

nr 3/2024

bądź **ZDROW**

LATO:

- aktywności fizyczne
- ochrona przed słońcem
- zdrowie psychiczne

**NAJPOPULARNIEJSZE
NA INTEGME.D.PL**

**WODA
TO PODSTAWA!**

**KULINARNE
INSPIRACJE**



OD REDAKCJI:

Drodzy Czytelnicy,

Z wielką radością witamy Was w kolejnym numerze kwartalnika „Bądź Zdrow”. W tym wyjątkowym, wakacyjnym numerze chcemy zanurzyć Was w atmosferę letniej przyjemności i inspirować do tworzenia niezapomnianych wspomnień.

Tematem przewodnim będzie lato i związane z nim wakacyjne bezpieczeństwo. Będziemy pochylać się zarówno nad zachowaniem bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznych, jak i ochronie przed słońcem czy też zdrowiu psychicznym w okresie wakacyjnym.

Poza praktycznymi poradami jak zadbać o siebie latem, w magazynie znajdziecie również kulinarne inspiracje.

Tradycyjnie nie zabraknie też najciekawszych artykułów z portalu integmed.pl, który prezentuje najnowsze wyniki badań na temat suplementów diety oraz żywności funkcjonalnej.

Pragniemy, aby to letnie wydanie było dla Was nie tylko źródłem inspiracji, ale również przypomnieniem o sile letniego światła, które dodaje energii do realizacji marzeń.

Życzymy ciekawej lektury i zapraszamy Was do wspólnego odkrywania letniej magii!

Redakcja kwartalnika "Bądź Zdrow"



**NATURE'S
SUNSHINE**

Nature's Sunshine Products Poland Sp. z o.o.
ul. Olkuska 7, 02-604 Warszawa
www.e-naturessunshine.com

Biuletyn „Bądź Zdrow” nie jest ofertą handlową. Aktualna oferta wraz z obowiązującymi cenami dostępna na stronie internetowej www.e-naturessunshine.com.




POWER beets

Nature's Sunshine z dumą prezentuje swoje wyjątkowe odkrycie z płaskowyżu Qinghai w Tybecie, znanego jako dach świata. Ta kraina leży na wysokości prawie 10 000 stóp nad poziomem morza, gdzie ekstremalne wahania temperatur i trudne warunki klimatyczne sprawiają, że uprawa większości roślin jest niemożliwa. Jednak silni i oddani swojej ziemi ludzie od pokoleń stosują naturalne metody rolnictwa, dbając o oszczędzanie wody i zachowanie żyzności gleby, aby uprawiać wyjątkową odmianę buraków.

Te buraki są doskonałym źródłem azotanów. Mimo że pochodzą z chłodnych regionów, przynoszą ciepło, poprawiając krążenie krwi.

W naszych zakładach w pobliżu Salt Lake City, zespół Nature's Sunshine przeprowadza dokładne testy, aby potwierdzić niezwykłą moc i czystość buraków, które pozyskujemy od tybetańskich rolników. Testujemy każdą dostawę i każdą partię. Starannie łączymy te buraki z kompleksem wspomagających ziół, warzyw i innych składników, które naturalnie zwiększają ich zdolność do poprawy zdrowia, lepszego krążenia krwi oraz wsparcia wytrzymałości, energii i siły.





Ciesz się latem w pełni!

Aby w pełni cieszyć się letnim czasem, na który większość z nas czeka z utęsknieniem, warto pamiętać o zachowaniu pewnych zasad, dzięki którym tegoroczne lato spędzimy nie tylko ciekawie, ale również bezpiecznie. Zwróćmy uwagę na to, co jemy, pijemy, jaka aktywność fizyczna latem będzie dla nas odpowiednia oraz jak ochronić się przed szkodliwym promieniowaniem słonecznym. Zaczynamy!

Odżywianie się latem powinno być odpowiednio zbilansowane, uwzględniając specyficzne potrzeby organizmu w okresie ciepłej pogody oraz dostępność świeżych produktów.

Latem mamy dostęp do świeżych, sezonowych warzyw i owoców, więc warto korzystać z ich bogactwa. Sałatki owocowe, świeże soki i smoothie z warzyw czy owoców to świetne sposoby na dostarczenie organizmowi niezbędnych składników odżywczych.

W cieple organizm łatwiej się odwadnia, dlatego ważne jest regularne spożywanie płynów. Oprócz wody, warto sięgać po świeże soki owocowe, świetnie gaszącą pragnienie wodę kokosową, herbaty ziołowe lub domowe napoje owocowe.

Wysokie temperatury mogą sprawić, że ciężkie, tłuste posiłki będą się trudniej trawić. Latem warto więc postawić na lżejsze, łatwostrawne dania, takie jak sałatki, grillowane warzywa, lekkie zupy czy dania na bazie ryb i owoców morza. Warto wybierać produkty o niższej kaloryczności, unikać nadmiaru tłuszczów i cukrów oraz ograniczyć spożycie słodzonych napojów.

Wysokie temperatury powodują, że żywność szybciej się psuje, dlatego szczególnie ważne jest zachowanie odpowiedniej higieny żywności. Należy pamiętać, aby żywność przechowywać w odpowiednich warunkach i unikać spożywania pokarmów, które były długo na słońcu lub w wysokich temperaturach, a których świeżość może być wątpliwa.

Przy zachowaniu tych kilku prostych zasad, zdrowe odżywianie się latem będzie nie tylko smaczne, ale także korzystne dla zdrowia i samopoczucia.



Latem, ze względu na wyższe temperatury, zapotrzebowanie na wodę wzrasta. Wysokie temperatury powodują większe pocenie się, co z kolei prowadzi do większej utraty wody i elektrolitów z organizmu.

W wielu miastach Polski, w okresie letnim, instalowane są fontanny z wodą pitną oraz punkty z darmową wodą, aby mieszkańcy i turyści mogli łatwo się nawodnić podczas upałów. Takie inicjatywy są częścią działań miejskich, mających na celu zwiększenie dostępności do czystej wody pitnej.

W Polsce organizowane są również kampanie informacyjne, zachęcające do picia odpowiedniej ilości wody, szczególnie latem.



Latem istnieje wiele aktywności fizycznych, które można uprawiać na świeżym powietrzu, wykorzystując ciepłą pogodę i długie dni.

- Bieganie jest doskonałą formą aktywności fizycznej latem. Można biegać rano lub wieczorem, aby uniknąć największego upału, korzystając jednocześnie z pięknych widoków i świeżego powietrza.
- Latem idealnym sposobem na ochłodzenie się i jednocześnie uprawianie sportu jest pływanie. Można korzystać z basenów, jezior lub morza, w zależności od dostępności oraz miejsca spędzania wakacji.
- Jazda na rowerze to świetna forma aktywności fizycznej, która pozwala cieszyć się przyrodą i jednocześnie trenować kondycję.
- Gry zespołowe, takie jak piłka nożna,

siatkówka plażowa, koszykówka czy frisbee, są doskonałym sposobem na aktywność fizyczną i zabawę na świeżym powietrzu w towarzystwie przyjaciół.

- Latem warto wykorzystać długie dni i piękną pogodę do eksploracji okolicznych terenów pieszo. Wędrówki po szlakach turystycznych to doskonały sposób na aktywność fizyczną oraz kontakt z naturą.
- Prace w ogrodzie, takie jak sadzenie roślin, pielęgnacja kwiatów czy zbieranie plonów, to także forma aktywności fizycznej, która może być bardzo satysfakcjonująca i relaksująca latem.

Nieważne, którą aktywność wybierzesz. Ważne jest, aby cieszyć się ruchem na świeżym powietrzu i dbać o swoje zdrowie i kondycję fizyczną.

Ochrona przed słońcem latem jest niezwykle ważna, ponieważ intensywne promieniowanie UV może prowadzić do poparzeń skóry, uszkodzeń DNA oraz zwiększonego ryzyka wystąpienia raka skóry. Oto kilka skutecznych sposobów na ochronę przed słońcem:

- Regularne stosowanie kremów z filtrem UV o odpowiednim współczynniku ochrony (SPF) jest kluczowe dla ochrony skóry przed promieniowaniem UVB i UVA. Należy nakładać krem przynajmniej co dwie godziny oraz każdorazowo po kąpieli w wodzie.
- Unikanie ekspozycji na słońce w godzinach największego nasilenia promieniowania, czyli w godzinach od 10:00 do 16:00, gdy promieniowanie UV jest najbardziej intensywne. Jeśli to możliwe, szukaj cienia lub zostań w pomieszczeniach klimatyzowanych.
- Noszenie odpowiedniego ubrania ochronnego - jasne, luźne ubrania, które pokrywają jak największą powierzchnię skóry.
- Noszenie nakrycia głowy: kapelusza z szerokim rondem lub czapki z daszkiem pomoże chronić twarz, szyję i uszy przed promieniowaniem UV.
- Noszenie okularów przeciwsłonecznych chroni oczy, ale należy wybierać okulary przeciwsłoneczne oznaczone jako blokujące 100% promieniowania UVA i UVB.
- Regularne nawadnianie organizmu poprzez picie dużej ilości wody pomaga utrzymać odpowiednią równowagę płynów w organizmie i zapobiega odwodnieniu, szczególnie w upalne dni.

Zachowanie tych środków ochronnych pomoże chronić skórę i zdrowie przed negatywnymi skutkami nadmiernego nasłonecznienia w okresie letnim.



Czy wiesz, że...

- Indeks UV jest miarą intensywności promieniowania UV na powierzchni Ziemi i informuje o ryzyku związanym z ekspozycją na słońce? Skala UV indeksu wynosi od 0 (niski) do 11+ (ekstremalny). Wysoki indeks UV oznacza, że należy podjąć dodatkowe środki ostrożności, aby chronić skórę i oczy.
- Promieniowanie UV znajduje zastosowanie w technologii, np. w sterylizacji i dezynfekcji wody oraz powietrza, w procesach chemicznych oraz w medycynie, np. w leczeniu chorób skóry takich jak łuszczyca?

Zdrowie psychiczne latem

Zachowanie zdrowia psychicznego w okresie wakacyjnym jest równie ważne jak dbanie o zdrowie fizyczne. Jak o nie zadbać?

- Zaplanuj relaksujące aktywności, znajdź czas na aktywności, które sprawiają Ci przyjemność, np. czytanie ulubionej książki, medytacja, spacer na świeżym powietrzu czy praktyka jogi. Regularne wykonywanie takich czynności pomoże Ci zrelaksować się i obniżyć poziom stresu.
- Pozostań aktywny fizycznie! Regularna aktywność fizyczna ma korzystny wpływ na zdrowie psychiczne, ponieważ pomaga zmniejszyć poziom stresu i poprawić nastrój. Możesz wybrać spośród opisanych na poprzednich stronach aktywności fizycznych.
- Utrzymuj zdrowe nawyki żywieniowe: zbilansowana dieta ma istotny wpływ na zdrowie psychiczne. Staraj się spożywać zdrowe, zrównoważone posiłki bogate w witaminy, minerały i składniki odżywcze, które wspierają zdrowie mózgu i regulują nastrój.



- Zadbaj o regularny sen, który ma kluczowe znaczenie dla dobrego samopoczucia. Staraj się utrzymywać regularny rytm snu, minimum 7-8 godzin dziennie. Unikaj także nadmiernego spożywania alkoholu i kofeiny, które mogą zakłócać sen.
- Stres może negatywnie wpływać na zdrowie psychiczne, dlatego ważne jest, aby stosować techniki radzenia sobie ze stresem, takie jak głębokie oddychanie, medytacja, czy techniki relaksacyjne. Staraj się także unikać sytuacji, które mogą powodować nadmierny stres, zwłaszcza latem postaraj się o pełen relaks.



- Mimo, że wakacje są czasem relaksu i odpoczynku, warto utrzymywać kontakty społeczne z rodziną i przyjaciółmi. Spędzaj czas z bliskimi, rozmawiaj, uśmiechaj się i dziel się swoimi uczuciami.
- Znajdź sens i cel wakacji: zastanów się, co chcesz osiągnąć podczas wakacji i jak chcesz je spędzić. Może to być czas na refleksję, rozwijanie zainteresowań lub po prostu na relaks i odpoczynek. Znalezienie sensu i celu wakacji może pomóc Ci zachować dobre samopoczucie psychiczne.

Pamiętaj, że dbanie o zdrowie psychiczne wymaga czasu, wysiłku i regularnej troski o siebie. Nie wahaj się szukać wsparcia i pomocy, jeśli poczujesz, że jej potrzebujesz.

Letnie przepisy

Kuchnia letnia jest pełna świeżości, lekkości i kolorów. Oto kilka inspirujących przepisów na potrawy idealne na letnie dni:

Sałatka z grillowanych warzyw

Składniki:

- papryka czerwona, żółta i zielona, pokrojona w plastry
- bakłażan pokrojony w plastry
- cukinia pokrojona w plastry
- pomidory koktajlowe
- cebula czerwona pokrojona w plastry
- oliwa z oliwek
- sok z cytryny
- świeże zioła (np. bazylia, oregano)
- sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Warzywa grilluj na patelni grillowej lub na grillu, aż staną się miękkie i lekko zrumienione.
2. Przełóż warzywa do dużej miski.
3. Skrop je oliwą z oliwek i sokiem z cytryny, dopraw solą, pieprzem i posyp świeżymi ziołami.
4. Delikatnie wymieszaj. Podawaj na ciepło lub na zimno.



Tosty z awokado i pomidorem

Składniki:

- kromki chleba pełnoziarnistego lub pszennego
- awokado pokrojone w plasterki
- pomidory pokrojone w plastry
- świeży bazylia
- sok z cytryny
- sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Chleb opiekaj na tosterze lub grillu.
2. Po opieczeniu, posmaruj każdą kromkę pastą z awokado.
3. Ułóż na nich plastry pomidora.
4. Posyp świeżą bazylią, skrop sokiem z cytryny i dopraw solą oraz pieprzem.



Koktajl owocowy z limonką

Składniki:

- 2 limonki - wyciśnięty sok
- 1 mango obrane i pokrojone w kostkę
- 1 kiwi obrane i pokrojone w kostkę
- 1 pomarańcza obrana i pokrojona w kostkę
- kilka listków mięty
- kostki lodu
- miód do smaku (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

1. W blenderze połącz sok z limonki, owoce, miętę i lód.
2. Mieszaj, aż koktajl będzie gładki i jednolity.
3. Jeśli chcesz, dosłódź miodem.
4. Podawaj schłodzony koktajl w szklankach, ozdobionych listkami mięty.



Te przepisy są świetnymi propozycjami na lekkie, orzeźwiające dania, które idealnie sprawdzą się w ciepłe dni. Możesz je modyfikować i dostosowywać do swoich upodobań smakowych oraz dostępnych składników.

Smacznego!

WODA TO PODSTAWA!

Latem, kiedy temperatury rosną, a słońce świeci pełnym blaskiem, nasze ciała są bardziej narażone na odwodnienie. Picie odpowiedniej ilości płynów jest nie tylko kluczowe dla zachowania zdrowia, ale także dla utrzymania dobrego samopoczucia i energii.

W upalne dni organizm traci więcej wody przez pot, co jest naturalnym mechanizmem chłodzenia. Aby ten proces przebiegał sprawnie, konieczne jest regularne uzupełnianie płynów. Woda jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania wszystkich organów w naszym ciele. Pomaga w trawieniu, transportowaniu składników odżywczych, usuwaniu toksyn i wspiera pracę serca.

Odwodnienie może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, takich jak udar cieplny, zaburzenia elektrolitowe, a nawet niewydolność nerek. Objawy odwodnienia to m.in. suchość w ustach, zawroty głowy, osłabienie i zmniejszona ilość oddawanego moczu.

Ile płynów potrzebujemy?

Zaleca się picie około 2-3 litrów wody dziennie. Latem, w zależności od temperatury i poziomu aktywności fizycznej, ta ilość może wzrosnąć.

Osoby uprawiające sport lub przebywające na słońcu powinny zwiększyć spożycie płynów, aby zrekompensować większą utratę wody.

Jakie napoje wybrać?

Najlepszym wyborem zawsze będzie woda. Można ją wzbogacić o naturalne dodatki, takie jak plasterki cytryny, mięta czy ogórek, które poprawią smak i dostarczą dodatkowych witamin.

Dla osób aktywnych fizycznie, napoje izotoniczne mogą być pomocne w szybkim uzupełnieniu elektrolitów i węglowodanów. Schłodzone herbaty ziołowe, takie jak mięta czy rumianek, są kolejną świetną alternatywą dla osób, które chcą unikać słodkich napojów. Latem mamy też dostęp do świeżych soków owocowych, które są doskonałym źródłem witamin i minerałów, ale powinny być spożywane z umiarem ze względu na wysoką zawartość cukru.



Tei-fu

Tei-fu to popularny w tradycyjnej medycynie chińskiej balsam, stworzony z mieszanki naturalnych składników i ziół (głównym składnikiem jest Golteria rozesłana).

Tei-fu jest często używany do masażu bolących mięśni i stawów. Działa rozgrzewająco i może pomóc w zmniejszeniu bólu oraz napięcia mięśniowego. Wmasowanie niewielkiej ilości balsamu w skronie lub kark może pomóc złagodzić ból głowy i migreny.

Tei-fu może również pomóc w łagodzeniu objawów przeziębienia poprzez inhalację lub wcieranie go w klatkę piersiową i plecy, a dzięki swoim relaksującym właściwościom może być używany do masażu w celu redukcji stresu i napięcia nerwowego.

Co ciekawe, balsam ten może być stosowany miejscowo na ukąszenia owadów i inne drobne podrażnienia skóry, aby złagodzić swędzenie lub ból.

Tei-fu to wszechstronny preparat, który może przynieść ulgę w wielu dolegliwościach. Jak zawsze, przed rozpoczęciem stosowania nowego produktu, warto skonsultować się z lekarzem lub specjalistą, zwłaszcza jeśli masz wrażliwą skórę lub inne schorzenia zdrowotne.





NOWOŚCI

MEDYCZNO-NUTRACEUTYCZNE

NAJPOPULARNIEJSZE

na integmed.pl

Witamina D dla stawów i nie tylko

Zespół naukowców z Chin i Australii ocenił wpływ 5-letniej suplementacji witaminy D na objawy kliniczne choroby zwyrodnieniowej stawu kolanowego.

W pracy tej uczestniczyło 173 chorych zakwalifikowanych wcześniej do badania klinicznego the Vitamin D Effects on Osteoarthritis (VIDEO). Przez 2 lata suplementowali witaminę D, po czym przez kolejne 3 lata skrupulatnie oceniano zarówno ich stan zdrowia, jak i fakt, czy kontynuują suplementację (udało się mniej więcej połowie).

Suplementacja witaminy D wiązała się z lepszym stanem klinicznym tych osób, u których choroba nie postąpiła na tyle, że konieczne było leczenie operacyjne. W tej grupie odnotowano lepszą niż w grupie placebo funkcję stawu (w ocenie z użyciem skali WOMAC) oraz lepszy nastrój (mniejsze nasilenie objawów depresyjnych). Ci zaś, którzy nie zrezygnowali z dbania o podaż witaminy D przez kolejne 3 lata, mieli mniejsze nasilenie bólu oraz dysfunkcji stawu kolanowego niż uczestnicy z niedoborem witaminy D.

Dwuletnia suplementacja witaminy D i skuteczne utrzymanie jej prawidłowego stężenia w kolejnych 3 latach wiązały się z umiarkowaną poprawą objawów ze strony

kolan oraz lepszymi parametrami nastroju. To ostatnie zjawisko może wynikać zarówno z ośrodkowego działania witaminy D, jak i zmniejszenia bólu towarzyszącego chorobie zwyrodnieniowej kolan.

Na podstawie

Wang Z, Zhu Z, Pan F, Zheng S, Parameswaran V, Blizzard L, Ding C, Antony B. Long-term effects of vitamin D supplementation and maintaining sufficient vitamin D on knee osteoarthritis over 5 years. *Arthritis Res Ther.* 2023 Sep 23;25(1):178. doi: 10.1186/s13075-023-03167-8. PMID: 37740217; PMCID: PMC10517449.



Dopalacz z buraka

Naukowcy z Belgii, Włoch i Kolumbii wykazali, że produkt nutraceutyczny z buraka już po jednej dawce może wpływać na funkcje poznawcze zdrowych osób. Dotyczyło to zwłaszcza poprawy pamięci oraz funkcji związanych z działaniem płatów czołowych mózgu.

Buraki mają ugruntowaną pozycję jako nutraceutyk wpływający na wytrzymałość w sporcie zawodowym czy na ciśnienie tętnicze. Wiąże się to z dużą zawartością azotanów nieorganicznych, które są przekształcane do tlenu azotu, w czym uczestniczą m.in. obecne na języku bakterie (stąd popularność na rynku suplementów napojów zawierających sok z buraka).

W tym badaniu autorzy postanowili sprawdzić, jak produkt do żucia zawierający ekstrakt z buraka wpłynie, w porównaniu z placebo, na wybrane funkcje poznawcze zdrowych ochotników. Badanie przeprowadzono z użyciem skrzyżowania grup (po 4 dniach wstrzymania podawania testowanych substancji badanie wznawiano, zamieniając placebo z substancją aktywną i vice versa). W grupie stosującej aktywny suplement stwierdzono istotnie lepsze efekty pod względem konsolidacji pamięci krótko- i długotrwałej, lepszą funkcję płata czołowego oraz wzrost elastyczności poznawczej.

Płat czołowy to obszar mózgu odpowiedzialny za wiele kluczowych funkcji, takich jak planowanie, organizacja, kontrola impulsów, rozwiązywanie problemów, myślenie abstrakcyjne, motywacja.

Autorzy zwracają uwagę na dobrze odbierany smak suplementu. Może to ich zdaniem mieć istotne znaczenie, ponieważ sprzyja to dłuższemu przetrzymywaniu produktu w ustach, a to wydłuża kontakt z enzymami bakteryjnymi dokonującymi wstępnego przekształcenia azotanów na drodze syntezy tlenu azotu. Ten zaś może usprawniać funkcjonowanie poznawcze na drodze niejednego mechanizmu: np. poszerzać naczynia krwionośne w mózgu lub działać jako neuroprzekaznik. Konieczne są dalsze badania mające na celu ustalenie mechanizmów pamięci, jak i możliwości wpływu na nie za pomocą nutraceutyków, takich jak ekstrakt z buraka.

Na podstawie

Vaccaro MG, Innocenti B, Cione E, Gallelli L, De Sarro G, Bonilla DA, Cannataro R. Acute effects of a chewable beetroot-based supplement on cognitive performance: a double-blind randomized placebo-controlled crossover clinical trial. *Eur J Nutr.* 2024 Feb;63(1):303-321. doi:

10.1007/s00394-023-03265-y. Epub 2023 Oct 24. PMID: 37875637; PMCID: PMC10799154.



Wielozadaniowość, decyzyjność, koncentracja: w roli głównej ashwagandha

Badanie przeprowadzone w Indiach potwierdza, że ekstrakt z korzenia witanii ośpałej (ashwagandha) może skutecznie redukować stres i lęk.

W badaniu testowano ekstrakt z ashwagandy standaryzowany na zawartość witanolidów (2,5% co zapewniało ich dawkę wynoszącą 12,5 g dziennie). Preparat zawierał też piperynę w dawce 5 mg.

Uczestnikami były 54 osoby wykazujące objawy lękowe (o nasileniu od łagodnych do umiarkowanych). Podzielono je na dwie grupy (badaną i kontrolną, otrzymującą placebo). Czas badania wyniósł 60 dni.

W grupie przyjmującej aktywny nutraceutyk odnotowano (w porównaniu z placebo):

- istotnie lepszą jakość życia;
- lepsze wyniki skali oceniającej subiektywny poziom stresu (perceived stress scale, PSS), oraz nasilenie objawów lęku uogólnionego (generalized anxiety disorder, GAD-7);
- lepszą koncentrację;
- lepszą zdolność do wykonywania wielu zadań równocześnie;
- lepszą decyzyjność;
- większą redukcję porannego stężenia kortyzolu w ślinie;
- większe stężenie serotoniny w moczu.

Wyniki są spójne z wcześniejszymi pracami, które także wykazywały wpływ ashwagandy na subiektywną percepcję stresu/lęku, jak i na stężenie kortyzolu („hormonu stresu”). Konieczne są kolejne badania z większymi grupami i dłuższym czasem stosowania witanii ośpałej, aby ocenić przydatność jej suplementacji w stanach przewlekłych.

Badanie zostało przeprowadzone przez przedstawicieli korporacji produkującej nutraceutyki.

Na podstawie

Majeed M, Nagabhushanam K, Mundkur L. A standardized Ashwagandha root extract alleviates stress, anxiety, and improves quality of life in healthy adults by modulating stress hormones: Results from a randomized, double-blind, placebo-controlled study. *Medicine* (Baltimore). 2023 Oct 13;102(41):e35521. doi: 10.1097/MD.00000000000035521. PMID: 37832082; PMCID: PMC10578737.

Energii! Energii!

Istnieje duże i stale rosnące zapotrzebowanie na środki zwiększające poziom energii mentalnej. Aby wyjść naprzeciw temu zapotrzebowaniu, autorzy z USA przeanalizowali przeszło 100 prac naukowych i wskazali nutraceutyki, które mają największy potencjał wspierania tego aspektu współczesnego życia.

Analiza wskazała kilkanaście obiecujących nutraceutyków, co do których wskazane byłyby dalsze badania pod kątem stymulacji funkcji psychicznych. I tak:

- w aspekcie zwiększania poziomu energii umysłowej są to: ashwagandha (witanii ośpała), rumianek, gorzka czekolada, żeń-szeń, zielona herbata, lawenda, soplówka jeżowata, maca, melatonina, kurkuma i korzeń kozłka lekarskiego (waleriana);
- w aspekcie wspierania funkcji poznawczych: gorzka czekolada, żeń-szeń, ashwagandha i soplówka jeżowata;
- w aspekcie wpływu na nastrój i odczuwane emocje: kurkuma, maca, lawenda i ashwagandha;
- w aspekcie poprawy jakości snu: ashwagandha, rumianek, zielona herbata, melatonina i waleriana.

Z uwagi na niedostatek prac oraz trudności w badaniu funkcji psychicznych konieczne są dalsze, dobrze zaprojektowane badania interwencyjne, aby ocenić rzeczywiste skutki suplementacji wymienionych produktów dla zdrowia umysłowego.

Na podstawie

Nieman KM, Zhu Y, Tucker M, Koecher K. The Role of Dietary Ingredients in Mental Energy – A Scoping Review of Randomized Controlled Trials. *J Am Nutr Assoc.* 2023 Aug 10:1-16. doi: 10.1080/27697061.2023.2244031. Epub ahead of print. PMID: 37561965.



Masaż na ból pleców: z olejkami

W przewlekłym bólu krzyża do opcji terapeutycznych można dołączyć masaż aromaterapeutyczny z użyciem olejku z kadzidłowca (ang. frankincense) oraz mirry (żywicy balsamowca). Takie wnioski przyniosło badanie przeprowadzone w Turcji, w oddziale rehabilitacji szpitala uniwersyteckiego.

W ramach omawianego badania klinicznego uwzględniono 3 grupy:

- poddawaną masażom aromaterapeutycznym (z wykorzystaniem w/w olejków eterycznych);
- poddawaną masażom z olejkiem jojoba pełniącym rolę placebo;
- grupę kontrolną (bez masażu).

W każdej grupie znalazło się ok. 30 osób. Masaż prowadzono dwa razy w tygodniu. Analiza wskazała, że w grupie masażu aromaterapeutycznego doszło do istotnego złagodzenia objawów (w tym bólu) w porównaniu z pozostałymi grupami (o czym świadczyła poprawa punktacji w wizualnej skali analogowej, skali Aberdeen służącej do oceny wpływu bólu dolnej części pleców na codzienne funkcjonowanie oraz skali Rolvanda-Morrisa oceniającej stopień niesprawności).

Olejki z kadzidłowca i żywica balsamowca zawierają substancje czynne (np. kwas bosweliowy) o działaniu przeciwbólowym i przeciwzapalnym. Mogą też działać relaksacyjnie i zmniejszać napięcie mięśniowe, wykazując w tym synergię z zabiegami masażu.

Na podstawie

Alkanat HÖ, Özdemir Ü, Kulaklı F. The effects of massage with frankincense and myrrh oil in chronic low back pain: A three-arm randomised controlled trial. *Explore* (NY). 2023 Sep-Oct;19(5):761-767. doi: 10.1016/j.explore.2023.04.004. Epub 2023 Apr 14. PMID: 37121835.

Kolagen: efekt rozjaśniający

Kolejne badanie kliniczne, tym razem przeprowadzone w Korei Płd., wskazuje na korzyści z suplementacji peptydów kolagenowych. Rezultaty opublikowano w międzynarodowym piśmie poświęconym dermatologii kosmetycznej. Autorów interesowały efekty suplementacji dla skóry, a zwłaszcza objawów jej starzenia. W badaniu wzięło udział 100 zdrowych osób. Przydzielono je w sposób losowy do grupy otrzymującej drobnocząsteczkowe peptydy kolagenowe albo do grupy placebo. Oceny stanu skóry dokonywano po 4, 8 i 12 tygodniach. W grupie otrzymującej peptydy kolagenowe stwierdzono większą gładkość skóry, mniejszą głębokość i inne wymiary zmarszczek, lepsza elastyczność skóry oraz lepsze jej nawilżenie i rozjaśnienie. U żadnego z uczestników nie stwierdzono występowania objawów niepożądanych suplementu. Wykorzystanie peptydów kolagenowych w kosmologii bazuje na obserwacjach, że te drobne fragmenty kolagenu mogą pobudzać komórki skóry do produkcji nowego kolagenu. Kolagen jest kluczowym składnikiem, który nadaje skórze elastyczność i jędrność, a jego utrata związana jest z procesem starzenia się skóry. Pewną nowością a nowością w tym badaniu jest za to obserwacja dotycząca wpływu suplementu na odcień skóry (rozjaśnienie).

Na podstawie

Seong SH, Lee YI, Lee J, Choi S, Kim IA, Suk J, Jung I, Baeg C, Kim J, Oh D, Lee JH. Low-molecular-weight collagen peptides supplement promotes a healthy skin: A randomized, double-blinded, placebo-controlled study. J Cosmet Dermatol. 2023 Oct 11. doi: 10.1111/jocd.16026. Epub ahead of print. PMID: 37822045.



Suplementacja buraka w sporcie

Przegląd opublikowanych w prasie fachowej prac poświęconych działaniu suplementów opartych na buraku wskazuje, że nutraceutyki te mogą zwiększać wytrzymałość oraz przeciwdziałać zjawisku osłabienia siły mięśniowej po intensywnym wysiłku fizycznym. Tak brzmią wyniki pracy farmakologów brazylijskich, którzy przeanalizowali 27 badań oceniających skutki suplementacji tego nutraceutyku. Oprócz zwiększenia wytrzymałości zauważono związek suplementacji buraków z siłą mięśniową, ale nie w stanie spoczynku, a w sytuacji dużego zmęczenia (czyli w końcowych fazach wysiłku). Efekt ergogeniczny uznano za niewielki, jednak należy pamiętać, że w sporcie zawodowym nawet niewielkie zmiany parametrów zdolności do wysiłku mogą istotnie przekładać się na osiągnięcia i miejsce na podium. Z drugiej strony, w sportach wymagających powtarzania określonej czynności (np. kolarstwie, wioślarstwie, w treningach z ciężarami) suplementy na bazie buraka zwiększają liczbę repetycji i wydłużają czas do fizycznego wyczerpania – ten efekt uznano w omawianej pracy za umiarkowany (czyli większy niż „mały”). Uważa się, że za efektem suplementacji buraka w kontekście wysiłków fizycznych stoją azotany nieorganiczne, w które buraki są stosunkowo bogate. Związki te przekształcane są do tlenku azotu, który ma liczne działania biologiczne i wywołuje zmiany w zakresie czynności naczyń i mięśni związane ze zwiększoną zdolnością do wysiłku. Wciąż niejasne jest, czy lepsza jest suplementacja substancji czynnych z buraka rozpoczynana tuż przed wysiłkiem (na 2-3 godz.), czy długotrwała (codziennie przez kilka dni/tygodni). W obu przypadkach odnotowywano bowiem korzyści dla osiągnięć sportowych. Dokładna ocena wpływu produktów opartych na burakach wymaga prowadzenia dalszych badań.

Na podstawie

Evangelista JF, Meirelles CM, Aguiar GS, Alves R, Matsuura C. Effects of Beetroot-Based Supplements on Muscular Endurance and Strength in Healthy Male Individuals: A Systematic Review and Meta-Analysis. J Am Nutr Assoc. 2024 Jan;43(1):77-91. doi: 10.1080/27697061.2023.2211318. Epub 2023 May 11. PMID: 37167368.



Stymulujący olejek miętowy

Dodanie olejku miętowego do wody działa wspomagająco w przypadku rekreacyjnych biegaczy. Mechanizm, w jakim to działanie zachodzi, pozostaje niejasny.

Obserwacje o poprawie zdolności do biegu poczynili brazylijscy naukowcy, przeprowadzając badanie kliniczne z udziałem 14 mężczyzn uprawiających sport rekreacyjnie. Wiek badanych wynosił ok. 37 lat. Sprawdzano, czym będą się różniły wybrane parametry fizjologiczne podczas biegu, w trakcie którego zostali zaopatrzeni w 500 ml wody z dodatkiem 0,05 ml olejku miętowego, oraz podczas biegu z placebo. Kontrolowano intensywność wysiłku (70% VO₂max), oceniano temperaturę ciała, jej percepcję (i komfort termiczny), subiektywną percepcję intensywności wysiłku, tempo pocenia się oraz ilość i ciężar właściwy moczu.

Okazało się, że zastosowanie olejku z mięty pieprzowej wiązało się z wysoce istotnym statystycznie wydłużeniem czasu do wyczerpania (z ok. 100 do 110 min). Jest to czas, jaki upływa od rozpoczęcia danego wysiłku do momentu, gdy badana osoba nie jest w stanie go kontynuować ze względu na zmęczenie. Parametr ten pomaga ocenić zdolność do prowadzenia intensywnego wysiłku fizycznego.

Z uwagi na brak zmian w zakresie pozostałych parametrów trudno wskazać mechanizm działania olejku miętowego. Możliwe są różne wytłumaczenia tego zjawiska, m.in. działanie stymulujące, orzeźwiające, poprawa koncentracji, redukcja odczucia zmęczenia na poziomie psychiki, a być może nawet poprawa funkcji płuc. Konieczne są dalsze badania, aby potwierdzić te obserwacje i wskazać, jak optymalnie wykorzystywać olejek miętowy do wspomagania aktywności fizycznej.

Na podstawie

Miranda Neto M, Meireles ACF, Alcântara MA, de Magalhães Cordeiro AMT, Silva AS. Peppermint essential oil (*Mentha piperita* L.) increases time to exhaustion in runners. Eur J Nutr. 2023 Dec;62(8):3411-3422. doi: 10.1007/s00394-023-03235-4. Epub 2023 Sep 4. PMID: 37665425.



Autentyczne Olejki Eteryczne



LAVENDER ORGANIC

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

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

Składniki: *Lavandula angustifolia* - lawenda wąskolistna



PEPPERMINT

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

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

Składniki: *Mentha piperita* - mięta pieprzowa



TEA TREE

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

- **działanie ożywcze i regenerujące**

Składniki: *Melaleuca alternifolia* - drzewo herbaciane



FRANKINCENSE

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

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

Składniki: *Boswellia carteri* - kadzidłowiec indyjski.

INSPIRE

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

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

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



RECOVER

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

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

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



ESSENTIAL SHIELD

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

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

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



CORE

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

Odzyskaj równowagę wewnętrzną z mieszanką CORE!

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

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



REFUGE

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

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

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





BREMANI CARE

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

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

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

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

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



SZAMPON DO WŁOSÓW

Energy Shampoo

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

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

Kluczowe składniki:

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



ODŻYWKA DO WŁOSÓW

Energy Conditioner

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

Kluczowe składniki:

ŻEL MICELARNY

Cleansing Micellar Gel

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

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

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



OCZYSZCZAJĄCY I MATUJĄCY TONIK DO TWARZY

Purifying and Mattifying Toner

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

Kluczowe składniki:

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



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 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 B11 oraz Bacillus Coagulans uzupełniają dietę w aż 12 szczepów probiotycznych bakterii, które wzbogacają florę bakteryjną jelit.

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

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

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

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



Skład zestawu:

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

Kości i Stawy

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

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



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

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

EverFlex to wspaniałe połączenie chondroityny, glukozaminy i MSM (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 tabletkę 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-glukanów i arabinogalaktanu oraz colostrum.

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

Skład zestawu:

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

Beauty

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



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

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

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

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

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

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



Skład zestawu:

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

Woman

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

Skład zestawu:

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

Pro Kardio

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



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

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

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

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

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



Skład zestawu:

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

Pro Relax

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

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

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



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

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

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

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

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

Vitamin B Complex to oczywiście źródło witamin z grupy B, których najpopularniejszym działaniem jest pozytywny wpływ na funkcje psychologiczne oraz pomagają zwalczyć uczucie zmęczenia.

Zestaw uzupełnia niezbędna codziennie **witamina D3**.

Skład zestawu:

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

Pro Active

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

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



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

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

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

Do dzieła! Aktywnie walczyć o zdrowie!



Skład zestawu:

Solstic Energia z Natury, 2 x SmartMeal, Collagen+

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

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

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

Cennik produktów

Nr kat.	Nazwa Produktu	Punkty	Cena Subskrypcja	Cena VIP	Cena Detaliczna
	Suplementy Diety				
23072	Ashwagandha (60 kaps.)	21.39	114.35 zł	127.00 zł	178.00 zł
6109	Bacillus Coagulans (90 kaps.)	16.11	86.12 zł	96.00 zł	134.00 zł
4100	Bakterie Bifidophilus (90 kaps.)	20.37	108.90 zł	121.00 zł	169.00 zł
554	Blood Pressurex (60 kaps.)	21.05	112.53 zł	125.00 zł	175.00 zł
1121	Boost (100 kaps.)	18.52	99.01 zł	110.00 zł	154.00 zł
2857	Bowel Build (120 kaps.)	16.30	87.14 zł	97.00 zł	136.00 zł
776	Breathe Clear (90 kaps.)	18.13	96.92 zł	108.00 zł	151.00 zł
2954	Carbo Grabbers (60 kaps.)	17.72	94.73 zł	105.00 zł	147.00 zł
1580	Chlorofil w Płynie (475,6 ml)	15.69	83.88 zł	93.00 zł	130.00 zł
23545	Cholester-Reg (90 kaps.)	12.41	66.34 zł	74.00 zł	104.00 zł
1811	Chondroityna (60 kaps.)	21.80	116.54 zł	129.00 zł	181.00 zł
22336	Collagen (516 g)	36.46	194.92 zł	217.00 zł	304.00 zł
22721	Collagen+ (30 saszetek)	36.46	194.92 zł	217.00 zł	304.00 zł
1601	Cynk ALT (120 tabl.)	7.94	42.45 zł	47.00 zł	66.00 zł
550	Czerwona Koniczyna (100 kaps.)	8.76	46.83 zł	52.00 zł	73.00 zł
290	Czosnek (100 kaps.)	9.17	49.02 zł	54.00 zł	76.00 zł
4700	Defense Maintenance (120 kaps.)	18.13	96.92 zł	108.00 zł	151.00 zł
23147	DTXBasics (30 saszetek)	57.41	306.91 zł	341.00 zł	477.00 zł
947	Everflex (60 tabl.)	15.48	82.76 zł	92.00 zł	129.00 zł
885	Fenugreek & Thyme (100 kaps.)	15.28	81.69 zł	91.00 zł	127.00 zł
952	Gentle Move (60 kaps.)	13.24	70.78 zł	79.00 zł	111.00 zł
909	Ginkgo & Hawthorn (100 kaps.)	18.54	99.11 zł	110.00 zł	154.00 zł
360	Gotu Kola (100 kaps.)	11.20	59.88 zł	67.00 zł	94.00 zł
1750	Grapina i przeciwutleniacze (90 tabl.)	21.19	113.28 zł	126.00 zł	176.00 zł
940	Hops and Valerian with Passionflower (100 kaps.)	10.19	54.48 zł	61.00 zł	85.00 zł
935	HSN-W (100 kaps.)	19.15	102.38 zł	114.00 zł	160.00 zł
1839	Immune Formula (90 kaps.)	23.43	125.26 zł	139.00 zł	195.00 zł
410	Kelp (100 kaps.)	8.96	47.90 zł	53.00 zł	74.00 zł
420	Korzeń Lukrecji (100 kaps.)	12.78	68.32 zł	76.00 zł	106.00 zł
4135	CoQ10 (60 kaps.)	25.67	137.23 zł	152.00 zł	213.00 zł
1661	Lecytyna (170 kaps.)	19.96	106.71 zł	119.00 zł	167.00 zł
204	Liść Oliwny - Ekstrakt (60 kaps.)	11.00	58.81 zł	65.00 zł	91.00 zł
1170	Liver Health Formula (100 kaps.)	11.00	58.81 zł	65.00 zł	91.00 zł
1346	Loclo (344 g)	16.91	90.40 zł	100.00 zł	140.00 zł
30	Lucerna (100 kaps.)	7.74	41.38 zł	46.00 zł	64.00 zł
4061	Magnesium (90 kaps.)	11.11	59.40 zł	66.00 zł	92.00 zł
4059	MSM- Metylosulfonylometan (90 tabl.)	12.59	67.32 zł	75.00 zł	105.00 zł
485	Papaya Mint (70 tabl.)	13.24	70.78 zł	79.00 zł	111.00 zł
832	Papryka & Czosnek & Pietruszka (100 kaps.)	12.02	64.26 zł	71.00 zł	99.00 zł
23071	Perfect Eyes (60 kaps.)	21.38	114.30 zł	127.00 zł	178.00 zł
2937	Pochłaniacz Tłuszczu (120 kaps.)	15.28	81.69 zł	91.00 zł	127.00 zł
23541	Power Beets (210g)	31.30	167.33 zł	186.00 zł	260.00 zł
23496	Power Greens (450g)	31.30	167.33 zł	186.00 zł	260.00 zł
1510	Pro B11 (90 kaps.)	24.24	129.59 zł	144.00 zł	202.00 zł
22893	SmartMeal (810g)	31.17	166.63 zł	185.00 zł	259.00 zł
1680	Sok aloesowy (946 ml.)	16.70	89.28 zł	99.00 zł	139.00 zł
6501	Solstic Energia z Natury (30 saszetek)	22.41	119.80 zł	133.00 zł	186.00 zł
1515	Super Omega 3 EPA (60 kaps.)	25.06	133.97 zł	149.00 zł	209.00 zł
23073	Turmeric Curcumin (60 kaps.)	17.59	94.04 zł	104.00 zł	146.00 zł
2879	Ury (120 kaps.)	18.13	96.92 zł	108.00 zł	151.00 zł
23084	UltraBiome DTX (30 saszetek)	45.43	242.87 zł	270.00 zł	378.00 zł
3243	Wapń Plus Witamina D (150 tabl.)	17.31	92.54 zł	103.00 zł	144.00 zł
1773	Vitamin B Complex (120 kaps.)	11.00	58.81 zł	65.00 zł	91.00 zł
999	Vari-Gone (90 kaps.)	19.76	105.64 zł	117.00 zł	164.00 zł
1635	Witamina C z bioflawonoidami (60 tabl.)	16.50	88.21 zł	98.00 zł	137.00 zł
1155	Witamina D3 (60 tabl.)	10.80	57.74 zł	64.00 zł	90.00 zł
4052	Witaminy i Minerale - Super Complex (60 tabl.)	18.94	101.25 zł	113.00 zł	158.00 zł
4104	Zambroza (458 ml)	17.31	92.54 zł	103.00 zł	144.00 zł

	Kosmetyki				
2851	Pasta do zębów - Sunshine Brite (100 g)	8.15	43.57 zł	48.00 zł	67.00 zł
3538	Tei-fu - Balsam do masażu (118,3 ml)	13.24	70.78 zł	79.00 zł	111.00 zł
4276	Srebro ochronne (118 ml)	17.31	92.54 zł	103.00 zł	144.00 zł
21575	Krem do rąk i ciała	18.33	97.99 zł	109.00 zł	153.00 zł
21600	Oczyszczający I Matujący Tonik Do Twarzy	9.78	52.28 zł	58.00 zł	81.00 zł
21601	Przeciwzmarszczkowy Krem Do Twarzy Na Dzień Spf15. 40+	24.44	130.66 zł	145.00 zł	203.00 zł
21602	Intensywny Przeciwzmarszczkowy Krem Do Twarzy Na Noc 40+	23.22	124.13 zł	138.00 zł	193.00 zł
21604	Nawilżający Krem Do Twarzy Spf15	21.39	114.35 zł	127.00 zł	178.00 zł
21606	Rozjaśniająca Maseczka Do Twarzy „Efekt Kopciuszka”	24.44	130.66 zł	145.00 zł	203.00 zł
21620	Szampon do włosów Bremani Care (200 ml)	12.63	67.52 zł	75.00 zł	105.00 zł
21621	Odżywka do włosów Bremani Care (200 ml)	11.20	59.88 zł	67.00 zł	94.00 zł
21623	Żel Micelarny Bremani Care (125 ml)	17.11	91.47 zł	102.00 zł	143.00 zł
21624	Maskara Royal Lash	12.22	65.33 zł	73.00 zł	102.00 zł
	Olejki Eteryczne				
3847	Essential Oil - Lavender	24.44	130.66 zł	145.00 zł	203.00 zł
3850	Essential Oil - Peppermint	19.15	102.38 zł	114.00 zł	160.00 zł
3856	Essential Oil - Recover	32.59	174.23 zł	194.00 zł	272.00 zł
3869	Essential Oil - Frankincense	52.96	283.12 zł	315.00 zł	441.00 zł
3871	Essential Oil - Inspire	15.28	81.69 zł	91.00 zł	127.00 zł
3873	Essential Oil - Core	20.17	107.83 zł	120.00 zł	168.00 zł
3876	Essential Oil - Refuge	17.72	94.73 zł	105.00 zł	147.00 zł
3877	Essential Oil - Tea Tree	17.11	91.47 zł	102.00 zł	143.00 zł
3887	Essential Oil - Essential Shield	27.50	147.02 zł	163.00 zł	228.00 zł
	Akcesoria				
64602	Dyfuzor do olejków eterycznych biały	-	116.10 zł	129.00 zł	180.60 zł
64728	Dyfuzor V-W350 drewnopodobny	-	143.10 zł	159.00 zł	222.60 zł
64729	Dyfuzor U56/7 samochodowy	-	89.10 zł	99.00 zł	138.60 zł
	Zestawy Promocyjne				
64965	Zestaw Super Start do Zdrowia	110.00	653.00 zł	653.00 zł	914.00 zł
64967	Zestaw Optimum	110.00	653.00 zł	653.00 zł	914.00 zł
64969	Zestaw Woman	110.00	653.00 zł	653.00 zł	914.00 zł
64971	Zestaw Pro Kardio	110.00	653.00 zł	653.00 zł	914.00 zł
64973	Zestaw Pro Immune	110.00	653.00 zł	653.00 zł	914.00 zł
64975	Zestaw Beauty	110.00	653.00 zł	653.00 zł	914.00 zł
64977	Zestaw Pro Relax	110.00	653.00 zł	653.00 zł	914.00 zł
64979	Zestaw Zdrowe Jelita	110.00	653.00 zł	653.00 zł	914.00 zł
64981	Zestaw Kości i Stawy	110.00	653.00 zł	653.00 zł	914.00 zł
64983	Zestaw Pro Active	110.00	653.00 zł	653.00 zł	914.00 zł
21384	Zestaw Życia	49.50	294.00 zł	294.00 zł	412.00 zł
64987	Zestaw Degustacyjny	550.00	3,267.00 zł	3,267.00 zł	4,574.00 zł
64639	Zestaw Autentycznych Olejków Eterycznych	198.00	1,176.00 zł	1,176.00 zł	1,646.00 zł
64529	Duet Antyoksydacyjny	28.52	169.00 zł	169.00 zł	237.00 zł
65109	Zestaw Clean Start	121.00	719.00 zł	719.00 zł	1,007.00 zł
65077	Zestaw Metabolic Active	136.40	810.00 zł	810.00 zł	1,134.00 zł
65149	Zestaw Power Line	125.00	625.00 zł	743.00 zł	1,040.00 zł
65010	Smart Meal 2-pak	53.57	318.00 zł	318.00 zł	445.00 zł
65117	Power Greens 2-pak	57.40	341.00 zł	341.00 zł	477.00 zł
65135	Power Beets 2-pak	57.40	341.00 zł	341.00 zł	477.00 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



NATURES
SUNSHINE