

HERBAL EXPERTS *since* 1972

Bądź zdrow

Polepszamy życie dzięki naturze

KWIECIEŃ-CZERWIEC 2022



NATURES
SUNSHINE

W numerze:

NOWY PRODUKT

- Unikalne połączenie kurkuminy z imbirem i pieprzem

ZDROWIE WĄTROBY

- Probiotyki dla wsparcia wątroby
- Mangostan i zdrowie wątroby
- Błonnik uszczelnia jelita
- Na pomoc wątrobie: różne nutraceutyki

STRES – WRÓG, KTÓREGO NIE WOLNO LEKCEWAŻYĆ

- Stres? Magnez!
- Olejek lawendowy w ostrym stresie
- Połączenie na stres
- Probiotyki redukują stres
- Witamina C: klucz w walce ze stresem?

ZDROWIE MĘŻCZYZN

- Które suplementy wzmacniają męską płodność?
- Daj cynk sercu mężczyzny
- Witamina D w męskim kłopotcie
- Problem z erekcją? A może to kwas foliowy?
- Wapń i witamina D także dla mężczyzn



Aktualności



Darmowa rejestracja!

Z przyjemnością informujemy, że nie ma już konieczności zakupu zestawu startowego podczas rejestracji! Aby założyć konto w systemie wystarczy złożyć dowolne zamówienie, którego wartość punktowa będzie większa niż zero. Aktywacja konta jest automatyczna i zupełnie darmowa.

Ashwagandha na liście bestsellerów!

Dążenie do odkrycia swojego NAJLEPSZEGO JA jest wartościowym, trwającym całe życie dążeniem... i w dużej mierze opiera się na zdrowiu. Rozwiń zrównoważone podejście do ciągłej jasności umysłu i zdrowia. Przeżyj przebudzenie Ashwagandha.

- Pomaga wzmocnić połączenie umysł-ciało
- Jest tradycyjnie stosowana w celu wspierania zdrowia psychicznego i poprawy pamięci
- Promuje dobre samopoczucie
- Wspomaga wydolność fizyczną i wytrzymałość



Gentle Move – prawdziwy hit!

Mieszanka Triphala (Amalaki, Bibhitaki, Haritaki), włącznie z czerwonym korzeniem prawoślazu korzystnie wpływają na trawienie i wspomagają funkcjonowanie układu pokarmowego, w tym jelit.

Zachowaj naturalną pracę jelit dzięki Gentle Move. Ta unikalna mieszanka magnezu i ziół, takich jak włącznie z czerwonym, została przebadana i specjalnie opracowana celem zapewnienia wsparcia dla układu trawiennego. Magnez pomaga w utrzymaniu równowagi elektrolitowej. Formuła ta zawiera również ekstrakt z Triphali, tradycyjnej mieszanki dzikich roślin ajurwedyjskich.

Bądź na bieżąco!

Polub nas na Facebooku: Nature's Sunshine Products Poland

Subskrybuj nasz kanał na YouTube: Nature's Sunshine Products Poland

Regularnie odwiedzaj dział „Aktualności” na e-naturessunshine.com.

Turmeric Curcumin

Zachwycająca swoim kolorem kurkuma zdobywa świat szturmem. Ta popularna roślina jest używana w tradycyjnej medycynie ajurwedyjskiej od tysięcy lat. Jej silne antyoksydanty (kurkuminoidy) wspomagają naturalną odpowiedź immunologiczną organizmu. Zamknięta w jednej roślinnej kapsułce w towarzystwie imbiru i piperyny jest jednym z naszych najbardziej wszechstronnych produktów.

Ekstrakt z kłącza kurkumy wspomaga trawienie tłuszczów, wspiera odporność, jest silnym antyoksydantem a także wpływa na utrzymanie równowagi psychicznej. To również wspaniałe wsparcie dla utrzymania zdrowych kości i stawów.

Kłącze imbiru przyczynia się do zdrowia naczyń krwionośnych, co z kolei pomaga w utrzymaniu zdrowego serca, jest również silnym antyoksydantem, wspomaga układ odpornościowy oraz przyczynia się do zachowania dobrego samopoczucia fizycznego.

Piperyna, a więc ekstrakt z owoców pieprzu czarnego pełni w naszym produkcie rolę składnika zwiększającego skuteczność kurkumy oraz imbiru.



OWOŚĆ



Ekstrakt kłącza kurkumy (*Curcuma longa*):

- Pomaga kontrolować reakcje zapalne w organizmie.
- Wspomaga pracę wątroby i dróg żółciowych.
- Przyczynia się do komfortu trawienia.
- Wspomaga trawienie tłuszczów.
- Wspomaga utrzymanie równowagi psychicznej.
- Zapobiega gromadzeniu się tłuszczów i ułatwia ich usuwanie przez wątrobę.
- Pomaga w utrzymaniu zdrowia stawów i kości.
- Pomaga utrzymać sprawność układu odpornościowego.
- Ma znaczące właściwości antyoksydacyjne.
- Wspomaga produkcję i jakość krwi.
- Wspomaga pracę serca.
- Pomaga w utrzymaniu zdrowych płuc i górnych dróg oddechowych.

KLUCZOWE SKŁADNIKI:

Składniki aktywne	W dziennej porcji (1 kapsułka)
Ekstrakt z kurkumy	285 mg
w tym kurkuminoidy	260 mg
Imbir	236 mg

Kłącze imbiru w proszku (*Zingiber officinale*):

- Przyczynia się do naturalnej obrony organizmu - wspomaga układ odpornościowy.
- Przyczynia się do zdrowia naczyń krwionośnych, co z kolei pomaga w utrzymaniu zdrowego serca.
- Wspomaga trawienie - przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania przewodu pokarmowego.
- Przyczynia się do dobrego samopoczucia fizycznego.
- Wspomaga kontrolowanie poziomu cukru we krwi.
- Pomaga w utrzymaniu ruchomości stawów.
- Przyczynia się do zwiększenia witalności.
- Ma właściwości stymulujące i tonizujące, które przyczyniają się do odporności na zmęczenie.
- Wspomaga normalne funkcjonowanie dróg oddechowych i utrzymuje w nich optymalną równowagę immunologiczną.
- Pomaga w utrzymaniu odporności.
- Ma znaczące właściwości antyoksydacyjne.

Estrakt z owoców pieprzu czarnego (*Piper nigrum*):

- W formule wieloziołowej zwiększa skuteczność działania innych składników ziołowych.



DLACZEGO NASZA KURKUMINA?

Kurkumę otrzymujemy od wielokrotnie nagradzanego partnera, który jest wysoko oceniany zarówno za uprawy botaniczne, jak i przejrzystość łańcucha dostaw. Surowiec ten jest uprawiany na indyjskich polach uprawnych z zastosowaniem dobrych praktyk rolniczych. Jako składnik został dwukrotnie wyróżniony przez Nutrition Business Journal. Jest również niemodyfikowany genetycznie i pozyskiwany w sposób zrównoważony. Zawsze upewniamy się, czy naprawdę tak jest!

SKŁADNIKI:

Wyciąg z kłącza kurkumy (*Curcuma longa*), sproszkowane kłącze imbiru (*Zingiber officinale*), koncentrat ryżowy, substancja wypełniająca (celuloza), wyciąg z owoców pieprzu czarnego (*Piper nigrum*), kapsułka roślinna [substancja wiążąca (hypromeloza), woda].

ZAŁECANA PORCJA DO SPOŻYCIA W CIĄGU DNIA:

Spożywać 1 kapsułkę dziennie.

Nie przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia! W przypadku zażywania leków, przed spożyciem skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Butelka jest zaplombowana. Nie spożywać w przypadku uszkodzenia lub braku wewnętrznego uszczelnienia. Najlepiej spożyć przed i numer partii, patrz na spodzie pojemnika. Przechowywać w chłodnym i suchym miejscu. Przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci!



Zdrowie wątroby

Probiotyki dla wsparcia wątroby

Mikroflora jelitowa ma najprawdopodobniej udział w rozwoju niealkoholowego stłuszczenia wątroby, więc logiczne jest, że kształtując ją świadomie, moglibyśmy wpływać na przebieg tej choroby. Niedawne badanie przeprowadzone przez specjalistów z Iranu wskazuje, że hipoteza ta nie jest pozbawiona podstaw.

Zgodnie z teorią o zapoczątkowywaniu stłuszczenia wątroby przez dysbiozę złe odżywianie prowadzi do zmian składu bakterii w jelicie, rozszczelnienia nabłonka i obciążenia wątroby (do której wpływa prawie cała krew z jelit) toksynami bakteryjnymi. Stłuszczenie zaś wedle tej hipotezy jest skutkiem toksycznego uszkodzenia komórek wątroby. Metabolizm hepatocytów ulega zaburzeniu, a objawem jest odkładanie tłuszczu w cytoplazmie.

Autorzy uznali, że skuteczne powinny być w takim razie interwencje polegające na suplementacji wybranych dobroczynnych bakterii jelitowych. Przeprowadzili więc randomizowane badanie kliniczne, w ramach którego przeszło 100 osobom podawano albo mieszkankę probiotyków, albo sam prebiotyk (oligosacharydy będące źródłem energii dla bakterii), albo placebo. Testowane bakterie obejmowały szczepy *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium longum* oraz *Bifidobacterium breve*. Wszystkim uczestnikom, niezależnie do której grupy należeli, zalecono schudnięcie i regularną aktywność fizyczną (jest to dziś podstawa terapii stłuszczenia wątroby, podobnie jak odstawienie alkoholu, słodyczy i papierosów).

Po 12 tygodniach badania stwierdzono, że w grupie otrzymującej mieszany probiotyk uzyskano większy stopień redukcji aktywności enzymów wątrobowych (ALT, AST, GGTP, ALP) niż w grupie kontrolnej; odnotowano też spadek stężenia triglicerydów. Podobny efekt dała suplementacja prebiotyku (z wyraźniejszą redukcją innych parametrów lipidowych). Świadczy to o poprawie stanu wątroby i w związku z tym (a może dzięki wsparciu bakterii?) także metabolizmu tłuszczów.

Nie wiadomo, czy suplementacja probiotyków lub prebiotyków pozwoli utrzymać zaobserwowane efekty na dłuższą metę i to będą wyjaśniać kolejne badania. Wydaje się jednak, że probiotyki i prebiotyki mają potencjał w leczeniu stłuszczenia wątroby oraz zaburzeń lipidowych, taki też jest wniosek autorów badania.

Na podstawie

J Food Sci. 2020 Oct;85(10):3611-3617. Effects of probiotic and prebiotic supplementation on metabolic parameters, liver aminotransferases, and systemic inflammation in nonalcoholic fatty liver disease: A randomized clinical trial. Vahideh Behrouz et al.



Błonnik uszczelnia jelita

Zaleca się, by osoby z niealkoholowym stłuszczeniem wątroby zwiększyły ilość błonnika w codziennej diecie. To wniosek płynący z pracy polskich naukowców – specjalistów żywienia, biochemii, gastroenterologów i chirurgów wątroby z Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie i Kliniki Transplantologii i Chirurgii Wątroby w Warszawie.

Korzystne działanie błonnika prawdopodobnie odbywa się za pośrednictwem wpływu na przepuszczalność jelit. Jest to stan, w którym nabłonek jelitowy traci szczelność (pod wpływem różnych hipotetycznych czynników, jednym z nich jest zaburzenie składu mikroflory jelitowej). Wynikiem utraty szczelności jest przedostawanie się nadmiaru niepotrzebnych lub wręcz szkodliwych substancji do krwi i wraz z nią – do najróżniejszych narządów. A tymczasem na drodze krwi płynącej z jelit jako pierwsza znajduje się wątroba.

Naukowcy przez 6 miesięcy obserwowali chorych ze stłuszczeniem wątroby, u których zwiększono ilość błonnika w diecie – z 19 do 29 g dziennie. We krwi oznaczali markery uszkodzenia wątroby, profil lipidowy i insulinę, jak również zonulinę – związek proponowany jako wskaźnik nasilenia nieszczelności jelita.

Po pół roku stwierdzono spadek aktywności tzw. enzymów wątrobowych: aminotransferazy alaninowej i asparaginianowej, GGTP, dodatkowo zmniejszenie stężenia triglicerydów we krwi, mniejsze stężenie insuliny i poprawę insulinowrażliwości tkanek. Co więcej, odnotowano istotną statystycznie poprawę w zakresie stłuszczenia wątroby mierzoną wskaźnikiem Hamaguchi (system oceny nasilenia stłuszczenia wątroby w oparciu o obraz ultrasonograficzny). Tym korzystnym zmianom towarzyszyło zmniejszenie – prawie dziesięciokrotne – stężenia zonuliny, markera nieszczelności jelit. Jak widać, błonnik wpłynął korzystnie nie tylko na sam stan wątroby, ale i na parametry metaboliczne – jak triglicerydy czy insulina – o działaniu ogólnoustrojowym.

Źródło

Nutrients. 2018 Nov 18;10(11). Gut Permeability Might be Improved by Dietary Fiber in Individuals with Nonalcoholic Fatty Liver Disease (NAFLD) Undergoing Weight Reduction. Krawczyk M, Maciejewska D, Ryterska K, Czerwińska-Rogowska M, Jamiol-Milc D, Skonieczna-Żydecka K, Milkiewicz P, Raszeja-Wyszomirska J, Stachowska E.

Mangostan i zdrowie wątroby

Gamma-mangostyna, jeden z ksantonów mango-stanu ma działanie przeciwdziałające włóknieniu wątroby – wykazali naukowcy z uniwersytetów w Macau i Szanghaju.

Tropikalny mangostan (*Garcinia mangostana*) nie ma zbyt wiele wspólnego z mango i próżno go szukać na sklepowych półkach w naszym kraju. A szkoda. Mangostan jest nazywany „superowocem” i „królową owoców” z uwagi na działanie przeciwnowotworowe, antyoksydacyjne i przeciwzapalne uzyskiwanych z niego związków (głównie ksantonów).

W przeprowadzonym na Dalekim Wschodzie badaniu wykazano, że gamma-mangostyna zmniejsza odkładanie się kolagenu i alfa-aktyny, co wiąże się z hamowaniem włóknienia. A to właśnie na włóknieniu wątroby polega jedna z najcięższych chorób tego narządu – marskość wątroby. Zastępowanie komórek wątroby przez tkankę łączną po latach doprowadza do wyczerpania rezerw i ustania fizjologicznych funkcji wątroby. A to często prowadzi do śmierci.

Działanie przeciwwłóknieniowe gamma-mangostyny wykazano póki co w eksperymentach z ludzkimi komórkami gwiazdzistymi oraz u zwierząt, u których włóknienie wątroby wywołuje się toksycznym tetrachlorkiem węgla. Naukowcom udało się ustalić mechanizm korzystnego wpływu gamma-mangostyny, jest to m.in. aktywacja układu sirtuin (enzymy aktywowane pod wpływem głodzenia i wydłużające życie) oraz likwidacja stresu oksydacyjnego. Działanie gamma-mangostyny było zależne od dawki i od czasu, co kwalifikuje ten ksanton do dalszych badań nad opracowywaniem skutecznych leków do stosowania w marskości wątroby.

Źródło

Toxicol Appl Pharmacol. 2019 Jan 15;363:142-153. ■ Mangostin alleviates liver fibrosis through Sirtuin 3-superoxide-high mobility group box 1 signaling axis. Wang A, Zhou F, Li D, Lu JJ, Wang Y, Lin L.

Na pomoc wątrobie: różne nutraceutyki

Szacuje się, że niealkoholowe stłuszczenie wątroby ma jedna trzecia do nawet połowy ludzi w społeczeństwach zachodnich. Winny jest styl życia – dieta bogata w cukry proste, tłuszcze zwierzęce i uboga w rośliny, brak ruchu, nadużywanie używek. Zmiana tych nawyków może bardzo pomóc walczyć ze stłuszczeniem wątroby, można też wykorzystywać nutraceutyki o działaniu chroniącym wątrobę – jednym z nich są kwasy omega-3.

Czemu choroba jest ważna, choć nader często bagatelizowana? Po pierwsze, stłuszczenie wątroby wydatnie zwiększa ryzyko pojawienia się po jakimś czasie cukrzycy z jej następstwami. Po drugie, u sporej części osób rozwija się zapalenie wątroby, które może prowadzić do jej włóknienia i nawet marskości (albo raka wątroby).

Samo stłuszczenie to w istocie odkładanie kropelek tłuszczu w cytoplazmie hepatocytów (komórek wątroby), w jakiś sposób związane z opornością na działanie insuliny i otyłością. Tak zmienione komórki wątrobowe nie są zdrowe, mają zwiększoną podatność na uszkodzenia – które pojawiają się w wyniku stresu oksydacyjnego związanego z dostarczaniem niewłaściwych produktów w diecie (przez wątrobę jako przez pierwszą stację przepływa przecież gros wchłoniętych składników każdego posiłku!), toksyn bakteryjnych, toksyn w żywności. Wątroba usiłuje odtruwać, ale jej wydolność ma swoje granice – w pewnym momencie stres oksydacyjny je przekracza i rozwija się reakcja zapalna.

Jedna z hipotez mówi, że prawdopodobnie sporą rolę ma tu do odegrania nasza flora jelitowa. Może wytwarzać toksyny, które po dotarciu do wątroby będą inicjować stan zapalny i blokować syntezę glikogenu, co może prowadzić do zmian metabolizmu i odkładania się tłuszczów (oraz insulinooporności). Może też wytwarzać substancje, które będą działały odwrotnie.

A gdzie w tym rola kwasów omega-3? Otóż, dieta krajów cywilizacji zachodniej zawiera spory nadmiar kwasów omega-6, które działają prozapalnie, natomiast jest ubo-

ga w przeciwzapalne kwasy omega-3. Przyczynia się to do otyłości, tłętego się stanu zapalnego, niekorzystnie wpływa też na skład flory jelitowej. Innymi słowy – skutkiem złej diety jest przewaga bakterii produkujących toksyny uszkadzające wątrobę (nie chodzi zresztą wyłącznie o kwasy omega-3 i omega-6, są tu tylko jednym z elementów, któremu poświęcony jest ten wpis; istotny jest całokształt diety, w tym duże nadmiary cukrów prostych, mięsa i niedobory błonnika oraz polifenoli roślinnych). Dysbioza zaś powoduje efekt kuli śnieżnej: im więcej jest złych bakterii, tym bardziej nieszczelne staje się jelito i tym więcej toksyn dociera do wątroby.

Działa to też w drugą stronę – złe bakterie upośledzają wchłanianie i metabolizują kwasy omega-3, co może czynić więcej szkody niż pożytku.

Jaki stąd wniosek praktyczny? W stłuszczeniu wątroby ważna jest zmiana diety na bogatą w warzywa (sałatki!) i oliwę, a ubogą w cukry proste; mięso i tłuszcze zwierzęce powinny być ograniczone. Temat diet niskowęglowodanowych, które w ostatnich latach zdobywają coraz większą popularność wśród chorych na cukrzycę typu 2 i zalecanych czasami również w stłuszczeniu wątroby, wciąż wzbudza kontrowersje, ale bardzo mało kontrowersyjne jest zalecenie o spożywaniu dużych ilości błonnika, w które bogate są choćby liściaste warzywa, dozwolone nawet w diecie ketogennej. Zmiany diety długofalowo będą promować korzystne zmiany składu mikrobiomu jelitowego. Sensownym wydaje się przyjmowanie probiotyków, aby te zmiany przyspieszyć (dobrze, aby wśród nich był *Lactobacillus rhamnosus*) i nutraceutyków chroniących wątrobę: jak kwasy omega-3, czosnek, błonnik, magnez, witamina C i E, aloes, siemię lniane, kurkumina, berberyna, koenzym Q10, cynk, liście karczocha, resweratrol, wreszcie – włączenie dużej ilości ziół, najlepiej świeżych – i ruch, regularna aktywność fizyczna, która przecież bardzo silnie poprawia metabolizm.

Na podstawie

Dig Dis Sci. 2020 Mar;65(3):906-910. Omega-3 Fatty Acids and Gut Microbiota: A Reciprocal Interaction in Nonalcoholic Fatty Liver Disease. Samaa Shama, Wanqing Liu



Stres - wróg, którego nie wolno lekceważyć

Stres? Magnez!

Międzynarodowa grupa naukowców (z Francji, Polski i Rosji) powróciła do konceptu z końca XX w., który mówił o wzajemnym wpływie magnezu na stres i stresu na gospodarkę magnezową. Te obustronnie niekorzystne interakcje doprowadzają ostatecznie do mechanizmu błędnego koła, w którym jedno zjawisko napędza drugie.

Pierwszy aspekt, na który zwracają uwagę autorzy, to że oba stany: niedobór magnezu (na który notabene cierpi całkiem spora część zachodnich społeczeństw) i przewlekły stres objawiają się dość podobnie: i tu, i tu możemy mieć do czynienia z przemęceniem i brakiem energii życiowej, drażliwością, bólami głowy czy „sensacjami pokarmowymi”.

Przyczyny niedoboru magnezu w dzisiejszych czasach są złożone: niedobór w diecie, nadmiar spożywanego alkoholu, nadmiar wapnia (tak! wapń z magnezem powinny być dostarczane w określonych proporcjach!), leki (np. moczopędne), choroby przewlekłe wiążące się z zaburzeniem wchłaniania, wydalania lub magazynowania magnezu (cukrzyca i zespół metaboliczny, choroby nerek, osteoporoza, choroby jelit), nawet sam proces starzenia albo intensywne uprawianie sportu wiążą się ze zmianami gospodarki magnezowej. Przewlekły stres również należy do tych czynników.

Tymczasem niedobór magnezu jest wiązany z licznymi chorobami somatycznymi: pojawia się w cukrzycy, chorobach nerek, a także chorobach psychicznych (depresja, zaburzenia lękowe, choroba afektywna dwubiegunowa, ADHD). Już samo

porównanie czynników powodujących niedobór magnezu i jego skutków zdrowotnych każe podejrzewać, że może tu istnieć mechanizm błędnego koła.

W stresie organizm uruchamia liczne mechanizmy obronne, zarówno hormonalne i nerwowe, które mają nas bronić przed jego skutkami. I bronią, dopóki nie wyczerpią się rezerwy – gdy to nastąpi, mogą pojawić się choroby będące wynikiem stresu. Magnez uczestniczy w obronie przed stresem na wielu poziomach, zarówno hormonalnych, jak i na poziomie neurotransmiterów. Wyczerpanie stresem może powodować ubożenie zasobów magnezu, co wykazano w wielu badaniach przytaczanych przez autorów (jedno z ciekawszych pokazało, że deprivacja snu wiąże się ze zmniejszeniem ilości magnezu w krwinkach czerwonych).

Jeśli więc chcemy przeciwdziałać stresowi, poprawić sen, nastrój, zmniejszyć ryzyko chorób powodowanych nadmiernym stresem, niezdrowym stylem życia i ogólnym przepracowaniem, magnez jest ważnym (choć niejedynym!) elementem diety, o który należy zadbać. Badania kliniczne wskazują, że suplementacja tego minerału pomaga zmniejszyć stres i jego oznaki, jak zmęczenie i drażliwość, nawet u ogólnie zdrowych osób. Zadbanie o optymalne zaopatrzenie w magnez to sposób, aby spróbować przerwać to błędne koło.

Na podstawie

Pickering G, Mazur A, Trousselard M, Bienkowski P, Yaltseva N, Amessou M, Noah L, Pouteau E. Magnesium Status and Stress: The Vicious Circle Concept Revisited. *Nutrients*. 2020 Nov 28;12(12):3672. doi: 10.3390/nu12123672. PMID: 33260549; PMCID: PMC7761127.

Połączenie na stres

Zespół psychologów z Uniwersytetu w Leeds (Wielka Brytania) zaobserwował w badaniu klinicznym, że pewna kombinacja nutraceutyków działa odstresowująco.

Do badania zaproszono stu ogólnie zdrowych dorosłych wykazujących umiarkowany poziom stresu. Podawano im w ramach badania z randomizacją i grupą kontrolną placebo różne kombinacje magnezu, witamin z grupy B, ekstraktu z zielonej herbaty i różeńca górskiego (każdy z tych nutraceutyków z osobna ma wykazane działanie antystresowe). Skuteczność przeciwstresową testowanych połączeń oceniano za pomocą testu wywołującego stres przeprowadzanego wg protokołu z Trewiru, śledząc zapisy elektroencefalogramu (EEG), parametry pracy serca, stężenia kortyzolu we krwi i wreszcie – badając subiektywne odczucia uczestników. Połączenie wszystkich czterech składników istotnie zmniejszyło pewne szczegóły zapisu EEG, wskazując na zwiększo-

ną relaksację w trakcie aktywności, zmniejszyło zmęczenie i poprawiło gotowość do mierzenia się z sytuacją stresową, zmniejszyło też poziom objawów depresyjnych i agresji związanych ze stresem. Osoby stosujące złożoną kombinację już po przebyciu stresu postrzegały go jako mniejszy w stosunku do osób z grupy kontrolnej.

Zdaniem autorów zastosowana kombinacja ułatwia radzenie sobie z ostrym stresem i może przyczynić się do poprawy jakości życia we współczesnym świecie. Biorąc pod uwagę wszechobecność stresu i jego niszczące konsekwencje, każde takie badanie z pewnością zasługuje na uwagę.

Na podstawie

Boyle NB, Billington J, Lawton C, Quadt F, Dye L. A combination of green tea, rhodiola, magnesium and B vitamins modulates brain activity and protects against the effects of induced social stress in healthy volunteers. *Nutr Neurosci*. 2021 Apr 26:1-15. doi: 10.1080/1028415X.2021.1909204. Epub ahead of print. PMID: 33896388.

Olejek lawendowy w ostrym stresie

Mamy całkiem sporo badań wskazujących, że inhalacje olejku lawendowego łagodzą ostry stres. Do tej wiedzy swoją cegiełkę dołożyli naukowcy z Japonii.

W badaniu, które przeprowadzili, uczestniczyły 23 studentki, które miały obejrzeć stresujący, 10-minutowy filmik (ciekawostka: było to film nagrany podczas operacji chirurgicznej gałki ocznej). Grupa badana w tym czasie wdychała olejek lawendowy z papierka testowego, grupa kontrolna przeżyła tę procedurę innego dnia, już bez inhalacji.

Do oceny stresu wybrano stężenie chromograniny A w ślinie. Jest to substancja uwalniana z zakończeń nerwów układu autonomicznego wraz z wyrzutem hormonów stresu (np. noradrenaliny). Ponieważ układ współczulny ma zakończenia w śliniankach (wystarczy sobie przypomnieć, że w stresie odczuwamy suchość w ustach), stres powoduje wzrost stężenia chromograniny A w jamie ustnej. Zdaniem autorów odzwierciedla to poziom odczuwalnego stresu nawet lepiej niż ocena aktywności osi podwzgórze-przysadka-nadnercza, której aktywność jest najlepiej poznanym elementem reakcji hormonalnej na stres.

W grupie badanej wyjściowy poziom chromograniny A był nawet nieco wyższy niż w kontrolnej, jednak w trakcie filmu w połączeniu z inhalacją olejku lawendowego spadł istotnie.

W grupie kontrolnej natomiast nieco wzrósł. Autorzy poprosili też obie grupy o subiektywną ocenę nasilenia stresu w momencie zakończenia filmu, a ponadto po 5 i po 10 minutach – w grupie kontrolnej percepcja ta była wyższa i wolniej się normalizowała.

Aromaterapia z użyciem olejku lawendowego jest stosowana w celu poprawy nastroju, ułatwiania zasypiania, a także redukcji stresu. Coraz więcej wiadomo o mechanizmach działania – autorzy podejrzewają, że składniki lotne tego olejku wiążą się z receptorami NMDA w układzie nerwowym i za ich pośrednictwem zmieniają aktywność neuronalną regulującą odpowiedź na stres.

Ciekawa (i mająca wymiar praktyczny) jest przytoczona przez autorów obserwacja, że olejek lawendowy zmniejsza stres tylko u osób, którym jego zapach się podoba, nie działa natomiast na tych, którzy go nie lubią. Nie wnikając w podstawy molekularne, warto tę wiedzę wykorzystać w czasie prowadzenia aromaterapii, i indywidualizować zapachy (zamiast olejku lawendowego w celu przeciwdziałania stresowi można wykorzystać np. olejki z cytrusów).

Na podstawie
Contemp Clin Trials Commun. 2020 Feb 25;17:100547. Endocrinological effect of lavender aromatherapy on stressful visual stimuli. Toda M, Matsuse R.

Probiotyki redukują stres

Podawanie studentom suplementu zawierającego kilka szczepów dobroczynnych bakterii jelitowych zaowocowało zmniejszeniem stresu – ogłosili indyjscy naukowcy.

W tym randomizowanym badaniu klinicznym z kontrolą placebo udział wzięło 80 studentów w wieku 18-24 lat. Badanie odbywało się w okresie przed egzaminami, można więc założyć, że poziom stresu w tej grupie był podniesiony.

Suplement stosowano przez miesiąc, przed egzaminami i w trakcie sesji. Zawierał szczepy:

- *Bacillus coagulans*;
- *Lactobacillus rhamnosus*;
- *Bifidobacterium lactis*;
- *Lactobacillus plantarum*;
- *Bifidobacterium breve*;
- *Bifidobacterium infantis*.

Stosowała go jednak tylko jedna grupa studentów – druga otrzymywała placebo.

Nasilenie stresu badano za pomocą kwestionariuszy oceniających subiektywne odczucia:

- perceived stress scale (PSS);
- depression anxiety stress scale (DASS);

• state-trait anxiety inventory (STAI);
oraz obiektywizując te pomiary za pomocą poziomu kortyzolu (hormon stresu) we krwi.

Po miesiącu u studentów otrzymujących bakterie stwierdzono istotne statystycznie różnice w stosunku do grupy placebo:

- lepsze wyniki w skalach PSS, DASS, STAI
- mniejsze stężenie kortyzolu.

Skąd takie wyniki? Najprawdopodobniej za łagodzenie stresu odpowiadają metabolity bakterii. Podawane szczepy należą do najczęściej badanych dobroczynnych bakterii jelitowych, a jedną z korzyści, jakie nam oferują, jest produkcja związków aktywnych biologicznie (np. krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych). Te mogą przenikać przez barierę krwi mózgu i kształtować obwody neuronalne, wpływać na wytwarzanie synaps czy regenerację komórek nerwowych. I jak widać, także redukować stres. Nie na darmo uważa się je zresztą za „psychobiotyki”.

Na podstawie
Probiotics Antimicrob Proteins. 2020 Jun 29. Effect of Multi-strain Probiotic Formulation on Students Facing Examination Stress: a Double-Blind, Placebo-Controlled Study. Venkataraman R et al.

Witamina C: klucz w walce ze stresem?

Prof. Paul Marik, który zasłynął w 2017 r., publikując na łamach czołowego pisma naukowego protokół leczenia wspomagane sepsy z użyciem dużych dawek witaminy C, tiaminy i hydrokortyzonu, w krótkim artykule zaproponował niedawno nową hipotezę działania biologicznego witaminy C, alternatywną do obecnie obowiązującej.

Otóż wedle nowej hipotezy witamina C jest istotnym czynnikiem regulującym wydzielanie hormonu stresu – kortyzolu – przez korę nadnerczy.

Reakcja na stres dotyczy zarówno stresu psychologicznego, jak i fizycznego zagrożenia oraz ciężkiej choroby ogólnoustrojowej, a taką niewątpliwie jest sepsa. Jednym z elementów reakcji na stres jest wyrzut hormonów nadnerczy i z badań obserwacyjnych wiadomo, że u chorych na sepsę im jest ich więcej, tym większe ryzyko śmierci.

Jak dotąd i naukowcy, i praktycy przyjmowali, że ma to logiczny i bezpośredni związek z nasileniem sytuacji stresowej. Im cięższe zaburzenia zatem, im większe „nasilenie” sepsy, tym większy miał być wyrzut kortyzolu, bo organizm potrzebuje tego hormonu do przeciwdziałania niekorzystnym zjawiskom chorobowym.

Jest to przejaw typowej percepcji „im więcej, tym więcej”, powstałej w nauce w średniowieczu, o ile jeszcze nie w antyku, kultywowanej w epoce renesansu i wieku późniejszych odkryć naukowych; jednak od kilkudziesięciu lat, od czasu odkrycia atraktorów przez Lorenza, a potem rozwoju mechaniki kwantowej, wiadomo, że w naukach przyrodni-

czych ta percepcja jest zaledwie przybliżeniem i w związku z tym niekoniecznie dobrze opisuje rzeczywistość. Najwyraźniej – nie ma aż tak prostych reguł.

Prof. Marik zauważa, że większość chorych w stanie krytycznym ma niskie stężenia witaminy C we krwi, a szczególnie głęboki jest ten niedobór właśnie w sepsie. Ponieważ badania wskazują, że uzupełnianie tego niedoboru witaminy C w sepsie poprawia rokowanie, wydaje się, że witamina C pełni dość istotną rolę w odpowiedzi organizmu na tę chorobę – nawet jeśli wciąż jest ona nieznana.

Nowa hipoteza prof. Marika mówi, że to nie ciężkość stanu klinicznego decyduje o ilości wydzielanego kortyzolu, a właśnie ilość dostępnej witaminy C.

Tak przynajmniej można wnioskować na podstawie wyników badań na zwierzętach, które potrafią syntetyzować kwas askorbinowy bądź są pozbawione tej zdolności. Jeśli zwierzę samo wytwarza kwas askorbinowy, ma mniejsze „podstawowe” wydzielanie kortyzolu i znacznie mniejszy jego wyrzut z nadnerczy w odpowiedzi na stres. Także u ludzi podanie witaminy C w stresie wiąże się ze zmniejszeniem wydzielania kortyzolu.

Być może więc właśnie odkrywamy zupełnie nieznane działanie witaminy C, silnie chroniące nas przed skutkami stresu, zarówno fizjologicznego, jak i psychicznego. Z niecierpliwością oczekujemy kolejnych wyników badań, które mają to zjawisko wyjaśnić.

Na podstawie
Crit Care. 2019 Jan 28;23(1):29. The adrenal-vitamin C axis: from fish to guinea pigs and primates. Hooper MH, Carr A, Marik PE.





Zdrowie mężczyzn

Które suplementy wzmacniają męską płodność?

Takie pytanie postawili sobie naukowcy z ośrodków: urologicznego w Doha (Katar) oraz medycyny reprodukcyjnej w Cleveland (USA). Przeanalizowali dostępne prace zajmujące się wpływem antyoksydantów na jakość nasienia i liczbę dzieci i mimo że wciąż daleko do opracowania idealnego zestawu, można wskazać pewne substancje jako szczególnie atrakcyjne z punktu widzenia mężczyzn starających się o dziecko.

Niepłodność rozpoznaje się, gdy para mimo regularnych starań nie uzyskuje ciąży po roku. Rok oznacza, że co natura miała zrobić sama, to zrobiła, i trzeba się udać do specjalisty, aby nie tracić więcej czasu i nie marnować najlepszych lat, w których warto zająć się ciążą. Co istotne, w połowie przypadków problem leży w organizmie kobiety, ale w połowie – u mężczyzny. Może nim być zbyt mała liczba plemników, zbyt mała ich ruchliwość czy wreszcie ich uszkodzenie. Aby poprawić jakość nasienia, trzeba w pierwszej kolejności wdrożyć zmiany stylu życia, np. przestać palić tytoń, pić alkohol, chodzić w obcisłym ubraniu i zmienić dietę. A w niej wśród najczęściej badanych substancji antyoksydacyjnych pod kątem poprawy męskiej płodności znalazły się:

- witamina E;
- witamina C;
- N-acetylocysteina;
- karnityna;
- koenzym Q10;

- selen;
- cynk;
- kwas foliowy;
- likopen.

Te antyoksydanty są bardzo często stosowane w najróżniejszych kombinacjach, co utrudnia wskazanie najlepszej. Są to często substancje, których ilość w nasieniu niepłodnych mężczyzn jest wyraźnie zmniejszona i które przynoszą różne efekty – część poprawia ruchliwość plemników, część zwiększa ich liczbę, inne wiążą się z produkcją zdrowszych plemników – możliwe więc, że ideałem będzie zestawienie obejmujące kilka antyoksydantów. Zdecydowanie jednak wyróżnia się koenzym Q10, cynk i N-acetylocysteina, w przypadku których badania jednoznacznie wskazują na poprawę parametrów nasienia.

Co jest dodatkowo ważne, to aby nie przekroczyć właściwych dawek, które notabene nie są do końca znane w przypadku problemów z nasieniem. Wiadomo ponad wszelką wątpliwość, że nadmiar antyoksydantów może przynieść więcej szkody niż pożytku. Póki co, w ramach suplementacji warto przestrzegać ogólnie uznanych dawek podawanych przez producentów – i stosować wyłącznie suplementy wysokiej jakości poddawane rygorystycznym kontrolom, aby mieć pewność, że dawka podana na opakowaniu ma pokrycie w rzeczywistości.

Źródło

Arab J Urol. 2018 Jan 2;16(1):113-124. Systematic review of antioxidant types and doses in male infertility: Benefits on semen parameters, advanced sperm function, assisted reproduction and live-birth rate. Majzoub A, Agarwal A.

Białko roślinne jak zwierzęce

Nie stwierdzono, by suplementacja białka zwierzęcego miała przewagę nad roślinnym w aspekcie wpływu na apetyt czy metabolizm.

W Internecie trwają niekończące się dyskusje na temat tego, czy białko serwatkowe (pochodzenia zwierzęcego) jest lepsze od roślinnego (np. z grochu czy soi). Są zdeklarowani zwolennicy teorii, że białko musi być zwierzęce, bo jest pełnowartościowe (tymczasem nie jest tak, że białko roślinne nie może być pełnowartościowe, to raz, a dwa – osoba na codzień niestroniąca od mięsa nie musi tak bardzo dywagować nad składem shake'a białkowego). Opisywaliśmy już badanie kliniczne, w którym trening z suplementacją białka roślinnego i serwatkowego przynosił podobne rezultaty. Niedawna praca naukowców z University of Arkansas (USA) pokazuje, że oba białka mogą w podobny sposób wpływać na parametry metaboliczne.

W badaniu uczestniczyło 15 młodych mężczyzn, ok. 25 r.ż., i 15 starszych, ok. 70 r.ż. Wszyscy byli ogólnie zdrowi. Podawano im na czczo shake wysokobiałkowy, zawierający 40 g białka

serwatkowego lub taką samą ilość białka grochu. Na początku i po 4 godzinach mierzono apetyt (za pomocą kwestionariuszy oceniających subiektywne odczucia, jak i oznaczeń wydzielanych po posiłku hormonów) oraz wydatek energetyczny. Badanie prowadzono metodą skrzyżowania grup, co oznacza, że każdy uczestnik raz otrzymał białko serwatkowe, i raz, podczas powtórnej próby, białko roślinne.

To, co potwierdzono, to że spożycie białka zmniejsza apetyt. Źródło białka nie wpływało na wydatek energetyczny, dynamikę oksydacji kwasów tłuszczowych ani wydzielanie hormonów regulujących apetyt, wydaje się także, że nie miało wpływu na subiektywne odczucie pełności czy chęci zjedzenia przekąski. To, co wpływało istotnie na wyniki, to wiek badanych – starsi reagowali inaczej (np. mieli generalnie mniejszy apetyt), bez różnicy jednak, czy na jedno, czy na drugie białko.

Na podstawie

Curr Dev Nutr, 4 (2), 2020 Jan 22 eCollection Feb 2020. The Short-Term Effect of Whey Compared With Pea Protein on Appetite, Food Intake, and Energy Expenditure in Young and Older Men. Aubree L Hawley, Edward Gbur, Angela M Tacinelli, Sam Walker, Allie Murphy, Regan Burgess, Jamie I Baum

Witamina D w męskim kłopotcie

Witamina D zmniejsza objawy łagodnego rozrostu prostaty – potwierdzili lekarze z Iranu w niedawnym badaniu klinicznym.

Łagodny rozrost prostaty to choroba, w której z nie do końca poznanych przyczyn powiększa się prostata (rolę grają zmiany hormonalne, ale i stan zapalny). Powiększona prostata uciska drogi moczowe, powodując utrudnienia w oddawaniu moczu (zwiększa też ryzyko zakażenia dróg moczowych). Problem jest częsty i narasta z wiekiem – powiększoną prostatę ma aż jedna trzecia mężczyzn po 60 r.ż. O wyleczenie trudno – dostępne są terapie w jakimś stopniu zmniejszające albo spowalniające powiększanie się prostaty – w tym leki hormonalne, naturalne (np. palma sabałowa, czyli saw palmetto) oraz metody chirurgiczne. Te ostatnie nie są jednak pozbawione skutków ubocznych (wycięcie prostaty może np. powodować impotencję) i zdecydowanie wykorzystuje się je jako dalsze opcje terapii.

W opisywanym badaniu klinicznym wzięło udział 108 mężczyzn ok. 56 r.ż. z łagodną postacią rozrostu prostaty. Podzielono ich na

dwie grupy: w pierwszej przez pół roku stosowano witaminę D w dawce 50 tys. j. co 2 tygodnie, w drugiej zamiast witaminy D podawano placebo.

Analiza wskazała, że w obu grupach doszło do redukcji objawów rozrostu prostaty (widać tu ewidentnie, jak działa placebo), natomiast w grupie otrzymującej witaminę D ta redukcja była znaczniejszego stopnia (i istotna statystycznie). Witamina D ma właściwości antyproliferacyjne (zapobiega rozrostowi) i przeciwzapalne, a drogi moczowe i prostata mają receptory dla witaminy D – ta współzależność, jak widać, jak najbardziej przekłada się na stan zdrowia mężczyzn z rozrostem prostaty po suplementacji. Taką suplementację sugerowano zresztą już lata temu, jako uzupełnienie terapii innymi lekami na prostatę (np. alfa-blokerami). W Iranie badanie potwierdzające takie działanie witaminy D przeprowadzono jednak po raz pierwszy.

Na podstawie

Clin Nutr. 2020 Nov 7;S0261-5614(20)30609-9. The effect of vitamin D supplementation on the progression of benign prostatic hyperplasia: A randomized controlled trial. Abolfazl Zendeheidi et al.

Wapń i witamina D także dla mężczyzn

Mit, że osteoporozę mają tylko kobiety, powinien upaść już dawno, bo mężczyźni też nią są zagrożeni. Tego, w jakim stopniu, możemy się dowiedzieć z badania przeprowadzonego w przychodni endokrynologicznej szpitala wojskowego w Nowym Delhi (Indie).

Do badania włączono 200 mężczyzn, pacjentów przychodni, którzy mieli więcej niż 55 lat. Sprawdzano im parametry masy kostnej, a jeśli były nieprawidłowe – zalecano zmianę stylu życia, suplementację wapnia (1000-1500 mg dziennie) i witaminy D (400-600 j. dziennie), a gdy były wskazania – także leki z grupy bisfosfonianów. Mężczyznom z niedoborem witaminy D podawano ją w dawce 60 tys. co tydzień przez 8 tygodni i potem raz w miesiącu. Część uczestników z niedoborem androgenów wymagała dodatkowo uzupełniania testosteronu.

Zbyt małą masę kostną stwierdzono u 40 proc. uczestników badania. Podobna była skala niedoboru witaminy D lub androgenów. Prawie 10 proc. mężczyzn miało natomiast osteoporozę – wszyscy oni mieli >70 lat, u większości występował niedobór

testosteronu oraz witaminy D. Zastosowane leczenie oraz suplementacja wapnia z witaminą D poprawiły gęstość kości.

Autorzy w podsumowaniu stwierdzają, że do czynników ryzyka osteoporozy u mężczyzn należą:

- wiek >70 lat;
- niedobór androgenów
- leczenie sterydami;
- zbyt niskie stężenie witaminy D we krwi.

Warto też zwrócić uwagę, że osteopenię – czyli zmniejszoną gęstość kości, tylko nie tak poważnie, by rozpoznać osteoporozę – miało 40 proc. badanych mężczyzn. Sądząc z naturalnego przebiegu choroby, w razie braku zmian stylu życia, leczenia stanów zmniejszających masę kostną i suplementacji wapnia z witaminą D, u części z nich z czasem pojawi się osteoporoza. A jest to choroba, której łatwiej zapobiegać, niż ją leczyć.

Źródło

Indian J Endocrinol Metab. 2018 Jan-Feb;22(1):62-66. A Prospective, Observational Study of Osteoporosis in Men. Kotwal N, Upreti V, Nachankar A, Hari Kumar KVS.

Daj cynk sercu mężczyzny

Duża zawartość cynku w diecie wiąże się z mniejszą śmiertelnością mężczyzn związaną z chorobą serca.

Ponieważ od pewnego czasu pojawiają się informacje, że zawartość metali we krwi koreluje ze śmiertelnością z powodu chorób układu krążenia, badacze z Japonii postanowili sprawdzić, czy przełoży się to na dietę. Sprawdzali ją pod kątem zawartości cynku oraz miedzi. W badaniu wzięło udział blisko 60 tys. osób obu płci, w wieku 40-79 lat.

Obserwacja trwała 20 lat (1989-2009), w tym czasie wśród badanych doszło do 3388 zgonów z powodu chorób serca lub naczyń

krwionośnych (w tym 1514 spowodowanych udarem, 702 chorobą serca).

Duże spożycie miedzi okazało się nie być związane ze śmiertelnością w przebiegu chorób serca, ale miało niekorzystny wpływ m.in. na ryzyko udaru i innych chorób. Cynk natomiast zmniejszał ryzyko śmierci z powodu choroby wieńcowej o ok. 30 proc. – jednak tylko u mężczyzn, nie u kobiet.

Źródło

J Nutr Biochem. 2018 Feb 13;56:126-132. Associations between copper and zinc intakes from diet and mortality from cardiovascular disease in a large population-based prospective cohort study. Eshak ES, Iso H, Yamagishi K, Maruyama K, Umesawa M, Tamakoshi A.



Zestawy celowane

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.



Zdrowe kości i stawy

Bądź mobilny. Zachowaj samodzielność!



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. Odpowiedzią 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 doskonałe 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 17 g 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 rozgrzewający balsam do masażu **Tei-fu**, nazywany przez naszych klientów apteczką w tubce. Tei-fu doskonale sprawdzi się wmasowany w stawy przed wyruszeniem na długi spacer lub podjęciem innej aktywności fizycznej.

Skład zestawu:

Collagen, Cynk ALT, 2x EverFlex, Wapń Plus Witamina D, Witamina C bioflawonoidy, Witamina D3, Tei-fu – Balsam do masażu.

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

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. Stłuszenie, 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.



Beauty

Zdrowa i piękna





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.

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.

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.

Aktywnie walcz o zdrowie!

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.

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.

Do dzieła! Aktywnie walcz o zdrowie!

Skład zestawu:

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

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



Pro Active

Aktywność to klucz do zdrowia

Zestaw rekomendowany przez Polskie Towarzystwo Medycyny Sportowej.





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.

Odporność wymaga większej uwagi!

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.

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 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, 2 x Olive Leaf, Pro B11, Witamina C bioflawonoidy, Witamina D3

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.

Pójdź za głosem 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.

Cholester-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, 2 x Super Omega 3 EPA.

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



Pro Kardio

W trosce o serce





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 najpopularniejszych 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, 2x Super Omega 3 EPA, Vitamin B Complex, Witamina D3

Zmień siebie! Popraw 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! Zacznij 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

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



Super Start do zdrowia

Wystartuj po zdrowie!





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 wspomóc komfort trawienny. Jej wpływ na mikrokrążenie odzwierciedla się także w sprawniejszym działaniu funkcji poznawczych (do nich należą m.in. pamięć, koncentracja, zdolności komunikacyjne).

Łóśnik jest niezbędny dla zdrowia jelit. **Loclo** to doskonałe źródło łóśnika, 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 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.

Skład zestawu:

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

„Wszystko zaczyna się w jelitach” – na pewno to słysze-
liście. Nasze zdrowie jest ściśle powiązane ze sprawnym
działaniem jelit i całego przewodu pokarmowego. To jak
wchłaniamy składniki odżywcze i jak przebiega sposób tra-
wienia jest kluczowe dla każdego organu w naszym organi-
zmie. 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 poma-
gająca utrzymać zdrowie jelit oraz imbir lekarski, który
wspiera ogólną kondycję układu pokarmowego oraz me-
tabolizm węglowodanów, ale też witaminy C, A oraz cynk.

Loclo to doskonale znane naszym klientom źródło błon-
nika pokarmowego, ale to także kurkuma pomagająca za-
chować 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 właściwo-
ści zwiększania aktywności układu pokarmowego, którymi
charakteryzuje się rokitnik zwyczajny.

Zestaw uzupełnia światowy bestseller wśród naszych pro-
duktów – **Chlorofil w Płynie**.

Skład zestawu:

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

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



Zdrowe jelita

Wszystko zaczyna się w jelitach



A woman with blonde hair, wearing a white long-sleeved dress, is standing in a vast field of purple lavender. She is leaning forward, with her hand gently touching the flowers. The background is a dense, endless sea of lavender under bright sunlight, creating a warm and serene atmosphere.

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 50 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 nasza obietnica.

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



**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



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, jodła, 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**
- **doskonały 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.



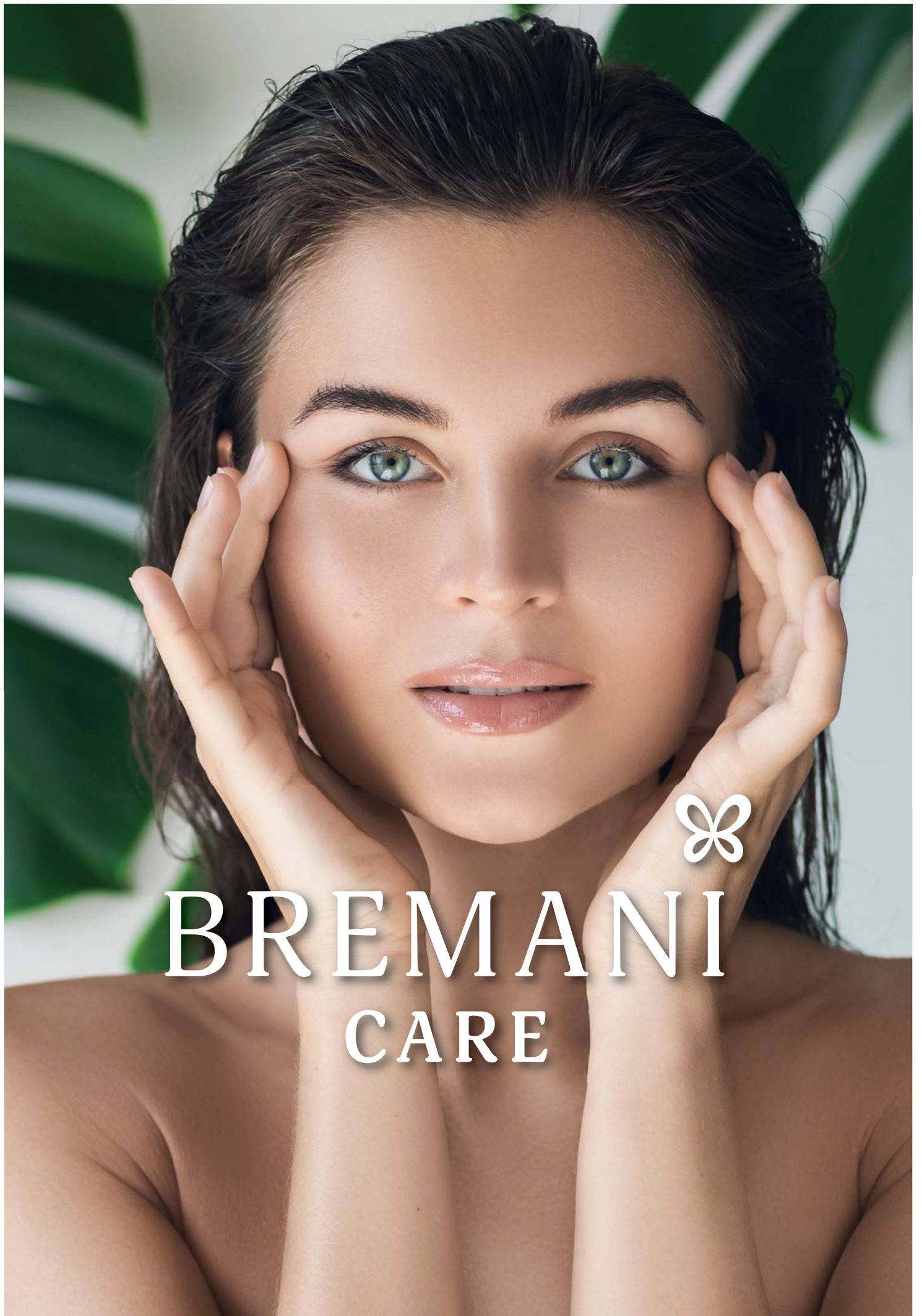
REFUGE

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

9 pytań do eksperta

Co dla skóry jest najważniejsze?

Najważniejsze dla skóry jest to, abyśmy dbali o nią w należyty sposób, to znaczy, żeby była odpowiednio nawilżona i żebyśmy też stosowali preparaty przeciwzmarszczkowe. Jeżeli skóra jest dobrze nawilżona, będzie wolniej się starzeć. Musimy o nią dbać od samego początku, to znaczy kiedy jesteśmy osobą w wieku około 20 lat, a nie tylko w późniejszym wieku, kiedy oznaki starzenia są już widoczne.

Który ze składników Bremani Care ma największe znaczenie dla nawilżenia skóry?

Dla nawilżenia naszej skóry najważniejszy jest kwas hialuronowy. To bardzo popularny składnik, ale też bardzo ceniony w wielu markach ze względu na to, że naturalnie występuje w skórze. Niestety bardzo szybko zanika i musimy go uzupełniać. Kwas hialuronowy nie tylko nawilża skórę, ale też działa przeciwzmarszczkowo, czyli ma dwa główne działania, które są nam bardzo potrzebne.

Dlaczego należy używać inny kremów na dzień, a innych na noc?

Kremy na dzień i na noc są to zupełnie inne kremy. Kremy na dzień zawsze mają filtr, żebyśmy mogły ochronić skórę przed szkodliwym promieniowaniem słonecznym. Te kremy nawilżają skórę i są świetną bazą pod makijaż. Krem na noc natomiast zawsze jest kremem „bogatszym”, „cięższym” ponieważ ma działać co najmniej 8 godzin.

Co to jest tonizacja? Po co nam tonik tonizujący?

Tonik jest nam niezbędny. Zarówno w linii Bremani, jak i innych firmach jest cenionym produktem, ponieważ reguluje pH naszej skóry. Poza tym działa bardzo nawilżająco, a jego dodatkowe działanie polega też na tym, że zastosowany przed kremem, sprawia, że składniki kremu lepiej się wchłaniają.

Co różni krem regenerujący wokół oczu od kremu przeciwzmarszczkowego wokół oczu?

Krem regenerujący wokół oczu powinien być stosowany już od bardzo wczesnych lat, nawet 18-20 roku życia, ponieważ działa przeciwozmarszczkowo, rozjaśnia cienie pod oczami. Młode osoby,

które dużo pracują, uczą się na uczelniach, są zmęczone, pracują dużo przy komputerach, w związku z tym powinni skórę wokół oczu intensywnie regenerować. Za to krem przeciwzmarszczkowy dedykowany jest osobom starszym - ma dużo składników przeciwzmarszczkowych i odżywczych.

Kiedy skóra zaczyna się starzeć?

Fakt, że skóra zaczyna się starzeć dostrzegamy około 20-25 roku życia i to jest bardzo dobry moment, żeby zacząć profilaktykę. Ważna jest profilaktyka i zastosowanie odpowiednich preparatów, głównie regeneracyjnych.

Dlaczego to tak ważne, żeby używać szpatulek do kremów?

Należy przy wszystkich kremach używać szpatulek, ponieważ wszyscy na dłoniach mamy bakterie - nie da się tego uniknąć. Jeżeli będziemy palcem pobierać krem i nakładać, niestety bakterie dostaną się do słoiczka, tam się rozmnażają (tworzą się całe struktury bakterii), a tego nie chcemy. Krem z bakteriami nie będzie robił nam nic dobrego, a pewnie wszystko co jest złe. Szpatułki muszą być stosowane, to konieczność. Zawsze muszą być czyste, więc należy je umyć po każdym użyciu.

Skąd przewaga składników naturalnych nad syntetycznymi?

Przewaga substancji i składników naturalnych nad syntetycznymi jest znacząca. Uważam, że skóra sama dopomaga się pewnych substancji naturalnych, a na pewno nie potrzebuje syntetycznych. Owszem efekty po substancjach syntetycznych są bardzo szybkie, ale tak samo krótkotrwałe. Za to przy stosowaniu substancji naturalnych będą to efekty długoterminowe, choć widoczne nieco później.

Po czym poznać, że krem jest dobry? Bremani to te dobre kremy?

Możemy bardzo łatwo poznać np. po zastosowaniu kremu na noc. Jeżeli zastosujemy krem na noc i kiedy wstaniemy rano mamy uczucie, że nasza twarz jest wypoczęta i rozświetlona, to możemy być pewni, że to krem po prostu działa i pracował wtedy kiedy spaliśmy. Dobre kremy zastosowane przed snem widocznie regenerują skórę. Zdecydowanie tak, Bremani to te dobre kremy.



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. 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.



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.





Zapraszamy na Galę "50 lat Nature's Sunshine" 16-17 lipca 2022

Mija już pół wieku od kiedy pomysł na mały rodzinny biznes zmienił się w ogromne przedsięwzięcie, które dziś zmienia życie i zdrowie ludzi na całym świecie!

Dziś jesteś najważniejszą częścią Nature's Sunshine, więc nie może Cię zabraknąć na gali z okazji 50-lecia.

Zapraszamy na wyjątkowe wydarzenie, które odbędzie się w wyjątkowym miejscu oraz w wyjątkowej oprawie! Urodzinowa gala odbędzie się w dniach 16-17 lipca 2022 roku i będzie pierwszym na świecie wydarzeniem poświęconym obchodom 50 lat istnienia Nature's Sunshine.

Nasz event potrwa dwa dni. W sobotę, 16 lipca zapraszamy na uroczystą galę w całości poświęconą obchodom 50-lecia Nature's Sunshine.

W niedzielę 17 lipca zapraszamy na konferencję z wyjątkowymi postaciami ze świata nauki i medycyny oraz najlepszymi Dystrybutorami naszej firmy.

Nie zabraknie nowości w postaci wspaniałych produktów Nature's Sunshine!

**Bilety i więcej
szczegółów na
e-naturessunshine.com**

Wyjątkowe miejsce!

Czy można wyobrazić sobie lepsze miejsce na świętowanie tak okrągłej rocznicy niż równie okrągły obiekt, który w dodatku właśnie świętuje swoje 50-lecie?

Gala „50 lat Nature’s Sunshine” odbędzie się w obiekcie, którego budowę ukończono rok przed tym, jak Kristine i Gene Hughes wcielili w życie swoją wizję pomagania ludziom.

Zapraszamy do Katowickiego Spodka!



Wyjątkowa oprawa!

Od 50 lat Nature’s Sunshine oferuje wspaniałe produkty, które mimo upływu lat tylko zyskują na popularności. Zdrowie i polepszanie życia to dewiza zawsze aktualna i wciąż modna.

Nie przemija również moda na nowe wersje dawnych hitów i na smakowanie kultury w najlepszym wydaniu, a takim na pewno jest gwóźdź programu naszej gali! Janusz Józefowicz, Janusz Stokłosa, Natasza Urbańska wraz z innymi wspaniałymi postaciami świata muzyki i teatru zadbają, aby obchody 50-lecia Nature’s Sunshine były najlepszym na świecie i niezapomnianym wydarzeniem. Kilkudziesięciu wspaniałych wokalistów i instrumentalistów! Wspaniała aranżacja i brawurowa choreografia! HITY BUFFO to najfantastyczniejsza podróż do krainy wyobraźni i półtorej godziny wspaniałych, pozytywnych emocji!

HITY BUFFO to również gwóźdź programu naszej gali!



CENNIK

Nr kat.	Nazwa produktu	Punkty	Cena VIP	Cena detaliczna
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	Cholesterol-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- Metylosulfonilometan (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	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

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.

Nr kat.	Nazwa produktu	Punkty	Cena VIP	Cena detaliczna
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	Przeciwzmarszczkowy Krem Do Twarzy Na Dzień Spf15. 40+	22,22	120 zł	168 zł
21602	Intensywny Przeciwzmarszczkowy Krem Do Twarzy Na Noc 40+	21,11	114 zł	160 zł
21603	Krem Przeciwzmarszczkowy 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
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
Akcesoria				
64602	Dyfuzor do olejków eterycznych biały	-	119 zł	167 zł
64728	Dyfuzor V-W350 drewnopodobny	-	149 zł	209 zł
64729	Dyfuzor U56/7 samochodowy	-	89 zł	125 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	50,00	270 zł	378 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 Eterycznych	180,00	972 zł	1 361 zł
64529	Duet Antyoksydacyjny	25,93	140 zł	196 zł

AKTUALNE PROMOCJE

Promocja lojalnościowa

Zamawiaj w każdym miesiącu na minimum 50 punktów i korzystaj z 50% rabatu na wybrany produkt.

W okresie kwiecień-czerwiec możesz wybierać spośród poniższych produktów.*

- Cynk ALT
- Lecytyna
- Chondroityna
- Carbo Grabbers
- Nawilżający Krem do Twarzy Bremani Care
- Zestaw 200 ulotek produktowych
- Zestaw 10 katalogów produktów
- W promocji lojalnościowej możesz również wybrać darmową usługę dostawy.



* Lista produktów może ulegać zmianom. Aktualna lista będzie publikowana na www.e-naturessunshine.com w zakładce aktualne promocje.

Więcej niż zestawy

Każdy z naszych celowanych zestawów otwiera drogę do dodatkowych rabatów!

- Super Start do Zdrowia to 25% rabatu na Collagen lub Collagen+.
- Optimum to 25% rabatu na Bakterie Bifidophilus lub Witaminę C.
- Woman to 25% rabatu na Collagen lub Wapń Plus Witamina D.
- Pro Kardio to 25% rabatu na Zambrozę lub Lecytynę.
- Pro Immune to 25% rabatu na Grapinę i Przeciwtłuszczeniaki lub Vitamin B Complex.
- Beauty to 25% rabatu na dowolny kosmetyk z linii Bremani Care.
- Pro Relax to 25% rabatu na Solstic lub Koenzym Q10.
- Zdrowe Jelita to 25% rabatu na Pochłaniacz Tłuszczu lub Pieprz Cayenne, Czosnek, Pietruszka.
- Zdrowe Kości i Stawy to 25% rabatu na Chondroitynę lub MSM.



Promocyjne ceny przesyłek kurierskich!

Przesyłka przedpłacona to tylko 5,99 zł

Opcja za pobraniem kosztuje 7,99 zł



Nie przegap dodatkowych promocji!
Sprawdzaj regularnie naszą stronę internetową i profil na Facebook'u.