

nr 1/2026

bqdż **ZDRÓW**

NATURES  SUNSHINE

**TRENDY ZDROWOTNE
SEZONU**

**ZIMOWE RYTUAŁY PIĘKNA -
DR MARIUSZ BORKOWSKI**

**STREFA EKSPERTA -
DR ANNA PAUL**

**TEMAT NUMERU:
ENERGIA ZIMĄ – JAK
WSPIERAĆ ORGANIZM**





MOODBOARD „KOŁORY ZIMY”
Paleta sezonu inspirowana naturą





Spis treści

Moodboard sezonu	str. 2
Trendy zdrowotne sezonu	str. 4
Zimowe must have	str. 5
Temat numeru: Energia zimą – jak wspierać organizm	str. 6
Zimowe rytuały piękna - dr Mariusz Borkowski	str. 11
Strefa Eksperta: dr Anna Paul	str. 15
Zimowe przepisy sezonowe	str. 19
Wellbeing & Beauty – mikro-nawyki	str. 21
Zestawy Nature's Sunshine, olejki eteryczne, Bremani Care	str. 22
Cennik	str. 30

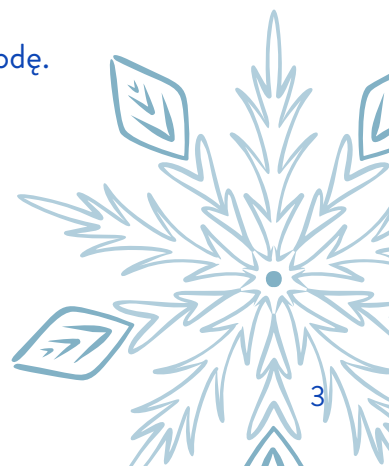
OD REDAKCJI

Drodzy Czytelnicy,

Zima to wyjątkowy czas – spokojniejszy, krótszy, cichszy. To pora roku, która naturalnie zaprasza nas do zwolnienia, regeneracji i troski o siebie. Właśnie dlatego w tym numerze „Bądź Zdrow” skupiamy się na tym, jak w mądry i łagodny sposób wspierać organizm, aby przejść przez zimowe miesiące z energią, dobrym samopoczuciem i zdrową odpornością. Przygotowaliśmy dla Was nowe, praktyczne treści: przegląd zimowych trendów, sekcję redakcyjnych must-have, przegląd badań klinicznych dr Anny Paul oraz wyjątkowy artykuł dr Mariusza Borkowskiego na temat zimowych rytuałów piękna. Znajdziecie tu również sezonowe przepisy, checklisty i praktyczne mikro-nawyki, które pomogą zadbać o zdrowie codziennie – małymi krokami.

Niech ta zima będzie czasem świadomej troski o ciało, umysł i urodę.

Z serdecznością,
Redakcja „Bądź Zdrow”



TRENDY ZIMOWE

CO WSPARCIE ZDROWIA OZNACZA TEJ ZIMY?

1. WINTER ENERGY RESET

Krótkie, praktyczne rytuały wspierające witalność, gdy dni są krótkie: poranna ekspozycja na światło, ruch o niskiej intensywności, ciepła mineralizacja.

2. MICROBIOME FIRST

Rosnąca popularność dbania o odporność poprzez jelita – łagodne wspomaganie mikrobiomu, prebiotyki, fermentowane produkty.

3. SKIN BARRIER PROTECTION

Najważniejszy trend w zimowej pielęgnacji: ochrona bariery hydrolipidowej przed zimnem, ogrzewaniem i suchym powietrzem – zarówno od zewnątrz, jak i od wewnątrz.

4. NOOTROPICS & FOCUS NUTRITION

Naturalne sposoby wspierania energii umysłowej zimą: magnez, witaminy z grupy B, adaptogeny.

5. WINTER COMFORT FOODS

Ciepłe, odżywcze posiłki oparte na sezonowych produktach, rozgrzewające przyprawy, prostota i sytość – ale w wersji zdrowej.

ZIMOWE MUST-HAVE



UltraBiome DTX

Delikatne wsparcie równowagi jelit i komfortu trawiennego w zimowych miesiącach.

Witamina C

Pomaga w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Idealna na krótkie dni i zmienną pogodę.



Super Omega 3 EPA

Kwasy EPA i DHA wspierają prawidłową pracę serca oraz wzrok. Zimą – kiedy spędzamy więcej czasu przed ekranami – są wyjątkowo cenne.

Magnesium

Pomaga zmniejszyć uczucie zmęczenia i znużenia. Dobrze wspiera zimowy odpoczynek i równowagę układu nerwowego.



Collagen+

To połączenie peptydów kolagenowych z witaminą C, cynkiem oraz kwasem hialuronowym. Świetnie komponuje się z zimową pielęgnacją cery.

ENERGIA ZIMĄ – JAK WSPIERAĆ ORGANIZM?



NATURALNE SPOSOBY NA WITALNOŚĆ, GDY DNI SĄ KRÓTKIE A ORGANIZM DZIAŁA NA NIŻSZYCH OBROTACH

Zimą wielu z nas odczuwa spadek energii. Krótszy dzień, mniejsza ekspozycja na światło, częstsze przebywanie w pomieszczeniach i zmiana rytmu aktywności sprawiają, że organizm funkcjonuje inaczej niż latem. To naturalne – zimą ciało wchodzi w tryb oszczędzania energii. Jednak dzięki właściwej diecie, odpowiednim nawykom oraz wsparciu składników odżywczych możemy odzyskać równowagę i czuć się lekko, jasno i stabilnie mimo chłodnej pogody.

W tym artykule omawiamy trzy kluczowe obszary:

- Mitochondrialna energia – naturalne „baterie” komórek
- Układ nerwowy i odpornościowy – dwa systemy, które zimą potrzebują więcej troski
- Jelita i metabolizm – fundamenty energii na co dzień

Mitochondria – serce zimowej energii



Energia w naszym ciele powstaje przede wszystkim w mitochondriach, czyli strukturach komórkowych, które działają jak miniaturowe elektrownie. Zimą – gdy jesteśmy mniej aktywni i częściej brakuje nam światła słonecznego – praca mitochondriów bywa mniej efektywna. Dlatego tak ważne jest, aby wspierać je tym, co naprawdę działa.

Postaw na składniki, które wspierają prawidłową produkcję energii

✓ Witaminy z grupy B – pomagają w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu energetycznego. Vitamin B Complex od Nature's Sunshine może być dobrym wsparciem w okresach zwiększonego obciążenia i zmęczenia.

✓ Magnez – pomaga w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania mięśni i układu nerwowego oraz przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.

W okresie zimowym – gdy łatwo o napięcie i przeciążenie – jest to wyjątkowo ważne.

Rola koenzymu Q10

Koenzym Q10 występuje naturalnie w organizmie i bierze udział w procesach wytwarzania energii w komórkach. Jego poziom zmniejsza się wraz z wiekiem oraz przy dużym obciążeniu organizmu. Suplement zawierający Q10 może stanowić wartościowe uzupełnienie zimowej rutyny wspierającej vitalność, zwłaszcza dla osób aktywnych lub narażonych na stres oksydacyjny.



Światło – niedoceniony składnik zimowej energii

Zimą ekspozycja na naturalne światło spada nawet o 70%. To wpływa na rytm dobowy, nastrój, poziom melatoniny i kortyzolu, a w efekcie – na odczuwanie energii.

Warto zadbać o:

- 10–15 minut światła dziennego zaraz po przebudzeniu (spacer lub odstąpienie okna)
- unikanie ekranów tuż po wstaniu
- jasne światło w miejscu pracy w godzinach porannych

To niewielkie zmiany, ale działają jak naturalny „reset” dla układu nerwowego.

Zadbaj o układ nerwowy – to on zużywa najwięcej energii zimą

Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że „energia” to nie tylko sprawa mięśni. To przede wszystkim stan układu nerwowego. Gdy jesteśmy zmęczeni informacyjnie, zestresowani lub niewyspani – ciało reaguje spadkiem sił.



Witaminy i minerały dla układu nerwowego

- ✓ Magnez – pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego i mięśni, wspiera równowagę psychiczną.
- ✓ Witaminy z grupy B – pomagają w utrzymaniu funkcjonowania układu nerwowego.
- ✓ Witamina C – pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.

Zimowe rytuały, które wspierają układ nerwowy

- krótkie przerwy od ekranów co 60–90 minut
- ciepłe napoje ziołowe (melisa, mięta, rooibos)
- wieczorne wyciszenie – książka zamiast telefonu
- delikatny ruch: spacer, pilates

Małe rytuały działają jak stabilizator – pomagają utrzymać stały poziom energii psychicznej.



Odporność to energia

Zimą układ odpornościowy pracuje intensywniej – reaguje na zmienne temperatury, ogrzewanie, większą koncentrację ludzi w pomieszczeniach. Gdy jest przeciążony, ciało naturalnie kieruje energię na mechanizmy obronne. Dlatego warto go wspierać.

Składniki ważne zimą

- ✓ Witamina C – pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.
- ✓ Cynk – pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.
- ✓ Probiotyki – wspierają równowagę mikroflory jelitowej.



Jelita i metabolizm – fundament zimowej energii



Nie bez powodu mówi się, że „energia zaczyna się w jelitach”. To w układzie pokarmowym zachodzi większość procesów, od których zależy samopoczucie: trawienie, wchłanianie, gospodarka hormonalna, a nawet produkcja niektórych neuroprzekazników. W zimie, gdy dieta bywa cięższa, a aktywność mniejsza, układ pokarmowy potrzebuje szczególnej troski.

Co można robić?

- zadbać o regularne posiłki
- zwiększyć ilość ciepłych, warzywnych dań
- dodać błonnik i fermentowane produkty
- pić więcej wody, nawet jeśli nie czuje się pragnienia

Produkty wspierające równowagę układu pokarmowego

- ✓ UltraBiome DTX – połączenie składników roślinnych, prebiotycznych i enzymatycznych, które mogą wspierać naturalną równowagę jelit.
- ✓ DTX Basics – składniki wspierające naturalne procesy związane z trawieniem i komfortem układu pokarmowego.
- ✓ Power Meal – wartościowy posiłek zastępczy, który łatwo uzupełnia dietę w okresach mniejszej aktywności.

Ruch i mikroregeneracja – energia, która nie kosztuje sił

Warto pamiętać, że zimą nie potrzebujemy intensywnych, wyczerpujących treningów. Wystarczy:

- 20–30 minut szybkiego marszu
- kilka serii rozciągania
- lekkie ćwiczenia wzmacniające
- taniec, krótkie sekwencje mobility

Aktywność działa jak naturalny „power boost” dla mitochondriów i układu nerwowego.

Zimowa mikro-suplementacja – mądre wsparcie

Zima to idealny czas, aby skupić się na:

- magnezie – na układ nerwowy i zmniejszenie zmęczenia
- witaminach z grupy B – na metabolizm energetyczny
- kwasach omega-3 – wspierają prawidłową pracę mózgu (DHA)
- koenzymie Q10 – wspiera procesy wytwarzania energii
- witaminie C i cynku – wspomagają odporność

To składniki, które realnie pomagają czuć się lżej, stabilniej i po prostu... lepiej.

Zimowa energia nie wynika z intensywnego działania, lecz z równowagi.

Łącząc:

- delikatne wsparcie mitochondriów,
- troskę o układ nerwowy,
- odżywienie jelit,
- ruch w rozsądnej dawce,
- oraz składniki, które pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu,

możemy przejść przez zimę z dobrą energią i jasnym umysłem – bez poczucia ciężkości i ciągłego zmęczenia.

ZIMOWE RYTUAŁY PIĘKNA – JAK UTRZYMAĆ ZDROWĄ, PROMIENNĄ SKÓRĘ ZIMĄ

DR MARIUSZ BORKOWSKI



Zima potrafi być wymagającym okresem dla naszej skóry. Niskie temperatury, mroźny wiatr i suche, ogrzewane powietrze w pomieszczeniach sprawiają, że skóra staje się przesuszona, ściągnięta i skłonna do podrażnień. Jak zatem zadbać o zdrową, nawilżoną i promienną cerę w chłodnych miesiącach? Poniżej przedstawiam eksperckie spojrzenie na zimowe wyzwania dla skóry oraz sposoby ich przezwyciężenia – od ochrony bariery hydrolipidowej, przez rolę antyoksydantów, po suplementy takie jak kolagen, witaminy i kwasy omega-3 wspierające kondycję skóry.

WYZWANIA DLA SKÓRY ZIMĄ

Zimą nasza skóra narażona jest na szereg niekorzystnych czynników zewnętrznych. Mróz i suche powietrze mają znacznie niższą wilgotność, a dodatkowo ogrzewanie w pomieszczeniach wysusza powietrze jeszcze bardziej. W takich warunkach skóra traci wilgoć szybciej niż jest w stanie ją uzupełnić – efektem są spierzchnięte usta, szorstkie dłonie i łuszczący się naskórek. Badania potwierdzają, że zimowa aura o niskiej wilgotności względnej wywołuje znaczący wzrost przelnaskórkowej utraty wody (TEWL), czyli ucieczki wody przez naskórek. Już kilka godzin spędzonych w suchym, ogrzewanym pomieszczeniu może zauważalnie zwiększyć TEWL i pogorszyć nawilżenie skóry.



Dodatkowym wyzwaniem są gwałtowne zmiany temperatur – wchodzenie z mrozu do ciepłego pokoju i odwrotnie. Takie skoki powodują rozszerzanie i kurczenie naczyń krwionośnych w skórze, co może skutkować zaczerwienieniem i nadwrażliwością. Mroźny wiatr działa niczym papier ścierny: fizycznie uszkadza powierzchnię naskórka, potęgując utratę wody i wywołując podrażnienia. Osoby z wrażliwą skórą lub skłonnością do egzemy czy trądziku różowatego często zauważają nasilenie objawów zimą – skóra bywa zaczerwieniona, szczypiąca, pojawia się tzw. “świąd zimowy” spowodowany suchością. Wreszcie, wewnętrzne ogrzewanie nie tylko osusza powietrze, ale bywa też źródłem zanieczyszczeń (np. pył z kaloryferów), co dodatkowo obciąża skórę.

Podsumowując, zimą skóra traci więcej wilgoci, a jej naturalna warstwa ochronna jest osłabiona. Rezultatem jest sucha, matowa cera, skłonna do pęknięcia, łuszczenia i podrażnień. Aby temu zapobiec, konieczne jest świadome dostosowanie pielęgnacji i ochrony skóry do warunków zimowych.

ROLA ANTYOKSYDANTÓW W OCHRONIE SKÓRY

W okresie zimowym uwaga należy się nie tylko nawilżeniu, ale również ochronie przed stresem oksydacyjnym. Choć słońce zimą świeci słabiej, skóra wciąż jest narażona na działanie wolnych rodników – powstają one m.in. wskutek zanieczyszczeń powietrza, promieniowania UV (nawet przy pochmurnej pogodzie) oraz procesów zapalnych tocących się w przesuszonej skórze. Co więcej, zimno w połączeniu z suchym powietrzem z ogrzewania zwiększa poziom stresu oksydacyjnego w skórze. Wolne rodniki uszkadzają lipidy, kolagen i inne struktury komórkowe, przyspieszając starzenie się skóry i osłabiając jej barierę ochronną.

Tutaj z pomocą przychodzą antyoksydanty – związki neutralizujące wolne rodniki. Dostarczane z dietą lub w postaci suplementów i kosmetyków, antyoksydanty mogą znacząco wesprzeć skórę zimą. Badania wskazują, że antyoksydanty nie tylko wyłapują szkodliwe rodniki, ale też modulują stan zapalny oraz wzmacniają funkcje bariery skórnej. Witaminy antyoksydacyjne (zwłaszcza witamina C i E), karotenoidy (np. beta-karoten, likopen) oraz polifenole roślinne (obecne m.in. w zielonej herbacie, winogronach czy kakao) odgrywają ważną rolę w ochronie komórek skóry. Każdy z tych składników pomaga neutralizować ROS (reaktywne formy tlenu), chroni strukturalne białka skóry (takie jak kolagen i elastyna) przed uszkodzeniem oraz ogranicza procesy zapalne, które przyspieszają starzenie i osłabiają barierę naskórkową.

W praktyce oznacza to, że zimą warto wzbogacić dietę o produkty bogate w antyoksydanty: świeże warzywa i owoce (cytrusy, jagody, natka pietruszki), orzechy i nasiona (witamina E, selen), a także rozważyć suplementację kluczowych witamin. Również w codziennej pielęgnacji dobrze jest sięgać po kosmetyki zawierające antyoksydanty – np. serum z witaminą C, krem z niacynamidem (wit. B₃) czy ekstraktami roślinnymi (aloes, zielona herbata). Pomogą one chronić skórę przed niewidzialnym wrogiem, jakim są wolne rodniki, dzięki czemu cera zachowa zdrowszy, bardziej promienny wygląd mimo niesprzyjającej aury.

BARIERA HYDROLIPIDOWA SKÓRY I JAK JĄ WSPIERAĆ

Kluczem do zdrowej skóry – nie tylko zimą – jest sprawnie działająca bariera hydrolipidowa. To ochronna warstwa na powierzchni naskórka, złożona z komórek rogowych (niczym „cegły”) oraz otaczającej je mieszanki lipidów: ceramidów, cholesterolu i kwasów tłuszczowych (działających jak „zaprawa murarska”). Gdy bariera jest nienaruszona i dobrze „uszczelniona”, skóra zatrzymuje wilgoć wewnątrz oraz skutecznie chroni się przed czynnikami zewnętrznymi i drażniącymi. Niestety, zimowe warunki łatwo zaburzają integralność tej warstwy ochronnej.

Niska wilgotność powietrza i mróz upośledzają produkcję lipidów barierowych w skórze. Udokumentowano, że w suchym środowisku skóra wytwarza mniej ceramidów i wolnych kwasów tłuszczowych – czyli tych „spoiw”, które wypełniają przestrzenie między komórkami naskórka. W efekcie bariera hydrolipidowa traci szczelność: pojawiają się mikroszczeliny, przez które woda ucieka na zewnątrz, a do wnętrza skóry łatwiej przenikają substancje drażniące i alergeny. Osłabiona bariera to błędne koło – skóra staje się jeszcze bardziej sucha, podrażniona i reaguje zaczerwienieniem na czynniki, które normalnie nie stanowiąłyby problemu.

JAK ZATEM WSPIERAĆ BARIERĘ HYDROLIPIDOWĄ ZIMĄ? OTO NAJWAŻNIEJSZE ZALECENIA DERMATOLOGÓW:

- Delikatne oczyszczanie – Unikajmy długich, gorących kąpieli oraz agresywnych mydeł czy żeli, które zmywają naturalne lipidy ze skóry. Zamiast tego wybierajmy łagodne, pH-neutralne emulsje myjące lub olejki, a prysznic bierzmy krótki i w letniej (nie parzącej) wodzie. Po myciu nie trzymajmy skóry ręcznikiem – lepiej delikatnie ją osuszyć przez dotyk.
- Natychmiastowe nawilżanie – Najważniejszym rytuałem zimowym jest regularne stosowanie dobrego kremu nawilżającego, najlepiej od razu po umyciu skóry. Nakładanie kremu na lekko wilgotną skórę pomaga zatrzymać wodę w naskórku, zanim odparuje. Szukajmy w składzie humektantów (np. kwas hialuronowy, gliceryna – wiążą wodę w skórze) oraz emolientów i okluzyjnych lipidów (np. ceramidy, naturalne oleje, masło shea – odbudowują „zaprawę” i tworzą film chroniący przed utratą wody). Zimą lepiej sprawdzają się treściwe kremy lub maści zamiast lekkich lotionów – zawierają więcej fazy tłuszczowej, co skuteczniej zapobiega odparowywaniu wody z naskórka.
- Wzmocnienie i regeneracja bariery – Jeśli skóra jest bardzo przesuszona lub uszkodzona, warto sięgnąć po specjalne kremy barierowe (tzw. kojące lub regenerujące). Zawierają one zwykle wyższe stężenia ceramidów, NNKT (niezbędnych nienasyconych kw. tłuszczowych), pantenolu, alantoiny czy innych składników łagodzących. Takie formuły uzupełniają brakujące lipidy i łagodzą stan zapalny, przywracając komfort nawet bardzo suchej, zaczerwienionej skórze. Można je stosować na noc jako kurację lub doraźnie na najbardziej przesuszone miejsca (np. policzki, dłonie).
- Kontrola otoczenia – Skoro to suche powietrze jest wrogiem bariery, zadbajmy o jego nawilżenie. Dobrym nawykiem jest używanie nawilżacza powietrza w domu czy biurze – utrzymanie wilgotności na poziomie ok. 40–50% pomaga skórze zachować właściwe nawodnienie. Jeśli nie mamy nawilżacza, możemy rozwiesić wilgotne ręczniki na kaloryferach. Warto też nie przegrzewać pomieszczeń – ustawienie nieco niższej temperatury ogrzewania zmniejszy wysuszenie powietrza.

- Ochrona przed czynnikami atmosferycznymi – Nie zapominajmy o zabezpieczeniu skóry przed wyjściem na mróz. Krem ochronny (tzw. cold cream) nałożony na twarz 20–30 minut przed wyjściem stworzy dodatkową warstwę okluzyjną chroniącą przed wiatrem i mrozem. Ubiór także ma znaczenie: nośmy szal, rękawiczki, chronimy usta balsamem – to fizyczna bariera przed zimnem.
- Filtr przeciwsłoneczny – Choć słońce zimą bywa zdradliwe, promieniowanie UVA przenika przez chmury i szkło cały rok. Dodatkowo śnieg odbija promienie UV, zwiększając ich wpływ na skórę. Dlatego krem z filtrem SPF (min. 30) to element pielęgnacji także zimą – chroni skórę nie tylko przed fotostarzeniem, ale i przed osłabieniem bariery pod wpływem UV. Wybierajmy lekkie emulsje lub kremy z filtrem, które nie obciążą skóry, a zapewnią jej codzienną ochronę.

Stosując powyższe rytuały, pomagamy skórze przetrwać zimą bez uszczerbku. Silna bariera hydrolipidowa to fundament zdrowej skóry – dbajmy o nią konsekwentnie, a odwdzięczy się mniejszą skłonnością do podrażnień, lepszym nawilżeniem i bardziej promiennym wyglądem, niezależnie od mrozu za oknem.

SUPLEMENTACJA WSPOMAGAJĄCA ZDROWIE SKÓRY ZIMĄ

Pielęgnacja zewnętrzna to tylko jedna strona medalu. Równie ważne jest odżywienie skóry od wewnątrz, poprzez dostarczenie jej składników budulcowych i ochronnych wraz z dietą i suplementami. Zimą, kiedy dieta bywa uboższa w świeże owoce i warzywa, a skóra zmaga się z ciężkimi warunkami, warto rozważyć suplementację ukierunkowaną na wsparcie zdrowia skóry. Poniżej przedstawiam kluczowe składniki, które według badań naukowych wpływają korzystnie na kondycję i wygląd skóry w sezonie zimowym:

- **Kolagen:** To podstawowe białko strukturalne skóry, odpowiedzialne za jej jędrność i elastyczność. Nasz organizm produkuje kolagen, ale z wiekiem oraz pod wpływem czynników zewnętrznych (jak UV czy palenie tytoniu) jego ilość spada. Suplementacja hydrolizowanym kolagenem zyskuje ogromną popularność – i coraz więcej badań potwierdza jej efekty. Przegląd 19 badań (łącznie 1125 uczestników) opublikowany w 2022 roku wykazał, że osoby przyjmujące suplementy kolagenowe odnotowały poprawę jędrności, elastyczności oraz nawilżenia skóry, a także zmniejszenie widoczności zmarszczek. W randomizowanych próbach klinicznych zaobserwowano, że 8–12 tygodni suplementacji bioaktywnymi peptydami kolagenowymi znacząco poprawia nawilżenie skóry, jej elastyczność oraz redukuje głębokość zmarszczek i szorstkość skóry. Mechanizm działania kolagenu doustnego wiąże się m.in. ze stymulacją fibroblastów do produkcji własnego kolagenu i elastyny oraz poprawą hydratacji skóry w wyniku zwiększenia zawartości kwasu hialuronowego.

Warto zaznaczyć, że najlepsze efekty obserwuje się przy regularnym, dłuższym stosowaniu (3 miesiące i dłużej). Kolagen jako suplement jest z reguły dobrze tolerowany; aby był skuteczny, powinien zawierać hydrolizowane peptydy kolagenowe (lepiej przyswajalne) w dawce ok. 2,5–10 g dziennie. Często dodaje się do niego także witaminę C, która synergistycznie wspomaga jego działanie.

- **Witamina C:** To prawdziwy multitasking dla skóry. Po pierwsze, jest silnym antyoksydantem, chroniącym komórki skóry przed uszkodzeniami wywołanymi przez wolne rodniki (np. pod wpływem UV czy zanieczyszczeń). Po drugie, jest niezbędna do syntezy kolagenu – jako kofaktor enzymów biorących udział w powstawaniu stabilnej helisy kolagenowej, warunkuje prawidłową strukturę i wytrzymałość skóry. Bez odpowiedniej ilości witaminy C nowo powstające włókna kolagenowe są słabsze, a proces regeneracji skóry spowalnia (stąd objawy skorbutu jak słabe gojenie ran czy kruchość skóry przy ciężkim niedoborze). Co mówią badania o wpływie witaminy C na wygląd skóry? Zaobserwowano, że osoby z dietą bogatszą w tę witaminę mają mniej suchą skórę – wyższe spożycie wiązało się z niższym ryzykiem suchości i szorstkości cery. Ponadto w badaniach epidemiologicznych wyższa podaż witaminy C korelowała z mniejszym nasileniem zmarszczek u osób w starszym wieku, co sugeruje, że dieta bogata w tę witaminę sprzyja zachowaniu młodszego wyglądu skóry. W kontrolowanych próbach klinicznych wykazano, że suplementacja witaminy C (często w połączeniu z innymi przeciwutleniaczami, jak witamina E) może zwiększać odporność skóry na uszkodzenia posłoneczne, zmniejszać rumień posłoneczny oraz poprawiać syntezę kolagenu w skórze właściwej. Zimą witamina C jest szczególnie cenna, bo wspomaga także układ odpornościowy. Zalecana dawka dla dorosłych to min. 100–200 mg na dobę z diety lub suplementów (większe dawki są bezpieczne, nadmiar wydalamy z moczem). Pamiętajmy, że organizm nie magazynuje tej witaminy – ważna jest regularność przyjmowania.

- **Cynk:** Ten mikroelement bywa niedoceniany, gdy mówimy o skórze, tymczasem odgrywa on kluczową rolę w jej zdrowiu. Cynk wspomaga prawidłowe różnicowanie komórek naskórka, gojenie się ran oraz utrzymanie integralności bariery skórnej. Jest składnikiem wielu enzymów antyoksydacyjnych (np. dysmutazy ponadtlenkowej) – dzięki temu działa przeciwutleniająco i przeciwzapalnie, pomagając neutralizować wolne rodniki i hamować nadmierne reakcje zapalne w skórze. Badania wykazują, że niedobór cynku prowadzi do szeregu problemów dermatologicznych: trudno gojących się ran, suchości, a nawet zmian przypominających egzemę. Z kolei suplementacja cynku znalazła zastosowanie w leczeniu trądziku, łuszczycy, atopowego zapalenia skóry czy wypadania włosów – w wielu tych schorzeniach obserwuje się bowiem zaburzenia funkcji bariery i stany zapalne, na które cynk ma pozytywny wpływ.

Dla zdrowej skóry zimą cynk jest o tyle ważny, że wspiera on odbudowę naskórka (który może być uszkodzony przez mróz i wiatr) oraz pomaga w utrzymaniu odpowiedniego nawilżenia poprzez zachowanie szczelności bariery. Zalecana dzienna dawka cynku dla dorosłych to ok. 8–11 mg. Dobrym źródłem w diecie są owoce morza, ryby, orzechy, nasiona i pełne ziarna, ale w okresie zimowym (i przy gorszej diecie) suplement z cynkiem (np. 15–30 mg dziennie) może być wskazany. Warto wybierać dobrze przyswajalne formy (pikolinian, cytrynian). Uwaga: długotrwałe wysokie dawki cynku wymagają konsultacji, bo mogą zaburzać wchłanianie miedzi.

• **Nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3:** W kontekście zdrowej skóry często wspomina się o nawilżaniu od zewnątrz, ale nawilżanie od wewnątrz jest równie istotne. Kwasy omega-3 (EPA i DHA) to składniki błon komórkowych, również w skórze. Zapewniają one komórkom skóry elastyczność i zdolność do zatrzymywania wilgoci. Dieta bogata w omega-3 (tłuste ryby morskie, siemię lniane, orzechy) lub ich suplementacja wpływa korzystnie na poziom lipidów w warstwie rogowej naskórka, co wzmacnia barierę hydrolipidową i zapobiega nadmiernej utracie wody przez skórę. Co więcej, liczne badania wskazują, że suplementacja olejami rybimi poprawia subiektywne odczucie nawilżenia skóry i może zmniejszać jej szorstkość oraz skłonność do podrażnień. W jednym z przeglądów stwierdzono, że regularne przyjmowanie omega-3 przez 8–12 tygodni zwiększa nawilżenie skóry i poprawia jej ogólną kondycję u osób z problemem suchości. Kwasy omega-3 mają również silne działanie przeciwzapalne – hamują powstawanie prozapalnych eikozanoidów, dzięki czemu łagodzą zaczerwienienie, świąd i skłonność do egzemy u osób z suchą, atopową skórą. Zimą, gdy skóra bywa odwodniona i podrażniona, efekt ten jest bardzo cenny. Suplementy omega-3 (np. tran, olej z ryb morskich) warto przyjmować w dawce ok. 1–2 g EPA+DHA dziennie. Pierwsze efekty pojawiają się po kilku tygodniach, a optymalne po około 3 miesiącach stosowania – skóra staje się bardziej miękka, mniej się łuszczy i lepiej znosi czynniki zewnętrzne. Dodatkowym plusem omega-3 jest ich korzystny wpływ na cały organizm (układ krążenia, nerwowy), co czyni je doskonałym elementem zimowej suplementacji prozdrowotnej.

Pamiętajmy, że suplementacja powinna uzupełniać, a nie zastępować zdrową dietę. Zawsze najlepiej czerpać witaminy i mikroelementy z naturalnych produktów, jednak zimą – gdy dieta bywa monotonna, a skóra potrzebuje ekstra wsparcia – odpowiednio dobrane suplementy mogą znacząco pomóc utrzymać skórę w świetnej kondycji. Poniżej podsumuję kluczowe składniki wspierające skórę oraz ich udokumentowane działanie:

Tabela 1. Kluczowe składniki suplementów dla zdrowia skóry zimą i ich udowodnione działanie.

<u>Składnik</u>	<u>Udowodnione działanie na skórę</u>
Kolagen (hydrolizowany)	Poprawa nawilżenia i elastyczności skóry; zwiększenie jędrności i redukcja głębokości zmarszczek (potwierdzone w badaniach klinicznych).
Witamina C	Silny antyoksydant chroniący przed fotouszkodzeniami; niezbędna do syntezy kolagenu (utrzymuje jędrność skóry). Wyższe spożycie wit. C koreluje z mniejszą suchością skóry i płytszymi zmarszczkami u dorosłych.
Cynk	Wspiera integralność bariery naskórkowej – przyspiesza regenerację, gojenie oraz zapobiega nadmiernej utracie wody. Działa przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie, łagodząc podrażnienia i chroniąc komórki skóry przed uszkodzeniem.
Kwasy omega-3 (EPA, DHA)	Zwiększają poziom nawilżenia skóry i wzmacniają jej lipidową barierę ochronną (szczególnie cenne w sezonie zimowym). Wykazują efekt przeciwzapalny – redukują zaczerwienienie, świąd i nadwrażliwość skóry na czynniki drażniące.

Zimowe rytuały piękna powinny skupiać się na ochronie i odżywieniu skóry zarówno od zewnątrz, jak i od wewnątrz. Z jednej strony oznacza to odpowiednią pielęgnację – łagodne oczyszczanie, intensywne nawilżanie i odbudowę bariery hydrolipidowej, a także ochronę przed mrozem, wiatrem i UV. Z drugiej zaś strony – dostarczenie skórze kluczowych składników poprzez dietę i suplementację, aby mogła się ona regenerować i bronić przed szkodliwymi czynnikami. Antyoksydanty neutralizują wolne rodniki powstające zimą, kolagen, witaminy i minerały wspierają strukturę oraz funkcje skóry, a kwasy omega-3 zmniejszają stan zapalny i poprawiają nawilżenie od wewnątrz. Dzięki holistycznemu podejściu – łączącemu mądrą pielęgnację i ukierunkowaną suplementację – nasza skóra może pozostać zdrowa, gładka i promienna przez całą zimę, a my będziemy cieszyć się pięknym wyglądem niezależnie od pogody. Bo piękno skóry to nie kwestia sezonu, lecz właściwej troski o nią przez cały rok.



STREFA EKSPERTA

MIEJSCE, W KTÓRYM NAUKA SPOTYKA SIĘ
Z PRAKTYCZNYMI WSKAZÓWKAMI

DR ANNA PAUL

BIFIDOBACTERIUM LONGUM — PROBIOTYK, KTÓRY WSPIERA JELITA I... NASTRÓJ

Kiedy w gabinecie rozmawiam z pacjentami o mikrobiocie jelitowej, często podkreślam, że probiotyk to nie jest magiczna kapsułka, która z dnia na dzień „naprawi” zdrowie. Ale są szczepy, które naprawdę robią różnicę — i jednym z nich jest *Bifidobacterium longum*. To bakteria, która od pierwszych dni życia zasiedla nasze jelita i wspiera funkcjonowanie układu odpornościowego, barierę jelitową, a nawet — co pokazują najnowsze badania — komunikację na osi jelito-mózg. To probiotyk, który szczególnie cenię u pacjentów z wrażliwym układem pokarmowym, skłonnością do biegunek, zespołem jelita drażliwego (IBS) oraz u tych, którzy mówią: „Pani doktor, stres i brzuch to u mnie jedno i to samo”. Bo faktycznie — u niektórych osób ten szczep może delikatnie regulować nastrój i poziom napięcia emocjonalnego.

W jakich sytuacjach widzę największe korzyści?

Po pierwsze — w IBS, zwłaszcza postaci z biegunkami. W kilku randomizowanych badaniach klinicznych szczep *B. longum* (m.in. 35624 czy CECT 7347) przynosiły zmniejszenie bólu brzucha, poprawę regularności wypróżnień i jakości życia. Co ważne — efekty pojawiały się stopniowo, zwykle po kilku tygodniach. Po drugie — przy zaburzeniach nastroju towarzyszących problemom jelitowym. Badanie na pacjentach z IBS wykazało, że suplementacja szczepem NCC3001 obniżała objawy lękowe i depresyjne, a nawet zmieniała aktywność określonych obszarów mózgu w badaniach obrazowych (fMRI). To dopiero początek badań, ale wygląda obiecująco. Po trzecie — po infekcjach przewodu pokarmowego lub antybiotykoterapii. *B. longum* może pomóc szybciej odbudować stabilność mikrobioty, choć nie działa tak szybko jak LGG.

Przeciwwskazania i ostrożności

Jak większość probiotyków, *B. longum* jest dobrze tolerowany. Zwracam jednak uwagę na osoby z ciężką immunosupresją, bardzo niską neutrocytozą, zaawansowanymi chorobami przewodu pokarmowego czy cewnikami naczyniowymi — tu konieczna jest konsultacja lekarska. U osób zdrowych lub z łagodnymi dolegliwościami jelit probiotyk ten jest generalnie bezpieczny.

Jak stosować?

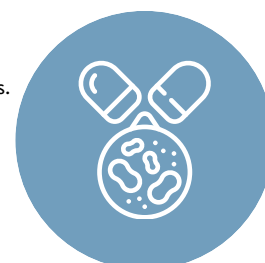
W badaniach zwykle stosowano 1–10 miliardów CFU dziennie, w zależności od preparatu i szczepu. Ważne, aby produkt podawał NAZWĘ SZCZEPU — samo „*Bifidobacterium longum*” to za mało, bo różne szczepy działają inaczej. Rekomenduję co najmniej 4–8 tygodni suplementacji, bo to probiotyk „powolny”, działający stopniowo.

Praktyczne wskazówki z gabinetu

- Jeśli pacjent ma IBS, probiotyk to tylko część układanki — ważna jest dieta, sen, techniki regulacji stresu.
- Gdy widać poprawę po kilku tygodniach, warto ją utrzymać kontynuując suplementację jeszcze przez jakiś czas.
- Jeżeli brak efektów po 2 miesiącach — warto zmienić szczep.

Publikacje (free full text):

1. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28483500/>
2. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35317278/>
3. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32584650/>
4. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38137255/>



Lactobacillus acidophilus — klasyk probiotykoterapii, który pomaga delikatnie i skutecznie

Lactobacillus acidophilus to jeden z najbardziej znanych i najczęściej stosowanych probiotyków. Zwykle mówię pacjentom, że to taki „łagodny strażnik przewodu pokarmowego”. Nie działa spektakularnie z dnia na dzień, ale potrafi przynieść stabilizację, zwłaszcza gdy układ pokarmowy bywa przeciążony przez stres, antybiotyki czy nieregularną dietę.

To bakteria kwasu mlekowego, która naturalnie zasiedla jelita, pochwę i jamę ustną. Dlatego w praktyce klinicznej bywa pomocna zarówno u dorosłych, jak i u dzieci, a co ważne — jest jednym z najbezpieczniejszych szczepów probiotycznych.

Kiedy najczęściej polecam L. acidophilus?

Najlepiej przebadanym wskazaniem jest **biegunka związana z antybiotykami**. W jednym z badań klinicznych z wykorzystaniem szczepu LA85 zastosowanie 2 miliardów CFU dziennie podczas kuracji amoksycyliną skróciło czas biegunki, poprawiło konsystencję stolca i zmniejszyło ogólny dyskomfort jelitowy.

Drugie zastosowanie to **regulacja mikrobioty u osób z wrażliwym układem pokarmowym** — takich, które reagują na stres biegunką, mają nieregularne wypróżnienia albo skłonność do „przemęczonych jelit”. L. acidophilus w mieszankach probiotycznych pomaga łagodnie stabilizować mikrobiotę i poprawia tolerancję pokarmów.

Niektóre szczepy L. acidophilus wykazują również działanie wspierające odporność — głównie przez wzmacnianie bariery jelitowej i produkcję krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych.

Bezpieczeństwo i przeciwwskazania

To probiotyk bardzo bezpieczny — często stosowany u dzieci, kobiet w ciąży i osób starszych. Ostrożność zalecam tylko w takich samych przypadkach jak przy innych probiotykach:

- ciężka immunosupresja,
- neutropenia,
- ciężkie choroby przewodu pokarmowego,
- hospitalizacja w stanie ciężkim.

Jak stosować?

W badaniach najczęstsze dawki to **2–10 miliardów CFU dziennie**, zwykle przez 2–4 tygodnie. Przy antybiotykach polecam przyjmowanie probiotyku **2–3 godziny po dawce antybiotyku**.

Praktyczne rady

- Warto zaczynać od mniejszych dawek i obserwować reakcję — u niektórych osób przez kilka dni może pojawić się przejściowe „burczenie” jelit.
- W mieszankach probiotycznych L. acidophilus często pełni rolę stabilizującą — to dobry składnik „na co dzień”.
- Aby działanie było lepsze, dobrze połączyć probiotyk z dietą bogatą w błonnik.

Publikacje (free full text):

1. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40548185/>
2. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31457103/>
3. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30872484/>

Chlorella — mikroalga, która wspiera serce, detoks i energię

Chlorella to zielona jednokomórkowa alga, którą pacjentom opisuję jako naturalny „superpokarm” bogaty w chlorofil, luteinę, błonnik, aminokwasy i witaminy. Ale najważniejsze jest to, że mamy coraz więcej danych klinicznych potwierdzających jej działanie, szczególnie w obszarze zdrowia sercowo-naczyniowego, metabolizmu i odporności.

W praktyce widzę, że chlorella bardzo dobrze sprawdza się u osób, które:

- mają podwyższony cholesterol,
- walczą z lekkim nadciśnieniem,
- prowadzą stresujący tryb życia,
- stosują dietę ubogą w warzywa i chcą „uzupełnić” brak zielonych produktów,
- mają problemy z regulacją energii.

Działanie udokumentowane naukowo

Jedna z najważniejszych metaanaliz obejmująca 19 badań klinicznych wykazała, że suplementacja chlorelli (≥4 g dziennie) istotnie obniżała cholesterol całkowity, LDL, trójglicerydy, a także ciśnienie skurczowe i rozkurczowe. To wyjątkowo silny argument — szczególnie że większość badań trwała zaledwie kilka tygodni.

W innym badaniu, u osób z podwyższonym cholesterolem, 4–5 g chlorelli dziennie poprawiało stężenia karotenoidów we krwi oraz obniżało triglicerydy. Chlorella działa tu prawdopodobnie dzięki zawartości chlorofilu, antyoksydantów i bioaktywnych peptydów wpływających na metabolizm lipidów.

Ciekawe jest także jej potencjalne działanie przeciwzapalne i wpływ na odporność — choć wymagają one jeszcze większych badań.

Bezpieczeństwo i przeciwwskazania

Chlorella jest naturalna, ale:

- może zawierać śladowe metale ciężkie — dlatego warto wybierać czyste produkty,
- u osób z chorobami autoimmunologicznymi trzeba zachować ostrożność,
- może zwiększać ryzyko kamieni nerkowych u osób z predyspozycjami,
- w pierwszych dniach suplementacji może wywołać lekkie wzdęcia (normalne przy wzroście spożycia błonnika).

Jak stosować?

Najczęściej używane dawki w badaniach: 3–5 g dziennie. Efekty lipidowe pojawiały się po około 8 tygodniach.

Praktyczne wskazówki

- Osobom z podwyższonym cholesterolem często polecam chlorellę jako element diety, nie zamiennik leków.
- Warto zaczynać od 1 g dziennie i zwiększać dawkę stopniowo.
- Chlorella świetnie łączy się z witaminą C i błonnikiem.

Publikacje (free full text):

1. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29037431/>
2. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24920270/>
3. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40289965/>



Chlorella

Rhodiola rosea — adaptogen, który wspiera organizm w stresie i zmęczeniu

Rhodiola rosea to roślina, którą często nazywam „oddechem dla zmęczonych nadnerczy”. Nie jest lekiem, ale stanowi cenne wsparcie dla osób przeciążonych obowiązkami, z obniżonym nastrojem, trudnościami z koncentracją lub poczuciem wyczerpania psychicznego.

Adaptogeny to grupa roślin pomagających organizmowi lepiej przystosować się do stresu. Różeniec górski działa zarówno na układ nerwowy, jak i na oś HPA — centralną drogę regulującą reakcję na stres.

Gdzie działa najlepiej?

Badanie z udziałem młodych lekarzy pracujących na nocne zmiany pokazało, że ekstrakt Rhodiola SHR-5 poprawiał koncentrację, szybkość reakcji i ogólne funkcje poznawcze w okresach zmęczenia — to bardzo praktyczne, bo takie sytuacje spotykamy na co dzień.

W innym badaniu na osobach z przewlekłym zmęczeniem, dawka 400 mg dziennie już po pierwszym tygodniu przyniosła poprawę samopoczucia, a po 8 tygodniach — znaczną redukcję zmęczenia i napięcia.

Przeglądy naukowe potwierdzają, że Rhodiola może:

- zwiększać odporność na stres,
- poprawiać energię i witalność,
- wspierać funkcje poznawcze,
- zmniejszać objawy wyczerpania i „przepracowania”.

Bezpieczeństwo i ostrożności

Rhodiola jest dobrze tolerowana, ale:

- nie zaleca się u osób z chorobą afektywną dwubiegunową (może zwiększać pobudzenie),
- może wchodzić w interakcje z lekami przeciwdepresyjnymi (ostrożnie przy SSRI, SNRI),
- najlepiej stosować w cyklach: 6–12 tygodni, potem przerwa.

Jak stosować?

W badaniach najczęściej: 200–600 mg ekstraktu dziennie, zwykle podzielone na 1–2 dawki. Rhodiolę najlepiej przyjmować rano lub przed południem.

Praktyczne rady

- Jeśli ktoś przeżywa długotrwały stres, zawsze podkreślam: adaptogen to wsparcie, ale fundamenty to sen, regeneracja i prawidłowe odżywianie.
- Warto zaczynać od 200 mg i obserwować reakcję.
- Rhodiola nie powinna działać pobudzająco jak kofeina — raczej „wyrównująco”.

Publikacje (free full text):

1. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11081987/>
2. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28219059/>
3. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22643043/>
4. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19500070/>

EGCG — silny antyoksydant z zielonej herbaty, który wspiera metabolizm

EGCG (epigallokatechina-3-galusan) to główny katechinowy składnik zielonej herbaty — związek, który ma bardzo silne właściwości antyoksydacyjne i wspiera metabolizm, równowagę lipidową oraz procesy przeciwzapalne. W gabinecie często rekomenduję go osobom, które chcą wesprzeć redukcję masy ciała, poprawić profil lipidowy lub szukają naturalnego „wzmocniacza” energii.

Warto jednak dodać: **nie jest cudowną pigułką na odchudzanie**, ale dobrze dobrany i stosowany rozważnie, może być realnym wsparciem — zwłaszcza w połączeniu ze zdrowym stylem życia.

Gdzie EGCG ma najlepiej potwierdzone działanie?

Najsilniejsze dane dotyczą metabolizmu — w badaniu z udziałem kobiet z otyłością centralną, dawka około 856 mg EGCG dziennie poprawiała:

- masę ciała (niewielki, ale istotny statystycznie spadek),
- obwód talii,
- poziom LDL.

W innym badaniu, z dawką około 300 mg EGCG dziennie, również uzyskano poprawę parametrów lipidowych przy dobrej tolerancji.

EGCG ma także właściwości antyoksydacyjne — neutralizuje wolne rodniki i wspiera ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym. Może też wspierać metabolizm cukrów i regulować reakcje zapalne.

Bezpieczeństwo i przeciwwskazania

Temat EGCG wymaga rozsądku:

- W wysokich dawkach może być obciążający dla wątroby.
- Ryzyko rośnie, jeśli suplementacja jest połączona z restrykcyjną dietą lub głodówkami — to pokazują badania na zwierzętach.
- Dlatego zawsze dopytuję pacjentów o styl diety, leki i suplementy obciążające wątrobę.
- Osoby z chorobami wątroby zdecydowanie powinny skonsultować suplementację z lekarzem.

Jak stosować?

W badaniach: **300–850 mg EGCG dziennie**, zwykle przez 8–12 tygodni. Polecam przyjmować EGCG z **posiłkiem**, aby zmniejszyć potencjalne działania niepożądane.

Praktyczne wskazówki

- Przy pierwszych tygodniach warto obserwować parametry wątrobowe (ALT/AST).
- EGCG to wsparcie, nie zamiennik diety — najlepiej działa, gdy towarzyszy mu aktywność fizyczna i regularny sen.
- W redukcji wagi efekt jest subtelny — bardziej wspiera metabolizm, niż „spala tłuszcz”.

Publikacje (free full text):

1. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26093535/>
2. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18468736/>
3. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33584288/>



Lactobacillus rhamnosus GG – probiotyk, który naprawdę potrafi pomóc

Kiedy pracuję z pacjentami, często pojawia się temat probiotyków. Czasem słyszę: „Pani doktor, tyle tych probiotyków, że ja już nie wiem, co brać.” Z drugiej strony równie często pacjenci dziwią się, gdy dopytuję o to, jaki konkretnie probiotyk zażywają “Bo przecież co to za różnica”. I szczerze mówiąc – ja już się wcale nie dziwię tym skrajnym postawom. Probiotyków na rynku jest mnóstwo, a nie każdy ma za sobą solidne badania. Dlatego tak często wracam do tych szczepów, które znamy naprawdę dobrze. Jednym z nich jest Lactobacillus rhamnosus GG, w skrócie LGG.

To bakteria, którą medycyna bada już od dziesięcioleci. Nie jest „cudownym lekiem na wszystko”, ale ma kilka naprawdę dobrze udokumentowanych zastosowań. A dla mnie jako lekarza to ogromnie ważne – żeby polecać coś, za czym stoi rzetelna nauka, a nie marketing. Na co może realnie pomóc LGG?

1. Skracanie czasu trwania biegunki u dzieci Jedno z najlepiej opisanych działań LGG. W badaniach dzieci z ostrą biegunką infekcyjną, szczególnie rotawirusową, wracały do formy szybciej – średnio nawet o dobę wcześniej. Dla rodzica to często ogromna ulga, a dla malucha mniejsze odwodnienie i mniej cierpienia.
2. Biegunka po antybiotykach (AAD) Antybiotyki potrafią wyczyścić jelita do gołej gleby – pacjenci bardzo często skarżą się na biegunkę i dyskomfort. LGG należy do tych probiotyków, które w badaniach zmniejszały ryzyko wystąpienia takich problemów. Oczywiście nie u wszystkich, ale statystycznie – pomaga.
3. Delikatne wsparcie układu odpornościowego LGG nie „podkręca odporności” jak magiczny guzik, ale wspiera mikrobiotę, która stanowi ogromną część naszego systemu obronnego. W praktyce widzę, że u niektórych osób poprawia się tolerancja infekcji czy szybciej dochodzą do siebie po chorobie.
4. Wrażliwe jelita i stany po infekcjach U części osób z IBS lub po ostrych infekcjach jelit LGG przynosi ulgę – uspokaja pracę przewodu pokarmowego i wspiera odbudowę równowagi mikrobiologicznej. Nie jest to lek pierwszej linii, ale bywa bardzo wartościowym dodatkiem.

Kiedy zachować ostrożność?

LGG jest generalnie bardzo bezpieczny, również u dzieci. Jednak ostrożność w zastosowaniu probiotyków zalecam u:

- osób z ciężką immunosupresją,
- w trakcie chemioterapii z neutropenią,
- pacjentów z centralnym dostępem naczyniowym,
- osób w ciężkim stanie hospitalizowanych.

To sytuacje rzadkie, ale wymagające nadzoru.

Jak stosować LGG?

- Najczęściej badane dawki to 1–10 miliardów CFU dziennie.
- Przy antybiotykach: kilka godzin po dawce antybiotyku, kontynuując tydzień–dwa po zakończeniu terapii.
- U dzieci warto dobrać dawkę zgodnie ze wskazaniem na opakowaniu konkretnego probiotyku – większość suplementów dziecięcych tworzy dawki optymalne dla wieku.

Kilka praktycznych rad „z gabinetu”

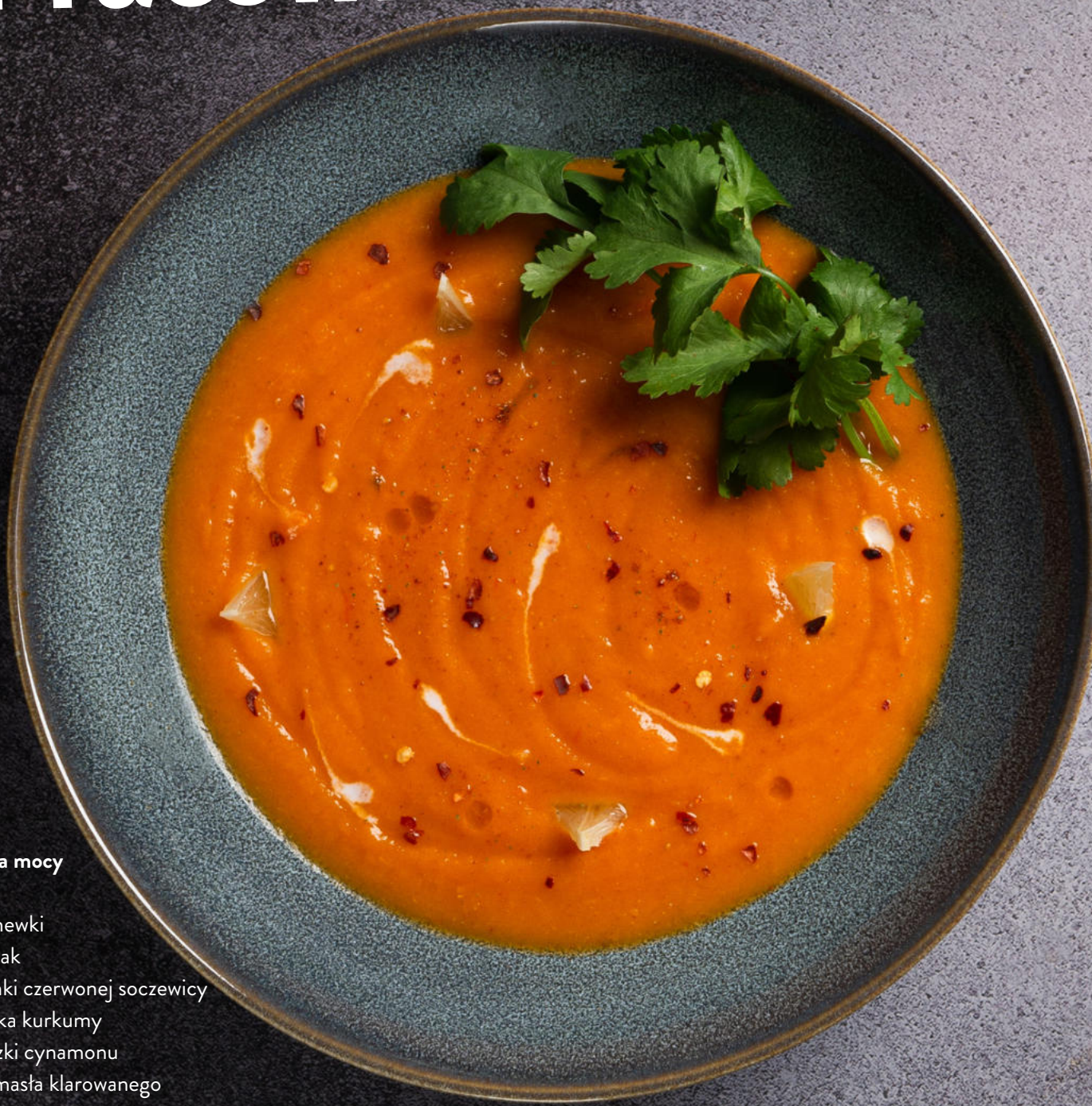
1. Szczep ma znaczenie. Szukaj oznaczenia LGG – nie każdy Lactobacillus rhamnosus to to samo.
2. Probiotyk działa lepiej, gdy jelita mają dobre warunki. Nawodnienie, lekkostrawna dieta i spokojniejszy tryb dnia pomagają zauważyć korzystne efekty.
3. Jeśli nie widzisz poprawy po 2 tygodniach – zmień szczep. Mikroflora to bardzo indywidualna sprawa.
4. Dzieci reagują zwykle szybciej niż dorośli. Warto obserwować, ale też nie przeciążać ich kilkoma probiotykami na raz.

Publikacje naukowe (PubMed):

1. LGG w profilaktyce biegunki po antybiotykach – metaanaliza <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26365389/>
2. LGG skraca biegunkę u dzieci – metaanaliza RCT <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31543689/>
3. Bezpieczeństwo i efekty LGG u pacjentów z HIV <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15472792/>
4. LGG jako wsparcie w wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego (open trial) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37374884/>
5. Mechanizmy immunologiczne – LGG a limfocyty Treg (model zapalenia płuc) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24240593/>
6. LGG w ochronie przed Candida albicans (in vitro) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29023454/>



Sezonowa Pracownia Smaku



Zimowa zupa mocy

Składniki:

- 3 marchewki
- 1 ziemniak
- ½ szklanki czerwonej soczewicy
- 1 łyżeczka kurkumy
- ½ łyżeczki cynamonu
- 1 łyżka masła klarowanego
- sól, pieprz

Przygotowanie:

- Podsmaż kurkumę i cynamon na maśle.
- Dodaj pokrojoną marchew i ziemniaka.
- Wsyp wypłukaną soczewicę, zalej wodą i gotuj 20–25 minut. Zblenduj.
- Dopraw do smaku.

Zupa ma konsystencję gęstego kremu – idealna na zimowe popołudnia.



Pieczone bataty z zimową salsą z granatu i orzechów

Składniki:

- 2 średnie bataty
- 2 łyżki oliwy
- pestki ½ granatu
- 1 garść orzechów włoskich
- sok z ½ cytryny
- sól, pieprz

Przygotowanie:

- Bataty pokrój na pół, posmaruj oliwą, piecz 40 minut w 190°C.
- Orzechy posiekaj, zmieszaj z granatem i sokiem z cytryny.
- Gotowe bataty polej salsą.

Owsianka zimowa z jabłkiem, cynamonem i orzechami laskowymi

Składniki:

- ½ szklanki płatków owsianych
- 1 jabłko
- 1 łyżeczka cynamonu
- garść orzechów laskowych
- 1 łyżeczka miodu (opcjonalnie)
- mleko lub napój roślinny

Przygotowanie:

- Płatki zalej mlekiem i gotuj 3–4 minuty.
- Jabłko zetrzyj lub pokrój w kostkę.
- Dodaj cynamon, jabłko i orzechy.

Rozgrzewający napój cytrynowo-miodowy z imbirem laskowymi

Składniki:

- plasterki imbiru
- sok z ½ cytryny
- 1 łyżeczka miodu
- gorąca woda

Przygotowanie:

- Zalej imbir wrzątkiem, po przestygnięciu dodaj cytrynę i miód.

12 mikro nawyków na zimę

MAŁE KROKI, KTÓRE ROBIA DUŻĄ RÓŻNICĘ.



1 **Poranna**
ekspozycja na
światło



2 **5 minut**
rozciągania po
przebudzeniu



3 **Zimowa**
pielęgnacja
olejowa



4 **Nawilżanie**
cery minimum
2 razy dziennie



5 **Herbata**
ziołowa jako
przerwa
regeneracyjna



6 **Chwila**
oddechu w
środku dnia



7 **15 minut**
bez telefonu
po pracy



8 **Ciepła**
kolacja 2-3
razy w
tygodniu



9 **Kąpiel**
z solami lub
prysznic
naprzemienny



10 **Wieczorny**
rytuał
pielęgnacyjny
z Bremani



11 **Włączenie**
omega-3 do
zimowej diety



12 **Mała rzecz**
dla
przyjemności
każdego dnia

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

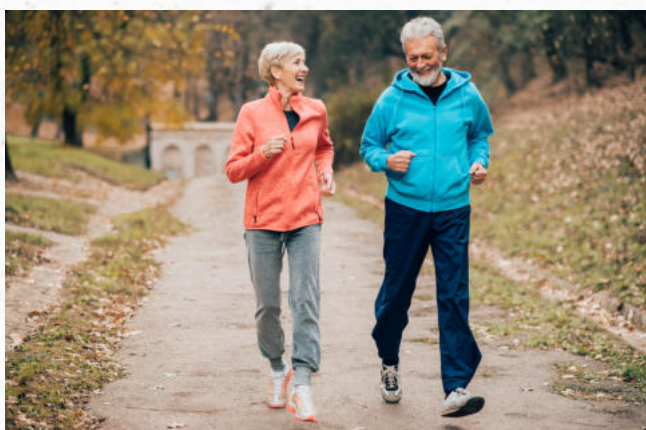
Kości i Stawy

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 (metylosulfonylometanu). **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 metylosulfonylometan występujący naturalnie w mazi stawowej.



Skład zestawu:

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

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-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 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.

Poznaj włoską linię odmładzających kosmetyków Bremani Care – domową pielęgnację na profesjonalnym poziomie. To połączenie naturalnych składników i nowoczesnych technologii, tworzące luksusowe formuły wspierające regenerację i młodzięncy wygląd skóry. Produkty powstają w Mediolanie, w renomowanym zakładzie biotechnologicznym, specjalnie dla Nature's Sunshine. Dzięki wysokim stężeniom składników aktywnych Bremani Care wspiera elastyczność, jędrność i naturalny blask cery, pomagając przywrócić jej młody, świeży wygląd.


BREMANI
CARE

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 wspianą 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 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, 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**