

HERBAL EXPERTS *since* 1972

Bądź zdrow

NATURA ZNA ODPOWIEDZI
MY JE KAPSULKUJEMY

Polepszamy życie dzięki naturze

STYCZEŃ/MARZEC 2021



NATURES
SUNSHINE

Krótki sen?
Możesz potrzebować suplementacji



Z badań nad snem wynika, że optymalne dla zdrowia jest 7-8 godz. snu, nie mniej i nie więcej. Co jednak, gdy budzimy się wcześniej i nie dajemy rady zasnąć? Być może odpowiedzią jest dieta.

Problem jest poważny, ponieważ w dzisiejszym świecie na zbyt krótki sen uskarża się nawet co trzecia osoba. Amerykańscy naukowcy przeanalizowali informacje z badania przekrojowego National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) z lat 2005-2016, poszukując związków między spożyciem mikroelementów diety a długością snu. Analiza objęła dane uzyskane od przeszło 26 tys. osób. Wyniki sugerują, że istnieje związek między jakością pożywienia a czasem snu.

Osoby, które spały krócej niż 7 godz., okazały się spożywać mniej takich ważnych elementów jak wapń, magnez czy witamina D. W grupie tej generalnie odnotowano mniejsze od zalecanego spożycie wielu mikroskładników diety, przy czym po 50 r.ż. problem narastał (przy czym, co godne uwagi, na potrzeby analizy łączono podaż pochodzącą z żywności, jak i z żywności wzbogaconej oraz suplementów diety). Ciekawa okazała się natomiast analiza przeprowadzona osobno dla obu płci:

- u kobiet krótki sen wiązał się z licznymi niedoborami, w tym wapnia, magnezu, witaminy A, D, E;
- u mężczyzn sprawa przedstawiała się zupełnie inaczej: ci śpiący krótko częściej mieli niedobór witaminy D.

Autorzy uważają, że wychwycone korelacje między snem a składem diety mogą być powiązane przyczynowo-skutkowo, co skłaniałoby do wypróbowania suplementacji w celu wydłużenia snu.

Wpływ diety, a zwłaszcza postulowanych elementów na sen jak najbardziej znajduje uzasadnienie:

- witamina D uczestniczy w regulacji snu i receptory dla niej znajdują się w regionach mózgu odpowiadających za

sen; wykazano nawet, że witamina D powoduje aktywację genów uczestniczących w tej regulacji;

- magnez z kolei uczestniczy w regulacji rytmu dobowego, czyli snu i czuwania, wpływa także na syntezę melatoniny, hormonu szyszynki odpowiadającego za działanie zegara biologicznego;
- mniej wiadomo o roli witaminy C, ale przenika ona do ośrodkowego układu nerwowego i pewne regiony mózgu gromadzą ją preferencyjnie – co oznacza, że jak najbardziej może być ważnym czynnikiem wpływającym na długość snu;
- witamina E z kolei uczestniczy w pracy obwodów neuronalnych odpowiadających za pamięć; pamięć ze snem jest powiązana ewidentnie i tu jeśli chodzi o znaczenie witaminy E wiele jeszcze jest do wyjaśnienia;
- witamina A jest kluczowa dla pracy fotoreceptorów w siatkówce oka, a sygnał z nich jest przekazywany do mózgu, jako ważny element wyznaczający rytm dnia (pozwalający rozpoznać dzień i nadchodzącą noc) i już przez sam ten fakt może wpływać na sen.

To oczywiście niejedyny elementy diety, które mają znaczenie dla jakości snu i funkcjonowania zegara biologicznego. Ważne są też witaminy z grupy B, cynk, kwas foliowy (i zapewne mnóstwo innych). I też nie tylko dieta wpływa na sen – skracać go może stres, niehigieniczny tryb życia (palenie papierosów, zbyt dużo elektroniki i social mediów), przyjmowane leki czy choroby przewlekłe. Na dietę jednak wpływ mamy duży – sami jednak decydujemy, co jemy, sami też decydujemy, czy przyjmujemy suplementy, czy nie. Ewidentnie też problem niedoborów dietetycznych u Amerykanów narasta wraz z wiekiem i z wiekiem rośnie ilość skarg na zły sen.

Na podstawie
Nutrients. 2019 Oct 1;11(10). Micronutrient Inadequacy in Short Sleep: Analysis of the NHANES 2005-2016. Ikonte CJ, Mun JG, Reider CA, Grant RW, Mitmesser SH.



Mg

Kiepski nastrój? Depresja? Magnez

Naukowcy z University of Vermont (USA) opublikowali pracę naukową, która wspiera suplementację magnezu jako sposób na poprawienie objawów depresyjnych.

Nie jest znany mechanizm, w jakim magnez działa przeciwdepresyjnie, co nie zmienia faktu, że takie działanie pojawia się w badaniach naukowych. To co można bez wątpliwości powiedzieć, to że magnez uczestniczy w procesach neurotransmisji na szlakach związanych z nastrojem, regulacji wzrostu komórek nerwowych i neurozapalenia, a wszystkie te procesy najprawdopodobniej w różnym stopniu uczestniczą w rozwoju depresji.

Biorąc pod uwagę, jak wielkim problemem jest w dzisiejszych czasach depresja, jak trudno się ją leczy, jak trudno namówić delikwenta na wizytę u psychiatry (i stan psychiatrii w Polsce) temat należy uznać za niezwykle ważny i jeśli można na nastrój wpływać za pomocą prostych, tanich nutraceutyków – zdecydowanie godny uwagi.

Pomysł autorów był prosty: źródłem danych były historie chorób przeszło 3600 pacjentów przychodni medycyny rodzinnej, o ile uwzględniały ocenę nastroju za pomocą kwestionariusza Patient Health Questionnaire (PHQ) i pomiar stężenia magnezu we krwi. Okazało się, że istnieje silny i istotny statystycznie związek między stężeniem magnezu a wynikiem samooceny nastroju. Związek ten istniał nawet w zakresie prawidłowych stężeń magnezu, co może oznaczać, że tzw. „prawidłowe stężenie magnezu we krwi” niekoniecznie oznacza brak zaburzeń gospodarki magnezowej. Jest to zresztą spójne z opinią prof. Razzaque, który jest zdania, że poziom we krwi ma się nijak do zasobów magnezu w organizmie (więcej: zobacz tekst Magnez trudno zapewnić w diecie).

Uzyskane wyniki pozwalają, zdaniem autorów, przypuszczać, że suplementacja magnezu przynajmniej u części z pacjentów podstawowej opieki zdrowotnej poprawi nastrój, przy czym niekoniecznie muszą to być wyłącznie osoby ze zbyt niskim stężeniem magnezu we krwi. Ten pogląd już przewijał się wcześniej w opiniach naukowców i badaniach klinicznych: nawet osoby z prawidłowym poziomem magnezu mogą odnosić korzyści z jego suplementacji.

Na podstawie

Nutrients. 2019 Jun 28;11(7). The Association between Serum Magnesium Levels and Depression in an Adult Primary Care Population. Tarleton EK, Kennedy AG, Rose GL, Crocker A, Littenberg B.

Magnez trudno zapewnić w diecie

„Czy na pewno spożywamy wystarczające ilości magnezu?” – zastanawia się prof. Razzaque (patolog specjalizujący się w chorobach nerek, działaniu witaminy D i gospodarce wapniowo-fosforanowej, wykładowca ze szkół i uniwersytetów medycznych w Lake Erie i Bostonie w USA) na łamach pisma „Nutrients”. Odpowiedź brzmi: nie.

Ekspert zwraca przede wszystkim uwagę lekarzy, że stężenie magnezu we krwi nie jest właściwym parametrem, który miałby odzwierciedlać zasoby magnezu w organizmie, a te są mniej więcej 300-krotnie większe niż ilość tego pierwiastka krążąca we krwi. Można zatem mieć poważny niedobór magnezu mimo prawidłowych wyników badań. Normę stężenia magnezu we krwi ustalono zresztą w 1974 r., odcinając skrajne wyniki uzyskane u zdrowych osób, a od tego czasu znacznie poszerzyła się wiedza o gospodarce mineralnej u ludzi.

Autor sugeruje, by lekarze w rozpoznawaniu niedoboru magnezu posługiwali się innymi wskaźnikami, np. stosunkiem stężenia magnezu do wapnia (powinien wynosić 0,4), zawartością magnezu w krwinkach czerwonych czy nawet włosach (i innymi metodami dostępnymi w warunkach raczej specjalistycznych).

Ciekawe jest zdanie, że w procesie obróbki żywności magnez jest tracony, więc nawet produkty w teorii bogate w magnez (banany, migdały i inne orzechy, nasiona i zboża, siemię lniane, brokuły i in.) niekoniecznie zapewniają jego optymalne spożycie. Na dodatek organizm nie jest prostym magazynem dostarczanych związków, tylko dynamicznym układem procesów biologicznych, co wiąże

się z tym, że niektóre spożywane produkty (m.in. kawa, napoje gazowane, sól, cukry proste i alkohol) negatywnie wpływają na zasoby magnezu. Jak widać, nie zawsze wystarczy zwiększenie ilości magnezu w diecie – w pewnych sytuacjach konieczna może być dodatkowa suplementacja. Magnez dostępny jest w postaci różnych związków chemicznych (a nawet kosmetyków!), nie udowodniono jednak ponad wszelką wątpliwość, by któraś z tych form miała przewagę nad pozostałymi.

Czemu magnez jest ważny dla zdrowia?

Magnez pełni ważne funkcje w komórkach i uczestniczy w licznych procesach życiowych. Omówienie jego znaczenia przekracza ramy tego tekstu. Lepiej uzmysłowić zapewne znaczenie magnezu skutki zdrowotne związane z niedoborem tego minerału, a są to np.:

- zaburzenia gospodarki węglowodanowej (magnez uczestniczy w transporcie glukozy do komórek i obserwuje się mniejsze ilości magnezu we krwi u chorych na cukrzycę);
- zaburzenia mineralizacji kości (magnez współgra tu z witaminą D i uczestniczy w jej aktywacji, jest więc konieczny do prawidłowego działania witaminy D);
- bóle głowy;
- skurcze mięśniowe;
- zaburzenia rytmu serca, nadciśnienie, zawały i udary.

Niedobór magnezu ma, jak się szacuje, połowa Amerykanów.

Źródło

Nutrients. 2018 Dec 2;10(12). Magnesium: Are We Consuming Enough? Razzaque MS





WHO: im więcej błonnika, tym lepiej

Wysoka zawartość błonnika w diecie chroni przed licznymi chorobami – mówią wyniki analizy zleconej przez Światową Organizację Zdrowia. Dane z wielu badań są spójne i jednoznaczne. Powinniśmy spożywać 25-29 g błonnika dziennie, a może nawet więcej.

Drugim ważnym skutkiem analizy WHO jest nawoływanie do rezygnacji z przetworzonych ziaren zbóż na rzecz produktów pełnoziarnistych. To również powinno się przełożyć na poprawę zdrowia ludzkości.

W sumie przeanalizowano dane obejmujące prawie 135 milionów osobolat (jeden osoborok to wskaźnik mówiący, że w badaniu obserwowano jedną osobę przez rok) – pochodzące ze 185 badań prospektywnych i 58 badań klinicznych.

Wyniki analizy mówią, że wysokie spożycie błonnika:

- zmniejsza śmiertelność o 15-30%;
- w podobnym stopniu zmniejsza ryzyko zgonu z przyczyn kardiologicznych;
- zmniejsza ryzyko zawału serca i udaru mózgu;
- chroni przed rozwojem cukrzycy typu 2;
- chroni przed rakiem jelita grubego;
- wiąże się z:
 - mniejszą wagą
 - mniejszym ciśnieniem tętniczym
 - mniejszym cholesterolem.

Podobne zależności wykazano dla diety bogatej w produkty pełnoziarniste.

Analiza sugeruje ponadto, że spożycie błonnika w większej ilości niż 30 g dziennie powinno zapewnić jeszcze lepszą ochronę.

Źródło

Lancet. 2019 Jan 10. pii: S0140-6736(18)31809-9. Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses. Reynolds A, Mann J, Cummings J, Winter N, Mete E, Te Morenga L.

Błonnik wzmacnia dobrą florę jelitową

Zwiększenie ilości błonnika w diecie, zwłaszcza bogatego we fruktany i oligosacharydy, prowadzi do wzrostu ilości dobroczynnych bakterii jelitowych z rodzaju *Bifidobacterium* oraz *Lactobacillus*. Nowa metaanaliza wskazuje, że błonnik przyczynia się też do zwiększonej produkcji (przez florę jelitową właśnie) kwasu masłowego, który pełni rolę chroniącą nas przed rozwojem raka jelita grubego.

Dysbioza, czyli zaburzenie składu flory jelitowej na korzyść niepożądanych bakterii wiązana jest z coraz liczniejszymi chorobami, które mogą się ujawniać nawet po wielu latach jej trwania. Skład posiłków dość mocno kształtuje naszą florę jelitową, a błonnik wspiera bakterie, które wykorzystują go jako źródło energii i jednocześnie tworzą zeń związki o korzystnym działaniu zdrowotnym, m.in. krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, i wśród nich kwas masłowy.

Z najnowszej metaanalizy 64 badań z udziałem przeszło 2000 osób wynika, że dodanie błonnika do diety zwiększało przewagę akurat tych bakterii, które od lat wiąże się z korzystnym wpływem zdrowotnym, czyli *Bifidobacterium* spp. oraz *Lactobacillus* spp. Te szczepy są często wykorzystywane jako probiotyki i z licznych badań wynika, że ich uzupełnianie pozwala odbudować prawidłowy „zestaw” bakterii w jelitach, co potrafi przełożyć na redukcję objawów licznych chorób, zwłaszcza rozwijających się na tle przewlekłego stanu zapalnego. Szczegółowa analiza ujawniła ponadto, że najlepiej spośród różnych rodzajów błonnika działały pod tym względem fruktany i oligosacharydy. Błonnik nie powodował przy tym pojawienia się bakterii nowych ani likwidacji starych – doprowadzał natomiast do uzyskania przewagi przez pożądane z punktu widzenia zdrowia bifidobakterie i pałeczki kwasu mlekowego.

Źródło

Am J Clin Nutr. 2018 Jun 1;107(6):965-983. Dietary fiber intervention on gut microbiota composition in healthy adults: a systematic review and meta-analysis. So D, Whelan K, Rossi M, Morrison M, Holtmann G, Kelly JT, Shanahan ER, Staudacher HM4, Campbell KL.





Kolagen z dodatkami na dłużej poprawia stan skóry

Niemieccy naukowcy wykazali, że kolagen połączony z innymi kluczowymi dla zdrowia skóry nutraceutykami długotrwale poprawia ważne parametry świadczące o zdrowiu skóry.

W badaniu wykorzystano połączenie kolagenu w postaci peptydów z ekstraktem z owoców aceroli, witaminą C, cynkiem, biotyną i naturalnym kompleksem witamin E.

Uczestniczkami testującymi produkt były 72 kobiety w wieku od 35 lat (czyli stosunkowo młode!). Podzielono je na dwie równe grupy – pierwsza otrzymała do stosowania testowaną mieszankę druga identycznie wyglądające placebo. Preparat stosowały przez 12 tygodni. Po tym czasie za pomocą specjalistycznych urządzeń sprawdzano nawilżenie skóry (korneometrią), elastyczność skóry (kutometria), szorstkość oraz gęstość (tę ostatnią za pomocą fal dźwiękowych). Po zakończeniu przyjmowania nutraceutyków w grupie, która stosowała aktywny preparat, obserwację przedłużono o kolejne 4 tygodnie, aby sprawdzić, czy zmiany utrzymają się mimo zaprzestania przyjmowania kolagenu z mikroelementami diety.

W grupie, która stosowała aktywny preparat, odnotowano istotną poprawę wszystkich wymienionych parametrów, a więc nawilżenia, elastyczności, gładkości i gęstości skóry. Co więcej, ta poprawa w dużej części utrzymała się w kolejnym miesiącu obserwacji. Co więcej, ocena za pomocą metod obiektywnych, którą stosowano w tym badaniu, korelowała z odczuciami uczestniczek, co oznacza, że kobiety same z siebie zauważały poprawę, a nie było tak, że widoczna była wyłącznie w badaniach, natomiast nieodczuwalna dla uczestniczek.

Jest to kolejne badanie potwierdzające, że codziennie dostarczanie w diecie bardzo konkretnych substancji potrzebnych do budowy kolagenu jest w stanie przełożyć się na stan skóry – trzeba tylko dostarczać je systematycznie i przez kilka miesięcy.

Na podstawie
Nutrients. 2019 Oct 17;11(10). A Collagen Supplement Improves Skin Hydration, Elasticity, Roughness, and Density: Results of a Randomized, Placebo-Controlled, Blind Study. Bolke L, Schlippe G, Gerß J, Voss W.

Kolagen współgra z mikroelementami

Naukowcy z Instytutu proDERM w Niemczech sprawdzili, w jaki sposób na wygląd i inne parametry skóry twarzy wpłynie suplementacja peptydów kolagenowych w połączeniu z celowanym zestawem witamin i mikroelementów.

Badanie zaślepiono trzykrotnie. Celem była maksymalna obiektywność wyników. Zrobiono tak, aby upewnić się, że w żaden sposób nie wydostanie się informacja, czyje zdjęcia analizują eksperci. Mowa o zdjęciach, bowiem głównym parametrem ocenianym w badaniu były zdjęcia z laserowego mikroskopu skaningowego, w którym oceniano próbki skóry twarzy.

Suplement zawierał peptydy kolagenowe oraz ekstrakt z aceroli, witaminę C, witaminę E, biotynę oraz cynk. Stosowano go przez 9 tygodni. Uczestnicy ani nadzorujący badanie nie wiedzieli, które osoby przyjmują testowany produkt, a które placebo. Stan skóry za pomocą mikroskopii laserowej oceniano dwukrotnie, w pierwszym dniu badania i po 85 dniach.

Analiza obrazów mikroskopowych ujawniła brak istotnych zmian w obrębie skóry osób, które przyjmowały placebo, oraz istotną poprawę w zakresie włókien kolagenowych u osób, które otrzymały aktywny produkt. Wyniki te dodatkowo współgrały z subiektywnie ocenianymi właściwościami skóry, jak elastyczność, ilość zmarszczek, wyrównanie stanu skóry różnych okolic, np. twarzy, rąk, dekoltu, szyi, nóg i brzucha.

Badanie to dokłada się do wcześniejszych prac wskazujących na wyraźną poprawę stanu skóry po suplementacji peptydów kolagenowych. Warto zwrócić uwagę na dodatek cynku i witamin – celem jest zapewne wzmocnienie efektów, nie jest bowiem tajemnicą, że skóra potrzebuje specyficznego zestawu mikroelementów diety, od dawna wie to przecież przemysł kosmetyczny (i dermatolodzy).

Na podstawie

J Med Food. 2020 Feb;23(2):147-152. A Dermonutrient Containing Special Collagen Peptides Improves Skin Structure and Function: A Randomized, Placebo-Controlled, Triple-Blind Trial Using Confocal Laser Scanning Microscopy on the Cosmetic Effects and Tolerance of a Drinkable Collagen Supplement. Laing S, Bielfeldt S, Ehrenberg C, Wilhelm KP.







Rośliny o działaniu anti-aging dla zdrowia i wyglądu skóry

Dla zdrowia skóry i jej starzenia zabójcze (w przenośni, choć czasami dosłownie) jest światło słoneczne. Ultrafiolet generuje w komórkach skóry reaktywne związki tlenu, które uszkadzają ważne struktury i mogą prowadzić do przedwczesnej ich śmierci. Rośliny z kolei wytwarzają związki chroniące przed światłem UV i usuwające wolne rodniki. Te antyoksydanty można wykorzystywać do ochrony skóry przed foto-uszkodzeniami i nie tylko nimi – piszą włoscy naukowcy.

Mamy co prawda własny system antyoksydantów, ale po pierwsze, nie zawsze jest on wydolny, po drugie, w pewnych stanach zapotrzebowanie na antyoksydanty się silnie zwiększa, po trzecie – sporą część antyoksydantów i tak trzeba dostarczać z dietą, a dieta typu zachodniego raczej jest w te związki uboga. Po czwarte wreszcie, silnie przetworzona żywność i toksyny (zanieczyszczenia środowiska, dym papierosowy, pewne leki, niezdrowe tłuszcze, metale ciężkie w trakcie przemian metabolicznych jeszcze dokładają się do produkcji wolnych rodników, czyli generują stres oksydacyjny. A to powoduje szybsze obumieranie komórek i konieczność ich wymiany, która jednak nie może trwać w nieskończoność – a skutkiem jest przyspieszenie starzenia.

Związki pochodzenia roślinnego mogą powstrzymać te procesy na drodze wielorakich mechanizmów. Mogą na przykład pochłaniać promieniowanie ultrafioletowe, zanim zdąży ono uszkodzić wygenerować wolne rodniki. Mogą unieszkodliwiać wolne rodniki, mogą też wreszcie hamować reakcje przez nie powodowane – tu zaś możemy mówić o procesach wewnątrzkomórkowych uruchamianych w odpowiedzi na uszkodzenie, jak i reakcji immunologicznej w związku z pojawieniem się „chorej” komórki.

Nie dziwi więc idea wykorzystywania naturalnych antyoksydantów w badaniach nad powstrzymywaniem uszkodzeń (a więc i procesu starzenia) komórek skóry. Do roślin i substancji, których właściwości anti-aging potwierdzają liczne badania naukowe, autorzy zaliczają zwłaszcza:

- winogrona i ich ekstrakty bogate w polifenole (kwercetynę, katechiny i proantocyjanidyny i najlepiej chyba przebadany resweratrol, występujący w nasionach i skórkach);
- jagody acai;
- witaminę C;
- beta-karotenoidy, w tym kapsantynę i kapsorubinę z czerwonej papryki;
- likopen, którego bogatym źródłem są pomidory.

Źródło

Oxid Med Cell Longev. 2018 Aug 2;2018:1454936. Antioxidants from Plants Protect against Skin Photoaging. Petruk G, Del Giudice R, Rigano MM, Monti DM.



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.



SUPER START DO ZDROWIA

Zestaw zawiera 6 bestsellerowych produktów z naszej oferty. Te najczęściej wybierane przez naszych klientów pozycje to najlepszy start do zmiany swoich nawyków i poprawienia zdrowia. Super Start do Zdrowia dostępny jest w dwóch konfiguracjach. Sam zdecyduj, czy chcesz zacząć z Wapniem z Witaminą D, czy też wolisz Solstic Energię z Natury.

W zestawie:

- Najpopularniejszy na świecie produkt Nature's Sunshine – **Chlorofil w Płynie** • Mix najzdrowszych owoców świata, silny przeciwutleniacz – **Zambroza** • Niezbędne kwasy tłuszczowe – **Super Omega 3 EPA** • Przyjazne i niezbędne – **Bakterie Bifidophilus** • Polecany przez terapeutów i masażyistów – **Balsam do masażu Tei-fu** • Do wyboru: Porcja naturalnej energii – **Solstic** lub Zdrowe kości – **Wapń Plus Witamina D**

PRO IMMUNE

Odporność naszych organizmów na infekcje to temat, który nigdy się nie przedawni. Od tego jak silny jest nasz układ immunologiczny zależy oczywiście nasze zdrowie, a co za tym idzie możliwość wykonywania codziennych aktywności. Aktywność fizyczna, odpowiednia dieta, wysypianie się i unikanie stresu to podstawowe czynniki wpływające na naszą odporność, a kluczowa jest odpowiednia dieta, którą proponujemy uzupełnić o specjalnie przygotowany zestaw.

Pro Immune to doskonale wspierające odporność suplementy diety:

- Witamina C
- Witamina D
- Czosnek
- Zambroza z rokitnikiem zwyczajnym
- Cynk ALT
- Ekstrakt z Liścia Oliwnego (2 opak.)
- Ury z witaminą C i prawoślazem lekarskim
- Bakterie Bifidophilus



OPTIMUM

Holistyczne podejście do człowieka to poszukiwanie równowagi na wielu poziomach. Styl życia, zdrowie, dieta, ćwiczenia fizyczne, ale także umysł, sztuka i natura łączą się i przenikają wszystkie aspekty życia, uzewnętrzniając się na każdym z nas, naszej indywidualności będącej częścią wszechświata.

Stosuj regularnie Zestaw Optimum, który powstał, aby wpłynąć na równowagę potrzebną każdemu, kto doświadcza potrzeby jej przywrócenia na wielu różnych poziomach:

- trawienia i układu pokarmowego
- energii i układu nerwowego
- naturalnej odporności
- neutralizacji wolnych rodników

W zestawie:

Zambroza, Chlorofil w Płynie, Super Omega 3 EPA, Sok Aloesowy, Liść Oliwny-Ekstrakt, Cynk ALT, Solstic Energia z Natury.





PRO KARDIO

Zdrowie serca i układu krwionośnego jest dla nas kluczowe. Na ich kondycję wpływ ma ogromna liczba czynników, z których większość wynika z prowadzonego przez nas stylu życia. Znowu kluczowa jest dieta i znowu polecamy uzupełnić ją w ważne składniki odżywcze.

Przedstawiamy zestaw opracowany specjalnie z myślą o zdrowiu serca i naczyń krwionośnych. Produkty do zestawu dobrano w taki sposób, aby połączenie składników zapewniło optymalny rezultat dla Twojego serca.

W zestawie:

- Niezbędne dla serca kwasy tłuszczowe – **Super Omega 3 EPA** (2 opak.) • Wzmacniający serce rokitnik zwyczajny – **Zambroza** • Liść karczocha i sterole roślinne – **Cholester-Reg** • Odpowiedni dla zdrowia naczyń krwionośnych – **Czosnek** • Poprawiający krążenie i ciśnienie krwi – **Liść Oliwny** – **Ekstrakt** • Promująca wchłanianie witamin (A,D,E,K) – **Lecytyna**

PRO SENIOR

Na starość pracujemy przez całe życie - również dbając o relacje z rodzicami, dziadkami i dziećmi, którym codziennie dajemy wzór. Na starość warto zachować dobre relacje z najbliższymi, ale też warto zachować zdrowie. Twój organizm w zaawansowanym wieku wymaga specjalnego traktowania. Zestaw Pro Senior to wsparcie dla kości i mięśni, umysł w świetnej formie, wsparcie dla serca i wątroby, coś dla ciała i umysłu, i wiele, wiele więcej!

W zestawie:

- niezbędny dla zdrowia kości wapń – Wapń Plus Witamina D
- wąkrotka azjatycka pomagająca utrzymać prawidłowe funkcje poznawcze – Gotu Kola
- doskonałe źródło błonnika pokarmowego - Loclo
- Chondroityna



SLIM

Szczupły znaczy zdrowszy! Odpowiednia masa ciała ma wpływ na niemal każdy aspekt naszego zdrowia. Układy krwionośny, odpornościowy i nadmiernie obciążony układ ruchu nie radzą sobie z otyłością. Aktywność fizyczna i dieta mają niebagatelny wpływ na masę naszego ciała i nie ma tu znaczenia, czy mamy genetyczne predyspozycje do tycia – należy pamiętać, że one tylko zwiększają ryzyko, a nie oznaczają wyroku otyłości. Rynek wellness jest nasycony propozycjami dietetycznymi, a dyskusja dotyczy już tylko czasu w jakim da się zrzucić zbędne kilogramy. Nasza propozycja to uzupełnienie diety i ważny dodatek do aktywności fizycznej, z którym już niebawem dostrzeżesz pierwsze efekty.

W zestawie:

Pieprz Cayenne & Czosnek & Pietruszka, Loclo, Carbo Grabbers (2 opak.), Pochłaniacz Tłuszczu (3 opak.), SmartMeal (2 opak.)





WOMAN

Pracujesz, prowadzisz dom, wychowujesz dzieci, masz na głowie też mnóstwo innych spraw, o których mężczyźni nie mają pojęcia. Twój organizm też jest zupełnie inny i ma inne potrzeby. Inaczej niż większość mężczyzn mimo braku czasu wciąż starasz się być piękna i uśmiechnięta.

Zestaw Woman pomoże Ci zatrzymać młodość na dłużej, zadbać o zdrowie dróg moczowych, zachować piękne włosy, skórę i paznokcie i wiele, wiele więcej!

W zestawie:

- Źródło błonnika pokarmowego – **Loclo** • Wsparcie w objawach menopauzy – **Czerwona Koniczyna** • Kompleks witamin i minerałów – **Super Complex** • Pomoc w utrzymaniu funkcji fizjologicznych – **Ury** • Wsparcie kondycji seksualnej – **Lucerna** • Silny przeciwutleniacz – **Zambroza** • Poprawa krążenia żylnego – **Gotu Kola** • Zdrowe włosy, skóra i paznokcie – **Cynk ALT**

ZESTAW ŻYCIA

Zestaw Życia to pomysł naszych klientów. Na ich prośbę stworzyliśmy tercet najpopularniejszych produktów, które według naszych klientów są kluczowe w codziennym odżywianiu. W zestawie nie mogło zabraknąć światowego bestsellera, Chlorofilu w Płynie, królowej witamin, czyli witaminy C oraz wzbogacających florę bakteryjną jelit Bakterii Bifidophilus.

W zestawie:

Chlorofil w Płynie, Witamina C, Bakterie Bifidophilus.



SPORT

Zestaw Sport powstał z myślą o osobach aktywnych fizycznie. Znajdziesz tu wszystko, czego potrzebujesz, aby poprawić wyniki i zwiększyć efektywność treningu. Jeśli jesteś osobą aktywną fizycznie, biegasz, pływasz, jeździsz na rowerze lub uprawiasz inny sport na poziomie amatorskim lub wyczynowym, to gwarantujemy, że Zestaw Sport pozwoli Ci osiągać lepsze wyniki, a tym samym czerpać ze sportu jeszcze więcej radości!

Zestaw Sport jest rekomendowany przez Polskie Towarzystwo Medycyny Sportowej.

W zestawie:

- Białko i kopalnia mikroelementów – **Smart Meal** • Przypływ energii płynącej z nasion guarany, źródła kilkukrotnie bogatszego w kofeinę niż kawa – **Solstic Energia z Natury** • Wsparcie odporności po intensywnym wysiłku – **Witamina C z bioflawonoidami** • Coraz popularniejsze wśród sportowców kwasy tłuszczowe – **Super Omega 3 EPA**.





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



TEA TREE

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**
- **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.



A woman with long, wavy brown hair is shown in profile, facing right. She is holding a small bouquet of lavender flowers near her nose, as if smelling them. She is wearing a white, long-sleeved, ruffled blouse with lace detailing. Her accessories include a large, ornate earring, a watch, and several bracelets, including one with a feather and circular charms. The background is a vast field of lavender under a soft, hazy sky, suggesting a sunset or sunrise setting.

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 aktywacja jest najlepiej poznany 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 wnikać 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.





OCZYSZCZAJĄCY I MATUJĄCY TONIK DO TWARZY

Purifying and Mattifying Toner

Lekki tonik delikatnie oczyści skórę z zabrudzeń, ukoj ją i odświeży. Usunie pozostałości maki-
jażu. 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).



PRZECIWZMARSZCZKOWY KREM DO TWARZY NA DZIEŃ SPF15. 40+

Day Anti-age Face Cream SPF 15

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



PRZECIWZMARSZCZKOWY KREM DO TWARZY NA NOC. 40+

Night Anti-age Face Cream

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

Kluczowe składniki:

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



PRZECIWZMARSZCZKOWY KREM DO 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 nawilżanie, ale też walczy z oznakami starzenia. Zapewnia profilaktykę powstawania pierwszych zmarszczek, walczy z utratą elastyczności, napina skórę, pomaga usunąć opuchliznę i cienie pod oczami.

Kluczowe składniki:

Ekstrakt *E. crustaceum* (skorupiak); Wyciąg z glonów wakame (czerwone wodorosty); Ksylitol.



ROZJAŚNIAJĄCA MASECZKA DO TWARZY „Efekt Kopciuszka”

Radiance Face Mask

Maseczka Efekt Kopciuszka natychmiast doda skórze witalności i obdarzy ją blaskiem! Oznaki starzenia zostają „zatarte”, twarz wygląda na wypoczętą. Kolor twarzy odzyskuje swój blask. Bazę maseczki stanowi wyciąg z liści *Haberlea rhodopensis* zapewniający jednolitą strukturę skóry. Maseczka stanowi doskonałe źródło energii do radykalnej przemiany odwodnionej i pozbawionej blasku skóry, obdarzy skórę prawdziwą rozkoszą.

Kluczowe składniki:

Masło shea; Skwalen; Olej ryżowy; Olej z pestek granatu; Skrobia ryżowa; Wyciąg z liści *Haberlea rhodopensis*.



INTENSYWNY KREM DO STÓP

Intense Foot Cream

Krem odżywczy na bazie Omega-kompleksu zapobiega powstawaniu pęknięć i zaczerwienień oraz łamliwości paznokci. Formuła tworzy barierę ochronną i intensywnie odżywia suchą skórę. Oleje, białka pochodzenia roślinnego, witaminy i Aloe Vera w składzie kremu zachowują piękno i młodość Twoich stóp, dodają im lekkości, przyjemnego uczucia świeżości i sprzyjają poprawie stanu skóry.

Kluczowe składniki:

Omega Booster; Biomimetic Polymer (biopolimer); Kompleks alfa-oksokwasów; Keratyna roślinna; Oleje z moringa, awokado, shea, Witamina E; Żel Aloe Vera.





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 przeciwmarszczkowe. 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 przeciwmarszczkowo, czyli ma dwa główne działania, które są nam bardzo potrzebne.

Dlaczego należy używać innych 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 przeciwmarszczkowego 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 powinny skórę wokół oczu intensywnie regenerować. Za to krem przeciwmarszczkowy dedykowany jest osobom starszym - ma dużo składników przeciwmarszczkowych 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, aby używać szpatułek do kremów?

Należy przy wszystkich kremach używać szpatułek, ponieważ wszyscy na dłoniach mamy bakterie - nie da się tego uniknąć. Jeżeli będziemy palcem pobierać krem i nakładać, 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.



Bezkompromisowa gwarancja jakości

Nature's Sunshine produkuje najwyższej jakości naturalne suplementy diety. Czym jednak tak naprawdę jest jakość? Nasza jakość sprowadza się do trzech kwestii: czystość, bezpieczeństwo i siła działania. Możemy z całą odpowiedzialnością zaświadczyć o czystości, bezpieczeństwie i sile działania naszych produktów, ze względu na to, że na każdym etapie poddajemy te kwestie kontroli. Mamy do dyspozycji setki testów, dzięki którym uzyskujemy pewność, że nasi klienci nieustannie otrzymują najlepszą jakość.

Cztery kroki do najwyższej jakości

SKŁADNIKI PRODUKTY NATURE'S SUNSHINE SĄ CZYSTE



Testowanie czystości jest absolutnie decydujące, a jeden z aspektów tego badania stanowi zapewnienie, że uzyskamy i będziemy oferować gatunki i części roślin gwarantujące najwięcej korzyści zdrowotnych. Kilka lat temu przeprowadzaliśmy badania nad próbką dziurawca zwyczajnego zakupionego od dużej krajowej sieci handlowej. Nasze testy wykazały, że w rzeczywistości nie był to dziurawiec, lecz inna roślina z tej samej rodziny. Produkt ten być może był niedrogi, ale też nieskuteczny! Nature's Sunshine ma laboratoria, w których testuje każdą partię materiału. Klient może być zatem pewien, że otrzyma odpowiednie gatunki i odpowiednią część rośliny. Testowanie czystości gwarantuje również, że klient otrzymuje wyłącznie to, co jest wyszczególnione na etykiecie.

Jakie niebezpieczeństwo niosą ze sobą marki niższej jakości? Mogą na przykład zawierać brud, kamienie lub insekty. Dostawcy mówią nam, że jeżeli są w stanie sprostać naszym wymaganiom, będą w stanie sprostać każdemu, ponieważ to nasze są najwyższe w branży. Naszym dostawcom płacimy więcej ze względu na to, że wymagamy, aby nasze surowce były oczyszczone. Oczyszczanie to dodatkowy etap procesu zbiorów. Naszym celem nie jest jednak pozyskiwanie najtańszych surowców, ale najlepiej oczyszczonych.

PRODUKCJA WE WŁASNEJ FABRYCE NATURE'S SUNSHINE NIGDY NIE TRACI KONTROLI NAD SWOIMI PRODUKTAMI



Inwestujemy miliony dolarów rocznie w rozwój procesu produkcji i metod badawczych, zakup najnowocześniejszego sprzętu oraz wykwalifikowany personel. Ponieważ produkty powstają w naszej własnej fabryce, mamy absolutną pewność co do ich składu i jakości. Dzięki temu, że produkty są przechowywane w naszych własnych magazynach, nigdy nie tracimy nad nimi kontroli.

TESTY OD POCZĄTKU DO KOŃCA KONTROLA, KONTROLA I JESZCZE RAZ KONTROLA



Ktoś może uznać za obsesję przeprowadzanie setek testów na produktach. Zgadza się! Mamy obsesję na punkcie jakości naszych produktów. Wysyłamy miliony produktów do ludzi na całym świecie i o każdym z tych produktów możemy powiedzieć, że jest czysty, silny i sprawdzony... Stworzony przez obsesyjnych perfekcjonistów z Nature's Sunshine.

Nature's Sunshine zdaje sobie sprawę z faktu, że wysokiej jakości nie osiąga się na skróty. W kwestiach zdrowotnych nikt nie powinien ryzykować – my również nie. Dlatego sprawdzamy nasze surowce i gotowe wyroby tak dokładnie jak to tylko technologicznie możliwe.

W sumie mamy do dyspozycji setki badań, by określić jakość, czystość i siłę działania naszych surowców i produktów. Badania organoleptyczne wykorzystują jedynie zmysły, podczas gdy inne badania mogą być wykonywane jedynie za pomocą skomplikowanego, najnowocześniejszego sprzętu. Niektóre badania są wykorzystywane w celu zidentyfikowania surowców, podczas gdy inne mają na celu określenie ilości aktywnych składników i potwierdzenie informacji zawartych na etykietach. Niektóre mają za zadanie potwierdzić brak substancji szkodliwych.

**WEWNĘTRZNE TWORZENIE
FORMUŁ PRODUKTÓW
PRODUKTY NATURE'S SUNSHINE
SĄ SKUTECZNE**



Tworzenie nowych produktów jest wyczerpujące, pochłania dużo czasu i łączy się z wysokimi kosztami. Zawsze jednak przyświeca temu cel stworzenia możliwie najskuteczniejszego produktu najwyższej jakości. Wewnętrzne tworzenie produktów pozwala nam kontrolować jakość każdego z nich od początku do końca. Zaczynamy od zera, tworząc nasze produkty od początku i z każdym krokiem budując ich jakość.

Dział Badań i Rozwoju uważnie dobiera składniki i bada każdy nowy skład, ustanawiając normy dla Działu Kontroli Jakości. Wzorce dla każdego składnika są przekazywane naszym dostawcom, aby umożliwić im zapewnienie oczekiwanej przez nas jakości.

Kolejną zaletą wewnętrznego tworzenia produktów jest wiedza, którą zdobywamy w tym procesie. Jeżeli powstaje jakieś pytanie lub wątpliwość związana z jakimkolwiek z naszych produktów, zawsze znajdujemy odpowiedź. Wiemy już wszystko o naszych produktach, ponieważ przed ich stworzeniem przeprowadziliśmy już wszelkie niezbędne badania. Przeprowadzamy wewnętrzne testy stabilności, aby zapewnić trwałość produktów do momentu aż są gotowe do użycia. Stosujemy się do wytycznych Międzynarodowej Konferencji ds. Harmonizacji, aby spełniać wymogi rynków światowych. Dział Badań i Rozwoju co miesiąc przez 90 dni przeprowadza badania nad nowymi produktami, zarówno w temperaturze pokojowej, jak i w trudniejszych warunkach.

Prawie 50 lat doświadczenia sprawiło, że posługujemy się sprawdzonymi technikami i korzystamy z usług najlepszych ekspertów, a to pozwala nam na tworzenie unikatowych, a przede wszystkim skutecznych produktów. Wierzymy, że tylko takie produkty mogą skutecznie zmieniać życie ludzi.



Najwyższa jakość potwierdzona audytami

Nasze procedury produkcyjne oraz wewnętrzne kontrolowanie jakości spełniają najsurowsze wymagania, dlatego bez obaw zapraszamy do naszej fabryki niezależnych audytorów.

Produkujemy zgodnie ze standardem Good Manufacturing Practice (GMP), co potwierdzają takie instytucje, jak NSF International oraz TGA (Therapeutic Goods Administration), ale to nie wszystko.



FDA to skrót od Food and Drug Administration, czyli rządowej agencji, która odpowiada za bezpieczeństwo żywności i suplementów diety sprzedawanych i produkowanych w Stanach Zjednoczonych. FDA kontroluje i egzekwuje przepisy dotyczące branży suplementów diety. Nasza rejestracja w FDA jest aktualna i zgodnie z przepisami odnawiana co dwa lata.



NSF International, światowy lider w rozwoju standardów produkcji oraz certyfikacji gotowych produktów przyznał Nature's Sunshine certyfikat dobrej praktyki produkcyjnej (NSF Good Manufacturing Certification).

NSF to wiodący audytor firm zaangażowanych w sektor ochrony zdrowia i bezpieczeństwa zdrowia publicznego. Certyfikacja NSF oznacza, że nasz zakład produkcyjny przeszedł wnikliwą kontrolę obejmującą badania urządzeń produkcyjnych oraz wnikliwą ocenę naszych zasad i procedur oraz procesów produkcyjnych.



Australian Government

Department of Health

Therapeutic Goods Administration

Australijski Departament Zdrowia (Therapeutic Goods Administration) przyznał Nature's Sunshine certyfikat dobrej praktyki produkcyjnej GMP dla produktów leczniczych. Certyfikat TGA jest ważny pod warunkiem przeprowadzania cyklicznych kontroli. TGA to państwowy organ regulacyjny w Australii dla towarów terapeutycznych. TGA monitoruje australijski rynek w celu zapewnienia, że społeczność australijska ma dostęp do produktów najwyższej jakości.



Utah Department of Agriculture to agencja ochrony konsumentów na rzecz obywateli stanu Utah. Audyt UDAF jest przeprowadzany co 12 miesięcy, ale wyniki ostatniej kontroli w naszej fabryce były tak dobre, że agencja postanowiła zmienić dla nas częstotliwość audytów na 18 miesięcy.

Autentyczne olejki eteryczne

Stosuj olejki eteryczne regularnie!
To zdrowe! To się opłaca!

TRZYMIESIĘCZNY PROGRAM PROMOCYJNY

Darmowe olejki, rabaty na dyfuzor i krem do rąk ciała!
To wszystko czeka na uczestników trzymiesięcznego programu promocyjnego!
Zasady są proste: przez trzy miesiące kupujesz specjalnie przygotowane zestawy
naszych olejków i odbierasz nagrody!



Essential Oils - Single
LAVENDER, TEA TREE, PEPPERMINT
277,00 zł / 54,00 PV

Essential Oils - Blends
RECOVER, CORE, ESSENTIAL SHIELD
378,00 zł / 73,50 PV



Essential Oils - Mix
REFUGE, FRANKINCENSE, INSPIRE
390,00 zł / 76,00 PV

I MIESIĄC

Kupujesz zestaw Essential Oils - Single

Otrzymujesz rabat 50% na Dyfuzor
Ultradźwiękowy lub Krem do Rąk i Ciała
oraz możliwość zdobycia kolejnych nagród
w następnym miesiącu!



-50%

II MIESIĄC

Kupujesz zestaw Essential Oils - Blends

Jeżeli skorzystałeś z promocji w I miesiącu
otrzymujesz dodatkowy olejek gratis -
do wyboru Tea Tree Oil lub Inspire Oil
oraz możliwość zdobycia kolejnych nagród
w następnym miesiącu!



GRATIS

III MIESIĄC

Kupujesz zestaw Essential Oils - Mix

Jeżeli skorzystałeś z promocji w I i II miesiącu
otrzymujesz dodatkowy olejek gratis -
do wyboru Peppermint Oil lub Core,
50% rabatu na Dyfuzor lub Balsam do Rąk i Ciała
oraz darmowy katalog naszych produktów!



GRATIS



-50%



TANIEJ W CZTEROPAKACH!

Od 1 lipca nasze produkty są dostępne w czteropakach. Na www.e-naturessunshine.com znajdziesz nową kategorię „CZTEROPAKI”.



WIĘCEJ NIŻ ZESTAWY

Nasze celowane zestawy to zazwyczaj najprostsza, bo gotowa droga do polepszenia swojego zdrowia, ale to też najprostsza droga do dodatkowych rabatów! Kupując zestawy możesz wybrać dodatkowe produkty za pół ceny!

Zestaw OPTIMUM - Bakterie Bifidophilus za 50% ceny!

Zestaw PRO KARDIO - Koenzym Q10 za 50% ceny!

Zestaw PRO IMMUNE - Sok Aloesowy za 50% ceny!

Zestaw SLIM - Solstic Energia z Natury za 50% ceny!

Zestaw WOMAN - Wapń Plus Witamina D za 50% ceny!

10+1

JEDENASTY PRODUKT GRATIS

Kupując zestaw 10+1 płacisz za 10 produktów, a otrzymujesz 11! Z promocji możesz korzystać nieograniczoną ilość razy.

NIE PŁAĆ ZA PRZESYŁKĘ

Nie chcesz ponosić kosztów transportu Twojego zamówienia? Wystarczy, że złożysz zamówienie o wartości 200 punktów lub zamówisz co najmniej jeden z zestawów za 100 punktów. Zestawy które wysyłamy bez kosztów transportu to: OPTIMUM, PRO KARDIO, PRO SENIOR, PRO IMMUNE, WOMAN, SLIM, SPORT, BIZNES, RODZINNY.

Przedstawiona oferta ma charakter informacyjny, nie stanowi oferty handlowej w rozumieniu Art.66 par.1 Kodeksu Cywilnego. Promocje oraz ceny podane w biuletynie „Bądź zdrow” mogą ulec zmianom. Nature's Sunshine zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w promocjach lub ich wcześniejszego zakończenia.



OFERTA SPORT PLUS

Kupując Zestaw Sport możesz zamówić trzy wybrane produkty za pół ceny!

W Zestawie Sport znajdziesz 5 pięć produktów: Super Omega 3 EPA, Witamina C, 2x Smart Meal, Solstic Energia z Natury.

Oferta Sport Plus to: Tei-fu, Chlorofil w Płynie, Bakterie Bifidophilus, Chondroityna, Grapina i przeciwutleniacze, Wapń Plus Witamina D, Super Complex i Witamina D3.



PROMOCJA LOJALNOŚCIOWA

Zakupy w każdym miesiącu to dodatkowe korzyści. Zamawiaj co miesiąc na minimum 50 punktów i korzystaj z rabatów! W okresie styczeń-marzec 2021 możesz wybierać spośród poniższych pozycji:

Smart Meal z rabatem 50%

Carbo Grabbers z rabatem 50%

Chondroityna z rabatem 50%

Koenzym Q10 Plus z rabatem 50%

Bacillus Coagulans z rabatem 50%

Darmowa przesyłka

Pakiet 10 katalogów produktów za 25 zł (rabat 50%)

Pakiet 200 ulotek produktowych za 30 zł (rabat 50%)

Nr. kat. Nazwa produktu
Cena det.
Cena VIP
Punkty
SUPLEMENTY DIETY

6109.....	Bacillus Coagulans (90 kaps.).....	110,60 zł	79,00 zł	15,39
4100.....	Bakterie Bifidophilus (90 kaps.).....	133,00 zł	95,00 zł	18,55
2857.....	Bowel Build (120 kaps.).....	102,00 zł	73,00 zł	14,23
2954.....	Carbo Grabbers (60 kaps.).....	110,00 zł	79,00 zł	15,45
1580.....	Chlorofil w Płynie (475,6 ml).....	99,00 zł	70,00 zł	13,55
557.....	Cholester - Reg (90 kaps.).....	86,80 zł	62,00 zł	12,00
22336.....	Collagen (516 g).....	220,00 zł	157,00 zł	30,60
1811.....	Chondroityna (60 kaps.).....	135,80 zł	97,00 zł	18,82
1601.....	Cynk ALT (120 tabl.).....	49,00 zł	35,00 zł	6,78
550.....	Czerwona Koniczyna (100 kaps.).....	54,60 zł	39,00 zł	7,52
290.....	Czosnek (100 kaps.).....	57,40 zł	41,00 zł	8,03
4700.....	Defense Maintenance (120 kaps.).....	110,60 zł	79,00 zł	15,39
947.....	EverFlex (60 tabl.).....	96,60 zł	69,00 zł	13,45
360.....	Gotu Kola (100 kaps.).....	68,60 zł	49,00 zł	9,51
1750.....	Grapina i przeciwutleniacze (90 tabl.).....	138,60 zł	99,00 zł	19,29
940.....	Hops & Valerian with Passionflower.....	63,00 zł	45,00 zł	8,77
1839.....	Immune Formula (90 kaps.).....	124,60 zł	89,00 zł	17,34
410.....	Kelp (100 kaps.).....	54,60 zł	39,00 zł	7,52
1796.....	Koenzym Q10 Plus (60 kaps.).....	109,20 zł	78,00 zł	15,15
1661.....	Lecytyna (170 kaps.).....	124,60 zł	89,00 zł	17,39
1170.....	Liver Health Formula (100 kaps.).....	68,60 zł	49,00 zł	9,55
204.....	Liść Oliwny - Ekstrakt (60 kaps.).....	70,00 zł	50,00 zł	9,66
1346.....	Loclo (344 g).....	105,00 zł	75,00 zł	14,68
30.....	Lucerna (100 kaps.).....	47,60 zł	34,00 zł	6,69
4061.....	Magnesium (90 kaps.).....	75,60 zł	54,00 zł	10,43
4059.....	MSM - Metylosulfonolometan (90 tabl.).....	87,00 zł	62,00 zł	12,08
515.....	Paw Paw (180 kaps.).....	220,00 zł	157,00 zł	30,66
832.....	Pieprz Cayenne & Czosnek & Pietruszka (100 kaps.).....	75,60 zł	54,00 zł	10,51
2937.....	Pochłaniacz Tłuszczu (120 kaps.).....	95,00 zł	68,00 zł	13,24
1510.....	Pro B11 (90 kaps.).....	152,60 zł	109,00 zł	21,24
3093.....	Smart Meal (510 g).....	199,00 zł	142,00 zł	27,64
1680.....	Sok aloesowy (946 ml).....	107,80 zł	77,00 zł	14,93
6501.....	Solstic Energia z Natury (30 saszetek).....	145,60 zł	104,00 zł	20,27
1515.....	Super Omega 3 EPA (60 kaps.).....	158,20 zł	113,00 zł	21,98
2879.....	Ury (120 kaps.).....	113,40 zł	81,00 zł	15,68
3243.....	Wapń Plus Witamina D (150 tabl.).....	109,20 zł	78,00 zł	15,17
1635.....	Witamina C bioflawonoidy (60 tabl.).....	106,40 zł	76,00 zł	14,87
1155.....	Witamina D3 (60 tabl.).....	70,00 zł	50,00 zł	9,74
4052.....	Witaminy i Minerale - Super Complex (60 tabl.).....	123,20 zł	88,00 zł	17,12
1773.....	Vitamin B Complex (120 kaps.).....	68,60 zł	49,00 zł	9,55
4104.....	Zambroza (458 ml).....	109,20 zł	78,00 zł	15,13

KOSMETYKI

4276.....	Srebro Ochronne (118 ml).....	110,60 zł	79,00 zł	15,30
2851.....	Pasta do zębów - Sunshine Brite (100 g).....	42,00 zł	30,00 zł	5,75
3538.....	Tei-Fu - Balsam do masażu (118,3 ml).....	77,00 zł	55,00 zł	10,58
21575.....	Krem do rąk i ciała.....	119,00 zł	85,00 zł	16,60
1551.....	Uniwersalny Koncentrat NSP (947 ml).....	88,20 zł	63,00 zł	12,32

BREMANI CARE

21600.....	Oczyszczający i matujący tonik do twarzy (125 ml).....	64,40 zł	46,00 zł	8,87
21601.....	Przeciwmarszczkowy krem do twarzy na dzień 40+ (50 ml).....	159,60 zł	114,00 zł	22,17
21602.....	Przeciwmarszczkowy krem do twarzy na noc 40+ (50 ml).....	151,20 zł	108,00 zł	21,06
21603.....	Przeciwmarszczkowy krem do skóry wokół oczu 40+ (15 ml).....	120,40 zł	86,00 zł	16,63
21604.....	Nawilżający krem do twarzy (50 ml).....	138,60 zł	99,00 zł	19,22
21605.....	Regenerujący krem do skóry wokół oczu (50 ml).....	119,00 zł	85,00 zł	16,63
21606.....	Rozjaśniająca maseczka do twarzy „efekt kopciuszka” (50 ml).....	159,60 zł	114,00 zł	22,17
21607.....	Intensywny krem do stóp (100 ml).....	64,40 zł	46,00 zł	8,87

Nr. kat. Nazwa produktu

Cena det.

Cena VIP

Punkty

AUTENTYCZNE OLEJKI ETERYCZNE

3847 Lavender (15 ml)152,60 zł 109,00 zł21,19
3850 Peppermint (15 ml)124,60 zł 89,00 zł17,39
3856 Recover (15 ml)220,00 zł157,00 zł30,50
3869 Frankincense (15 ml)347,20 zł248,00 zł48,36
3871 Inspire (15 ml) 89,60 zł 64,00 zł12,48
3873 Core (15 ml)133,00 zł 95,00 zł18,42
3876 Refuge (15 ml)109,20 zł 78,00 zł15,15
3877 Tea Tree (15 ml)110,60 zł 79,00 zł15,45
3887 Essential Shield (15 ml)176,40 zł126,00 zł24,60

ZESTAWY PROMOCYJNE

6417 Super Start Solstic637,00 zł455,00 zł100,00
6416 Super Start Wapń Plus Witamina D637,00 zł455,00 zł100,00
64431 Zestaw Optimum637,00 zł455,00 zł100,00
64588 Zestaw Sport637,00 zł455,00 zł100,00
64410 Zestaw Woman637,00 zł455,00 zł100,00
64416 Zestaw Pro Senior637,00 zł455,00 zł100,00
64418 Zestaw Pro Immune637,00 zł455,00 zł100,00
64354 Zestaw Pro Kardio637,00 zł455,00 zł100,00
64364 Zestaw SLIM770,00 zł550,00 zł115,00
21384 Zestaw Życia336,00 zł240,00 zł50,00
64391 Zestaw Pro Biznes 5003185,00 zł2275,00 zł500,00
64093 Zestaw Rodzinny3185,00 zł2275,00 zł500,00
64093 Zestaw kosmetyków Bremani Care700,00 zł500,00 zł100,00
64093 Zestaw Autentycznych Olejków Eteryčných1260,00 zł900,00 zł180,00

AKCESORIA

64602 Dyfuzor ultradźwiękowy do olejków eterycznych (biały)167,00 zł119,00 zł
64728 Dyfuzor ultradźwiękowy do olejków eterycznych (drewnopodobny)209,00 zł149,00 zł
64729 Dyfuzor ultradźwiękowy do olejków eterycznych USB (samochodowy)125,00 zł 89,00 zł
64731 Roll-up „Suplementy diety”350,00 zł250,00 zł
64732 Roll-up „Autentyczne Olejki Eteryčné”350,00 zł250,00 zł
64733 Roll-up „Bremani Care”350,00 zł250,00 zł
64133 Pamięć przenośna USB, 8 GB (1 szt.) 49,00 zł 35,00 zł
2601 Pompka do Uniwersalnego Koncentratu NSP 9,80 zł 7,00 zł

LITERATURA

6404 Katalog Produktów 7,00 zł 5,00 zł
6409 Zasady Współpracy - Plan Marketingowy 7,00 zł 5,00 zł
64141 Broszura „Bezkompromisowa Gwarancja Jakości” 4,20 zł 3,00 zł
6402 Mary Christiansen „Siła Sponsoringu”15,00 zł15,00 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.



NATURE'S SUNSHINE

HERBAL EXPERTS *since* 1972

Nature's Sunshine Products Poland Sp. z o.o.
ul. Olkuska 7, 02-604 Warszawa
tel: (22) 311-21-00; e-mail: biuro@nspolska.pl

www.e-naturessunshine.com