, warzyw liściastych i nasion. Dodatkowo, zapewnij odpowiednią podaż witaminy D, która pomaga w wchłanianiu wapnia.

Ogranicz spożycie cukru i przetworzonej żywności: Cukry dodane i przetworzone produkty spożywcze mogą przyczyniać się do nadwagi, otyłości, cukrzycy typu 2 i innych problemów zdrowotnych. Ogranicz spożycie napojów słodzonych, słodczy, słodkich przekąsek i wysoko przetworzonych produktów spożywczych.

Regularne posiłki i kontrola porcji: Staraj się spożywać regularne posiłki i kontrolować wielkość porcji, aby utrzymać zdrową wagę. Unikaj jedzenia w pośpiechu i skup się na świadomym jedzeniu.

Czy wiesz, że...

... regularne badania medyczne po 40. roku życia mogą pomóc we wczesnym wykryciu potencjalnych schorzeń? Regularne wizyty u lekarza i wykonanie odpowiednich badań laboratoryjnych, takich jak badania krwi, pomagają monitorować stan zdrowia. To pozwala na wczesne wykrycie i leczenie ewentualnych problemów, co może znacząco poprawić prognozę i skuteczność terapii.

... odpowiednia suplementacja po 40. roku życia może wspomóc utrzymanie zdrowia i vitalności? Wraz z wiekiem organizm może mieć trudności z wchłanianiem niektórych składników odżywczych. Dlatego warto rozważyć suplementację witaminą D, witaminą B12, kwasami omega-3, koenzymem Q10 czy kolagenem, aby uzupełnić ewentualne niedobory i wesprzeć różne funkcje organizmu.

... zdrowe nawyki żywieniowe po 40. roku życia mogą wpływać na zdrowie serca i układu kostnego? Stosowanie zrównoważonej diety bogatej w owoce, warzywa, pełnoziarniste produkty zbożowe, chude źródła białka i zdrowe tłuszcze wspiera zdrowie serca, obniża ryzyko chorób układu krążenia oraz dostarcza niezbędne składniki odżywcze dla utrzymania mocnych kości i profilaktyki osteoporozy.

... regularna aktywność fizyczna po 40. roku życia może poprawić wydolność fizyczną i ogólną kondycję? Regularne ćwiczenia, takie jak aerobik, bieganie, jazda na rowerze czy siłownia, pomagają w utrzymaniu prawidłowej masy ciała, wzmacniają mięśnie, poprawiają wydolność serca i układu oddechowego, a także wpływają pozytywnie na nastrój i redukcję stresu.

... dbanie o zdrowy sen po 40. roku życia jest kluczowe dla regeneracji organizmu i utrzymania energii? Staraj się utrzymywać regularne godziny snu i stworzyć dogodne warunki do odpoczynku. Dobrej jakości sen wspiera regenerację tkanek, układ odpornościowy, a także wpływa na zdolność koncentracji i dobry nastrój.



NOWOŚCI

MEDYCZNO-NUTRACEUTYCZNE

NAJPOPULARNIEJSZE

na integmed.pl

Odchudzające bifidobakterie

Naukowcy z Korei Płd. postulują, że suplementacja odpowiednich szczepów bakterii jelitowych może nie tylko zapobiegać otyłości, ale i wspomagać jej leczenie.

Autorzy przeanalizowali skład mikroflory jelit 99 Koreańczyków. W grupie tej znalazły się osoby szczupłe, jak i otyłe. Uwagę zwróciła mniejsza u osób z problemami z wagą liczebność populacji dwóch mikroorganizmów: *Bifidobacterium longum* i *Bifidobacterium bifidum*. Ich względny niedobór korelował z ilością białej tkanki tłuszczowej, stężeniem triglicerydów we krwi i stłuszczeniem wątroby. Dalsza analiza wskazała, że ogniwem łączącym te bakterie z odkładaniem tłuszczu w organizmie są wytwarzane przez nie enzymy uczestniczące w metabolizmie węglowodanów i elementów kwasów nukleinowych.

Autorzy przeprowadzili następnie eksperyment na myszach. Wykazali, że suplementacja właściwie dobranych szczepów probiotycznych (konkretnie *B. longum* MG723) zapobiega przyrostowi masy ciała zachodzącemu pod wpływem bogatokalorycznej diety, natomiast suplementacja szczepu *B. bifidum* MG731 wiąże się z utratą masy ciała. Szczepy te metabolizują sterole, co przyczynia się do mniejszego ich wchłaniania, przerywa obieg cholesterolu (z kwasami żółciowymi) i prowadzi do redukcji stłuszczenia wątroby, poprawy metabolizmu glukozy, zmniejszenia nasilenia reakcji zapalnej i redukcji masy ciała.





Mimo że otyłość jest chorobą o złożonych przyczynach, w ostatnich latach coraz większą uwagę przykłada się do mikroflory jelit, jako jednej z elementów patofizjologicznych. Otyłość można „przeszczepić” chudym osobnikom wraz z transferem bakterii od osób z nadwagą. Otyłością zagrożone są osoby z ubogą mikroflorą jelitową (co jest pochodną m.in. mało zróżnicowanej diety opartej na wysoce przetworzonej żywności). Nowo odkrywane relacje rodzą nowe nadzieje, np. na opracowanie interwencji terapeutycznych skierowanych na regulację dysbiozy, czyli zwiększenie zróżnicowania składu bakterii w przewodzie pokarmowym. Uzyskać to można np. dietą i suplementacją probiotyków. Jak się jednak okazuje, nie każdy probiotyk jest równie skuteczny. Być może zresztą ich dobór będzie w przyszłości wysoce spersonalizowany.

Na podstawie

Kim G, Yoon Y, Park JH, Park JW, Noh MG, Kim H, Park C, Kwon H, Park JH, Kim Y, Sohn J, Park S, Kim H, Im SK, Kim Y, Chung HY, Nam MH, Kwon JY, Kim IY, Kim YJ, Baek JH, Kim HS, Weinstock GM, Cho B, Lee C, Fang S, Park H, Seong JK. Bifidobacterial carbohydrate/nucleoside metabolism enhances oxidative phosphorylation in white adipose tissue to protect against diet-induced obesity. *Microbiome*. 2022 Nov 4;10(1):188. doi: 10.1186/s40168-022-01374-0. PMID: 36333752; PMCID: PMC9635107.

Brak i ból

Zdaniem włoskich naukowców istnieje korelacja między nasileniem pewnych rodzajów bólu a stanem zaopatrzenia organizmu w witaminę D.

Do takich wniosków doprowadził autorów przegląd czasopism fachowych i opublikowanych w nich 14 badań klinicznych.

Wysokiej jakości dowody naukowe wskazują na:

- związek niedoboru witaminy D z uogólnionymi bólami mięśniowymi;
- skuteczność właściwej suplementacji witaminy D w łagodzeniu bólu u chorych na fibromialgię i przewlekły uogólniony ból mięśniowo-stawowy.

Obie wspomniane choroby należą do chorób reumatycznych. Ich przyczyna pozostaje nieznana. Możliwe, że mają charakter pozapalny, związany z patologiczną reakcją w obrębie układu nerwowego na zakażenie wirusowe, ale są też i inne hipotezy (np. podłoże neuroendokrynne, autoimmunologiczne). Nieznana przyczyna oznacza też jednak trudności terapii przyczynowej i konieczność leczenia objawowego. To zaś w przypadku fibromialgii i uogólnionego bólu mięśniowo-stawowego ma ograniczoną skuteczność. Wykorzystywane są więc najróżniejsze interwencje, w tym metody z zakresu psychoterapii, fizjoterapii, a także nutraceutyki.

Praca włoskich uczonych wskazuje, że u tych chorych, u których stwierdza się niedobór witaminy D, niezwykle istotne będzie rozważenie suplementacji tej witaminy w odpowiedniej dawce. Może to mieć bowiem istotne znaczenie terapeutyczne.

Na podstawie

Lombardo M, Feraco A, Ottaviani M, Rizzo G, Camajani E, Caprio M, Armani A. The Efficacy of Vitamin D Supplementation in the Treatment of Fibromyalgia Syndrome and Chronic Musculoskeletal Pain. *Nutrients*. 2022 Jul 22;14(15):3010. doi: 10.3390/nu14153010. PMID: 35893864; PMCID: PMC9330000

Polifenole z pomocą wątrobie

Chińscy naukowcy przeprowadzili metaanalizę dostępnych badań klinicznych poświęconych wykorzystaniu polifenoli roślinnych w leczeniu niealkoholowego stłuszczenia wątroby.

Rezultaty przeglądu i analizy danych uzyskanych od przeszło 2000 osób wskazują, że wedle aktualnego stanu wiedzy tylko jeden polifenol jest w tym kontekście mało kontrowersyjny, inne wciąż czekają na większą liczbę prac o spójnych wynikach.

Tym związkiem z grupy polifenoli o najlepiej udokumentowanym wpływie jest kurkumina – może działać odchudzająco, zmniejszać aktywność enzymów wątrobowych, poprawiać metabolizm węglowodanów i tłuszczów (powoduje redukcję stężenia cholesterolu, triglicerydów, oporności tkanek na insulinę).

W pojedynczych pracach (ale nie w całej metaanalizie) obserwowano pozytywne rezultaty związane ze stosowaniem katechiny, sylimaryny, resweratrolu, antocyjanin i flawonoidów cytrusowych (naryngeniny i hesperydyny). Konieczne są więc kolejne prace badawcze, które pozwolą rzucić więcej światła na możliwość wsparcia wątroby i łagodzenia zaburzeń metabolicznych z użyciem tych substancji. Kurkumina jest za to w stłuszczeniu wątroby numerem 1 wśród polifenoli.

Na podstawie

Yang K, Chen J, Zhang T, Yuan X, Ge A, Wang S, Xu H, Zeng L, Ge J. Efficacy and safety of dietary polyphenol supplementation in the treatment of non-alcoholic fatty liver disease: A systematic review and meta-analysis. *Front Immunol.* 2022 Sep 9;13:949746. doi: 10.3389/fimmu.2022.949746. PMID: 36159792; PMCID: PMC9500378.



Karczoch dla wątroby

Egipscy farmakolodzy wskazują, że dostępne dane naukowe wspierają stosowanie ekstraktu z karczocha u pacjentów z niealkoholowym stłuszczeniem wątroby. Autorzy przeprowadzili metaanalizę danych z 5 randomizowanych badań klinicznych z łącznym udziałem 333 pacjentów. Stosowanie ekstraktu z liści karczocha wiązało się z:

- istotną redukcją aktywności aminotransferazy alaninowej i asparaginianowej (ALT i AST, dwa najważniejsze z tzw. enzymów wątrobowych);
- zmniejszeniem stężenia cholesterolu we krwi, w tym frakcji LDL oraz triglicerydów.

Zmiany te sugerują działanie hepatoprotekcyjne ekstraktu z liści karczocha, co jest spójne z ich tradycyjnym zastosowaniem w medycynie ludowej. Badania wskazują, że substancje zawarte w liściach karczocha przeciwdziałają skutkom diety bogatofruktozowej i bogatotłuszczowej, działają przeciwzapalnie w obrębie wątroby i zapobiegają apoptozie hepatocytów. Te korzystne efekty ujawniały się także w obrazie ultrasonograficznym.

Wciąż jednak zbyt mało badań przeprowadzono, by trafiły na stałe do armamentarium leków chroniących wątrobę. Konieczne są dalsze prace badawcze, w tym nad standaryzacją produktów zawierających ekstrakty czy też pojedyncze substancje izolowane z liści karczocha.

Na podstawie

Kamel AM, Farag MA. Therapeutic Potential of Artichoke in the Treatment of Fatty Liver: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Med Food.* 2022 Oct;25(10):931-942. doi: 10.1089/jmf.2022.0025. Epub 2022 Jun 28. PMID: 35763310.

Potrzebują więcej witaminy D

Naukowcy z jednego z najlepszych ośrodków medycznych na świecie (Brigham and Women's Hospital, Harvard Medical School) potwierdzili, że nadmiar tkanki tłuszczowej utrudnia osiągnięcie korzyści z suplementacji witaminy D. Innymi słowy, otyli mają trudniej.

Wskazuje to na konieczność schudnięcia (co tak czy inaczej jest działaniem prozdrowotnym) lub na wymóg stosowania większych dawek witaminy D u osób otyłych. Postulat taki pojawia się w zaleceniach suplementacji witaminy D.

Autorzy przeanalizowali dane z badania klinicznego Vitamin D and Omega-3 Trial (VITAL). Stwierdzili, że korzystne skutki suplementacji witaminy D w dawce 2000 j. dziennie widoczne były w grupie z prawidłową masą ciała, ale nie u osób z nadwagą/otyłością. Badanie miało charakter interwencyjny i trwało kilka lat, jest więc cennym źródłem wiarygodnych danych o działaniu obu nutraceutyków.

Analiza danych od przeszło 16 tys. uczestników wskazała, że osoby z nadmierną masą ciała charakteryzuje skłonność do mniejszego stężenia aktywnej postaci witaminy D we krwi (i zmniejsza się liniowo wraz ze wzrostem wagi). Tym zjawiskom towarzyszą niekorzystne trendy w zakresie stężenia albuminy, wapnia, białek wiążących witaminę D. Zawartość we krwi metabolitów witaminy D, jak i wolnej witaminy D poprawiały się po rozpoczęciu suplementacji witaminy D, ale gdy masa ciała była duża, efekty były wyraźnie mniejsze.

Wydaje się, że suplementacja witaminy D w dawce 2000 j. nie działa równie skutecznie u osób otyłych, jak u osób z prawidłową masą ciała. Jak już wspomniano, wspiera to idee stosowania większych dawek witaminy D (aktualnie mówi się o dwukrotnym jej zwiększeniu w tej sytuacji) oraz namawiania do zmian stylu życia w celu redukcji masy ciała.

Na podstawie

Tobias DK, Luttmann-Gibson H, Mora S, Danik J, Bubes V, Copeland T, LeBoff MS, Cook NR, Lee IM, Buring JE, Manson JE. Association of Body Weight With Response to Vitamin D Supplementation and Metabolism. JAMA Netw Open. 2023 Jan 3;6(1):e2250681. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2022.50681. PMID: 36648947.



Na pyłki: kwercetyna

Naukowcy z Uniwersytetu w Shizuoka (Japonia) stwierdzili, że suplement zawierający kwercetynę może być skuteczny w łagodzeniu objawów alergii na pyłki.

Takie wnioski przyniosło randomizowane badanie kliniczne z udziałem 66 osób w wieku od 22 do 78 r.ż. cierpiących na pyłkovicę z objawami ze strony oczu i nosa. Podzielono ich na dwie grupy. Jedna otrzymywała przez miesiąc suplement zawierający 200 mg kwercetyny w zawiesinie fitosomalnej. Grupa kontrolna otrzymywała preparat z samym podłożem, bez kwercetyny. Badanie przeprowadzono w okresie pylenia japońskich cedrów i cyprysów, których pyłki indukują alergiczne zapalenie błon śluzowych i spojówek.



Przyjmowanie kwercetyny wiązało się z poprawą w zakresie kilku objawów ocenianych przez prowadzących: świądu okolicy oczu, kichania, kataru, a także ich wpływu na jakość snu. Lepsza też była ogólna jakość życia.

Kwercetyna hamuje skłonność komórek tłuszczowych do degranulacji, a także aktywność eozynofili uczestniczących w rozwoju reakcji alergicznej. Hamowanie uwalniania histaminy przez komórki tłuszczowe działa na wczesnym etapie takiej reakcji. Kwercetyna hamuje także infiltrację skóry przez komórki układu odpornościowego, co może odpowiadać za redukcję rumienia, wysypek czy świądu.

Na podstawie

Yamada S, Shirai M, Inaba Y, Takara T. Effects of repeated oral intake of a quercetin-containing supplement on allergic reaction: a randomized, placebo-controlled, double-blind parallel-group study. Eur Rev Med Pharmacol Sci. 2022 Jun;26(12):4331-4345. doi: 10.26355/eurrev_202206_29072. PMID: 35776034.

Antycholesterolowa guma guar

Zespół naukowców z ośrodków w Iranie, Japonii, USA i Wielkiej Brytanii po przeanalizowaniu wyników badań klinicznych wskazuje, że suplementacja gumy guar korzystnie wpływa na profil lipidowy u dorosłych.

Guma guar jest uznawana za frakcję błonnika i nierzadko znajduje się w składzie preparatów nutraceutycznych mających wspomagać odchudzanie i metabolizm. Wbrew nazwie nie jest sztucznym wytworem, a naturalną substancją izolowaną z nasion rośliny guar.

Analiza 19 badań klinicznych z randomizacją i grupą kontrolną wskazuje, że suplementacja gumy guar skutecznie zmniejsza część parametrów lipidowych, tj.:

- całkowite stężenie cholesterolu (o ok. 20 mg/dl);
- stężenie frakcji LDL (o ok. 15 mg/dl).

Nie odnotowano natomiast wpływu na stężenie triglicerydów czy frakcji HDL cholesterolu. Mimo to, wpływ na cholesterol i jego szczególnie istotną frakcję (LDL) wydaje się dość spory (jak na nutraceutyk). Pozwala to przypuszczać, że guma guar mogłaby być wykorzystywana przez pacjentów, którzy z jakiegoś powodu nie chcą stosować leków hipolipemizujących (np. statyn), zwłaszcza w ramach połączeń z innymi nutraceutykami, o innych mechanizmach działania. Warto by przeprowadzić badania oceniające, czy takie połączenia zmniejszą w dłuższej perspektywie ryzyko sercowo-naczyniowe, równoległe ze stężeniem cholesterolu.

Warto też pamiętać, że nutraceutyki znajdują się wśród metod walki z zaburzeniami lipidowymi zalecanych przez kardiologów (np. Europejskie Towarzystwo Kardiologiczne).

Na podstawie

Setayesh L, Pourreza S, Zeinali Khosroshahi M, Asbaghi O, Bagheri R, Rezaei Kelishadi M, Wong A, Clark CCT, Ashtary-Larky D, Suzuki K, Ghanavati M. The effects of guar gum supplementation on lipid profile in adults: A GRADE-assessed systematic review, meta-regression, and dose-response meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. Br J Nutr. 2022 Jul 15;1-29. doi: 10.1017/S0007114522002136. Epub ahead of print. PMID: 35837742.

Probiotyki i hormony

Badanie kliniczne przeprowadzone w Indiach wspiera hipotezę, że mikroflora jelitowa może wpływać na procesy patofizjologiczne w przebiegu zespołu policystycznych jajników.

Dieta (zwłaszcza schudnięcie) i styl życia są podstawą w leczeniu tej choroby – mimo że jej przyczyna wciąż pozostaje niewyjaśniona. Wiemy jednak, że te dwa podstawowe elementy nie wystarczą: w zespole policystycznych jajników występuje wiele zazębiających się zaburzeń hormonalnych i metabolicznych (m.in. insulinooporność, nadmiar androgenów) i w ramach terapii próbuje się te zaburzenia wyrównywać (oprócz leczenia objawowego i ułatwiania zajścia w ciążę, co nierzadko jest głównym problemem pacjentek).

Pojawiają się prace naukowe sugerujące, że na przebieg zaburzeń metabolicznych i hormonalnych może w pewnym stopniu wpływać skład mikroflory jelitowej. Indyjscy lekarze sprawdzili, jak zmieniają się wskaźniki biochemiczne i objawy po suplementacji złożonego synbiotyku (bakterie w połączeniu z fruktooligosacharydami). Testowany preparat zawierał następujące szczepy (pierwsze trzy w ilości 2 mld CFU, pozostałe w ilości 1 mld CFU):

- *Lactobacillus acidophilus* UBLA-34;
- *L. rhamnosus* UBLR-58;
- *L. reuteri* UBLRu-87;
- *L. plantarum* UBLP-40;
- *L. casei* UBLC-42;
- *L. fermentum* UBLF-31;
- *Bifidobacterium bifidum* UBBB-55.

Uczestniczkami badania zostały 104 kobiety w wieku 18-40 lat. Część pacjentek otrzymywała synbiotyki, część placebo. Suplementację prowadzono przez pół roku. Równocześnie zalecano i kontrolowano zmianę diety i stylu życia.

W grupie otrzymującej synbiotyki stwierdzono:

- istotną poprawę regularności cyklu miesięczkowego;
- istotną redukcję stężenia testosteronu we krwi;
- istotną redukcję obwodu w pasie;
- istotną poprawę obszaru jakości życia związanego z miesiączkami.

W badaniu tym odnotowano zmiany hormonalne (wpływ na stężenie androgenów) i efekty kliniczne (schudnięcie, regularność miesiączek) oraz psychologiczne. Nie do końca wiadomo, w jakim mechanizmie miałyby zachodzić te zmiany (wpływ na metabolizm, wpływ na przemianę hormonów, wpływ na układ nerwowy?). Obserwacje te sugerują, że suplementacja probiotyków mogłaby być wykorzystywana jako element terapii zespołu policystycznych jajników, konieczne są jednak dalsze badania nad optymalnym składem, dawkowaniem i czasem trwania probiotykoterapii (wydaje się, że musi być stosunkowo długi – liczony w miesiącach). Warto by też w przyszłości ocenić, czy takie leczenie zwiększy szanse na zajście w ciążę.

Na podstawie

Kaur I, Suri V, Sachdeva N, Rana SV, Medhi B, Sahni N, Ahire J, Singh A. Efficacy of multi-strain probiotic along with dietary and lifestyle modifications on polycystic ovary syndrome: a randomised, double-blind placebo-controlled study. *Eur J Nutr.* 2022 Dec;61(8):4145-4154. doi: 10.1007/s00394-022-02959-z. Epub 2022 Jul 20. PMID: 35857132.



KONTYNUACJA NASZEGO DZIEDZICTWA

Realizując naszą wizję niesienia światu uzdrawiającej mocy natury, z dumą publikujemy nasz drugi coroczny raport dot. Środowiska, odpowiedzialności społecznej i ładu korporacyjnego (ESG) i prezentujemy postępy, które poczyniliśmy w ciągu roku.

Założywszy sobie ambitne cele, potrzebowaliśmy nieszablonowego podejścia, więc poddaliśmy nasze procesy głębokiej analizie, aby znaleźć szanse efektywnego usprawnienia sposobu prowadzenia działalności. Wśród naszych największych osiągnięć 2022 roku była zmiana źródła energii w naszej fabryce na w 100% odnawialną energię słoneczną, co wdrożyliśmy w lipcu. Teraz każdy suplement opuszczający nasz zakład jest wyprodukowany z czystej energii słońca!

Przejsie na fotowoltaikę oraz uszczelnienie procedur wysyłkowych i inne działania radykalnie wpłynęły na naszą emisję CO₂, pozwalając nam znacznie ograniczyć ilość odpadów m.in. poprzez ulepszenia opakowań czy inicjatywy recyklingowe. Idąc naprzód, skupiamy się na poprawie naszych wyników w pozyskiwaniu surowców, produkcji i dystrybucji, czyniąc je coraz bardziej zrównoważonymi i transparentnymi.

Zrównoważony rozwój i transparentność stały się wyznacznikami naszej strategii rozwoju, a my stosujemy te wyznaczniki w każdym aspekcie naszej działalności. Chcemy dawać przykład, jak chronić planetę i jej mieszkańców, a przy tym wciąż dostarczać każdemu spersonalizowane preparaty zdrowotne. Mam nadzieję, że to opracowanie na temat naszego wpływu ESG spotka się z Państwa zainteresowaniem.

Z poważaniem,

TERRENCE MOOREHEAD

Prezes i dyrektor generalny

O NATURE'S SUNSHINE

EKSPERT W DZIEDZINIE ZIOŁ OD 1972 ROKU: NATURE'S SUNSHINE OD PONAD 50 LAT DZIELI SIĘ ZE ŚWIATEM UZDRAWIAJĄCĄ MOCĄ NATURY.

Jesteśmy firmą z siedzibą w Utah, której główną działalnością jest produkcja preparatów wspomagających odżywianie i higienę osobistą oraz ich dystrybucja przez szereg kanałów sprzedaży hurtowej, detalicznej, bezpośredniej i e-commerce. Założona w 1972 roku firma zatrudnia obecnie ponad 800 pracowników i współpracuje w ramach szerokiej sieci tysięcy niezależnych konsultantów sprzedaży, którzy sami stosują wyroby Nature's Sunshine, a także odsprzedają je swoim klientom.

Nature's Sunshine Products, Inc. tworzą dwie marki: Nature's Sunshine i Synergy Worldwide, które są zarządzane w czterech geograficznych oddziałach organizacyjnych (Azja, Europa, Ameryka Północna i Ameryka Łacińska).

Nasz szeroki asortyment ponad 800 unikalnych receptur naturalnych wyrobów wellness obejmuje wiele kategorii, takich jak produkty wspomagające odporność, układ sercowo-naczyniowy, trawienny, higienę osobistą, utrzymywanie prawidłowej wagi oraz zdrowie ogólne.

Będąc producentem suplementów, hurtowo pozyskujemy zioła, witaminy, minerały i inne surowce, poddajemy je rygorystycznej kontroli jakości, aby następnie opracowywać preparaty, wytwarzać je, etykietować i pakować do wysyłki.

Około 85% naszych produktów jest produkowanych w naszym najnowocześniejszym zakładzie w Spanish Fork w stanie Utah. Pozostałe nasze preparaty wytwarzają zgodnie z naszymi surowymi specyfikacjami i standardami nasi wybrani kontrahenci.

Niniejsza publikacja to nasz drugi roczny raport o zrównoważonym rozwoju omawiający nasze działania i inicjatywy w 2022 roku w świetle oddziaływania na środowisko, społeczeństwo oraz ład korporacyjny firmy. Raport publikujemy w zgodzie z wytycznymi Sustainability Accounting Standards Board (SASB) i Global Reporting Initiative (GRI).

Nasze wartości

OCHRONA PRZYRODY

Dzielenie się siłą natury oznacza jej ochronę poprzez zrównoważone, przyjazne dla środowiska działania.

MINIMALIZACJA WYRZUCANYCH ODPADÓW

Ograniczenie naszego wpływu na środowisko poprzez redukcję ilości odpadów w procesie produkcji.

POPRAWA SFERY DOBROSTANU PRACOWNIKÓW

Życie zgodnie z naszymi wartościami i wsparcie każdego z naszych pracowników we wszechstronnym rozwoju.

WSPIERANIE NASZYCH ROLNIKÓW

Współpraca z tymi, którzy dbają o naszą planetę i rośliny wspomagające nasz rozwój.

WSPIERANIE PRAKTYKÓW MEDYCYNY NATURALNEJ

Pielęgnowanie kontaktów z ekspertami leczenia holistycznego, naturalnego i praktyków medycyny tradycyjnej.

PROMOWANIE RÓŻNORODNOŚCI

Wspieranie różnorodności, inkluzywności i równości szans w przedsiębiorstwie i społeczności.

NA PYTANIA ODPOWIADA WICEDYREKTOR DS. GLOBALNEGO ZRÓWNOWAŻONEGO ROZWOJU NATURE'S SUNSHINE

W Nature's Sunshine angażujemy się w ochronę środowiska naturalnego, tak aby jego lecznicza moc przetrwała dla kolejnych pokoleń. Czynimy wysiłki na rzecz zdrowszej planety przyjmując odpowiedzialność za środowisko i społeczeństwo na każdym poziomie naszego łańcucha dostaw i w każdej napotykaniej społeczności. Więcej o naszych bieżących inicjatywach w tym zakresie opowie Trent McCausland, zastępca dyrektora ds. globalnej polityki zrównoważonego rozwoju.

JAKIE POSTĘPY W KIERUNKU ZRÓWNOWAŻONEGO ROZWOJU POCZYNILIŚCIE W 2022 ROKU?

W 2022 roku przede wszystkim ukończyliśmy proces przejścia na zasilanie naszej fabryki w Spanish Fork w 100% energią słoneczną. Podjęliśmy również prace na rzecz zmniejszenia naszego ogólnego negatywnego wpływu na środowisko: wzmogliśmy wysiłki w zakresie recyklingu, a w naszych opakowaniach zwiększyliśmy udział plastiku pochodzącego z odzysku. Ponadto podliczyliśmy ilość gazów cieplarnianych generowanych przez firmę, co pomoże nam lepiej zrozumieć nasz wpływ na emisję i zaplanować przyszłe redukcje.

W roku 2022 zwiększyliśmy nacisk na świadomość wszystkich członków organizacji zarówno w sferze naszych oficjalnych działań w zakresie zrównoważonego rozwoju, jak i wpływu indywidualnego zaangażowania na wspólny sukces. Dla mnie sukces naszych wysiłków na rzecz zrównoważonego rozwoju wymaga pełnego zaangażowania pracowników, z których wszyscy mają wpływ, a każdy z osobna, od hali produkcyjnej po dyrektora generalnego, podejmuje codzienne decyzje przez pryzmat zrównoważonego rozwoju. Tak działając na rzecz środowiska będziemy stanowić naturalną siłę nie do powstrzymania.

CO MOTYWUJE NATURE'S SUNSHINE DO PODĄŻANIA KURSEM ZRÓWNOWAŻONEGO ROZWOJU?

Zrównoważony rozwój zawsze leżał u podstaw naszej działalności, lecz ostatnimi laty udoskonaliśmy kierunki i działania w tym zakresie. W sposób bardziej zdecydowany i bezpośredni powiązaliśmy zasady zrównoważonego rozwoju z misją Nature's Sunshine, która polega na dzieleniu się uzdrawiającą siłą natury – aby się nią dzielić, musimy lepiej chronić i zarządzać środowiskiem i planetą.

Widząc upowszechnianie się tendencji zrównoważonego rozwoju, staramy się docierać do konsumentów, których wartości są najbardziej zbieżne z naszymi, a innych konsumentów uczyć wartości zrównoważonych praktyk.

DLACZEGO W WASZYM ŁAŃCUCHU DOSTAW TAK ISTOTNA JEST OCHRONA KONDYCJI ŚRODOWISKA I SPOŁECZNOŚCI?

Cała nasza działalność opiera się na zdrowiu i trwałości naturalnych ekosystemów – nasze składniki roślinne na całym świecie zbiera ludność wiejska oraz rdzenna. Zmiany klimatyczne i migracja do miast stanowią zagrożenie dla naszego łańcucha wartości oraz źródeł utrzymania rolników i zbieraczy.

Dobieramy partnerów, którzy wspierają i chronią dobrostan tych społeczności w sensie fizycznym, ekonomicznym i kulturowym, co nie tylko się opłaca, ale jest również słuszne. Poprzez świadome wybory wspomagamy rozwój lokalnych społeczności, tworzymy opartą na zaufaniu i trwałą współpracę oraz ulepszamy produkty.



Trent McCausland, zastępca dyrektora ds. zrównoważonego rozwoju i transparentności w naszej firmie, badając palmę sabałową podczas zbiorów na Florydzie.

NA CO JESZCZE ZWRACACIE SZCZEGÓLNA UWAGĘ OPRÓCZ STAŁEGO SKUPIENIA NA WSPOMNIANYCH CELACH?

Zrównoważone metody w zakresie pakowania. Ograniczamy ilość opakowań, stosujemy recyklingowane tworzywa sztuczne lub biotworzywa i zasadniczo recykling traktujemy priorytetowo.

Odpowiedzialne pozyskiwanie surowców:

Zawijujemy współpracę z rolnikami i dostawcami, w ramach której wspieramy lokalne społeczności zajmujące się pozyskiwaniem surowców.

Transparentność w zakresie składników:

Przyjmujemy odpowiedzialność za planetę i ludzi, na których oddziałuje cały nasz łańcuch wartości.

JAKIE SĄ PANA NAJWIĘKSZE OCZEKIWANIA W PERSPEKTYWIE DZIAŁAŃ NATURE'S SUNSHINE NA RZECZ ZRÓWNOWAŻONEGO ROZWOJU?

Najbardziej oczekuję przewodnictwa Nature's Sunshine w inicjatywach na rzecz zrównoważonego rozwoju, wywieraniu wymiernego pozytywnego wpływu. Od niedawna jestem członkiem grupy roboczej stowarzyszenia branżowego zajmującej się kwestiami zrównoważonego rozwoju w sektorze składników roślinnych. Współpraca kształtuje się znakomicie, natomiast kwestie związane z emisjami i odpadami, praktykami w rolnictwie i sprawiedliwym handlem będą wymagały współdziałania wielu firm.

„KAŻDA FIRMA, KTÓRA ZOSTAWIA ŚLAD ŚRODOWISKOWY, POWINNA DBAĆ O NATURE, ALE MY ROBIMY O WIELE WIĘCEJ. NASZE KORZENIE TKWIĄ W NATURZE, ZALEŻYMY OD ZIEMI. NASZA ZDOLNOŚĆ DO POZYSKIWANIA SKŁADNIKÓW I POMAGANIA LUDZIOM ZALEŻY W DUŻEJ MIERZE OD STAŁEGO DOBROBYTU PLANETY”

„W SWEJ ISTOCIE ZRÓWNOWAŻONY ROZWÓJ OZNACZA ZAPEWNIENIE DOBROBYTU I OCHRONY ŚRODOWISKA BEZ USZCZUPLANIA SZANS PRZYSZŁYCH POKOLEŃ DO ZASPOKAJANIA ICH POTRZEB. ZRÓWNOWAŻONY ŚWIAT TO TAKI, W KTÓRYM LUDZIE MOGĄ UNIKNAĆ UBÓSTWA I CIESZYĆ SIĘ GODNĄ PRACĄ BEZ SZKODY DLA PODSTAWOWYCH EKOSYSTEMÓW I ZASOBÓW ZIEMI”

— SEKRETARZ GENERALNY ONZ BAN-KI MOON

POSZERZANIE ANALIZ

Jedną z najbardziej zauważalnych zmian w naszym śladzie środowiskowym w latach 2021-2022 był wzrost łącznej liczby lokalizacji Nature's Sunshine. Gromadzenie danych w 2022 r. zaowocowało 5 nowymi lokalizacjami (nieuwzględnionymi w 2021 r.) o łącznej powierzchni 54 763,74 m², w porównaniu do 45 670,86 m² w 2021 r. – wzrost o prawie 20%. Oznacza to, że pomimo wzrostu z roku na rok niektórych z naszych ogólnych wskaźników środowiskowych, nadal czynimy wysiłki celem podwyższenia wydajności operacyjnej i deintensyfikacji zużycia energii, odpadów i wody.

Usprawniliśmy również nasze procesy gromadzenia danych, aby zapewnić ich dokładność i kompletność, co tłumaczy możliwe rozbieżności z danymi z 2021 roku.

REALIZACJA CELÓW ESG

100% odnawialnej energii w zakładach produkcyjnych do 2023

ZREALIZOWANE W 100%

50% emisji gazów cieplarnianych (GHG) do 2025 r. (Zakres 1 i 2)

ZREALIZOWANE W 70%

Zerowa ilość wyrzucanych odpadów do 2025 r. w centrach dystrybucji w USA

ZREALIZOWANE W 30%

35% redukcja odpadów podczas własnej produkcji do 2025 r

ZREALIZOWANE W 5%

Dzielenie się uzdrawiającą siłą natury z 1 mln. kobiet i dzieci do 2025 r

ZREALIZOWANE W 65%

Pełny raport zrównoważonego rozwoju dostępny na www.e-naturessunshine.com w zakładce „do pobrania” w materiałach promocyjnych.



Autentyczne Olejki Eteryczne



LAVENDER ORGANIC

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

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

Składniki: *Lavandula angustifolia* - lawenda wąskolistna



PEPPERMINT

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

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

Składniki: *Mentha piperita* - mięta pieprzowa



TEA TREE

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

- **działanie ożywcze i regenerujące**

Składniki: *Melaleuca alternifolia* - drzewo herbaciane



FRANKINCENSE

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

- **uspokojenie i relaks**
- **poprawa nastroju**

Składniki: *Boswellia carteri* - kadzidłowiec indyjski.

INSPIRE

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

- **pobudź kreatywność**
- **rozpyl z rana, aby zyskać energię na początek dnia**

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



RECOVER

Idealny do stosowania po długich ćwiczeniach lub wysiłku sportowym. Przynosi ukojenie sforsowanym mięśniom.

- **regeneracja**
- **ukojenie**

Składniki: gołteria, kamfora, jałowiec, rozmaryn lekarski, jodłą, goździk, cynamonowiec kamforowy, kadzidłowiec, mięta.



ESSENTIAL SHIELD

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

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

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



CORE

Przepełniony nutami drewna i subtelnych przypraw aromat pomoże Ci odnaleźć swój środek i odzyskać równowagę duchową, zupełnie jak medytacyjny spacer po gęstym, pachnącym lesie.

Odzyskaj równowagę wewnętrzną z mieszanką CORE!

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

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



REFUGE

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

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

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





BREMANI CARE

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, 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:

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. Piwonie 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.



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).



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 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.



NAWILŻAJĄCY KREM DO TWARZY SPF15

Moisturizing Face Cream

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

Kluczowe składniki:

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



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.



ZESTAWY PROMOCYJNE

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! Zaczynj 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 **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 tabletce 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.

Nikom 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-glukanowi 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** 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

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 tabletki 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 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.

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 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 jest 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 codziennie **witamina D3**.

Skład zestawu:

Gotu Kola, Hops & Valerian with Passionflower,
Lecytyna, Magnesium, 2 x Super Omega 3 EPA,
Witamin 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. Zaczynij 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.

Do dzieła! Aktywnie walczyć o zdrowie!



Skład zestawu:

Solstic Energia z Natury, 2 x SmartMeal, Collagen+

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

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

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

CENNIK PRODUKTÓW



Nr. kat. Nazwa produktu

Punkty

Cena VIP

Cena det.

SUPLEMENTY DIETY

| | | | | |
|------------|---|-------|-------------|--------|
| 23072..... | Ashwagandha (60 kaps.)..... | 19.44 | 116 zł..... | 162 zł |
| 6109..... | Bacillus Coagulans (90 kaps.)..... | 16.11 | 96 zł..... | 134 zł |
| 4100..... | Bakterie Bifidophilus (90 kaps.)..... | 18.52 | 110 zł..... | 154 zł |
| 554..... | Blood Pressurex (60 kaps.)..... | 26.85 | 160 zł..... | 224 zł |
| 1121..... | Boost (100 kaps.)..... | 18.52 | 110 zł..... | 154 zł |
| 2857..... | Bowel Build (120 kaps.)..... | 14.81 | 88 zł..... | 123 zł |
| 776..... | Breathe Clear (90 kaps.)..... | 16.48 | 98 zł..... | 137 zł |
| 2954..... | Carbo Grabbers (60 kaps.)..... | 16.11 | 96 zł..... | 134 zł |
| 1580..... | Chlorofil w Płynie (475,6 ml)..... | 14.26 | 85 zł..... | 119 zł |
| 557..... | Cholester-Reg (90 kaps.)..... | 12.41 | 74 zł..... | 104 zł |
| 1811..... | Chondroityna (60 kaps.)..... | 19.81 | 118 zł..... | 165 zł |
| 22336..... | Collagen (516 g)..... | 33.15 | 197 zł..... | 276 zł |
| 22721..... | Collagen+ (30 saszetek)..... | 33.15 | 197 zł..... | 276 zł |
| 1601..... | Cynk ALT (120 tabl.)..... | 7.22 | 43 zł..... | 60 zł |
| 550..... | Czerwona Koniczyna (100 kaps.)..... | 7.96 | 47 zł..... | 66 zł |
| 290..... | Czosnek (100 kaps.)..... | 8.33 | 50 zł..... | 70 zł |
| 4700..... | Defense Maintenance (120 kaps.)..... | 16.48 | 98 zł..... | 137 zł |
| 23147..... | DTXBasics (30 saszetek)..... | 57.41 | 341 zł..... | 477 zł |
| 947..... | Everflex (60 tabl.)..... | 14.07 | 84 zł..... | 118 zł |
| 952..... | Gentle Move (60 kaps.)..... | 12.04 | 72 zł..... | 101 zł |
| 360..... | Gotu Kola (100 kaps.)..... | 10.19 | 61 zł..... | 85 zł |
| 1750..... | Grapina i przeciwutleniacze (90 tabl.)..... | 19.26 | 114 zł..... | 160 zł |
| 940..... | Hops and Valerian with Passionflower (100 kaps.)..... | 9.26 | 55 zł..... | 77 zł |
| 1839..... | Immune Formula (90 kaps.)..... | 21.30 | 127 zł..... | 178 zł |
| 410..... | Kelp (100 kaps.)..... | 8.15 | 48 zł..... | 67 zł |
| 420..... | Korzeń Lukrecji (100 kaps.)..... | 12.78 | 76 zł..... | 97 zł |
| 4135..... | CoQ10 (60 kaps.)..... | 23.33 | 139 zł..... | 195 zł |
| 1661..... | Lecytyna (170 kaps.)..... | 18.15 | 108 zł..... | 151 zł |
| 204..... | Liść Oliwny - Ekstrakt (60 kaps.)..... | 10.00 | 59 zł..... | 83 zł |
| 1170..... | Liver Health Formula (100 kaps.)..... | 10.00 | 59 zł..... | 83 zł |
| 1346..... | Loclo (344 g)..... | 15.37 | 91 zł..... | 127 zł |
| 30..... | Lucerna (100 kaps.)..... | 7.04 | 42 zł..... | 59 zł |
| 4061..... | Magnesium (90 kaps.)..... | 11.11 | 66 zł..... | 92 zł |
| 4059..... | MSM - Metylosulfonilometan (90 tabl.)..... | 12.59 | 75 zł..... | 105 zł |
| 485..... | Papaya Mint (70 tabl.)..... | 12.04 | 72 zł..... | 101 zł |
| 832..... | Papryka & Czosnek & Pietruszka (100 kaps.)..... | 10.93 | 65 zł..... | 91 zł |
| 515..... | Paw Paw (180 kaps.)..... | 38.89 | 231 zł..... | 323 zł |
| 23071..... | Perfect Eyes (60 kaps.)..... | 19.44 | 115 zł..... | 161 zł |
| 2937..... | Pochłaniacz Tłuszczu (120 kaps.)..... | 13.89 | 83 zł..... | 116 zł |
| 1510..... | Pro B11 (90 kaps.)..... | 22.04 | 131 zł..... | 183 zł |
| 22893..... | SmartMeal (810g)..... | 28.33 | 168 zł..... | 235 zł |
| 1680..... | Sok aloesowy (946 ml.)..... | 15.19 | 90 zł..... | 126 zł |
| 6501..... | Solstic Energia z Natury (30 saszetek)..... | 20.37 | 121 zł..... | 169 zł |
| 1515..... | Super Omega 3 EPA (60 kaps.)..... | 22.78 | 135 zł..... | 189 zł |
| 23073..... | Turmeric Curcumin (60 kaps.)..... | 27.59 | 164 zł..... | 230 zł |
| 2879..... | Ury (120 kaps.)..... | 16.48 | 98 zł..... | 137 zł |
| 23084..... | UltraBiome DTX (30 saszetek)..... | 41.30 | 245 zł..... | 343 zł |
| 3243..... | Wapń Plus Witamina D (150 tabl.)..... | 15.74 | 94 zł..... | 132 zł |
| 1773..... | Vitamin B Complex (120 kaps.)..... | 10.00 | 59 zł..... | 83 zł |
| 999..... | Vari-Gone (90 kaps.)..... | 17.96 | 107 zł..... | 150 zł |
| 1635..... | Witamina C z bioflawonoidami (60 tabl.)..... | 15.00 | 89 zł..... | 125 zł |
| 1155..... | Witamina D3 (60 tabl.)..... | 9.81 | 58 zł..... | 81 zł |
| 4052..... | Witaminy i Minerale - Super Complex (60 tabl.)..... | 17.22 | 102 zł..... | 143 zł |
| 4104..... | Zambroza (458 ml)..... | 15.74 | 94 zł..... | 132 zł |

KOSMETYKI

| | | | | |
|------------|--|------------|-------------|--------|
| 2851..... | Pasta do zębów - Sunshine Brite (100 g)..... | 7.41..... | 44 zł..... | 62 zł |
| 3538..... | Tei-fu - Balsam do masażu (118,3 ml)..... | 12.04..... | 72 zł..... | 101 zł |
| 4276..... | Srebro ochronne (118 ml)..... | 15.74..... | 94 zł..... | 132 zł |
| 21575..... | Krem do rąk i ciała..... | 16.67..... | 99 zł..... | 139 zł |
| 21600..... | Oczyszczający I Matujący Tonik Do Twarzy..... | 8.89..... | 53 zł..... | 74 zł |
| 21601..... | Przeciwmarszczkowy Krem Do Twarzy Na Dzień Spf15. 40+..... | 22.22..... | 132 zł..... | 185 zł |
| 21602..... | Intensywny Przeciwmarszczkowy Krem Do Twarzy Na Noc 40+..... | 21.11..... | 125 zł..... | 175 zł |
| 21604..... | Nawilżający Krem Do Twarzy Spf15..... | 19.44..... | 116 zł..... | 162 zł |
| 21606..... | Rozjaśniająca Maseczka Do Twarzy „Efekt Kopciuszka”..... | 22.22..... | 132 zł..... | 185 zł |
| 21620..... | Szampon do włosów Bremani Care (200 ml)..... | 11.48..... | 68 zł..... | 95 zł |
| 21621..... | Odżywka do włosów Bremani Care (200 ml)..... | 10.19..... | 61 zł..... | 85 zł |
| 21623..... | Żel Micelarny Bremani Care (125 ml)..... | 15.56..... | 92 zł..... | 129 zł |

OLEJKI ETERYCZNE

| | | | | |
|-----------|---------------------------------------|------------|-------------|--------|
| 3847..... | Essential Oil - Lavender..... | 22.22..... | 132 zł..... | 185 zł |
| 3850..... | Essential Oil - Peppermint..... | 17.41..... | 103 zł..... | 144 zł |
| 3856..... | Essential Oil - Recover..... | 29.63..... | 176 zł..... | 246 zł |
| 3869..... | Essential Oil - Frankincense..... | 48.15..... | 286 zł..... | 400 zł |
| 3871..... | Essential Oil - Inspire..... | 13.89..... | 83 zł..... | 116 zł |
| 3873..... | Essential Oil - Core..... | 18.33..... | 109 zł..... | 153 zł |
| 3876..... | Essential Oil - Refuge..... | 16.11..... | 96 zł..... | 134 zł |
| 3877..... | Essential Oil - Tea Tree..... | 15.56..... | 92 zł..... | 129 zł |
| 3887..... | Essential Oil - Essential Shield..... | 25.00..... | 149 zł..... | 209 zł |

AKCESORIA

| | | | | |
|-----------|---|--------|-------------|--------|
| 64602.... | Dyfuzor do olejków eterycznych biały..... | -..... | 129 zł..... | 181 zł |
| 64728.... | Dyfuzor V-W350 drewnopodobny..... | -..... | 159 zł..... | 223 zł |
| 64729.... | Dyfuzor U56/7 samochodowy..... | -..... | 99 zł..... | 139 zł |

ZESTAWY PROMOCYJNE

| | | | | |
|------------|---|-------------|--------------|---------|
| 64965.... | Zestaw Super Start do Zdrowia..... | 100.00..... | 594 zł..... | 832 zł |
| 64967.... | Zestaw Optimum..... | 100.00..... | 594 zł..... | 832 zł |
| 64969.... | Zestaw Woman..... | 100.00..... | 594 zł..... | 832 zł |
| 64971..... | Zestaw Pro Kardio..... | 100.00..... | 594 zł..... | 832 zł |
| 64973..... | Zestaw Pro Immune..... | 100.00..... | 594 zł..... | 832 zł |
| 64975..... | Zestaw Beauty..... | 100.00..... | 594 zł..... | 832 zł |
| 64977..... | Zestaw Pro Relax..... | 100.00..... | 594 zł..... | 832 zł |
| 64979..... | Zestaw Zdrowe Jelita..... | 100.00..... | 594 zł..... | 832 zł |
| 64981..... | Zestaw Kości i Stawy..... | 100.00..... | 594 zł..... | 832 zł |
| 64983.... | Zestaw Pro Active..... | 100.00..... | 594 zł..... | 832 zł |
| 21384.... | Zestaw Życia..... | 45.00..... | 267 zł..... | 374 zł |
| 64985.... | Zestaw Pro Biznes..... | 500.00..... | 2970 zł..... | 4158 zł |
| 64987.... | Zestaw Degustacyjny..... | 500.00..... | 2970 zł..... | 4158 zł |
| 64639.... | Zestaw Autentycznych Olejków Eterychnych..... | 180.00..... | 1069 zł..... | 1497 zł |
| 64529.... | Duet Antyoksydacyjny..... | 25.93..... | 154 zł..... | 216 zł |

Ceny zawierają podatek VAT.



Kupuj tylko z zaufanego źródła

Gwarantujemy najwyższą jakość produktów zakupionych w naszym sklepie internetowym. Kupując na www.e-naturessunshine.com masz pewność, że otrzymasz oryginalny produkt Nature's Sunshine.

Nie gwarantujemy jakości oraz pochodzenia produktów zakupionych na portalach aukcyjnych oraz w innych sklepach.



**NATURES
SUNSHINE**