

nr 4/2025

bądź ZDRÓW

DLACZEGO JESIENIĄ
TRUDNIEJ ZASNAĆ?

JAK ZREGENEROWAĆ SIĘ PO
INTENSYWNYM LECIE?

JESIENNY DETOKS – JAK
OCZYSZCZAĆ ORGANIZM
ŁAGODNIE I BEZPIECZNIE?

NAJPOPULARNIEJSZE NA
INTEGMED.PL

 NATURES
SUNSHINE

Nature's Sunshine od lat jest liderem w dziedzinie chlorofilu. Nasz chlorofil powstaje w małych partiach, w sposób zrównoważony, co gwarantuje jego świeżość, wysoką jakość i moc. Dzięki temu możesz mieć pewność, że korzystasz z produktu dopracowanego w każdym detalu.

W ofercie poza chlorofilem w płynie znajduje się też chlorofil w saszetkach – w formie sproszkowanej, o pysznym, limonkowym smaku. Jego głównym składnikiem jest chlorofilina sodowo-miedziowa pozyskiwana z lucerny siewnej i morwy. Cząsteczka chlorofiliny swoją budową przypomina hemoglobinę – z tą różnicą, że w centrum znajduje się miedź zamiast żelaza. To właśnie ta niezwykła struktura sprawia, że chlorofil cieszy się tak dużym zainteresowaniem i stanowi cenny element codziennej suplementacji.



OD REDAKCJI

Drodzy Czytelnicy,

Jesień to czas zmian – dni stają się krótsze, temperatura spada, a nasz organizm powoli przechodzi w tryb jesienno-zimowy. To doskonały moment, aby zadbać o zdrowie, energię i równowagę – zarówno fizyczną, jak i psychiczną. W najnowszym wydaniu naszego kwartalnika przygotowaliśmy dla Was tematy, które pomogą lepiej odnaleźć się w tej wymagającej porze roku.

Dowiecie się m.in. dlaczego jesienią trudniej zasnąć i jak melatonina wpływa na nasz rytm dobowy. Podpowiemy, jak się regenerować po intensywnym lecie, by uniknąć przemęczenia i wypalenia. Zajrzemy także do tematu detoksykacji – łagodnych i bezpiecznych sposobów oczyszczania organizmu, które wspierają nasze zdrowie na co dzień. Szczególną uwagę poświęcimy też seniorom – podpowiemy, jak wspierać witalność i sprawność po 60. roku życia. Nie zabraknie również przepisów na jesienne dania, które rozgrzeją i dodadzą energii w chłodniejsze dni, a także najpopularniejszych artykułów z Integmed – by być na bieżąco z tym, co najważniejsze w świecie zdrowia i naturalnej profilaktyki.

Życzymy Wam inspirującej lektury i zdrowej, pełnej dobrej energii jesieni!



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.*

Melatonina i rytm dobowy – dlaczego jesienią trudniej zasnąć?

Jesień to pora roku, która w naturalny sposób wprowadza nas w stan spowolnienia. Coraz krótsze dni, mniej słońca, częstsze zachmurzenie i chłód sprawiają, że nasze samopoczucie i rytm życia ulegają zmianie. Wiele osób zauważa, że właśnie w tym okresie trudniej im zasnąć, pojawiają się problemy z jakością snu lub poranne wstawanie staje się wyjątkowo uciążliwe. Skąd bierze się ten jesienny „rozregulowany zegar” i co możemy zrobić, by poprawić jakość snu?

Rytm dobowy – wewnętrzny zegar naszego organizmu

Rytm dobowy (inaczej: zegar biologiczny) to naturalny cykl około 24-godzinny, który reguluje wiele funkcji organizmu, m.in. sen i czuwanie, produkcję hormonów, temperaturę ciała, apetyt czy ciśnienie krwi. Kluczową rolę w regulacji tego cyklu odgrywa światło – to ono „ustawia” nasz zegar biologiczny.

Gdy rano dociera do naszych oczu światło dzienne, produkcja melatoniny – hormonu snu – jest wstrzymywana. W miarę zbliżania się wieczora i zmniejszania natężenia światła, poziom melatoniny wzrasta, przygotowując organizm do snu. Ten mechanizm, choć wydaje się prosty, jest bardzo wrażliwy na zmiany warunków zewnętrznych – takich jak długość dnia, ilość światła słonecznego czy sztuczne oświetlenie.

Jesień – sezon zaburzeń rytmu dobowego

Jesienią dni stają się krótsze, a słońce wschodzi później i zachodzi wcześniej.

Często towarzyszy nam pochmurna pogoda, a my spędzamy więcej czasu w zamkniętych pomieszczeniach. Skutkiem tego jest mniejsza ekspozycja na naturalne światło dzienne, co zaburza synchronizację rytmu dobowego.

Zbyt mała ilość światła w ciągu dnia prowadzi do:

- opóźnionej produkcji melatoniny wieczorem (trudności z zasypianiem),
- zbyt wczesnej produkcji melatoniny w ciągu dnia (senność i zmęczenie),
- rozregulowania cyklu snu i czuwania.

W efekcie wiele osób jesienią skarży się na gorszy sen, spadek energii, problemy z koncentracją, rozdrażnienie, a nawet symptomy depresji sezonowej.

Jak naturalnie wspierać rytm dobowy?

Na szczęście istnieje wiele prostych sposobów, by pomóc naszemu organizmowi w utrzymaniu zdrowego rytmu dobowego – także jesienią:

- ✓ Codzienna ekspozycja na światło dzienne – nawet 30 minut spaceru w godzinach porannych może znacząco poprawić synchronizację zegara biologicznego.
- ✓ Ograniczenie niebieskiego światła wieczorem – ekran komputera czy telefonu hamuje produkcję melatoniny. Warto 2 godziny przed snem ograniczyć korzystanie z urządzeń elektronicznych.
- ✓ Stałe pory snu i pobudek – regularność pomaga „ustawić” wewnętrzny zegar.
- ✓ Wieczorny rytuał wyciszający – herbata ziołowa, kąpiel, książka – sygnał dla organizmu, że zbliża się pora snu.

Naturalne wsparcie z natury – Hops & Valerian

Dla osób, które mimo zmian w stylu życia nadal zmagają się z trudnościami w zasypianiu czy wyciszeniu wieczorem, pomocne mogą być naturalne składniki roślinne, takie jak chmiel i kozłek lekarski (waleriana). Hops & Valerian to suplement diety, który zawiera starannie dobrane składniki roślinne o właściwościach uspokajających i wyciszających. Kozłek lekarski wspiera utrzymanie zdrowego snu, pomaga skrócić czas potrzebny do zaśnięcia i łagodzi napięcie nerwowe. Chmiel natomiast wpływa korzystnie na układ nerwowy i wspomaga relaksację.

Co ważne, Hops & Valerian nie powoduje uczucia otępienia ani uzależnienia, dzięki czemu może być bezpiecznie stosowany w okresach zwiększonego napięcia i problemów ze snem – szczególnie w trudnych jesiennych miesiącach.

Jesień może stanowić wyzwanie dla naszego rytmu dobowego i jakości snu, ale świadome działania – zarówno stylu życia, jak i naturalna suplementacja – mogą skutecznie wspomóc organizm w przystosowaniu się do sezonowych zmian. Dbając o sen, dbamy o odporność, samopoczucie i energię na co dzień.

Nie zapominajmy – zdrowy sen to fundament naszego zdrowia!





Bądź spokojny o swoje zdrowie z zestawem Pro Relax od Nature's Sunshine

- 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.
- Lecytyna w naszych organizmach jest bardzo ważnym elementem mózgu i tkanki nerwowej.
- Magnezium to wspaniałe źródło magnezu, który w zestawie odpowiada za wykluczenie zmęczenia i znużenia, ale też za utrzymanie prawidłowych funkcji psychologicznych.
- 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 i pomoc w zwalczaniu uczucia zmęczenia.
- Zestaw uzupełnia niezbędna codziennie witamina D3.

Czas na regenerację – jak nie wypalić się po intensywnym lecie?

Letnie miesiące zwykle kojarzą się z aktywnością, energią i otwartością na świat. Wypełniamy kalendarze spotkaniami, podróżami, wydarzeniami – staramy się w pełni wykorzystać każdy słoneczny dzień. Często jednak zapominamy, że nawet pozytywne bodźce – jeśli jest ich zbyt dużo – mogą prowadzić do przeciążenia. A gdy wrzesień przynosi spadek temperatur, krótsze dni i codzienne obowiązki wracają ze zdwojoną siłą... wiele osób odczuwa zmęczenie, rozdrażnienie, a nawet objawy wyczerpania emocjonalnego.

Jesień – czas na refleksję i odbudowę

Jesień to naturalny moment zatrzymania. Świat przyrody wycisza się, spowalnia i przygotowuje do zimy – warto podążyć za tym rytmem. To dobry czas, by zadbać o siebie: nie tylko fizycznie, ale też emocjonalnie i mentalnie. Regeneracja po intensywnym okresie to nie luksus – to konieczność. Wypalenie nie pojawia się nagle, ale narasta z czasem, jeśli nie dajemy sobie przestrzeni na odpoczynek.

Po czym poznać, że potrzebujesz regeneracji?

- Masz trudności z koncentracją lub motywacją
- Czujesz przewlekłe zmęczenie, mimo snu
- Drobne sprawy zaczynają Cię irytować
- Tracisz radość z rzeczy, które kiedyś Cię cieszyły
- Masz wrażenie, że „wszystko Cię przerasta”

Jeśli choć część tych sygnałów brzmi znajomo – to znak, że czas się zatrzymać i zadbać o siebie.

Jak wspierać swoją regenerację jesienią?

- Zadbaj o rytuały dnia codziennego

Wyciszenie wieczorem, spokojny poranek, chwila dla siebie w ciągu dnia – nawet kilka minut może mieć ogromne znaczenie. Nie chodzi o radykalne zmiany, ale o świadome drobne decyzje: kubek ciepłej herbaty, aromatyczna kąpiel, książka zamiast ekranu.

- Postaw na sen i regenerację nocną
Jesienią często trudniej zasypiamy, mimo zmęczenia. Pomocne może być ograniczenie bodźców przed snem, regularny rytm dnia, a także naturalne wsparcie ziół takich jak chmiel i kozłek lekarski – znanych ze swoich właściwości wyciszających i ułatwiających zasypianie.

- Przywróć równowagę emocjonalną
Praktykuj wdzięczność i uważność – nawet kilka minut dziennie może zmienić sposób, w jaki reagujesz na świat. Dobrym pomysłem jest też prowadzenie dziennika, w którym zapisujesz, co cię cieszy, co cię poruszyło, za co jesteś wdzięczny.

- Zadbaj o swoją energię – łagodnie
Nie musisz być w ciągłym „trybie działania”. Czasem najlepszym planem jest brak planu. Daj sobie prawo do leniwej niedzieli, odpuszczenia jednego spotkania, odmówienia czegoś, co nie jest zgodne z twoimi potrzebami.

- Ruch – ale bez presji
Jesienią nie musimy bić rekordów. Spaceruj wśród kolorowych liści, ćwiczenia w domowym zaciszu, rozciąganie przy świecach – to wszystko działa kojąco na ciało i umysł.

Zadbaj o siebie z czułością

Regeneracja to akt troski. O siebie, o swoje emocje, o własne granice. Nie wymaga wielkich inwestycji ani spektakularnych zmian. Wystarczy codzienna, łagodna obecność dla samego siebie. Dostrzeżenie zmęczenia nie jako słabości, ale jako sygnału, że coś trzeba zmienić.

Pamiętaj – nie jesteś sam. Wszyscy potrzebujemy odpoczynku. A jesień to idealna pora, by się zatrzymać, набrać dystansu i naładować wewnętrzne baterie – zanim znów ruszymy do przodu.

Jesienny detoks – jak oczyszczać organizm łagodnie i bezpiecznie?

Zmieniające się pory roku mają wpływ nie tylko na nasze samopoczucie, ale także na potrzeby organizmu. Jesień to idealny moment, by na nowo zadbać o swoje ciało – po wakacyjnych podróżach, grillach, nieregularnym jedzeniu i częstszych niż zwykle odstępstwach od zdrowych nawyków. Ale jak przeprowadzić detoks bez szkody dla organizmu, z zachowaniem jego naturalnych procesów i rytmu?

Czym właściwie jest detoks?

Słowo „detoks” budzi skojarzenia z radykalnymi dietami i głodówkami, ale w rzeczywistości chodzi o coś zupełnie innego. Detoksykacja to naturalny proces oczyszczania organizmu z nagromadzonych metabolitów oraz substancji, które są mu zbędne. Kluczową rolę odgrywają tu nasze wewnętrzne „filtry” – przede wszystkim wątroba, nerki, jelita, skóra i płuca.

Współczesny detoks nie powinien być wyniszczającym wyzwaniem dla organizmu. Coraz więcej osób wybiera łagodne, stopniowe podejście – z naciskiem na wsparcie funkcji wydalniczych, uzupełnianie mikroflory jelitowej, odpowiednie nawodnienie oraz dostarczanie organizmowi niezbędnych składników wspomagających naturalne procesy oczyszczania.

Dlaczego jesienią warto oczyścić organizm?

Jesień to pora roku, w której naturalnie zwalniamy tempo. Nasz organizm przygotowuje się do zimy – zmniejsza się aktywność fizyczna, częściej przebywamy w zamkniętych pomieszczeniach, jemy bardziej kalorycznie. To moment, w którym warto zadbać o wewnętrzną równowagę i wspomóc układ pokarmowy oraz detoksykacyjny w przygotowaniu do sezonu zimowego.

Dodatkowo, jesiennie oczyszczenie organizmu może:

- wspierać metabolizm,
- poprawić witalność,
- przyczynić się do lepszej odporności,
- pomóc odzyskać lekkość po intensywnym leczeniu.

Delikatne wsparcie naturalnych procesów oczyszczania – co warto wdrożyć?

1. Zielona siła chlorofilu

Chlorofil to naturalny barwnik roślinny, dzięki któremu liście mają intensywnie zielony kolor. Najwięcej znajdziemy go w warzywach liściastych, takich jak szpinak czy jarmuż. W suplementach diety często pozyskiwany jest z lucerny (alfalfa), co pozwala w prosty sposób uzupełniać codzienną dietę w ten cenny składnik roślinny. Miedź zawarta w płynnym chlorofilu przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego i funkcjonowania układu nerwowego.





2. DTX Basics – wsparcie jelit i eliminacji toksyn

DTX Basics to preparat, który zawiera m.in. błonnik owsiany, karczoch i spirulinę. Dzięki temu wspomaga usuwanie produktów przemiany materii, reguluje rytm wypróżnień i korzystnie wpływa na funkcjonowanie układu pokarmowego. Karczoch wspiera zdrowie wątroby, przyczynia się do utrzymania prawidłowego poziomu lipidów we krwi i wspiera trawienie. Dodatkowo błonnik pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu.

To preparat idealny dla osób, które chcą wesprzeć codzienne oczyszczanie organizmu, nie rezygnując z normalnej diety.

3. UltraBiome DTX – wsparcie mikroflory jelitowej

Nie można mówić o skutecznym oczyszczaniu bez zadbania o mikroflorę jelitową. UltraBiome DTX to zaawansowane połączenie bakterii probiotycznych, błonnika oraz naturalnych ekstraktów roślinnych. Wspiera równowagę mikrobiologiczną w jelitach i tym samym wzmacnia naturalne procesy eliminacji substancji zbędnych.

Probiotyki przyczyniają się do utrzymania prawidłowego funkcjonowania jelit, co ma bezpośredni wpływ na nasz układ odpornościowy i ogólne samopoczucie.

Jak przeprowadzić łagodny jesienny detoks w praktyce?

Nie musisz wyracać swojego życia do góry nogami. Kluczem jest konsekwencja i codzienne nawyki:

- Zadbaj o nawodnienie – pij przynajmniej 1,5–2 litry wody dziennie.
- Wprowadź więcej warzyw i błonnika – najlepiej w postaci gotowanych zup, duszonych warzyw i lekkich kasz.
- Ogranicz cukier, przetworzoną żywność i alkohol.
- Włącz do swojej rutyny chlorofil, DTX Basics i UltraBiome DTX – jako wsparcie kluczowych narządów detoksykacyjnych.
- Zadbaj o ruch – spacerować na świeżym powietrzu pomogą aktywować krążenie i usprawnić wydalanie zbędnych substancji.
- Postaw na regenerację i sen – to właśnie nocą organizm ma największą zdolność do samonaprawy.

Jesienny detoks nie musi być rewolucją. To raczej troskliwy krok w stronę lepszego samopoczucia, wsparcia układu odpornościowego i świadomego wejścia w nowy sezon. Sięgnij po naturalne rozwiązania, które wspierają Twoje ciało w sposób zgodny z jego rytmem – łagodnie, skutecznie i bezpiecznie.

Jesień dla seniorów – jak wspierać witalność i sprawność po 60-tce?

Jesień życia nie musi oznaczać spowolnienia – wręcz przeciwnie, może być czasem pełnym energii, spełnienia i dobrego samopoczucia. Warunkiem jest jednak świadome dbanie o zdrowie – zarówno fizyczne, jak i psychiczne. W tym artykule przyjrzymy się, jak mądrze wspierać organizm po 60. roku życia, szczególnie w okresie jesiennym, który dla wielu seniorów wiąże się z większym zmęczeniem, spadkiem odporności i nastroju.

Ruch to życie – aktywność fizyczna po 60-tce

Regularny ruch to jeden z kluczowych filarów zdrowego starzenia się. Nawet umiarkowana aktywność, taka jak codzienne spacerowanie, nordic walking, gimnastyka w domu czy pływanie, pomaga:

- utrzymać masę mięśniową i sprawność stawów,
- poprawić równowagę i koordynację,
- zapobiegać upadkom i złamaniom,
- wspierać zdrowie serca i ciśnienie krwi,
- pozytywnie wpływać na nastrój i sen.

Wskazówka: wybieraj aktywności dopasowane do swojego stanu zdrowia, najlepiej na świeżym powietrzu – to dodatkowe wsparcie dla odporności i rytmu dobowego.

Odżywianie – fundament sił witalnych

Z wiekiem zmienia się zapotrzebowanie na składniki odżywcze – często potrzeba ich więcej, mimo że apetyt może maleć. Warto zadbać o to, by jesienna dieta była ciepła, odżywcza i wspierała kluczowe układy organizmu. Co szczególnie warto uwzględnić w diecie seniora jesienią?

- Kwasy omega-3 (DHA i EPA) – wspierają serce, układ nerwowy i sprawność poznawczą. Znajdziesz je w tłustych rybach morskich, ale też w suplementach diety – np. w Super Omega-3 EPA
- Magnez – łagodzi zmęczenie, wspiera układ nerwowy i mięśniowy. Jesienią, gdy szybciej odczuwamy napięcie i spadki energii, magnez w dobrze przyswajalnej formie może przynieść odczuwalną ulgę.
- Witamina D3 – po 60. roku życia jej produkcja w skórze znacznie spada, a niedobory są częste. Witamina D wspiera kości, mięśnie, odporność i nastrój. Jesienią suplementacja jest szczególnie zalecana.
- Kurkuma (kurkumina) – działa przeciwzapalnie, wspiera stawy, trawienie i ogólne samopoczucie. W suplementach warto szukać form dobrze wchłanianych z dodatkiem piperyny.

- Błonnik i probiotyki – zdrowe jelita to lepsza odporność i trawienie. W diecie seniora nie może zabraknąć warzyw, kiszonek, a dodatkowym wsparciem może być np. Loclo – doskonałe źródło błonnika pokarmowego.

Zadbaj o sen, nastrój i rytm dnia

Jesień to pora, kiedy wielu seniorów doświadcza obniżenia nastroju i problemów ze snem. Krótsze dni, mniej światła słonecznego i zmiana trybu życia mogą zaburzać rytm dobowy.

Co pomaga?

- Regularność – kładź się i wstawaj o tej samej porze, nawet w weekendy.
- Światło dzienne – codziennie wychodź na spacer, najlepiej rano.
- Zioła i naturalne wsparcie – wieczorna porcja relaksu może być wsparta naparem z melisy, lawendy lub suplementem takim jak Hops & Valerian (chmiel i kozłek lekarski), który wspomaga relaksację i zdrowy sen.

Wzmacnianie odporności jesienią

Po 60-tce układ odpornościowy działa wolniej – dlatego profilaktyka jest kluczowa. Warto:

- dbać o sen i nawodnienie,
- ograniczyć stres,
- sięgnąć po wsparcie roślin adaptogennych.

Wspólnota i aktywność społeczna

Nie zapominajmy, że równie ważne jak dieta czy suplementacja jest... towarzystwo. Spotkania z rodziną, przyjaciółmi, udział w zajęciach dla seniorów czy wolontariat – wszystko to sprzyja dobremu samopoczuciu i dłuższemu życiu.

Jesień może być pięknym czasem – jeśli tylko zadbamy o siebie świadomie. Ruch, sen, właściwe odżywianie, mądrze dobrana suplementacja i aktywność społeczna to klucz do tego, by po 60-tce żyć pełnią życia – z uśmiechem, energią i spokojem.



WITAMINA C

NATURALNE WSPARCIE ORGANIZMU

Jesień to czas, kiedy nasz organizm mierzy się z niższymi temperaturami, mniejszą ilością słońca i częstymi zmianami pogody. Właśnie wtedy szczególnie warto zadbać o odpowiednią ilość witaminy C w diecie. Ten niezwykle ważny składnik odżywczy pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego, co jest kluczowe w okresie zwiększonej podatności na infekcje.

Witamina C ma również znaczenie dla ochrony komórek przed stresem oksydacyjnym oraz bierze udział w prawidłowej produkcji kolagenu. Dzięki temu wspiera utrzymanie zdrowej skóry, kości, chrząstki, dziąseł i naczyń krwionośnych. Jesienią, kiedy skóra często staje się sucha i bardziej narażona na podrażnienia, regularne dostarczanie witaminy C może być dodatkowym wsparciem dla jej naturalnej bariery ochronnej.



Nie można też zapominać, że witamina C przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia, co ma ogromne znaczenie w krótsze dni, kiedy spada poziom energii i motywacji. Pomaga również zwiększać przyswajanie żelaza z diety, wspierając w ten sposób prawidłowe funkcjonowanie układu krwiotwórczego. Źródłem witaminy C mogą być świeże warzywa i owoce – jak papryka, czarna porzeczka czy cytrusy – ale jesienią, gdy dostęp do nich jest ograniczony, warto rozważyć dodatkową suplementację. Regularne uzupełnianie witaminy C wspiera organizm w utrzymaniu odporności, energii i dobrego samopoczucia w wymagającym okresie jesiennym.

Jesień to wyjątkowy czas, gdy natura obdarza nas swoimi najbogatszymi smakami i kolorami. To idealny moment, by sięgnąć po rozgrzewające, aromatyczne i pełne zdrowia dania, które dodadzą nam energii i wzmocnią odporność w chłodniejsze dni.



Kremowa zupa z dyni i imbiru

Składniki:

- 1 kg dyni piżmowej (lub hokkaido) – obranej i pokrojonej w kostkę
- 1 duża cebula, pokrojona w piórka
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte
- 3-4 cm świeżego imbiru, startego
- 1 litr bulionu warzywnego
- 200 ml mleka kokosowego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- przyprawy: ½ łyżeczki kurkumy, szczypta cayenne, sól, pieprz

Przygotowanie:

- W dużym garnku rozgrzej oliwę. Zeszklij cebulę, dodaj czosnek i imbir, smaż przez minutę.
- Dodaj dynię, kurkumę i cayenne. Mieszaj przez 2 minuty.
- Wlej bulion i gotuj ok. 20-25 minut, aż dynia będzie bardzo miękka.
- Zblenduj zupę na gładki krem. Wlej mleko kokosowe, dopraw solą i pieprzem. Delikatnie podgrzej. Podawaj z pestkami dyni i plasterkiem imbiru.

Pieczony łosoś z burakami i rozmarynem

Składniki:

- 2 filety z łososia
- 3 średnie buraki, obrane i pokrojone w cienkie ćwiartki lub plastry
- 1 cebula czerwona, pokrojona w pióra
- 2 gałązki świeżego rozmarynu
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sok z połowy cytryny
- Sól, pieprz

Przygotowanie:

- Nagrzej piekarnik do 200°C.
- W dużej misce wymieszaj buraki i cebulę z oliwą, solą, pieprzem i igielkami z jednej gałązki rozmarynu.
- Przelóż warzywa na blaszkę i piecz przez 20 minut.
- Dopraw łososia solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Połóż filety na warzywach, udekoruj pozostałym rozmarynem.
- Piecz kolejne 12-15 minut, aż łosoś będzie się łatwo rozdzielał widelcem.
- Podawaj od razu, np. z kaszą jęczmienną.

Kasza jaglana z pieczonymi śliwkami i cynamonem

Składniki:

- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 4-5 dojrzałych śliwek węgierek, przekrojonych na połówki
- 2 łyżeczki miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka masła orzechowego (opcjonalnie)
- Szczypta cynamonu
- Szczypta kardamonu

Przygotowanie:

- Kaszę jaglaną przepłucz na sitku gorącą wodą, a następnie przelej wrzątkiem (pozbędziesz się goryczki).
- Ugotuj kaszę zgodnie z instrukcją na opakowaniu, na końcu dodając cynamon i kardamon.
- Śliwki ułóż na blaszce, skrop połową miodu i piecz w 180°C przez 10-15 minut, aż się zrumienią.
- Do ugotowanej kaszy dodaj resztę miodu i masło orzechowe, wymieszaj.
- Nałóż kaszę do misek, udekoruj pieczonymi śliwkami.



Gulasz warzywny z soczewicą i komosą ryżową

Składniki:

- 1 szklanka czerwonej lub brązowej soczewicy
- ½ szklanki komosy ryżowej (quinoa)
- 1 marchewka, pokrojona w kostkę
- 1 pietruszka, pokrojona w kostkę
- 1 papryka, pokrojona w kostkę
- 1 puszka krojonych pomidorów
- 1 litr bulionu warzywnego
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- Przyprawy: 1 łyżeczka papryki wędzonej, ½ łyżeczki kminku, liść laurowy, sól, pieprz

Przygotowanie:

- W dużym garnku bez tłuszczu podgrzej soczewicę i komosę z przyprawami (oprócz liścia laurowego) przez minutę.
- Dodaj wszystkie warzywa i mieszaj przez kolejne 3 minuty.
- Dodaj koncentrat pomidorowy, pomidory z puszki, bulion i liść laurowy.
- Gotuj na wolnym ogniu pod przykryciem ok. 30 minut, aż warzywa i soczewica będą miękkie.
- Wyjmij liść laurowy, dopraw do smaku. Podawaj z natką pietruszki.

Rozgrzewająca herbatka kurkumowa

Składniki:

- 1 szklanka mleka roślinnego (np. migdałowe, owsiane) lub krowiego
- 1 łyżeczka kurkumy w proszku
- ½ łyżeczki cynamonu
- ¼ łyżeczki imbiru w proszku
- Szczypta czarnego pieprzu (kluczowy dla przyswajania kurkumy!)
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (do smaku)
- Opcjonalnie: 1 łyżeczka masła klarowanego lub oleju kokosowego

Przygotowanie:

- W małym garnku wymieszaj wszystkie suche przyprawy z odrobiną mleka na gładką pastę.
- Stopniowo dolewaj resztę mleka, ciągle mieszając.
- Podgrzewaj na średnim ogniu przez 5-7 minut (nie dopuszczaj do wrzenia).
- Zdejmij z ognia, dodaj miód i tłuszcz (olej kokosowy/masło), który poprawi wchłanianie kurkuminy.
- Przelej przez sitko do kubka i pij od razu.





NOWOŚCI

MEDYCZNO-NUTRACEUTYCZNE

NAJPOPULARNIEJSZE

na integmed.pl

Odporność z probiotykiem

Celowana probiotykoterapia okazała się skuteczna we wspieraniu odporności u dzieci. Takie obserwacje poczynili malezyjscy naukowcy w badaniu klinicznym z użyciem probiotyku *Bifidobacterium longum* subsp. *infantis* B8762.

Do badania włączano niemowlęta z infekcją dróg oddechowych lub zakażeniem układu pokarmowego. Ze 115 uczestników 57 przydzielono do grupy otrzymującej wspomniany probiotyk w dawce 5 mld CFU (codziennie przez 4 tygodnie), a pozostałych do grupy placebo.

W pierwszej grupie stwierdzono:

- krótszy (w porównaniu z placebo) czas trwania infekcji;
- mniej wizyt u lekarza z powodu problemów oddechowych i żołądkowo-jelitowych (różnice wysoce istotne statystycznie);
- niższe poziomy prozapalnej cytokiny TNF- α w wymazie z jamy ustnej oraz bardziej zrównoważoną odpowiedź cytokinową.

Analiza genomu samej bakterii wykazała, że posiada ona różne geny związane z metabolizmem węglowodanów i wytwarzaniem witamin (m.in. biotyny, B1, B2, B6, B9).

Co więcej, wśród jej metabolitów nie wykryto żadnych białek patogennych, co wskazuje, że bakteria ta jest dla nas bezpieczna.

Wyniki omawianego badania sugerują, że *Bifidobacterium longum* subsp. *infantis* B8762 ma działanie terapeutyczne i profilaktyczne w aspekcie zdrowia układu pokarmowego i oddechowego. Może być zatem wykorzystywany w ramach strategii prozdrowotnych w związku z powszechnymi infekcjami wieku dziecięcego.

Na podstawie

Richmond RV, Mageswary U, Ali A, Taib F, Koo TH, Yusof A, Hamid IJA, Zhao F, Rahman NNNA, Hasan TH, Zhang H, Liong MT. Therapeutic Potential of *Bifidobacterium longum* subsp. *infantis* B8762 on Gut and Respiratory Health in Infant. *Int J Mol Sci.* 2025 Feb 4;26(3):1323. doi: 10.3390/ijms26031323. PMID: 39941091; PMCID: PMC11818524.

Witamina D: praktyczne wskazówki ekspertów z Chin

Eksperci z Chin opracowali konsensus dotyczący suplementacji witaminy D w kontekście osteoporozy. Dokument ten został następnie skonsultowany przez wybranych specjalistów z krajów zachodnich. Ma on pomagać endokrynologom i lekarzom rodzinnym w prowadzeniu pacjentów z różnych grup ryzyka, tak aby mogli dostosowywać dawkowanie witaminy D do specyficznych sytuacji klinicznych.

Autorzy opracowali kilka kluczowych wytycznych, które zlecający suplementację witaminy D powinien mieć na uwadze:

1. Zasoby witaminy D w organizmie najlepiej oceniać na podstawie stężenia jej formy hydroksylowanej (25-OH-D) we krwi;
2. Istnieje konieczność upewnienia się co do standaryzacji oznaczania stężenia aktywnej witaminy D we krwi – jeśli laboratoria nie stosują zewnętrznych standardów albo nie uczestniczą w programach kontroli jakości oznaczeń, wyniki uzyskane z takich placówek nie mogą być porównywane między sobą;
3. Stężenie 25-OH-D we krwi należy oznaczyć u osób z grupy ryzyka niedoboru witaminy D. Są to przede wszystkim:
 - osoby z osteoporozą, osteomalacją lub krzywicą;
 - starsi ludzie zagrożeni upadkiem;
 - osoby rzadko wychodzące na światło słoneczne;
 - osoby otyłe;
 - chorzy z pierwotną nadczynnością przytarczyc;
 - pacjenci po operacjach bariatrycznych;
 - pacjenci z chorobą ziarniniakową.
4. W przypadku chorych na osteoporozę docelowe stężenia 25-OH-D we krwi powinno wynosić minimum 75 nmol/l (30 ng/ml);
5. U dorosłych przed 50 r.ż. spoza grupy ryzyka może wystarczyć suplementacja 400 j. witaminy D i 1000 mg wapnia dziennie;
6. Osoby starsze z grupy ryzyka wymagają suplementacji minimum 1,2 g wapnia i 800 j. witaminy D dziennie;
7. Nie jest konieczne sprawdzanie poziomu witaminy D po rozpoczęciu suplementacji;
8. Przy zlecaniu suplementacji u osób spoza ośrodków opieki długoterminowej należy uwzględnić ryzyko kamicy nerkowej (możliwy wzrost o kilkanaście proc.) oraz to, że megadawki witaminy D stosowane w dużych odstępach zwiększały ryzyko upadków i niekorzystnie wpływały na gęstość mineralną kości;
9. Osiągnięcie odpowiedniej podaży wapnia i witaminy D jest niezbędne przed rozpoczęciem terapii antyresorpcyjnej w osteoporozie.

Na podstawie

Lei S, Zhang X, Song L, Wen J, Zhang Z, Tian J, Yang R, Xu S, Qiu S, MacIsaac RJ, Aleksova J, Mac-Way F, Dupuis MĚ, Benaiges D, Mauricio D, Sommer AP, Barzilay JI, Gallagher JC, Pan L, Ji L, Fang P, Li Y, Liu Q, Zhao J, Xue Y, Shen Y, Wang L, Han J, Liu G. Expert consensus on vitamin D in osteoporosis. *Ann Jt.* 2025 Jan 21;10:1. doi: 10.21037/aoj-24-48. PMID: 39981430; PMCID: PMC11836767.

Zaskakujące efekty suplementacji

Węgierscy naukowcy opisali spektakularne wyniki leczenia kobiet z zespołem policystycznych jajników za pomocą suplementacji witaminy D3.

Skuteczność tej metody oceniali w prospektywnym, randomizowanym, kontrolowanym placebo badaniu z grupami równoległymi, z udziałem łącznie 115 pacjentek. Badanie miało 2 fazy trwające łącznie 24 tygodnie:

- przez pierwsze 12 tygodni kobiety otrzymywały witaminę D w dawce 30 000 j.m. tygodniowo lub placebo (przy czym nie stosowano równocześnie metforminy, ale za to każda pacjentka otrzymywała suplementację wapnia);
- przez kolejne 12 tygodni stosowano już tylko witaminę D, w obu grupach.

Autorzy badania zaobserwowali:

- poprawę morfologii jajników (zmniejszenie liczby torbieli o ok. 1/3);
- poprawę regularności cykli miesięczkowych i istotny wzrost częstości owulacji;
- istotne statystycznie obniżenie średniego poziomu testosteronu i wzrost progesteronu w podgrupie pacjentek ze stosunkiem LH/FSH >2.

Stosunek LH/FSH to ważny wskaźnik diagnostyczny pozwalający ocenić zaburzenia osi podwzgórze-przysadka-jajnik. Stosunek LH/FSH >2 świadczy o nadmiernym wydzielaniu hormonu luteinizującego (LH), który stymuluje komórki tekalne jajników do zwiększonej produkcji androgenów, co prowadzi do objawów hiperandrogenizacji (np. nadmiernego owłosienia, trądziku, obniżenia głosu) i hamuje owulację. Stosunek LH/FSH <2 wskazuje natomiast na łagodniejszą postać choroby, z mniejszymi zaburzeniami syntezy hormonów jajnikowych. W tej postaci objawy częściej wynikają z insulinooporności, która staje się dominującym czynnikiem stymulującym syntezę androgenów. Norma u zdrowych kobiet LH/FSH wynosi ok. 1 w fazie folikularnej.

Wniosek autorów jest taki, że witamina D3 może stanowić zarówno samodzielną, jak i uzupełniającą metodę leczenia zespołu policystycznych jajników, z intencją poprawy owulacji i metabolizmu. Nie u wszystkich jednak kobiet witamina D okazała się równie skuteczna. Największe korzyści odnosiły pacjentki ze stosunkiem LH/FSH >2. To z kolei można wykorzystać do identyfikacji chorych, u których suplementacja witaminy D da pod tym względem najlepsze efekty.

Wskazane są dalsze badania w celu potwierdzenia tych wyników, ustalenia optymalnego dawkowania i oceny długoterminowych efektów terapii. Trudno póki co przewidzieć, czy podobne efekty uda się uzyskać, jeśli pacjentka przyjmuje metforminę – to także wymaga weryfikacji podczas dalszych prac.

Niedobór witaminy D jest wiązany z rozwojem wielu różnych chorób przewlekłych, w tym hormonalnych. W jajnikach obecne są receptory dla witaminy D, co wskazuje, że witamina D moduluje ich czynność (prawdopodobnie przynajmniej po części przywraca zaburzoną syntezę hormonów jajnikowych). Mimo że zespół policystycznych jajników ma najprawdopodobniej etiologię wieloczynnikową, suplementacja witaminy D może stanowić prostą, opłacalną opcję uzupełniającą standardową terapię.

Na podstawie

Tóth BE, Takács I, Valkusz Z, Jakab A, Fülöp Z, Kádár K, Putz Z, Kósa JP, Lakatos P. Effects of Vitamin D3 Treatment on Polycystic Ovary Symptoms: A Prospective Double-Blind Two-Phase Randomized Controlled Clinical Trial. *Nutrients.* 2025 Apr 2;17(7):1246. doi: 10.3390/nu17071246. PMID: 40219003; PMCID: PMC11990587.

Chlorella w akcji (w jelitach)

Naukowcy z Hiszpanii jako pierwsi w świecie przeprowadzili w laboratorium symulację, która mówi, co się dzieje po spożyciu chlorelli. Chlorella (*Chlorella vulgaris*) to organizm jednokomórkowy, słodkowodna alga, bogata w białko, witaminy (zwłaszcza B12), żelazo, chlorofil i przeciwutleniacze. Występuje na rynku w postaci suplementów diety; często się mówi, że ma wspierać detoksykację organizmu, układ odpornościowy i ogólną kondycję zdrowotną. Jak jednak dokładnie działa? Rąbka tajemnicy uchyla opisywana symulacja. Autorzy uznali, że chlorella może służyć jako źródło bioaktywnych związków wspierających mikrobiotę oraz zdrowie jelit, stworzyli więc w laboratorium warunki „udające” poszczególne odcinki przewodu pokarmowego, aby ustalić prawdopodobne losy tej popularnej algi po jej spożyciu.

Zaobserwowano następujące zjawiska i procesy:

- chlorella wpływała na przebieg fermentacji jelitowej: po 48 godz. inkubacji nasilała uwalnianie krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych, w tym kwasu octowego, propionowego, masłowego i izomasłowego (są to związki niezwykle istotne dla integralności nabłonka jelitowego i działające także ogólnie, po wchłonięciu). Zjawisko to było najprawdopodobniej skutkiem zmian składu mikrobioty jelitowej;
- chlorella istotnie redukowała liczebność bakterii zaburzających równowagę jelitową (m.in. z rodzaju *Enterobacteriaceae*, *Enterococcus* i *Staphylococcus*);
- natomiast związki uwalniane w procesie trawienia chlorelli sprzyjały rozwojowi dobroczynnych bakteryjnych, takich jak *Akkermansia* i *Lactobacillus*.

Wnioski autorów są takie, że chlorella jest obiecującym produktem wspierającym zdrowie jelit i całego organizmu i może łagodzić procesy chorobowe związane z zaburzoną równowagą w obrębie mikrobioty jelita grubego.

Na podstawie

Bañares C, Paterson S, Gómez-Garre D, Ortega-Hernández A, Sánchez-González S, Cueva C, de la Fuente MÁ, Hernández-Ledesma B, Gómez-Cortés P. Modulation of Gut Microbiota and Short-Chain Fatty Acid Production by Simulated Gastrointestinal Digests from Microalga *Chlorella vulgaris*. *Int J Mol Sci*. 2025 Mar 19;26(6):2754. doi: 10.3390/ijms26062754. PMID: 40141395; PMCID: PMC11942968.

Zielone suplementy, serce i naczynia

Czy suplementacja chlorelli lub spiruliny może wspierać zdrowie układu krążenia? Na takie pytanie odpowiedzi poszukiwali portugalscy naukowcy.

Autorzy przeanalizowali 12 badań klinicznych z wykorzystaniem chlorelli lub spiruliny, w ramach których monitorowano takie możliwe do zmodyfikowania wskaźniki ryzyka sercowo-naczyniowego, jak frakcje lipidogramu, stężenie glukozy we krwi, masa ciała lub ciśnienie tętnicze krwi.

Liczebność grup w badaniach spełniających te kryteria była niewielka: łącznie udział w nich wzięło nie więcej niż 300 osób (niezależnie od badanego nutraceutyku).

Analiza wykazała, że obecnie jedynym parametrem ulegającym istotnej, choć niewielkiej zmianie, było związane z suplementacją spiruliny obniżenie rozkurczowego ciśnienia tętniczego (o 0,42 mmHg).

Spirulina i chlorella to mikroorganizmy stanowiące źródło licznych składników odżywczych, m.in. karotenoidów (w tym astaksantyny). Spirulina zyskała szerokie zainteresowanie po tym, jak badacze NASA uznali ją pod koniec lat 80. ub. w. za produkt przydatny w Kontrolowanym Ekologicznym Systemie Podtrzymywania Życia (program mający na celu opracowanie technologii do recyklingu odpadów i produkcji zasobów niezbędnych do przeżycia w przestrzeni kosmicznej): okazało się, że zmieniając warunki hodowli, można istotnie wpływać na wytwarzane przez ten mikroorganizm substancje, np. zawartość białka.

Wcześniejsze badania wykazały możliwy wpływ spiruliny i chlorelli na czynność układu odpornościowego i wygaszanie stanów zapalnych. Konieczne są dalsze randomizowane badania, aby lepiej ocenić potencjał w/w nutraceutyków jako elementów profilaktyki chorób układu sercowo-naczyniowego. Wyjaśnienia wymagają zwłaszcza efekty kliniczne spiruliny w kontekście ryzyka sercowo-naczyniowego.

Na podstawie

Pinto-Leite M, Martins D, Ferreira AC, Silva C, Trindade F, Saraiva F, Vitorino R, Barros R, Lima PA, Leite-Moreira A, Ferreira JP, S Barros A, Miranda IM. The Role of Chlorella and Spirulina as Adjuvants of Cardiovascular Risk Factor Control: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials. *Nutrients*. 2025 Mar 7;17(6):943. doi: 10.3390/nu17060943. PMID: 40289965; PMCID: PMC11945647.

Kurkumina w endometriozie

Dodanie kurkuminy do dienogestu w leczeniu endometriozy złagodziło ból oraz poprawiło jakość życia i funkcje seksualne. Takie wyniki przyniosło badanie kliniczne przeprowadzone w Iranie. Sugeruje to, że u kobiet z endometrią kurkumina może być rozważana jako metoda uzupełniająca standardowe leczenie.

Endometrioza to stan, w którym tkanka podobna do błony śluzowej macicy (endometrium) pojawia się poza jamą macicy – najczęściej w jajnikach, jajowodach, otrzewnej lub w pęcherzu moczowym. Te fragmenty reagują na zmiany hormonalne zachodzące w cyklu miesięczkowym: rozrastają się, następnie złuszcza się i krwawią, ale – inaczej niż w macicy – krew w tym przypadku nie ma gdzie odpłynąć. To prowadzi do stanów zapalnych i, zrostów. Objawy obejmują m.in. bolesne miesiączki, ból podczas stosunku, przewlekłe bóle miednicy oraz trudności z zajściem w ciążę.

Leczenie endometriozy zależy od sytuacji klinicznej: obejmuje leki hormonalne, przeciwbólowe, dietę, psychoterapię, a w razie potrzeby nawet wycięcie chirurgiczne ognisk chorobowych.

Dienogest to syntetyczny hormon o działaniu podobnym do naturalnego progesteronu. Hamuje wzrost i aktywność zlokalizowanych poza macicą fragmentów błony śluzowej macicy, łagodząc objawy choroby. Jego zaletą jest to, że nie wywołuje jatrogennej menopauzy, a więc rzadziej niż leki działające ośrodkowo wywołuje takie działania uboczne, jak uderzenia gorąca czy osteopenia. Może powodować nieregularne krwawienia, ale wiele pacjentek uzyskuje z czasem całkowite zahamowanie miesiączkowania, co sprzyja redukcji bólu. Jest też stosowany po operacjach wycięcia ognisk endometriozy, aby zmniejszyć ryzyko nawrotów.

W ramach omawianego badania porównywano skuteczność połączenia kurkuminy z dienogestem w stosunku do samego dienogestu (w połączeniu z placebo).

Uczestniczkami było 86 kobiet między 18 a 45 r.ż. z endometrią w obrębie miednicy mniejszej, stopnia 2–3 (czyli chorobą łagodną do umiarkowanej), i umiarkowanym do silnego bólem (tj. min 4 w wizualnej skali analogowej). Kobiety losowo przydzielono w stosunku 1:1 do grupy leczonej dienogestem (2 mg dziennie) z nanokurkumina (80 mg dziennie) lub dienogestem i placebo. Interwencja trwała 8 tygodni.

Po 8 tygodniach w grupie przyjmującej dienogest w połączeniu z kurkumina stwierdzono istotnie większą redukcję bólu w porównaniu z grupą placebo, w tym zwłaszcza w zakresie:

- bolesnych miesiączek;
- dyspareunii (ból podczas stosunku);
- przewlekłego bólu miednicy;
- bolesnych wypróżnień.

Zaobserwowano również lepszą jakość życia i poprawę wskaźnika funkcji seksualnych kobiet, z wyjątkiem domeny orgazmu.

Jak zaznaczają autorzy, jest to pierwsze badanie oceniające skuteczność dołączenia kurkuminy do dienogestu w terapii endometriozy.

Na podstawie

Sargazi-Taghazi M, Ghaznavi H, Sheervalilou R, Razavi M, Sepidarkish M. Add-on effect of curcumin to dienogest in patients with endometriosis: a randomized, double-blind, controlled trial. *Phytomedicine*. 2025 Jun;141:156715. doi: 10.1016/j.phymed.2025.156715. Epub 2025 Apr 1. PMID: 40220411.





Polifenole, wysiłek, nastrój

Czy połączenie polifenoli roślinnych i wysiłku fizycznego pomaga w leczeniu depresji? A jeśli tak, to jakie połączenie będzie optymalne? Takie pytania zadali sobie specjaliści z ośrodków naukowych w Chinach i Korei Płd.

Ich zdaniem polifenole roślinne mogą wpływać na takie neurofizjologiczne aspekty depresji jak reakcja zapalna w układzie nerwowym czy stres oksydacyjny. Są zdolne do przenikania przez barierę krew-mózg i mogą wpływać zarówno na wspomniane wyżej, jak i inne procesy (np. dynamikę działania synaps, czyli połączeń między neuronami).

Z kolei regularna aktywność fizyczna polepsza nastrój, zmniejsza stres, usprawnia funkcje poznawcze poprzez m.in. stymulację wytwarzania endorfin (naturalnych substancji, które działają jak wewnętrzne opioidy – łagodzą ból i wywołują uczucie przyjemności lub nawet euforii), czynników neurotropowych (np. BDNF), wielu neurotransmiterów i wreszcie usprawnianie krążenia mózgowego.

Z analizy przeprowadzonej przez autorów wynika, że największą skuteczność w poprawianiu nastroju mają intensywne ćwiczenia aerobowe (zwłaszcza terapia tańcem, biegi, joga), a ich łączenie z ćwiczeniami oporowymi może jeszcze zwiększać efekty. Wiemy również, że ważna jest regularność ćwiczeń, być może znacznie bardziej niż ich konkretny rodzaj. Zajęcia grupowe mogą być nawet skuteczniejsze niż trening indywidualny – a to z racji przywracania interakcji społecznych, które w depresji są ograniczone. Regularny wysiłek fizyczny zmienia też funkcjonowanie licznych układów hormonalnych istotnych dla pracy mózgu, w tym osi podwzgórze-przysadka-nadnercza, zmniejszając stężenie kortyzolu i podatność na stres. Ma też zdolność wygaszania reakcji zapalnych w obrębie układu nerwowego.

Polifenole roślinne, jak się okazuje, na wielu polach działają na mózg podobnie jak wysiłek fizyczny (w mechanizmach komplementarnych). Naśladują ponadto działanie leków przeciwdepresyjnych, hamując wychwyt zwrotny serotoniny i zmniejszając aktywność enzymów rozkładających ten neurotransmitter w synapsach, mogą też stymulować syntezę serotoniny oraz zmieniać przekazywanie w obwodach wykorzystujących inne neurotransmitery. Podobnie jak wysiłek fizyczny, modulują odporność na stres, wpływając na działanie osi podwzgórze-przysadka-nadnercza. To wszystko pozwala przypuszczać, na co mamy wstępne dowody z badań naukowych, że łączenie tych nutraceutyków z wysiłkiem fizycznym będzie działało synergistycznie.

Do najbardziej obiecujących pod tym względem polifenoli zaliczają się zdaniem autorów:

- kurkumina;
- resweratrol;
- kwercetyna;
- apigenina;
- kwas galowy (występuje m.in. w owocach jagodowych);
- naryngina, hesperydyna (flawonoidy cytrusowe);
- bajkalina (z tarczycy bajkalskiej);
- krocyna (z szafranu).

Na podstawie

Jie S, Fu A, Wang C, Rajabi S. A comprehensive review on the impact of polyphenol supplementation and exercise on depression and brain function parameters. *Behav Brain Funct.* 2025 Mar 26;21(1):10. doi: 10.1186/s12993-025-00273-2. PMID: 40140839; PMCID: PMC11948876.

Potencjał metaboliczny lukrecji

Irańscy naukowcy zaobserwowali, że u kobiet z zespołem policystycznych jajników skutecznym wsparciem w niwelowaniu zaburzeń metabolicznych może być suplementacja lukrecji.

Takie wnioski przyniosło randomizowane badanie kliniczne z udziałem 66 kobiet z nadwagą lub otyłością i rozpoznany zespół policystycznych jajników. Pacjentki zostały losowo przydzielone do jednej z dwóch grup:

- suplementujących lukrecję w dawce 1,5 g ekstraktu dziennie, w połączeniu z dietą niskokaloryczną;
- grupy kontrolnej (placebo + dieta niskokaloryczna).

Badanie trwało 8 tygodni. W grupie suplementującej ekstrakt z lukrecji zaobserwowano istotnie lepszą poprawę w zakresie:

- wskaźników otyłości (masa ciała, BMI, ilość tkanki tłuszczowej);
- profilu lipidowego;
- gospodarki węglowodanowej (glikemia na czczo, stężenie insuliny, wskaźniki HOMA-1R, HOMA-B).

Lukrecja może być obiecującym uzupełnieniem terapii PCOS, ale – jak wskazują autorzy – potrzebne są dodatkowe dowody z kolejnych, większych badań, zanim będzie można ją zalecać jako standardowe leczenie.

We wcześniejszych badaniach wykazano, że substancje aktywne zawarte w lukrecji działają odchudzająco: stwierdzono redukcję masę ciała i BMI. Niejasny jest wpływ lukrecji na metabolizm cholesterolu i glukozy. Wyniki omawianego badania wspierają tezę o korzystnym wpływie lukrecji w połączeniu z redukcją kalorii u kobiet z policystycznymi jajnikami, w której to chorobie zaburzenia metabolizmu są jednym z kluczowych ogniw patofizjologicznych. Ich skuteczne zwalczanie w połączeniu z odchudzaniem ma istotne znaczenie dla realizacji celów leczenia.

Warto brać pod uwagę, że lukrecja może podnosić ciśnienie krwi, głównie ze względu na zawartość kwasu glicyryzynowego, który wpływa na gospodarkę wodno-elektrolitową i układ renina-angiotensyna-aldosteron (RAA). Najważniejszym mechanizmem jest tu zahamowanie aktywności (przez kwas glicyryzynowy) 11 β -hydroksysteroiddehydrogenazy typu 2, czyli enzymu, który przekształca kortyzol w nieaktywny kortykosteron. Gdy wspomniany enzym jest zablokowany, następuje zwiększenie ilości kortyzolu i ujawnia się jego działanie aldosteronopodobne (zatrzymujące sód w nerkach). To prowadzi do wzrostu objętości osocza i podwyższenia ciśnienia krwi, trzeba je więc monitorować podczas ew. suplementacji (i dobrze, by była nadzorowana przez specjalistę).
Na podstawie

Hooshmandi H, Ghadiri-Anari A, Ranjbar AM, Fallahzadeh H, Hosseinzadeh M, Nadjarzadeh A. Effects of licorice extract in combination with a low-calorie diet on obesity indices, glycemic indices, and lipid profiles in overweight/obese women with polycystic ovary syndrome (PCOS): a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *J Ovarian Res.* 2024 Jul 30;17(1):157. doi: 10.1186/s13048-024-01446-9. PMID: 39080737; PMCID: PMC11287987.



Zioła w łuszczycy

Dermatolog powinien uwzględniać preparaty ziołowe w opiece nad chorymi na łuszczycę i włączyć możliwość ich wykorzystania do decyzji podejmowanych wspólnie z pacjentami – uważają naukowcy z Niemiec, którzy podsumowali aktualną wiedzę nt. skuteczności ziół popartej badaniami naukowymi.

Łuszczycza to przewlekła choroba autoimmunologiczna, która głównie dotyczy skóry, ale może także zajmować stawy (wtedy mówimy o łuszczycowym zapaleniu stawów). W łuszczycy dochodzi do nadmiernego namnażania się komórek naskórka (keratynocytów), co prowadzi do tworzenia zgrubiałych regionów (szczególnie na łokciach, kolanach, owłosionej skórze głowy, dolnej części pleców) pokrytych srebrzystą łuską („blaszki łuszczycowe”).

Nie ma leku, który da całkowite wyleczenie, terapia ma celu złagodzenie objawów i wydłużenie okresów remisji. Wykorzystuje się leki miejscowe (m.in. sterydy, analogi witaminy D, maści keratolityczne), fototerapię (naświetlanie UVB lub terapię PUVA [psoralen + UVA]), w cięższych postaciach podaje się ogólnie retinoidy (acytretyna), leki immunosupresyjne, leki biologiczne. Duże znaczenie ma zmiana stylu życia (normalizacja masy ciała, odstawienie używek, kontrola stresu).

Jak szacują autorzy omawianego przeglądu, nawet ok. 70 proc. chorych wykorzystuje też metody komplementarne, nierzadko z uwagi na niedogodności terapii konwencjonalnej. Stąd pomysł na podsumowanie wiedzy o wynikach badań nad terapiami ziołowymi w łuszczycy. Do przeglądu włączono randomizowane badania kliniczne (z wyłączeniem homeopatii i niektórych metod medycyny Dalekiego Wschodu), w których oceniano skuteczność naturalnych preparatów w łagodzeniu objawów łuszczycy. Takich badań autorzy zidentyfikowali 20, z łącznym udziałem 1115 dorosłych chorych (przeгляд nie objął badań z udziałem dzieci!).

Część z badań testowała terapie miejscowe, w postaci maści, żeli, kremów zawierających fitoekstrakty. Do skutecznych środków z tej grupy należały (przy czym najlepiej udokumentowaną skuteczność mają pierwsze trzy):

- aloes;
- mahonia szerokolistna;
- indygo (*Indigofera tinctoria* L.);
- kurkuma;
- rumianek;
- dziurawiec.

Znacznie mniej badań przeprowadzono, testując fitoterapię ogólną. W tej grupie korzyści przynosiła doustna kurkumina jako uzupełnienie maści z metyloprednizolonem.

Przeгляд wskazuje, że pewne terapie roślinne mają potencjał do wspomagania leczenia łuszczycy. Trzeba pamiętać o ostrożności ich stosowania w praktyce klinicznej z uwagi na ograniczone dowody naukowe i ograniczenie badanych populacji do osób dorosłych.

Konieczna jest zatem indywidualizacja decyzji terapeutycznych, jak również uwzględnianie potrzeb pacjenta, celów leczenia oraz, jak zawsze, wyważenie korzyści i ryzyka. Autorzy podkreślają, że fitopreparaty mogą pełnić rolę wspomagającą i pierwszeństwo należy się lekowi dokładnie przebadanym (co z kolei rodzi konieczność prowadzenia dalszych badań nad wykorzystaniem fitoterapeutyków w łuszczycy).

Na podstawie

Anheyer M, Cramer H, Ostermann T, Längler A, Anheyer D. Herbal medicine for treating psoriasis: A systematic review. *Complement Ther Med.* 2025 Jun;90:103173. doi: 10.1016/j.ctim.2025.103173. Epub 2025 Apr 8. PMID: 40210174.



ZESTAWY PROMOCYJNE

Znajdź idealny zestaw dla siebie -
z Nature's Sunshine to proste!

Każdy z nas jest wyjątkowy. Mamy różne potrzeby, zależne od wieku, płci, budowy ciała czy stylu życia. Często borykamy się z różnymi wyzwaniami zdrowotnymi, dlatego tak ważne jest, by dostać odpowiednie wsparcie.

W Nature's Sunshine wiemy, jak istotne jest dostosowanie produktów do indywidualnych potrzeb. Dlatego stworzyliśmy dedykowane zestawy, które łączą najlepsze składniki natury, aby skutecznie wspierać zdrowie kobiet, mężczyzn, seniorów, osób dbających o wagę, a także poprawić kondycję serca i wzmocnić odporność.

Zadbaj o siebie w prosty sposób - wybierz to, co najlepsze z Nature's Sunshine!

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 naturalna porcja 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.

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

Skład zestawu:

Chlorofil w Płynie, Cynk ALT, Super Omega 3 EPA, Liść Oliwny – Ekstrakt, Magnesium, 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. Nikomu nie trzeba tłumaczyć, jak bardzo **czosnek** wpływa na poprawę odporności. Czosnek to jednak dużo więcej! Pomaga utrzymać zdrową wątrobę i normalny poziom cholesterolu.

Cynk ALT to doskonałe połączenie lucerny, liścia tymianku, alg i cynku. Kluczowy dla odporności jest tu liść tymianku, który ma działanie antybakteryjne i przyczynia się do naturalnej obrony organizmu. Cynk jest aktywnym składnikiem wielu enzymów odpowiedzialnych za optymalną aktywność układu immunologicznego. Obecność **Pro B11** w zestawie Pro Immune to strzał w dziesiątkę. Produkt wzbogaca florę bakteryjną w aż 11 szczepów bakterii. Zdrowie układu pokarmowego jest kluczowe dla zachowania odpowiedniej odporności.

Immune 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 Przeciwtleniacze** oraz **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.

Wątrołka 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.

Loelo 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 tabletkie 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, Loelo, 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 do poprawienia krążenia krwi i ciśnienia naczyniowego.

Magnez (Magnesium) bierze udział w kilkuset reakcjach enzymatycznych w naszych organizmach i jest jednym z ważniejszych składników również dla pracy 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 i 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 oraz odpowiednią pracę mózgu. Dobra pamięć i prawidłowa percepcja mogą chronić nas przed zamartwianiem się.

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



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

Hops & Valerian with Passionflower to produkt stworzony do walki ze stresem. Kozłek lekarski (valerian) pomaga w zdrowym śnie, chmiel (hops) ma właściwości uspokajające a męczennica cielistka (passionflower) zwiększa odporność na stres. W zestawie nie mogło zabraknąć Lecytyny, która jest w naszych organizmach bardzo ważnym elementem mózgu i tkanki nerwowej. **Magnesium** to wspaniałe źródło magnezu, który w zestawie odpowiada za wykluczenie zmęczenia i znużenia, ale też za utrzymanie prawidłowych funkcji psychologicznych. Nikogo nie trzeba przekonywać jak ważne dla naszego zdrowia są kwasy tłuszczowe omega-3. **Super Omega 3 EPA** znalazła się w zestawie Pro Relax dzięki zawartości kwasu dokozaheksaenowego, który spożywany w ilości co najmniej 250 mg 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 niezbędną **witaminę 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 częściej 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. Zacznij dzień od łatwego zdobycia dodatkowej energii, którą będziesz cieszyć się przez długie godziny!

Power Meal pomoże dostrzec pierwsze efekty szybciej niż się spodziewasz. 25 gramów najwyższej jakości wegańskich białek ze zbilansowanymi węglowodanami i zdrowymi tłuszczami 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 Power Meal, Collagen+

MEN

Zestaw MEN został stworzony z myślą o mężczyznach, którzy pragną zadbać o swoje zdrowie i dobre samopoczucie na każdym etapie życia. Ten kompleksowy zestaw to doskonałe połączenie produktów, które wspierają męskie zdrowie na wielu poziomach – od energii, przez układ moczowy, po zdrowe stawy i kontrolę poziomu cholesterolu. Dzięki tej kompleksowej formule, dbanie o swoje zdrowie staje się prostsze i bardziej efektywne.



Boost – suplement, który dostarcza naturalnej energii, wspomagając aktywność fizyczną i intelektualną. Idealny dla mężczyzn prowadzących intensywny tryb życia, którzy potrzebują dodatkowej motywacji do działania.

Ury – formuła wspierająca zdrowie układu moczowego. Pomaga w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania nerek i układu moczowego, co jest szczególnie istotne w codziennym dbaniu o organizm.

Chondroityna – składnik, który wspiera zdrowie stawów i kości, szczególnie u mężczyzn aktywnych fizycznie lub osób, które odczuwają zmiany związane z wiekiem. Pomaga w regeneracji chrząstki stawowej i zapewnia elastyczność stawów.

Cholester-Reg – produkt, który pomaga w utrzymaniu zdrowego poziomu cholesterolu, wspierając naturalne mechanizmy organizmu w walce z nieprawidłowym poziomem tłuszczów we krwi.

Power Meal Wanilia – pełnowartościowy posiłek w formie shake'a, idealny dla mężczyzn poszukujących wygodnej alternatywy na zdrowy i sycący posiłek. Doskonały na śniadanie lub przekąskę.



Skład zestawu:

Boost, Ury, Chondroityna, Cholester-Reg, Power Meal Wanilia

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.

- relaks
- poprawa snu
- nawilżenie

Składniki: *Lavandula angustifolia* - lawenda wąskolistna.



TEA TREE

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

- działanie ożywcze i regenerujące

Składniki: *Melaleuca alternifolia* - drzewo herbaciane.



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.



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 rozbudzają zmysły, a nuty przypraw zapewnią iskrę, która Cię ożywi, zmotywuje i ZAINSPIRUJE!

- pobudź kreatywność
- rozpyl rano, aby zyskać energię na cały dzień

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



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.

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 pielęgnację uniwersalną. Aktywny składnik uzyskany z pieprzu różowego pełni rolę oczyszczającą.

Kluczowe składniki: kwas hialuronowy, masło Illipe, skrobia ryżowa, ekstrakt peruwiańskiego pieprzu różowego.



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 polewuje. 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 zwiótczeniem 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, Trehaloza.



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.

Kluczowe składniki: masło shea, skwaleń, olej ryżowy, olej z pestek granatu, wyciąg z liści Haberlea rhodopensis.



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).



BREMANI
CARE

Cennik produktów

Nr kat.	Nazwa Produktu	Punkty	Cena Subskrypcji	Cena VIP	Cena Detaliczna
Suplementy Diety					
23072	Ashwagandha (60 kaps.)	22,46	119.70 zł	133.00 zł	186.00 zł
6109	Bacillus Coagulans (90 kaps.)	16,92	90.90 zł	101.00 zł	141.00 zł
4100	Bakterie Bifidophilus (90 kaps.)	21,39	114.30 zł	127.00 zł	178.00 zł
554	Blood Pressurex (60 kaps.)	22,10	117.90 zł	131.00 zł	183.00 zł
1121	Boost (100 kaps.)	16,66	89.10 zł	99.00 zł	139.00 zł
2857	Bowel Build (120 kaps.)	17,12	91.80 zł	102.00 zł	143.00 zł
776	Breathe Clear (90 kaps.)	19,04	101.70 zł	113.00 zł	158.00 zł
2954	Carbo Grabbers (60 kaps.)	18,61	99.90 zł	111.00 zł	155.00 zł
1580	Chlorofil w Płynie (475,6 ml)	16,47	88.20 zł	98.00 zł	137.00 zł
23535	Chlorofil w Saszetkach o smaku limonkowym (67,5 g)	24,31	129.60 zł	144.00 zł	202.00 zł
23545	Cholester-Reg (90 kaps.)	13,03	69.30 zł	77.00 zł	108.00 zł
1811	Chondroityna (60 kaps.)	22,89	122.40 zł	136.00 zł	190.00 zł
22336	Collagen (516 g)	38,28	204.30 zł	227.00 zł	318.00 zł
22721	Collagen+ (30 saszetek)	38,28	204.30 zł	227.00 zł	318.00 zł
1601	Cynk ALT (120 tabl.)	8,34	45.00 zł	50.00 zł	70.00 zł
550	Czerwona Koniczyna (100 kaps.)	9,20	49.50 zł	55.00 zł	77.00 zł
290	Czosnek (100 kaps.)	9,63	51.30 zł	57.00 zł	80.00 zł
4700	Defense Maintenance (120 kaps.)	19,04	101.70 zł	113.00 zł	158.00 zł
23147	DTXBasics (30 saszetek)	50,30	269.10 zł	299.00 zł	419.00 zł
947	Everflex (60 tabl.)	16,25	87.30 zł	97.00 zł	136.00 zł
885	Fenugreek & Thyme (100 kaps.)	16,04	85.50 zł	95.00 zł	133.00 zł
952	Gentle Move (60 kaps.)	13,90	74.70 zł	83.00 zł	116.00 zł
909	Ginkgo & Hawthorn (100 kaps.)	19,47	104.40 zł	116.00 zł	162.00 zł
360	Gotu Kola (100 kaps.)	11,76	63.00 zł	70.00 zł	98.00 zł
1750	Grapina i przeciwutleniacze (90 tabl.)	22,25	118.80 zł	132.00 zł	185.00 zł
940	Hops and Valerian with Passionflower (100 kaps.)	10,70	57.60 zł	64.00 zł	90.00 zł
935	HSN-W (100 kaps.)	20,11	107.10 zł	119.00 zł	167.00 zł
1839	Immune Formula (90 kaps.)	24,60	131.40 zł	146.00 zł	204.00 zł
410	Kelp (100 kaps.)	9,41	50.40 zł	56.00 zł	78.00 zł
420	Korzeń Lukrecji (100 kaps.)	13,42	72.00 zł	80.00 zł	112.00 zł
4135	CoQ10 (60 kaps.)	26,95	144.00 zł	160.00 zł	224.00 zł
1661	Lecytyna (170 kaps.)	20,96	112.50 zł	125.00 zł	175.00 zł
204	Liść Oliwny - Ekstrakt (60 kaps.)	11,55	62.10 zł	69.00 zł	97.00 zł
1170	Liver Health Formula (100 kaps.)	11,55	62.10 zł	69.00 zł	97.00 zł
1346	Loclo (344 g)	17,76	94.50 zł	105.00 zł	147.00 zł
30	Lucerna (100 kaps.)	8,13	43.20 zł	48.00 zł	67.00 zł
4061	Magnesium (90 kaps.)	11,67	62.10 zł	69.00 zł	97.00 zł
4059	MSM- Metylosulfonylometan (90 tabl.)	13,22	71.10 zł	79.00 zł	111.00 zł
485	Papaya Mint (70 tabl.)	13,90	74.70 zł	83.00 zł	116.00 zł
832	Papryka & Czosnek & Pietruszka (100 kaps.)	12,62	67.50 zł	75.00 zł	105.00 zł
23071	Perfect Eyes (60 kaps.)	22,45	119.70 zł	133.00 zł	186.00 zł
2937	Pochłaniacz Tłuszczu (120 kaps.)	16,04	85.50 zł	95.00 zł	133.00 zł
23541	Power Beets (210g)	32,87	175.50 zł	195.00 zł	273.00 zł
23496	Power Greens (450g)	32,87	175.50 zł	195.00 zł	273.00 zł
23656	Power Meal (840g) Wanilia	32,87	175.50 zł	195.00 zł	273.00 zł
23657	Power Meal (900g) Czekolada	32,87	175.50 zł	195.00 zł	273.00 zł
1510	Pro B11 (90 kaps.)	25,45	135.90 zł	151.00 zł	211.00 zł
1680	Sok aloesowy (946 ml.)	17,54	93.60 zł	104.00 zł	146.00 zł
6501	Solstic Energia z Natury (30 saszetek)	23,53	126.00 zł	140.00 zł	196.00 zł
1515	Super Omega 3 EPA (60 kaps.)	26,31	140.40 zł	156.00 zł	218.00 zł

23073	Turmeric Curcumin (60 kaps.)	18,47	99.00 zł	110.00 zł	154.00 zł
2879	Ury (120 kaps.)	19,04	101.70 zł	113.00 zł	158.00 zł
23084	UltraBiome DTX (30 saszetek)	47,70	254.70 zł	283.00 zł	396.00 zł
3243	Wapń Plus Witamina D (150 tabl.)	18,18	97.20 zł	108.00 zł	151.00 zł
1773	Witamin B Complex (120 kaps.)	11,55	62.10 zł	69.00 zł	97.00 zł
999	Vari-Gone (90 kaps.)	20,75	110.70 zł	123.00 zł	172.00 zł
1635	Witamina C z bioflawonoidami (60 tabl.)	16,50	88.20 zł	98.00 zł	137.00 zł
1155	Witamina D3 (60 tabl.)	11,34	60.30 zł	67.00 zł	94.00 zł
23747	Witaminy i Minerale - Super Complex (60 tabl.)	19,89	106.20 zł	118.00 zł	165.00 zł
4104	Zambroza (458 ml)	18,18	97.20 zł	108.00 zł	151.00 zł
Kosmetyki					
2851	Pasta do zębów - Sunshine Brite (100 g)	8,56	45.90 zł	51.00 zł	71.00 zł
3538	Tei-fu - Balsam do masażu (118,3 ml)	13,90	74.70 zł	83.00 zł	116.00 zł
4276	Srebro ochronne (118 ml)	18,18	97.20 zł	108.00 zł	151.00 zł
21600	Oczyszczający i Matujący Tonik Do Twarzy	10,27	54.90 zł	61.00 zł	85.00 zł
21601	Przeciwzmarszczkowy Krem Do Twarzy Na Dzień Spf15. 40+	25,66	136.80 zł	152.00 zł	213.00 zł
21602	Intensywny Przeciwzmarszczkowy Krem Do Twarzy Na Noc 40+	24,38	130.50 zł	145.00 zł	203.00 zł
21604	Nawilżający Krem Do Twarzy Spf15	22,46	119.70 zł	133.00 zł	186.00 zł
21606	Rozjaśniająca Maseczka Do Twarzy „Efekt Kopciuszka”	25,66	136.80 zł	152.00 zł	213.00 zł
Olejki Eteryczne					
3847	Essential Oil - Lavender	25,66	136.80 zł	152.00 zł	213.00 zł
3869	Essential Oil - Frankincense	55,61	297.00 zł	330.00 zł	462.00 zł
3871	Essential Oil - Inspire	16,04	85.50 zł	95.00 zł	133.00 zł
3877	Essential Oil - Tea Tree	17,97	96.30 zł	107.00 zł	150.00 zł
3887	Essential Oil - Essential Shield	28,88	154.80 zł	172.00 zł	241.00 zł
Zestawy Promocyjne					
64965	Zestaw Super Start do Zdrowia	115,50	686.00 zł	686.00 zł	960.00 zł
64967	Zestaw Optimum	115,50	686.00 zł	686.00 zł	960.00 zł
64969	Zestaw Woman	115,50	686.00 zł	686.00 zł	960.00 zł
64971	Zestaw Pro Kardio	115,50	686.00 zł	686.00 zł	960.00 zł
64973	Zestaw Pro Immune	115,50	686.00 zł	686.00 zł	960.00 zł
64975	Zestaw Beauty	115,50	686.00 zł	686.00 zł	960.00 zł
64977	Zestaw Pro Relax	115,50	686.00 zł	686.00 zł	960.00 zł
64979	Zestaw Zdrowe Jelita	115,50	686.00 zł	686.00 zł	960.00 zł
64981	Zestaw Kości i Stawy	115,50	686.00 zł	686.00 zł	960.00 zł
64983	Zestaw Pro Active	115,50	686.00 zł	686.00 zł	960.00 zł
65019	Zestaw Clean Start	115,50	686.00 zł	686.00 zł	960.00 zł
21384	Zestaw Życia	51,98	309.00 zł	309.00 zł	433.00 zł
64987	Zestaw Degustacyjny	577,50	3,430.00 zł	3,430.00 zł	4,802.00 zł
64529	Duet Antyoksydacyjny	29,95	178.00 zł	178.00 zł	249.00 zł
65077	Zestaw Metabolic Active	143,22	851.00 zł	851.00 zł	1,191.00 zł
65117	Power Greens 2-pak	65,73	390.00 zł	390.00 zł	546.00 zł
65135	Power Beets 2-pak	65,73	390.00 zł	390.00 zł	546.00 zł
65149	Zestaw Power Line	125,00	625.00 zł	695.00 zł	973.00 zł
65201	Zestaw Men	95,50	567.00 zł	567.00 zł	793.00 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-naturesunshine.com					



**NATURES
SUNSHINE**