

nr 2/2024

# bądź ZDRÓW

## ROZSĄDNE ODCHUDZANIE

Jak zrzucić zbędne kilogramy  
i sobie nie zaszkodzić.

## WIOSNA - CZAS NA PORZĄDKI

Wiosna to idealny moment na nowy start  
i porządki zdrowotne.

## TOP Z INTEGME.D.PL

Drukujemy najpopularniejsze  
artykuły z bloga integmed.pl



NATURE'S  
SUNSHINE

## OD REDAKCJI:

Szanowni Czytelnicy,

Z radością oddajemy w Państwa ręce najnowszy numer kwartalnika „Bądź Zdrow”. Numer, w którym króluje wiosna, ta pełna obietnic pora roku, kiedy natura budzi się ze snu zimowego, inspirowa nas do zmian. To czas, gdy ziemia odzyskuje swój blask, a my sami odczuwamy pragnienie odnowy i rewitalizacji. W tym wydaniu kwartalnika Bądź Zdrow skupiamy się na temacie odchudzania, który towarzyszy wielu z nas wraz z nadejściem wiosny.

Wiosenne odchudzanie nie jest tylko kwestią estetyki, ale także zdrowia i samopoczucia. To okres, który zachęca do podejmowania świadomych decyzji dotyczących naszej diety, aktywności fizycznej oraz ogólnego stylu życia. Przygotowując się do letnich miesięcy, warto zadbać o nasze ciało i umysł, by cieszyć się pełnią życia.

Ponadto, przywołujemy najpopularniejsze artykuły z portalu integmed.pl, które dostarczą Ci nie tylko wiedzy, ale i inspiracji do podejmowania pozytywnych zmian.

Pragniemy, aby nasze publikacje były dla Państwa nie tylko źródłem informacji, ale także towarzyszyły Państwu w drodze do osiągnięcia pełni zdrowia i harmonii. Życzymy inspirującej lektury oraz udanej podróży ku zdrowszej wersji siebie!



**NATURE'S  
SUNSHINE**

Nature's Sunshine Products Poland Sp. z o.o.  
ul. Olkuszka 7, 02-604 Warszawa  
[www.e-naturessunshine.com](http://www.e-naturessunshine.com)

Biuletyn „Bądź Zdrow” nie jest ofertą handlową. Aktualna oferta wraz z obowiązującymi cenami dostępna na stronie internetowej [www.e-naturessunshine.com](http://www.e-naturessunshine.com).



# Loclo

SUPLEMENT DIETY

**CZY WIESZ, ŻE DROBNE ZMIANY MOGĄ SPRAWIĆ OGROMNĄ RÓŻNICĘ DLA TWOJEGO ZDROWIA?**

**POZNAJ LOCLO - REWOLUCYJNY PRODUKT PEŁEN DOBROCZYNNYCH SKŁADNIKÓW.**

Loclo to doskonałe źródło błonnika pokarmowego. Jedna porcja produktu (9,5 g) dostarcza aż 3,8 g błonnika, co stanowi kluczowy składnik zdrowej diety. Co więcej, nasz błonnik pochodzi z jabłek i otrąb owsianych, a to gwarancja naturalnej i skutecznej porcji dobroci dla Twojego organizmu.

Ale to nie koniec korzyści! W Loclo znajdziesz także wyjątkowe dodatki, takie jak cynamon, kurkuma i rozmaryn, które wspierają Twoje zdrowie na różnych poziomach.

Cynamon, znany z pobudzającego smaku i aromatu, nie tylko stymuluje apetyt i trawienie, ale także pomaga utrzymać prawidłowy poziom cukru we krwi oraz wspiera produkcję dobrego cholesterolu (HDL). Dodatkowo, cynamon może przyczynić się do komfortu żołądka oraz zachować prawidłowy poziom gazów.

Kurkuma, nazywana złotym skarbem Azji, to nie tylko przyprawa, ale także naturalne wsparcie dla Twojego organizmu. Działa korzystnie na pracę serca, produkcję krwi oraz wspiera zdrowie wątroby.

Rozmaryn, z kolei, znany jest ze swoich właściwości wspierających prawidłowe funkcjonowanie wątroby, komfortu pokarmowego oraz lepszego trawienia tłuszczu. Jedna porcja Loclo to dbałość o Twoje zdrowie i dobre samopoczucie. Daj szansę naturze - wybierz Loclo!

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



# Rozsądne odchudzanie

## Jak zrzucić zbędne kilogramy i sobie nie zaszkodzić.

Zdrowa sylwetka i utrzymanie optymalnej wagi są kluczowe dla zachowania dobrej kondycji fizycznej, psychicznej oraz ogólnego zdrowia. W dzisiejszym społeczeństwie, gdzie coraz większa liczba osób zmagających się z problemem nadwagi i otyłości, znaczenie zdrowego odżywiania i aktywnego stylu życia staje się coraz bardziej oczywiste. Nie tylko estetyka, ale również zdrowie jest powiązane z naszą wagą i sposobem odżywiania się.

Otyłość i nadwaga są powiązane z wieloma poważnymi problemami zdrowotnymi, takimi jak choroby serca, cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze, choroby układu oddechowego oraz pewne rodzaje nowotworów. Oprócz problemów fizycznych, otyłość może także wpływać na nasze samopoczucie psychiczne, prowadząc do obniżonej samooceny, depresji i innych zaburzeń psychicznych.

Ważne jest zrozumienie, że zdrowa sylwetka nie polega jedynie na osiągnięciu idealnych wymiarów ciała według narzuconych przez społeczeństwo standardów piękna. Raczej, chodzi o osiągnięcie i utrzymanie wagi, która sprzyja dobremu zdrowiu i funkcjonowaniu organizmu. Każdy człowiek ma indywidualne potrzeby kaloryczne i wymagania żywieniowe, które należy uwzględnić przy podejmowaniu decyzji dotyczących diety i aktywności fizycznej.

W tym kontekście, podejmowanie odpowiednich zachowań w diecie odchudzającej staje się niezwykle istotne. Oprócz utraty nadmiernych kilogramów, zdrowa dieta i regularna aktywność fizyczna mogą pomóc w poprawie ogólnego stanu zdrowia, zwiększeniu energii, poprawie samopoczucia i obniżeniu ryzyka wystąpienia wielu chorób przewlekłych.



Dlatego też, aby osiągnąć zdrową sylwetkę i utrzymać optymalną wagę, niezbędne jest stosowanie się do pewnych zasad i zachowań żywieniowych.

Przedstawiamy 10 kluczowych zachowań, które mogą wspomóc proces odchudzania oraz zachowanie zdrowej wagi.



### ŚWIADOME PLANOWANIE POSIŁKÓW

Planowanie posiłków z wyprzedzeniem pozwala uniknąć impulsywnego sięgania po niezdrowe przekąski. Zapewnienie sobie zdrowych opcji na każdy posiłek pomaga utrzymać kontrolę nad ilością spożywanych kalorii i składników odżywczych.

### ZRÓWNOWAŻONA DIETA

Staraj się, aby Twoja dieta była zrównoważona i zawierała odpowiednią ilość białka, węglowodanów, zdrowych tłuszczów, witamin i minerałów. Unikaj skrajności i stawiaj na różnorodność żywności.

### REGULARNE SPOŻYWANIE POSIŁKÓW

Jedzenie regularnych posiłków co około 3-4 godziny pozwala utrzymać stabilny poziom cukru we krwi i zapobiega nadmiernemu głodowi, który może prowadzić do objadania się niezdrowymi przekąskami.

### KONTROLOWANIE WIELKOŚCI PORCJI

Mierzenie i kontrolowanie wielkości porcji może pomóc w ograniczeniu spożywanych kalorii. Często przekraczamy zalecane porcje, co prowadzi do nadmiernego spożycia kalorii.

### UNIKANIE JEDZENIA PRZED TELEWIZOREM LUB KOMPUTEREM

Jedzenie przed ekranem może prowadzić do nieświadomego spożywania większych ilości jedzenia. Skupienie się na jedzeniu podczas posiłków pomaga zauważyć uczucie sytości i unikać nadmiernego spożycia kalorii.

### ZAPEWNIENIE SOBIE WYSTARCZAJĄCEJ ILOŚCI WODY

Picie odpowiedniej ilości wody może pomóc w redukcji apetytu oraz poprawić metabolizm. Często mylimy uczucie pragnienia z głodem, co może prowadzić do nadmiernego jedzenia.

### UNIKANIE SŁODZONYCH NAPOJÓW I ALKOHOLU

Napoje słodzone i alkohol zawierają dużo kalorii, ale niewiele składników odżywczych. Ich spożywanie może prowadzić do nadmiernego spożycia kalorii, co utrudnia proces odchudzania.

## WYBIERANIE ZDROWYCH PRZEKĄSEK

Kiedy głód dopada pomiędzy posiłkami, wybieraj zdrowe przekąski, takie jak owoce, warzywa, orzechy czy jogurt naturalny. Unikaj przekąsek wysokokalorycznych i niezdrowych przekąsek typu fast food.

## WZMACNIANIE ŚWIADOMOŚCI ODŻYWCZEJ

Zrozumienie, jakie składniki odżywcze są niezbędne dla Twojego organizmu, pozwoli Ci dokonywać mądrych wyborów żywieniowych. Staraj się wybierać produkty bogate w składniki odżywcze, a ograniczyć te, które są puste kalorycznie.

## REGULARNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Dieta odchudzająca powinna być połączona z regularną aktywnością fizyczną. Ćwiczenia nie tylko pomagają spalać kalorie, ale również poprawiają ogólną kondycję zdrowotną i przyspieszają proces odchudzania.

# DAŻENIE DO UTRATY WAGI I UTRZYMANIA ZDROWEJ DIETY WYMAGA ZAANGAŻOWANIA I KONSEKWENCJI W PODEJMOWANIU ZDROWYCH WYBORÓW ŻYWIENIOWYCH I STYLU ŻYCIA.

## Odchudzanie z kurkumą

Badanie kliniczne przeprowadzone w Brazylii potwierdza prometaboliczne właściwości kurkuminy. Preparat z tym nutraceutykiem wykorzystano w celu ustalenia, czy może być przydatny w ramach odchudzania.

W badaniu uczestniczyło 80 kobiet ze zbyt dużym obwodem w pasie. Część otrzymywała placebo, część ekstrakt z kurkumy bogaty w kurkuminę i kurkuminoidy (w połączeniu z substancją poprawiającą ich wchłanianie), w dawce 500 mg dziennie. Interwencja trwała 3 miesiące.

W grupie otrzymującej aktywny nutraceutyk stwierdzono (istotnie statystycznie w stosunku do placebo):

- zmniejszenie masy ciała;
- redukcję glikemii na czczo;
- redukcję triglicerydów.

Obie grupy nie różniły się przy tym pod względem aktywności fizycznej ani diety, tym bardziej można więc wnosić, że obserwowane zjawiska są wynikiem zastosowanej suplementacji.

Konieczne są dalsze badania z większymi grupami, które pozwolą dokładniej ocenić przydatność kliniczną kurkuminy. Wcześniejsze badania także wskazują na jej działanie wspierające metabolizm, w tym wątrobowy, kluczowy dla patofizjologii wielu chorób przewlekłych, np. stłuszczenia wątroby, cukrzycy typu 2 czy miażdżycy. Kurkumina znajduje się wysoko na liście nutraceutyków wspierających zmiany stylu życia, nie zastąpi ich jednak, podobnie jak kontaktu z lekarzem.

Na podstawie

de Sousa Guardiano Reis PC, Alves AGP, Guillo LA, de Sousa MA Neto, Trindade NR, Silva MS. Curcumin supplementation reduces blood glucose and serum lipids of Brazilian women with high waist circumference: a randomized clinical trial. Arch Endocrinol Metab. 2022 Nov 17;66(6):800-807. doi: 10.20945/2359-39970000000513. Epub 2022 Sep 20. PMID: 36155119.



# Aktywność fizyczna

odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu zdrowej i szczupłej sylwetki oraz ogólnego dobrego samopoczucia. W dzisiejszym zabieganym świecie, gdzie wiele osób spędza większość dnia siedząc przed biurkiem lub ekranem komputera, regularna aktywność fizyczna staje się coraz bardziej istotna dla zachowania prawidłowej wagi i kondycji fizycznej.

Istnieje wiele korzyści zdrowotnych związanych z regularną aktywnością fizyczną. Poza oczywistymi korzyściami estetycznymi, takimi jak kształtowanie sylwetki i utrata nadmiernych kilogramów, regularne ćwiczenia wpływają pozytywnie na pracę serca i układu krążenia, poprawiając kondycję fizyczną i wydolność organizmu. Dodatkowo, regularna aktywność fizyczna pomaga w kontroli poziomu cukru we krwi, obniża ciśnienie krwi, poprawia przemianę materii oraz wzmacnia układ odpornościowy, co wszystko przekłada się na ogólny stan zdrowia.

Ponadto, regularne ćwiczenia mogą także poprawić nasze samopoczucie psychiczne poprzez redukcję stresu, poprawę nastroju oraz zwiększenie poczucia własnej wartości i pewności siebie. Aktywność fizyczna wydala endorfiny, które są naturalnymi „hormonami szczęścia”, co może pomóc w walce z depresją, lękiem i innymi problemami psychicznymi.

W kontekście utrzymania zdrowej i szczupłej sylwetki, aktywność fizyczna jest kluczowym elementem równowagi pomiędzy spożywanymi kaloriami a ich spalaniem. Regularne ćwiczenia nie tylko pomagają w spalaniu nadmiaru kalorii, ale także przyspieszają metabolizm, co może ułatwić proces utraty wagi i utrzymania jej na odpowiednim poziomie.

Dlatego też, aby zachować zdrową i szczupłą sylwetkę oraz cieszyć się dobrą kondycją fizyczną i psychiczną, regularna aktywność fizyczna powinna być nieodłącznym elementem naszego codziennego życia.

Przedstawiamy 10 porad, które mogą pomóc Ci zmotywować się do regularnych ćwiczeń i wprowadzić aktywność fizyczną do swojej rutyny dnia codziennego.





#### USTAL CELE

Określ klarowne cele związane z aktywnością fizyczną, takie jak utrata wagi, poprawa kondycji lub zwiększenie siły mięśniowej. Cele te będą stanowić motywację do regularnych treningów.

#### ZNAJDŹ COŚ, CO LUBISZ

Wybierz aktywność fizyczną, która sprawia Ci przyjemność. Może to być jogging, pływanie, joga, taniec czy nawet trening siłowy. Kiedy robisz coś, co lubisz, łatwiej będzie Ci się zmotywować do regularnego wykonywania treningów.

#### STWÓRZ HARMONOGRAM TRENINGÓW

Planuj swoje treningi na konkretny dzień i godzinę, tak samo jak inne ważne spotkania. Traktuj swoje zajęcia sportowe jako priorytet i trzymaj się ustalonego planu.

#### ZNAJDŹ PARTNERA TRENINGOWEGO

Ćwicz w parze lub w grupie, aby wzajemnie się motywować i trzymać się harmonogramu treningowego. Wspólne ćwiczenia są nie tylko bardziej motywujące, ale także stanowią świetną okazję do budowania relacji z innymi.

#### ZMIENIAJ RUTYNĘ TRENINGOWĄ

Unikaj monotonii, wprowadzając różnorodność do swoich treningów. Próbuj różnych rodzajów aktywności fizycznej i eksperymentuj z różnymi technikami treningowymi, aby uniknąć znudzenia.

#### BĄDŹ ELASTYCZNY

Jeśli nie masz czasu na dłuższy trening, zrób krótszą, ale intensywną sesję. Nie zrażaj się, jeśli nie możesz wykonać pełnego treningu - nawet krótka aktywność fizyczna jest lepsza niż brak ruchu.

### NAGRADZAJ SIĘ

Motywuj się nagrodami za osiągnięte cele lub regularne treningi. Mogą to być drobne przyjemności, takie jak wieczór z ulubioną książką czy oglądanie ulubionego filmu.

### UŻYWAJ TECHNOLOGII

Korzystaj z aplikacji do śledzenia postępów treningowych, które mogą dostarczyć Ci dodatkowej motywacji poprzez śledzenie postępów i cele.

### ZMIENŲ OTOCZENIE TRENINGOWE

Jeśli zauważasz, że tracisz motywację do treningu w tym samym miejscu, spróbuj zmienić otoczenie. Wybierz nowe miejsce do ćwiczeń, takie jak park, basen lub sala fitness.

### PAMIĘTAJ O KORZYŚCIACH

Regularna aktywność fizyczna przynosi liczne korzyści dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Przypominaj sobie o tych korzyściach, gdy tracisz motywację, aby przypomnieć sobie, dlaczego warto kontynuować treningi.

## Suplement dla sportowców-amatorów?

Kapsaicyna, aktywny składnik ostrej papryki (cayenne, chili, habanero itd.) wydłuża czas upływający do wyczerpania i niemożności kontynuowania wysiłku – wynika z badania przeprowadzonego w Brazylii. Co ciekawe, nie trzeba być zawodowcem, by skorzystać z dobrodziejstw tego suplementu.

Wpływ kapsaicyny badano z udziałem trzynastu aktywnych fizycznie mężczyzn, którzy wykonywali trening interwałowy wysokiej intensywności. Jest to ostatnio bardzo popularna forma aktywności fizycznej, a polega na wykonywaniu wysiłku (często biegu, jazdy rowerem) o umiarkowanej intensywności na zmianę z bardzo krótkimi okresami wysiłku o bardzo dużej intensywności. Taki typ treningu powoduje spalanie znacznie większych ilości tkanki tłuszczowej niż tradycyjny, jednostajny trening wytrzymałościowy.

Badacze przeprowadzili eksperyment polegający na dwóch sesjach treningowych, w trakcie których podawano albo kapsaicynę, albo placebo. Sprawdzano wiele parametrów tradycyjnie ocenianych w badaniach sportowców, jednak istotna różnica pojawiła się w jednym zakresie: czasie do wyczerpania, czyli momentu, w którym nie można już kontynuować wysiłku. Kapsaicyna wydłużyła ten czas dość sporo, o ok. 15 proc.

Teraz czas sprawdzić, czy zawodowi sportowcy również odniosą korzyści z takiej suplementacji. Amatorzy mogą sprawdzić jej działanie już teraz – przyjmując suplement 45 min przed treningiem.

Na podstawie  
Eur J Appl Physiol. 2019 Feb 8. Capsaicin supplementation increases time to exhaustion in high-intensity intermittent exercise without modifying metabolic responses in physically active men. de Freitas MC, Billaut F, Panissa VLG, Rossi FE, Figueiredo C, Caperuto EC, Lira FS.



# Bakterie ułatwiają odchudzanie

Różne tworzą teorie, jak się skutecznie odchudzić, mniej lub bardziej naukowe. Od kilku lat coraz większym zainteresowaniem cieszy się hipoteza, że kluczem jest likwidacja dysbiozy, czyli nieprawidłowego składu mikroflory jelitowej. Niedawno opublikowane badanie kliniczne z suplementacją synbiotyków wydaje się to potwierdzać.

Wedle wspomnianej hipotezy za nadmierne spożycie kalorii mogą odpowiadać po części drobnocząsteczkowe związki chemiczne wydzielane przez pewne bakterie jelitowe, które po przedostaniu się do krwi docierają do różnych tkanek (np. mózgu, tkanki tłuszczowej, wątroby) i tam aktywują procesy odpowiedzialne za magazynowanie energii. Zgodnie z tą teorią wyrównanie zaburzeń w mikroflorze jelitowej za pomocą suplementacji probiotyków (dobroczynnych szczepów mikroorganizmów) i prebiotyków (substancji odżywczych dla tychże bakterii) może wspomóc odchudzanie (i nawet, jak zobaczymy, przynieść korzystne efekty w zupełnie innym kontekście).

Z powodów praktycznych prebiotyk z probiotykiem często łączy się w jednej kapsułce. I takie połączenie, nazywane synbiotykiem, sprawdzono w przedstawianym badaniu. Uczestnikami było 60 osób z nadwagą lub otyłością, które podzielono na dwie grupy: jedna przez 8 tygodni otrzymywała placebo, druga synbiotyki zawierający szczepy *Lactobacillus casei*, *Bifidobacterium bifidum* oraz inulinę (prebiotyk). Gdy sprawdzono różnice między tymi grupami po zakończeniu badania, okazało się, że ci, którzy otrzymywali synbiotyki, mieli:

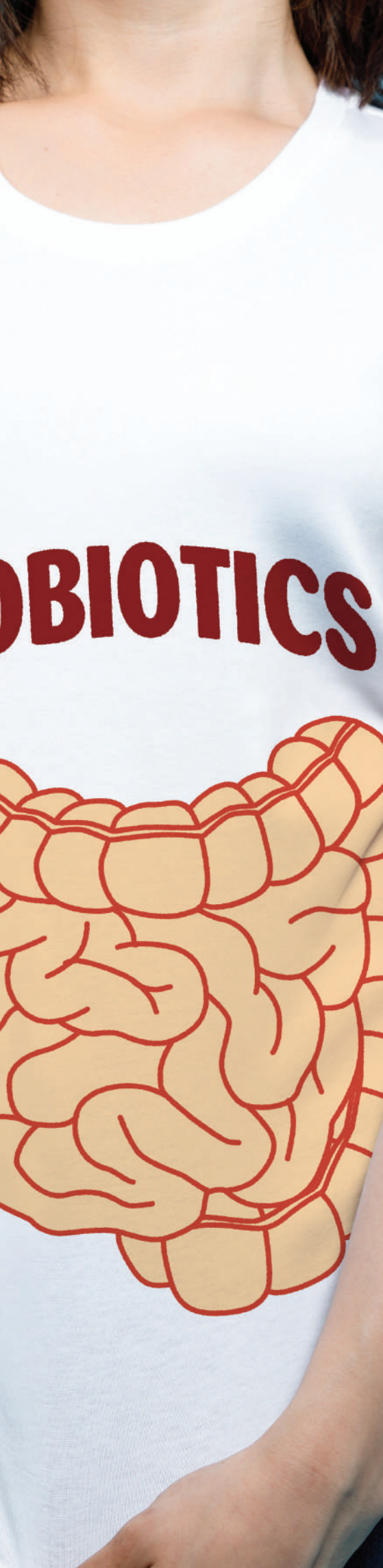
- mniejszą masę ciała;
- mniejsze stężenie cholesterolu, w tym frakcji LDL;
- mniejsze stężenia triglicerydów;
- a także mniejsze nasilenie lęku, odczuwanego stresu i depresji!

Wpływ synbiotyków na psychikę nie jest niczym nowym – jest wykazywany w niejednym badaniu klinicznym, szczepy *Lactobacillus* i *Bifidobacterium* doczekały się nawet miana probiotyków – czyli mikroorganizmów, które po suplementacji wpływają na stan psychiczny. Warto zwrócić uwagę, że efekty nie następują szybko – trzeba się liczyć z tym, że zauważalne stać się mogą dopiero po kilku miesiącach. Dobrze by też było, o ile ktoś decyduje się na regularne stosowanie probiotyków, by były one tylko jednym z elementów zdrowego stylu życia, a nie wyłącznym sposobem na utratę wagi. Zmiana diety na pełną warzyw i ubogą w mięso oraz przetworzoną żywność plus regularny wysiłek fizyczny są absolutną podstawą odchudzania!

Na podstawie

Complement Ther Med. 2019 Dec;47:102216. Clinical and psychological responses to synbiotic supplementation in obese or overweight adults: A randomized clinical trial. Hadi A, Sepandi M, Marx W, Moradi S, Parastouei K.





# Chcesz schudnąć?

## Odżywiaj bakterie jelitowe

Hipoteza, że otyłość jest w jakiś sposób powiązana z florą jelitową, prowadzi do coraz to nowych odkryć, wniosków i nowych hipotez. Wśród naukowców pojawiają się nawet opinie, że pierwszym krokiem w odchudzaniu powinna być interwencja ukierunkowana na bakterie jelitowe. Nowe badanie z Japonii wydaje się te korzyści potwierdzać.

Bakterie jelitowe uczestniczą w metabolizmie związków dostarczanych z pokarmem, generując gotowe do wchłaniania substancje biologicznie czynne lub wprost przeciwnie – unieczynniając je (jeśli byłyby szkodliwe, to zjawisko ze wszech miar pożądané). Bakterie jelitowe (i inne mikroorganizmy obecne w jelitach) pozostają w ciągłym kontakcie i skomplikowanej interakcji z naszym układem odpornościowym, a ten prawdopodobnie uczestniczy i w rozwoju otyłości, i jej powikłań. I to możliwe, że już w okresie wczesnego dzieciństwa, w którym kształtuje się mózg i jego program, również ten odpowiadający za gromadzenie energii.

Tymczasem sposób produkcji żywności (antybiotyki, konserwanty), jej jakość i zwyczaje żywieniowe, czystość wody wpływają w społeczeństwach zachodnich zauważalnie na stopień różnorodności bakterii w jelitach. Flora jelitowa ubożeje (rodzi to nawet takie inicjatywy jak apel o stworzenie ogólnoswiatowego banku bakterii jelitowych, w którym byłyby przetrzymywane w obawie przed ich wyginięciem). Być może fakt narastania epidemii otyłości w krajach rozwiniętych nie jest zresztą tylko przypadkiem skorelowany ze zmianami mikroorganizmów w jelitach?

Japończycy zaprosili 44 otyłe kobiety po czterdziestce do badania, które miało sprawdzić skuteczność odchudzania za pomocą interwencji dietetyczno-edukacyjnych nakierowanych na poprawę składu flory jelitowej. Połowa trafiła do grupy kontrolnej, połowa zaś do grupy, która przez 8 tygodni przeszła 4 krótkie szkolenia prowadzone przez doświadczonych dietetyków. W tej grupie stwierdzono – dzięki programowi – istotnie większe spożycie błonnika, warzyw, mleka i jego przetworów, czemu towarzyszyły korzystne zmiany masy ciała, obwodu w pasie, a nawet poprawa nastroju i lepsza samoocena stanu własnego zdrowia! Nie zdziwi chyba też nikogo fakt, że odnotowano większą różnorodność szczepów bakterii flory jelitowej.

To badanie wydaje się potwierdzać tezę, że powiązania między żywnością, mózgiem (apetytem, samopoczuciem...), odkładaniem tkanki tłuszczowej i składem flory mikroorganizmów w przewodzie pokarmowym są znacznie silniejsze, niż by się mogło wydawać.

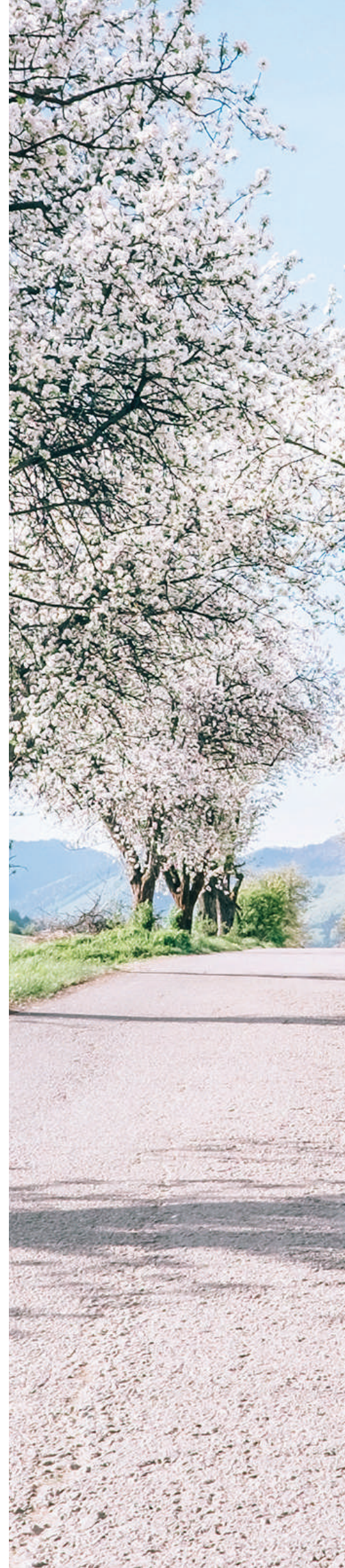
Na podstawie

Nutrients. 2018 Nov 1;10(11). Is It Time to Use Probiotics to Prevent or Treat Obesity? Andrea Brusaferrò et al. Eur J Nutr. 2018 Dec 6. Obesity and mental health improvement following nutritional education focusing on gut microbiota composition in Japanese women: a randomised controlled trial. Uemura M, Hayashi F, Ishioka K, Ihara K, Yasuda K, Okazaki K, Omata J, Suzutani T, Hirakawa Y, Chiang C, Aoyama A, Ohira T. PRESERVING MICROBIAL DIVERSITY. SCIENCE 05 OCT 2018: VOL. 362, ISSUE 6410, PP. 33-34

# Wiosna - czas na porządki!

Wiosna już nadeszła, a wraz z nią pojawia się mnóstwo możliwości, by zadbać o swoje zdrowie i dobre samopoczucie. To idealny moment, aby zacząć bardziej aktywnie dbać o siebie i swoje ciało. Wraz z rosnącymi temperaturami i dłuższymi dniami, staje się łatwiejsze znalezienie motywacji do podejmowania działań sprzyjających zdrowiu. Cieplesza pogoda zachęca do aktywności na świeżym powietrzu, co jest doskonałym sposobem na poprawę kondycji fizycznej i psychicznej. Spacer, bieganie, jazda na rowerze czy po prostu czas spędzony na łonie natury mogą mieć pozytywny wpływ na nasze zdrowie ogólne i samopoczucie. Ponadto, wiosną możemy bardziej świadomie wybierać produkty spożywcze, korzystając z bogactwa sezonowych warzyw i owoców, które dostarczają cennych witamin i minerałów. Regularne spożywanie zdrowych posiłków może wesprzeć naszą odporność i pomóc w utrzymaniu prawidłowej wagi ciała. Warto również zwrócić uwagę na jakość snu i odpoczynku, gdyż właściwy sen jest kluczowy dla regeneracji organizmu i utrzymania energii w ciągu dnia. Tak więc, wiosną mamy szansę na rozpoczęcie nowego, zdrowszego rozdziału w naszym życiu, pełnego aktywności, zdrowego odżywiania i dbałości o nasze ciało i umysł.

Zimą, często pod wpływem braku ruchu, ograniczonego nasłonecznienia oraz złych nawyków żywieniowych, wielu z nas doświadcza pewnego rodzaju „zastoju” w zdrowiu. Przednówek to okres osłabienia, kiedy energia organizmu wymaga dodatkowej uwagi. Wraz z nadejściem wiosny, przyroda budzi się do życia, a my sami doznajemy zmęczenia, wahania nastroju i braku motywacji. To efekt braku witaminy D, którą czerpiemy przede wszystkim ze słońca, oraz niedostatecznej aktywności fizycznej połączonej z niezdrowym odżywianiem podczas zimy.





Jednak nie ma powodu do pesymizmu! Przed nami nowy rozdział, pełen możliwości poprawy naszego zdrowia i dobrej kondycji fizycznej. Wystarczy tylko chwycić byka za rogi i wprowadzić proste, ale skuteczne zmiany w naszym życiu.

Ruch to podstawa zdrowia i dobrego samopoczucia. Człowiek jest nieodłączną częścią przyrody, dlatego nadchodzący okres może być doskonałą okazją do aktywności na świeżym powietrzu. Spacer, bieganie, jazda na rowerze czy prace w ogrodzie - wybór należy do Ciebie. To właśnie regularny ruch pozwoli Ci nie tylko zadbać o kondycję fizyczną, ale także poprawi nastrój i wyzwoli pozytywną energię.

Zdrowa dieta to klucz do utrzymania równowagi organizmu. Wiosną warto postawić na świeże warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe oraz lekkie dania. Unikajmy wysokoprzetworzonych produktów, nadmiaru cukru i tłuszczów nasyconych. Pamiętajmy również o regularnym spożywaniu wody, która odgrywa kluczową rolę w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu.

Sen to niezwykle istotny element naszego zdrowia. Starajmy się zapewnić sobie odpowiednią ilość snu, ponieważ to właśnie podczas snu organizm regeneruje się i odpoczywa. Unikajmy kofeiny i innych pobudzaczy wieczorem, aby zapewnić sobie spokojny sen i w pełni odnowić energię na kolejny dzień.

Wiosna to również doskonały czas na wzmocnienie naszej odporności. Zadbajmy o odpowiednią suplementację witaminami i minerałami, które mogą być niedoborowe po okresie zimowym. Wybierajmy naturalne produkty oraz sprawdzone suplementy diety, które wspomogą nasz organizm w walce z infekcjami i chorobami.

Cieszymy się więc nadejściem wiosny, korzystając z dobrodziejstw natury i wprowadzając proste, ale skuteczne zmiany w naszym życiu. To właśnie teraz możemy podjąć kroki w kierunku zdrowszego, bardziej aktywnego i pełniejszego życia.



# Wiosna - czas być piękną!

Zimowe miesiące często pozostawiają swoje ślady na naszej skórze, włosach i paznokciach. Chłodne powietrze, suche ogrzewanie w pomieszczeniach oraz brak wystawienia na słońce mogą znacząco wpłynąć na nasz wygląd i samopoczucie. Jednak wraz z nadejściem wiosny przychodzi idealny moment, aby zrewitalizować nasze ciało i przywrócić mu naturalną piękność.

Zimowa aura nie jest łaskawa dla naszej skóry. Niskie temperatury i suche powietrze powodują, że skóra staje się przesuszona, szorstka i podrażniona. Brak odpowiedniej wilgoci sprawia, że nasza skóra traci swoją elastyczność i naturalny blask. Podobnie sytuacja wygląda w przypadku włosów, które narażone na zimno i suche powietrze stają się matowe, łamliwe i pozbawione życia. Paznokcie także cierpią zimą, stając się łamliwe, rozdwarzające się i tracące swoją naturalną siłę.

Głównymi przyczynami tych problemów są zmienne warunki atmosferyczne oraz brak odpowiedniej pielęgnacji. Zimą nasza skóra, włosy i paznokcie potrzebują szczególnej uwagi i ochrony, aby przetrwać ten trudny okres w jak najlepszym stanie.

Aby przywrócić naszym ciałom piękno na wiosnę, warto zastosować kilka prostych, ale skutecznych sposobów pielęgnacyjnych. Przede wszystkim należy zadbać o odpowiednie nawodnienie skóry poprzez regularne stosowanie nawilżających kremów oraz unikanie długich i gorących kąpieli. Dodatkowo, warto stosować odżywcze maski i serum, które przywrócą skórze jej naturalną równowagę i blask.

W przypadku włosów, ważne jest regularne oczyszczanie i nawilżanie za pomocą odpowiednich szamponów i odżywek. Dodatkowo, warto ograniczyć używanie gorących narzędzi do stylizacji i chronić włosy przed szkodliwym działaniem słońca i wiatru.

Jeśli chodzi o paznokcie, warto regularnie stosować odżywcze olejki i kremy, które wzmocnią płytkę paznokcia i zapobiegą jej łamliwości i rozdwarzaniu się.

Oprócz odpowiedniej pielęgnacji zewnętrznej, istotne jest również wsparcie naszego organizmu od wewnątrz. Istnieje wiele suplementów diety, które mogą pomóc w wzmocnieniu skóry, włosów i paznokci. Przykładowo, witamina C wspomaga produkcję kolagenu, co korzystnie wpływa na elastyczność skóry. Witamina E działa jako silny antyoksydant, chroniąc skórę przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. Ponadto, kwasy tłuszczowe omega-3 zawarte w rybach morskich i olejach roślinnych odżywiają skórę, włosy i paznokcie od wewnątrz, zapewniając im zdrowy wygląd i elastyczność.

Podsumowując, wiosna to doskonały moment, aby zadbać o swoje ciało i przywrócić mu naturalną piękność. Regularna pielęgnacja zewnętrzna oraz odpowiednie wsparcie od wewnątrz pozwolą nam cieszyć się zdrową i promienną skórą, lśniącymi włosami i silnymi paznokciami przez cały sezon. Niech nadchodząca wiosna będzie czasem odkrywania piękna.



## HSN-W (Hair Skin Nails - Woman) Piękne włosy, zdrowa skóra i mocne paznokcie!

Szukasz kompleksowego wsparcia dla swoich włosów, skóry i paznokci? HSN-W to dedykowany suplement diety stworzony specjalnie dla kobiet, aby pomóc Ci osiągnąć piękne i zdrowe włosy, promienną skórę oraz mocne paznokcie.

### Dlaczego warto wybrać HSN-W?

**Rodymeria palczasta** jest naturalnym źródłem przeciwutleniaczy, które mogą pomóc w ochronie komórek skóry przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. Dzięki temu Twoja skóra może zachować młody wygląd i elastyczność.

**Skrzyp polny** to bogactwo składników odżywczych, w tym krzemu, niezbędnego dla produkcji kolagenu, białka odpowiedzialnego za elastyczność i zdrowy wygląd skóry, włosów i paznokci. Skrzyp polny pomaga wzmocnić włosy i paznokcie, zapewniając im zdrowy wygląd i wytrzymałość.

**Liść rozmarynu** to kolejne źródło przeciwutleniaczy, które pomagają w zwalczaniu szkodliwych wolnych rodników i wspierają zdrowie komórek skóry. Dodatkowo rozmaryn może wspomóc naturalne procesy oczyszczania organizmu. Rozmaryn może pomóc w utrzymaniu zdrowej i promiennej skóry, chroniąc ją przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi i wspierając procesy regeneracji.

Zadbaj o swoje włosy, skórę i paznokcie z HSN-W (Hair Skin Nails - Woman). Wybierz naturalne wsparcie dla piękna i zdrowia, stworzone specjalnie dla Ciebie. Odkryj sekret piękna i zdrowia już dziś!

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





# NOWOŚCI

## MEDYCZNO-NUTRACEUTYCZNE

# NAJPOPULARNIEJSZE

na integmed.pl

### Połączenie dla stawów

Hiszpańscy naukowcy porównali skuteczność dwóch preparatów: zawierającego kwasy omega-3 oraz drugiego, z ekstraktem z kadzidłowca (*Boswellia serrata*), na nasilenie bólu kolana u ogólnie zdrowych osób po 40 r.ż.

Oba produkty mają wykazane działanie przeciwzapalne, ich skuteczność opisywano m.in. w bólach stawów, co sprawia, że coraz częściej są rozważane jako potencjalna alternatywa dla niesterydowych leków przeciwzapalnych. Problem choroby zwyrodnieniowej stawów w krajach zachodnich narasta, wraz z coraz powszechniejszym problemem otyłości, nieadekwatnego odżywiania i braku regularnej aktywności fizycznej. Coraz większym zainteresowaniem cieszą się też produkty naturalne mogące hamować uszkodzenia chrząstki, błony maziowej i kości, a do takich należą testowane nutraceutyki.

W badaniu uwzględniono 4 grupy, każda po ok. 30 osób:

- otrzymującą tylko ekstrakt z kadzidłowca;
- otrzymującą tylko preparat z kwasami omega-3;
- otrzymującą oba nutraceutyki;
- grupę placebo.

Nie podano szczegółowych dawek preparatów zastosowanych w badaniu, ale wiadomo, że źródłem kwasów omega-3 był komercyjnie dostępny preparat bogaty w kwas eikozapentaenowy (EPA), o zwiększonej biodostępności.

We wszystkich grupach aktywnego leczenia stwierdzono zmniejszenie bólu, jednak istotność statystyczną osiągnięto tylko w grupie leczenia skojarzonego. W grupie tej odnotowano także poprawę jakości życia mierzonej wynikiem uzyskiwan-



ych w podskalach oceniających ból, sztywność stawów oraz ich funkcję w Western Ontario McMaster Universities Arthritis Index (WOMAC). Ta grupa charakteryzowała się też lepszą redukcją sztywności stawów niż grupy monoterapii. Stwierdzono ponadto poprawę niektórych wskaźników siły mięśniowej i zwiększoną szybkość wykonywania prostego zadania polegającego na wstaniu z fotela, przejściu po pokoju i powrocie na fotel (w grupach monoterapii w tym teście kwasy omega-3 dawały lepsze wyniki niż kadzidłowiec). W grupie leczenia skojarzonego i w grupie z samym ekstraktem kadzidłowca zaobserwowano dodatkowo poprawę jakości snu w stosunku do placebo.

Uzyskane wyniki potwierdzają działanie przeciwbólowe zarówno kwasów omega-3, jak i ekstraktu z kadzidłowca, i wskazują na zwiększoną skuteczność przy ich łączeniu. Poczynione tu obserwacje sugerują też, że ekstrakt z kadzidłowca (ale nie kwasy omega-3) może korzystnie wpływać na sen, co jest stosunkowo nową wiadomością. Wymaga to weryfikacji (i oceny ewentualnej przydatności w praktyce) w kolejnych badaniach.

W badaniu uczestniczyli pracownicy Universidad Católica San Antonio de Murcia (bez konfliktu interesów) oraz dwójka pracowników producenta użytego w badaniu preparatu z kwasami omega-3.

Na podstawie

Pérez-Piñero S, Muñoz-Carrillo JC, Victoria-Montesinos D, García-Muñoz AM, Andreu-Caravaca L, Gómez M, Schölzel M, García-Guillén AI, López-Román FJ. Efficacy of Boswellia serrata Extract and/or an Omega-3-Based Product for Improving Pain and Function in People Older Than 40 Years with Persistent Knee Pain: A Randomized Double-Blind Controlled Clinical Trial. *Nutrients*. 2023 Sep 3;15(17):3848. doi: 10.3390/nu15173848. PMID: 37686880; PMCID: PMC10490338.

## Jak nutraceutyki wzmacniają naczynia

Dwie niedawne prace naukowe potwierdzają korzystny wpływ skojarzenia nutraceutyków na ścianę naczyń krwionośnych. Badanym skojarzeniem był wyciąg z wąkrotki azjatyckiej (*C. asiatica*, gotu kola) oraz wyciąg z kory sosny nadmorskiej.

Obie prace przeprowadził zespół naukowców z włoskich uniwersytetów, w tym pracownicy Międzynarodowej Agencji ds. Suplementów o Jakości Farmaceutycznej.

Autorzy wykazali, że takie skojarzenie zastosowane w grupie szczególnie narażonej na uszkodzenia ścian naczyń, tj. u chorych na cukrzycę, ma działanie zapobiegające obrzękom oraz progresji mikroangiopatii. Termin ten oznacza uszkodzenia, następujące pod wpływem przewlekłego podniesionego poziomu glukozy we krwi, ścian naczyń o małym kalibrze, tj. małych tętniczek i naczyń włosowatych. Prowadzi to do zaburzeń mikrokrążenia krwi w różnych tkankach i narządach, typowo skutkującego trwałym i postępującym uszkodzeniem nerek oraz siatkówki oka.

W drugim badaniu autorzy zbadali strukturę usuniętych chirurgicznie żył osób stosujących badane skojarzenie nutraceutyków (jako dodatek do standardowej terapii) i porównali z osobami stosującymi wyłącznie leczenie standardowe. Żyły usuwano w trakcie operacji związanej z żylakami lub wszczepieniem pomostów wieńcowych (tzw. bajpasów). Dość złożona ocena jakości ściany żyłnej (podatność na rozciąganie, skręcanie) wskazała, że u osób stosujących ekstrakty z wąkrotki azjatyckiej i kory sosny nadmorskiej naczynia żyłne są odporniejsze na działanie stosunkowo dużych sił zewnętrznych. Może to wskazywać na poprawę ich budowy i lepszą elastyczność. To z kolei może wiązać się z większą odpornością na rozciąganie pod wpływem zwiększonej ilości krwi i może przekładać się na poprawę objawów niewydolności żyłnej (i oferować wsparcie w leczeniu żylaków). To oczywiście wymaga potwierdzenia w kolejnych badaniach.

Na podstawie

1 Belcaro G, Dugall M, Hosoi M, Ippolito E, Cesarone MR, Cox D, Scipione C, Scipione V, Cornelli U, Corsi M, Feragalli B, Cotellesse R. Positive effects of Pycnogenol®-Centellicum® on venous elasticity: an ex-vivo concept study. *Minerva Surg*. 2023 Dec;78(6):651-656. doi: 10.23736/S2724-5691.23.09935-5. Epub 2023 Aug 3. PMID: 37534931.  
2 Belcaro G, Cesarone MR, Scipione C, Scipione V, Cox D, Cornelli U, Cotellesse R, Dugall M, Hosoi M, Corsi M, Feragalli B. Chronic venous insufficiency (CVI) in diabetics: supplementation with Pycnogenol®+Centellicum® prevents edema and the evolution of microangiopathy. *Minerva Med*. 2023 Dec;114(6):881-883. doi: 10.23736/S0026-4806.23.08703-7. Epub 2023 Jun 29. PMID: 37382514.

# Probiotyki, stres, pamięć, koncentracja

Naukowcy w Uniwersytecie w Lund (Szwecja) jako kolejni ukazali związek między mikroflorą jelitową a psychiką (oś jelita-mózg). W badaniu klinicznym zaobserwowali, jak suplementacja probiotyku wpływa korzystnie na funkcje poznawcze.

W badaniu wykorzystano szczep *Lactiplantibacillus plantarum*. Uczestnikami było 129 osób między 20 a 50 r.ż., wykazujących umiarkowany poziom stresu. Połowie podawano testowany probiotyk, połowie placebo. Czas trwania badania wynosił 12 tygodni, dawka probiotyku: 10 mld CFU raz dziennie.

Mimo że w obu grupach odnotowano stopniowy spadek poziomu stresu (zarówno w pomiarze subiektywnej percepcji, jak i w ocenie pośredniej), to w grupie otrzymującej probiotyk odnotowano większą redukcję porannego stężenia kortyzolu, które jest biomarkerem stresu. Wśród tych osób stwierdzono istotnie lepsze niż w grupie placebo wyniki czterech testów oceniających funkcje poznawcze (test oceniający zdolność do przetwarzania informacji w szybkim tempie, często związany z koncentracją, test oceny zdolności do przechowywania liczb i manipulowania nimi w pamięci roboczej, oceniający pośrednio myślenie analityczne, test oceniający zdolność do zapamiętywania par skojarzeń – ważne w kontekście nauki i pamięci semantycznej, test oceniający zdolność do powtarzania i przypominania sobie słów lub sekwencji słów). Odnotowano również tendencję do poprawy snu i nastroju.

Zaobserwowany wpływ probiotyku na pamięć, uczenie i koncentrację może teoretycznie zachodzić w różnych mechanizmach. Jednym z nich jest zmiana metabolizmu tryptofanu (przesunięcie równowagi w kierunku wytwarzania indoli i serotoniny, i ograniczenia wytwarzania kinureniny), drugim wytwarzanie krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych, trzecim wreszcie działanie przeciwzapalne, które jak najbardziej może łączyć się ze zmianami funkcjonowania ośrodkowego układu nerwowego. Warto zauważyć, że samo ustępowanie stresu może się wiązać z poprawą nastroju i poprawą funkcji poznawczych, zaburzenia te są bowiem powiązane i niekoniecznie występują niezależnie od siebie.

Na podstawie

Önning G, Montelius C, Hillman M, Larsson N. Intake of *Lactiplantibacillus plantarum* HEAL9 Improves Cognition in Moderately Stressed Subjects: A Randomized Controlled Study. *Nutrients*. 2023 Aug 5;15(15):3466. doi: 10.3390/nu15153466. PMID: 37571403; PMCID: PMC10421450.





# Suplementacja zwalniająca starzenie

Naukowcy ze Skandynawii kontynuują badania nad działaniem przeciwstarzeniowym połączenia dwóch składników: selenu i koenzymu Q10.

W nowej pracy analizowali wpływ takiej suplementacji na markery biochemiczne związane z procesem starzenia. Dane pochodziły z wcześniejszego badania, w którym brało udział 441 osób z niedoborem selenu, w średnim wieku 77 lat. Część otrzymywała suplement zawierający selen (w dawce 200 µg dziennie) oraz koenzym Q10 (200 mg dziennie), pozostali placebo.

Do analizy relacji między uzyskanymi danymi wykorzystano zaawansowaną technikę statystyczną: modelowanie równań strukturalnych. Pozwala ona wykrywać i opisywać zależności między różnymi zmiennymi, także niejawnymi. W tym badaniu poszukiwano korelacji między wiekiem, biomarkerami i suplementacją.

Wyniki wskazują, że z procesem starzenia powiązane są m.in.:

- adiponektyna (hormon wytwarzany przez tkankę tłuszczową, biorący udział m.in. w regulacji apetytu, regulacji metabolizmu, ciśnienia krwi czy nasilenia stanu zapalnego);
- ICAM1 (cząsteczka zaangażowana w regulację adhezji międzykomórkowej oraz w interakcje między komórkami a układem odpornościowym; odgrywa istotną rolę w procesach zapalnych, np. towarzyszących infekcjom lub reakcjom autoimmunologicznym);
- czynnik wzrostowy komórek macierzystych (cząsteczka odgrywająca ważną rolę w regulacji rozwoju komórek macierzystych, hematopojezy, a także procesów wzrostu narządów);
- osteoprotegeryna (białko wpływające na równowagę między procesem tworzenia nowej tkanki kostnej a jej resorpcją, czyli usuwaniem starej tkanki kostnej).

Z analizy wynika, że dwuletnia suplementacja selenu i koenzymu Q10 istotnie (i korzystnie) zmieniała wartości tych biomarkerów, w sposób sugerujący działanie przeciwstarzeniowe (anti-aging). Proces starzenia jest wybitnie złożony i konieczna jest analiza wielku wskaźników do jego oceny. Działanie suplementacji koenzymu Q10 z selenem obejmuje liczne „ścieżki” składające się na ten proces, m.in. hamowanie reakcji zapalnych, poprawę stanu naczyń krwionośnych, czynności śródłbonka, a nawet czynności mózgu (wiązaną chociażby ze stężeniem ICAM1).

Wyniki są spójne z wcześniejszymi badaniami, które sugerują korzystny wpływ suplementacji selenu z koenzymem Q10, obejmujący m.in. wygaszanie stanów zapalnych, spowalnianie włóknienia czy skracanie telomerów.

Niedobór selenu prawdopodobnie przyspiesza starzenie, a odpowiednia suplementacja może je zwalniać, co jeszcze warto potwierdzić w kolejnych, większych badaniach, co przyznają sami autorzy (choć wiarygodności swoich wyników są raczej pewni).

Na podstawie

Alehagen U, Alexander J, Aaseth JO, Larsson A, Svensson E, Opstad TB. Effects of an Intervention with Selenium and Coenzyme Q10 on Five Selected Age-Related Biomarkers in Elderly Swedes Low in Selenium: Results That Point to an Anti-Ageing Effect-A Sub-Analysis of a Previous Prospective Double-Blind Placebo-Controlled Randomised Clinical Trial. *Cells*. 2023 Jul 4;12(13):1773. doi: 10.3390/cells12131773. PMID: 37443807; PMCID: PMC10340529.



# Autentyczne Olejki Eteryczne



## LAVENDER ORGANIC

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

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

Składniki: *Lavandula angustifolia* - lawenda wąskolistna



## PEPPERMINT

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

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

Składniki: *Mentha piperita* - mięta pieprzowa



## TEA TREE

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

- **działanie ożywcze i regenerujące**

Składniki: *Melaleuca alternifolia* - drzewo herbaciane



## FRANKINCENSE

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

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

Składniki: *Boswellia carteri* - kadzidłowiec indyjski.

## INSPIRE

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

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

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



## RECOVER

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

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

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



## ESSENTIAL SHIELD

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

- **łagodzący i głęboko przenikający**
- **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

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

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

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

Wysokie stężenie aktywnych składników naturalnych zapewnia głębokie oddziaływanie na wszystkie warstwy skóry, pobudza produkcję elastyny i kolagenu w skórze właściwej oraz uruchamia proces odnowy i odmładzania komórek.

Linia Bremani Care reprezentuje całkowicie nowe podejście do pielęgnacji cery i twarzy. W krótkim czasie przywrócisz zmęczonej skórze młodość, jędrność i blask oraz uruchomisz program odnowy komórek.



## SZAMPON DO WŁOSÓW

### Energy Shampoo

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

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

#### Kluczowe składniki:

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



## ODŻYWKA DO WŁOSÓW

### Energy Conditioner

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

#### Kluczowe składniki:

## ŻEL MICELARNY

### *Cleansing Micellar Gel*

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

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

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



## OCZYSZCZAJĄCY I MATUJĄCY TONIK DO TWARZY

### *Purifying and Mattifying Toner*

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

#### **Kluczowe składniki:**

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



## PRZECIWMARSZCZKOWY KREM DO TWARZY NA NOC. 40+

### *Night Anti-age Face Cream*

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

#### **Kluczowe składniki:**

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



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

### *Day Anti-age Face Cream SPF 15*

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

#### **Kluczowe składniki:**

Kompleks peptydowy; Ekstrakt peruwiańskiego pieprzu różowego; Masło shea; Olej z pestek granatu; Olej z pestek czereśni; Stabilizowana wit. C Trehaloza.



## NAWILŻAJĄCY KREM DO TWARZY SPF15

### *Moisturizing Face Cream*

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

#### **Kluczowe składniki:**

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



## ROZJAŚNIAJĄCA MASECZKA DO TWARZY „Efekt Kopciuszka”

### *Radiance Face Mask*

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

#### **Kluczowe składniki:**

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



# ZESTAWY PROMOCYJNE

## Super Start do Zdrowia

Wystartuj po zdrowie!

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



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



### Skład zestawu:

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

## Optimum

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

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



Odzyskaj równowagę!

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

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

Ekstrakt z Liścia Oliwnego to doskonały wybór dla Twojej odporności i układu pokarmowego. Wspiera kondycję górnych dróg oddechowych, a tradycyjnie używano jej w celu poprawienia krążenia i ciśnienia tętniczego.

Prawdziwą bombę przeciwutleniaczy ukryto w Zambrozie, a dokładnie w skórkach czerwonych winogron. Zambroza dzięki zawartości rokitnika zwyczajnego wzmacnia serce i odporność.

Sok Aloe Vera, czyli główny składnik naszego Soku Aloesowego pomoże Ci utrzymać równowagę układu pokarmowego. Stymuluje metabolizm, wspiera trawienie i przyczynia się do regularności pracy jelit.

Jedna kapsułka Super Omega 3 EPA to porcja 380 mg kwasu EPA i 190 mg DHA, które korzystnie wpływają na zdrowie serca i prawidłowe funkcjonowanie mózgu.

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

### Skład zestawu:

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

## Zdrowe Jelita

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

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



Pro B1 oraz Bacillus Coagulans uzupełniają dietę w aż 12 szczepów probiotycznych bakterii, które wzbogacają florę bakteryjną jelit.

Bowel Build to przede wszystkim babka jajowata pomagająca utrzymać zdrowie jelit oraz imbir lekarski, który wspiera ogólną kondycję układu pokarmowego oraz metabolizm węglowodanów, ale też witaminy C, A oraz cynk.

Loclo to doskonale znane naszym klientom źródło błonnika pokarmowego, ale to także kurkuma pomagająca zachować zdrową wątrobę, cynamon dla komfortu w żołądku oraz rozmaryn dla lepszego trawienia tłuszczów.

Sok Aloesowy jest popularny ze względu na prozdrowotne właściwości związane właśnie z układem pokarmowym. Wspiera trawienie i przyczynia się do regularności pracy jelit. Zambroza znalazła się w zestawie ze względu na właściwości zwiększania aktywności układu pokarmowego, którymi charakteryzuje się rokitnik zwyczajny.

Zestaw uzupełnia światowy bestseller wśród naszych produktów – Chlorofil w Płynie.



### Skład zestawu:

Bacillus Coagulans, Bowel Build, Chlorofil w Płynie, Loclo, Pro B1, Sok aloesowy, Zambroza

## Kości i Stawy

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

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



**Wapń Plus Witamina D** to kluczowy produkt w zestawie. Zawiera niezbędne dla zdrowia kości i stawów składniki, a jego kompozycja została przemyślana tak, aby wapń i fosfor wchłaniały się efektywnie.

**Cynk ALT** to doskonały uzupełnienie diety kiedy chcemy zadbać o zdrowe kości.

**EverFlex** to wspaniałe połączenie chondroityny, glukozaminy i MSM (metylosulfonolometanu).

**Witamina C** jest odpowiedzialna za produkcję kolagenu niezbędnego dla zdrowia stawów.

**Collagen** to aż 17g peptydów kolagenów, a więc bardzo bogate uzupełnienie diety.

**Witamina D3** kojarzy się nam z odpornością, ale nie ma wątpliwości, że jest również konieczna dla zachowania zdrowia kości. Dodatkowo pomaga we wchłanianiu niezbędnych kościom wapnia i fosforu.

Zestaw uzupełnia **MSM**, czyli metylosulfonolometan występujący naturalnie w mazi stawowej.



### Skład zestawu:

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

## Pro Immune

Odporność wymaga większej uwagi!

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



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

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

**Witamina D3** ma korzystny wpływ na funkcjonowanie układu odpornościowego, ale jest również niezbędna dla kości i mięśni.

Nikom nie trzeba tłumaczyć, jak bardzo czosnek wpływa na poprawę odporności. **Czosnek** to jednak dużo więcej! Pomaga utrzymać zdrową wątrobę i normalny poziom cholesterolu.

**Cynk ALT** to doskonałe połączenie lucerny, liścia tymianku, alg i cynku. Kluczowy dla odporności jest tu liść tymianku, który ma działanie antybakteryjne i przyczynia się do naturalnej obrony organizmu. Cynk jest aktywnym składnikiem wielu enzymów odpowiedzialnych za optymalną aktywność układu immunologicznego.

Obecność **Pro B11** w zestawie Pro Immune to strzał w dziesiątkę. Produkt wzbogaca florę bakteryjną w aż 11 szczepów bakterii. Zdrowie układu pokarmowego jest kluczowe dla zachowania odpowiedniej odporności.

**Immune Formula** to wspaniała mieszanka grzybów znanych z medycyny chińskiej (cordyceps, maitake, reishi) oraz beta-glukanowi i arabinogalaktanu oraz colostrum.

**Defense Maintenance** to produkt stworzony z myślą o odporności. Połączenie witamin C, A, E z kurkumą selenem i cynkiem to idealna mieszanka wspierająca układ immunologiczny.

### Skład zestawu:

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

## Beauty

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



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

Cynk kojarzy nam się ze piękną i zdrową skórą oraz lśniącymi włosami i paznokciami. Słusznie, ale **Cynk ALT** to również brunatne wodorosty, które pomagają zadbać o odpowiednią wagę.

Antyoksydanty – na pewno wiecie jak ogromny wpływ mają na nasze zdrowie. Zwalczając wolne rodniki odpowiedzialne za proces starzenia się są też nieocenionym sprzymierzeńcem w trosce o piękno. W zestawie Beauty znajdziesz potrójną siłę antyoksydantów, których dostarczają **Zambroza** oraz **Grapina** i **Przeciwutleniacze** i **Witamina C**.

**Witamina C** pełni w zestawie szczególną rolę. Jest silnym antyoksydantem, ale też odpowiada za wsparcie produkcji kolagenu, niezbędnego dla zdrowej skóry.

**Sok Aloesowy**, to również jeden z ulubieńców naszych klientek. Korzystnie wpływa na żeńskie organy płciowe i reguluje cykl menstruacyjny. Jest także pomocny w utrzymaniu zdrowej skóry.

**Super Complex** to zestaw witamin i minerałów, które są nam niezbędne każdego dnia. To również źródło antyoksydantów takich jak witaminy C i E oraz selen.



### Skład zestawu:

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

## Woman

Prowadzisz życie na wysokich obrotach. Pracujesz, prowadzisz biznes, ale też wychowujesz dzieci i zajmujesz się domem. Masz na głowie mnóstwo spraw, często więcej niż mężczyźni. Twój organizm ma zupełnie inne potrzeby, a Ty chcesz być wciąż zdrowa, młoda i uśmiechnięta.

Wszystko w Twoich rękach! Zdrowe drogi moczowe, włosy, skóra, paznokcie, zdrowe i czyste jelita, lekkie wypoczęte nogi i wiele więcej!



Silna ochrona przed wolnymi rodnikami pochodzi ze skórek czerwonych winogron ukrytych w **Zambrozie**. Wolne rodniki uznaje się za główną przyczynę starzenia organizmu. Dzięki zawartości rokitnika Zambroza wzmacnia serce i wspomaga układ odpornościowy.

Cynk to minerał niezbędny dla utrzymania pięknych i zdrowych włosów, skóry i paznokci. Nasz **Cynk ALT** to również algi i tymianek, które zmniejszają wchłanianie tłuszczów, co pomoże Ci zachować szczupłą sylwetkę.

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

Błonnik jest niezbędny dla zdrowia jelit. **Loclo** to doskonałe źródło błonnika, ale też pobudzający trawienie cynamon i rozmaryn ułatwiający trawienie tłuszczów.

Zawarty w niej cytryniec chiński jest pomocny w utrzymaniu prawidłowych funkcji fizjologicznych. 24 niezbędne witaminy i minerały w jednej tabletki to **Super Complex**. Znajdziesz tu wsparcie dla utrzymania organizmu w wysokiej formie.

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

**Czerwona Koniczyna** zapewnia wsparcie w radzeniu sobie z objawami menopauzy, takimi jak uderzenia gorąca, pocenie się i niepokój, ale to również doskonały produkt dla układu krwionośnego.

Wyciąg z nasion kasztanowca zawarty w **Vari-Gone** wspomaga zdrowie układu krążenia, wspiera zdrowe żyły i naczynia włosowate oraz pomaga w utrzymaniu zdrowego krążenia w nogach.

### Skład zestawu:

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

## Pro Kardio

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



**Super Omega 3 EPA** uzupełnia dietę w kwasy tłuszczowe EPA i DHA, które przyczyniają się do utrzymania prawidłowych funkcji serca. Efekt jest uzyskiwany przy spożyciu już 250 mg tych kwasów.

**Oliwka europejska** była tradycyjnie używana dla poprawienia krążenia krwi i ciśnienia naczyniowego.

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

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

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



### Skład zestawu:

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

## Pro Relax

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

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

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



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

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

W zestawie nie mogło zabraknąć **Lecytyny**, która jest w naszych organizmach jest bardzo ważnym elementem mózgu i tkanki nerwowej.

**Magnesium** to wspaniałe źródło magnezu, który w zestawie odpowiada za wykluczenie zmęczenia i znużenia, ale też za utrzymanie prawidłowych funkcji psychologicznych.

Nikogo nie trzeba przekonywać jak ważne dla naszego zdrowia są kwasy tłuszczowe omega-3. **Super Omega 3 EPA** znalazła się w zestawie Pro Relax dzięki zawartości kwasu dokozaheksaenowego, który spożywany w ilości co najmniej 250 mg korzystnie wpływa na funkcjonowanie mózgu.

**Vitamin B Complex** to oczywiście źródło witamin z grupy B, których 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, 2 x Super Omega 3 EPA,  
Vitamin B Complex, Witamina D3

## Pro Active

Tak, zachowanie zdrowia jest proste! Wystarczy zdrowo się odżywiać i pamiętać o częstej aktywności fizycznej. Mniej istotne czy biegasz, jeździsz rowerem, czy pływasz. Istotne, żeby robić to regularnie. Aktywność fizyczna została wpisana w piramidę zdrowego odżywiania jako podstawa w trosce o zdrowie i kondycję.

Oczywiście, częste uprawianie sportów nie zwalnia ze zdrowej diety. Tylko połączenie zdrowego odżywiania z aktywnością fizyczną zapewni zadowalające efekty.



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

**SmartMeal** pomoże dostrzec pierwsze efekty szybciej niż się spodziewasz. 24g wegańskiego białka pomogą Ci budować mięśnie, a błonnik i kompleks witamin i minerałów zapewnia poczucie zdrowia każdego dnia!

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

Do dzieła! Aktywnie walczyć o zdrowie!



### Skład zestawu:

Solstic Energia z Natury, 2 x SmartMeal, Collagen+

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

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

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

# Cennik produktów

Nr kat.	Nazwa Produktu	Punkty	Cena VIP	Cena Detaliczna
Suplementy Diety				
23072	Ashwagandha (60 kaps.)	19.44	116 zł	162 zł
6109	Bacillus Coagulans (90 kaps.)	16.11	96 zł	134 zł
4100	Bakterie Bifidophilus (90 kaps.)	18.52	110 zł	154 zł
554	Blood Presssurex (60 kaps.)	26.85	160 zł	224 zł
1121	Boost (100 kaps.)	18.52	110 zł	154 zł
2857	Bowel Build (120 kaps.)	14.81	88 zł	123 zł
776	Breathe Clear (90 kaps.)	16.48	98 zł	137 zł
2954	Carbo Grabbers (60 kaps.)	16.11	96 zł	134 zł
1580	Chlorofil w Płynie (475,6 ml)	14.26	85 zł	119 zł
23545	Cholester-Reg (90 kaps.)	12.41	74 zł	104 zł
1811	Chondroityna (60 kaps.)	19.81	118 zł	165 zł
22336	Collagen (516 g)	33.15	197 zł	276 zł
22721	Collagen+ (30 saszetek)	33.15	197 zł	276 zł
1601	Cynk ALT (120 tabl.)	7.22	43 zł	60 zł
550	Czerwona Koniczyna (100 kaps.)	7.96	47 zł	66 zł
290	Czosnek (100 kaps.)	8.33	50 zł	70 zł
4700	Defense Maintenance (120 kaps.)	16.48	98 zł	137 zł
23147	DTXBasics (30 saszetek)	57.41	341 zł	477 zł
947	Everflex (60 tabl.)	14.07	84 zł	118 zł
885	Fenugreek & Thyme (100 kaps.)	13.89	83 zł	116 zł
952	Gentle Move (60 kaps.)	12.04	72 zł	101 zł
909	Ginkgo & Hawthorn (100 kaps.)	16.85	100 zł	140 zł
360	Gotu Kola (100 kaps.)	10.19	61 zł	85 zł
1750	Grapina i przeciwutleniacze (90 tabl.)	19.26	114 zł	160 zł
940	Hops and Valerian with Passionflower (100 kaps.)	9.26	55 zł	77 zł
935	HSN-W (100 kaps.)	17.41	103 zł	144 zł
1839	Immune Formula ( 90 kaps.)	21.30	127 zł	178 zł
410	Kelp (100 kaps.)	8.15	48 zł	67 zł
420	Korzeń Lukrecji (100 kaps.)	12.78	76 zł	97 zł
4135	CoQ10 (60 kaps.)	23.33	139 zł	195 zł
1661	Lecytyna (170 kaps.)	18.15	108 zł	151 zł
204	Liść Oliwny - Ekstrakt (60 kaps.)	10.00	59 zł	83 zł
1170	Liver Health Formula (100 kaps.)	10.00	59 zł	83 zł
1346	Loclo (344 g)	15.37	91 zł	127 zł
30	Lucerna (100 kaps.)	7.04	42 zł	59 zł
4061	Magnesium (90 kaps.)	11.11	66 zł	92 zł
4059	MSM- Metylosulfonylometan (90 tabl.)	12.59	75 zł	105 zł
485	Papaya Mint (70 tabl.)	12.04	72 zł	101 zł
832	Papryka & Czosnek & Pietruszka (100 kaps.)	10.93	65 zł	91 zł
23071	Perfect Eyes (60 kaps.)	19.44	231 zł	161 zł
2937	Pochłaniacz Tłuszczu (120 kaps.)	13.89	83 zł	116 zł
23496	Power Beets (210g)	28.45	169 zł	237 zł
23496	Power Greens (450g)	28.45	169 zł	237 zł
1510	Pro B11 (90 kaps.)	22.04	131 zł	183 zł
22893	SmartMeal (810g)	28.33	168 zł	235 zł
1680	Sok aloesowy (946 ml.)	15.19	90 zł	126 zł
6501	Solstic Energia z Natury (30 saszetek)	20.37	121 zł	169 zł
1515	Super Omega 3 EPA (60 kaps.)	22.78	135 zł	189 zł
23073	Turmeric Curcumin (60 kaps.)	27.59	164 zł	230 zł
2879	Ury (120 kaps.)	16.48	98 zł	137 zł
23084	UltraBiome DTX (30 saszetek)	41.30	245 zł	343 zł
3243	Wapń Plus Witamina D (150 tabl.)	15.74	94 zł	132 zł
1773	Vitamin B Complex (120 kaps.)	10.00	59 zł	83 zł
999	Vari-Gone (90 kaps.)	17.96	107 zł	150 zł
1635	Witamina C z bioflawonoidami (60 tabl.)	15.00	89 zł	125 zł
1155	Witamina D3 (60 tabl.)	9.81	58 zł	81 zł
4052	Witaminy i Minerale - Super Complex (60 tabl.)	17.22	102 zł	143 zł
4104	Zambroza (458 ml)	15.74	94 zł	132 zł

Nr kat.	Nazwa Produktu	Punkty	Cena VIP	Cena Detaliczna
Kosmetyki				
2851	Pasta do zębów - Sunshine Brite (100 g)	7.41	44 zł	62 zł
3538	Tei-fu - Balsam do masażu (118,3 ml)	12.04	72 zł	101 zł
4276	Srebro ochronne (118 ml)	15.74	94 zł	132 zł
21575	Krem do rąk i ciała	16.67	99 zł	139 zł
21600	Oczyszczający I Matujący Tonik Do Twarzy	8.89	53 zł	74 zł
21601	Przeciwmarszczkowy Krem Do Twarzy Na Dzień Spf15. 40+	22.22	132 zł	185 zł
21602	Intensywny Przeciwmarszczkowy Krem Do Twarzy Na Noc 40+	21.11	125 zł	175 zł
21604	Nawilżający Krem Do Twarzy Spf15	19.44	116 zł	162 zł
21606	Rozjaśniająca Maseczka Do Twarzy „Efekt Kopciuszka”	22.22	132 zł	185 zł
21620	Szampon do włosów Bremani Care (200 ml)	11.48	68 zł	95 zł
21621	Odżywka do włosów Bremani Care (200 ml)	10.19	61 zł	85 zł
21623	Żel Micelarny Bremani Care (125 ml)	15.56	92 zł	129 zł
21624	Maskara Royal Lash	11.11	66 zł	92 zł
Olejki Eteryczne				
3847	Essential Oil - Lavender	22.22	132 zł	185 zł
3850	Essential Oil - Peppermint	17.41	103 zł	144 zł
3856	Essential Oil - Recover	29.63	176 zł	246 zł
3869	Essential Oil - Frankincense	48.15	286 zł	400 zł
3871	Essential Oil - Inspire	13.89	83 zł	116 zł
3873	Essential Oil - Core	18.33	109 zł	153 zł
3876	Essential Oil - Refuge	16.11	96 zł	134 zł
3877	Essential Oil - Tea Tree	15.56	92 zł	129 zł
3887	Essential Oil - Essential Shield	25.00	149 zł	209 zł
Akcesoria				
64602	Dyfuzor do olejków eterycznych biały	-	129 zł	181 zł
64728	Dyfuzor V-W350 drewnopodobny	-	159 zł	223 zł
64729	Dyfuzor U56/7 samochodowy	-	99 zł	139 zł
Zestawy Promocyjne				
64965	Zestaw Super Start do Zdrowia	100.00	594 zł	832 zł
64967	Zestaw Optimum	100.00	594 zł	832 zł
64969	Zestaw Woman	100.00	594 zł	832 zł
64971	Zestaw Pro Kardio	100.00	594 zł	832 zł
64973	Zestaw Pro Immune	100.00	594 zł	832 zł
64975	Zestaw Beauty	100.00	594 zł	832 zł
64977	Zestaw Pro Relax	100.00	594 zł	832 zł
64979	Zestaw Zdrowe Jelita	100.00	594 zł	832 zł
64981	Zestaw Kości i Stawy	100.00	594 zł	832 zł
64983	Zestaw Pro Active	100.00	594 zł	832 zł
21384	Zestaw Życia	45.00	267 zł	374 zł
64985	Zestaw Pro Biznes	500.00	2,970 zł	4,158 zł
64987	Zestaw Degustacyjny	500.00	2,970 zł	4,158 zł
64639	Zestaw Autentycznych Olejków Eterycznych	180.00	1,069 zł	1,497 zł
64529	Duet Antyoksydacyjny	25.93	154 zł	216 zł
65019	Zestaw Clean Start	110.00	650 zł	910 zł
65077	Zestaw Metabolic Active	124.00	737 zł	1032 zł

Ceny zawierają podatek VAT.

Biuletyn „Bądź zdrow” ma charakter informacyjny, nie stanowi oferty handlowej w rozumieniu Art.66 par.1 Kodeksu Cywilnego.

Aktualna oferta handlowa dostępna na [www.e-naturessunshine.com](http://www.e-naturessunshine.com)



**NATURES  
SUNSHINE**

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