

nr 2/2026

bądź ZDRÓW

NATURES  SUNSHINE

NOWE ZESTAWY PROMOCYJNE

STREFA EKSPERTA - KOENZYM Q10

DR ARKADIUSZ BADZIŃSKI

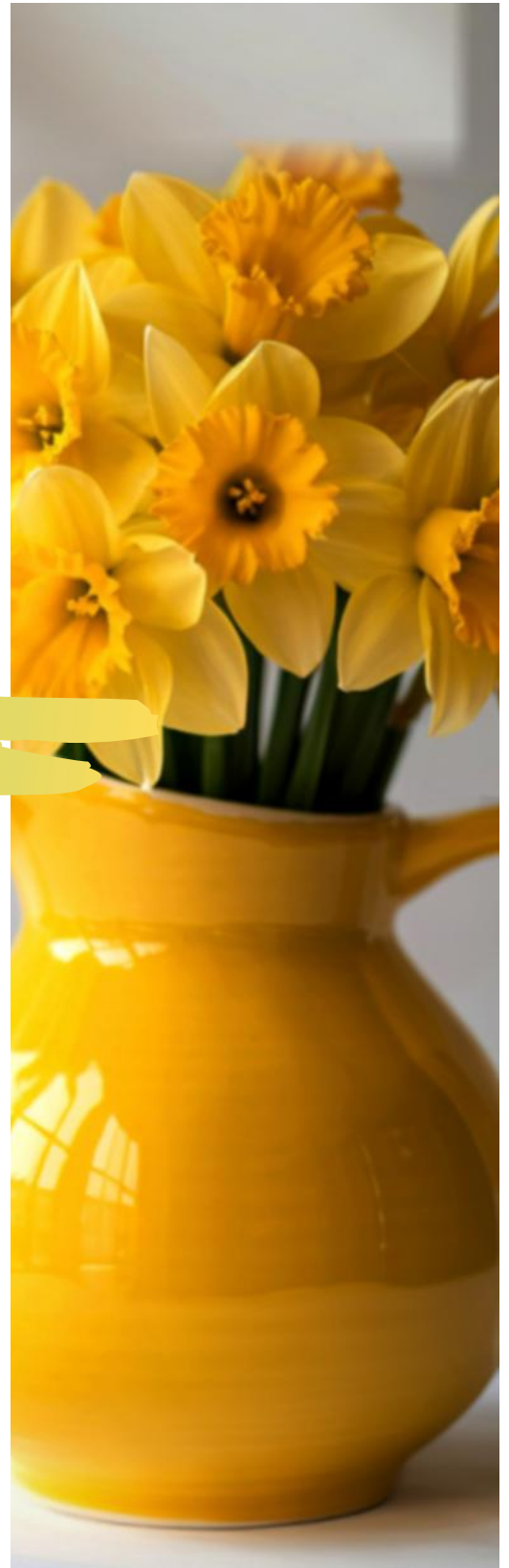
WIOSENNE MUST- HAVE

TEMAT NUMERU:

**SEN – DLACZEGO JEST
WAŻNIEJSZY NIŻ MYŚLIMY?**



MOODBOARD „KOŁORY WIOSNY”
Paleta sezonu inspirowana naturą





Spis treści

Moodboard sezonu	str. 2
Trendy zdrowotne sezonu	str. 4
Wiosenne must- have	str. 5
Nowe zestawy	str. 6
Temat numeru: Sen – dlaczego jest ważniejszy niż myślimy?	str. 13
Wiosenne przepisy sezonowe	str. 18
Strefa eksperta: Koenzym Q10 – klucz do zdrowia i długowieczności	str. 20
Zestawy Nature's Sunshine, olejki eteryczne, Bremani Care	str. 24
Cennik	str. 30

OD REDAKCJI

Drodzy Czytelnicy,

Wiosna to moment, w którym wszystko zaczyna się od nowa. Przyroda budzi się do życia, dni stają się dłuższe, a my naturalnie czujemy potrzebę zmiany – więcej lekkości, energii i świeżości w codziennym funkcjonowaniu.

To właśnie ten czas, kiedy warto na chwilę się zatrzymać i zadać sobie pytanie: czego naprawdę potrzebuje mój organizm? W najnowszym, wiosennym wydaniu „Bądź Zdrow” przygotowaliśmy dla Was tematy, które pomogą spojrzeć na zdrowie w sposób bardziej świadomy i holistyczny. Tematem numeru jest sen – często niedoceniany, a kluczowy dla regeneracji, energii i równowagi całego organizmu. W Strefie Eksperta przyglądamy się bliżej koenzymowi Q10 – składnikowi, który odgrywa istotną rolę w produkcji energii na poziomie komórkowym i który wraz z wiekiem staje się szczególnie ważny.

W tym numerze znajdziecie również wiosenne trendy wellness, które warto wprowadzić do swojej codzienności, sezonowe must-have, czyli produkty idealnie wpisujące się w potrzeby organizmu na wiosnę, kulinarne inspiracje, które w prosty sposób wprowadzą więcej świeżości do Waszego jadłospisu, a także **nowe zestawy promocyjne**, przygotowane tak, aby jeszcze łatwiej rozpocząć lub uporządkować swoją suplementację.

Wierzymy, że zdrowie nie zaczyna się od rewolucji, ale od małych, codziennych decyzji.

Wiosna to idealny moment, aby zacząć – spokojnie, naturalnie i w zgodzie ze sobą. Życzymy Wam inspirującej lektury i dobrego, pełnego energii sezonu.

Z serdecznością,
Redakcja „Bądź Zdrow”





TRENDY WIOSENNE

5 konkretnych kroków, które wprowadzą Cię w energię nowego sezonu

1. ZACZNIJ DZIEŃ OD „ZIELONEGO RESETU”

Zamiast kawy na pusty żołądek – postaw na szklankę wody z dodatkiem czegoś zielonego. Może to być chlorofil lub po prostu woda z cytryną.

2. WYKORZYSTAJ ŚWIATŁO – NATURALNY „BOOSTER ENERGII”

Wiosną najprostszym wsparciem dla organizmu jest... światło dzienne.

3. JEDZ „LŻEJ”, ALE NIE MNIEJ


Wiosna to moment, w którym organizm naturalnie szuka lekkości. Wprowadź więcej świeżych warzyw, koktajli i prostych posiłków, ale bez restrykcji.

4. ZADBAJ O ENERGIĘ NA POZIOMIE CODZIENNYCH NAWYKÓW

Zamiast szukać „szybkich rozwiązań”, skup się na podstawach: nawodnienie, sen, regularność, wsparcie organizmu odpowiednimi składnikami (np. magnez, witaminy z grupy B).

5. POSTAW NA SYSTEM, NIE PRZYPADEK

Największym trendem nie jest pojedynczy produkt, ale... konsekwencja. Wybierz 2–3 elementy, które będą Twoją codzienną rutyną (np. poranny napój, suplementacja, ruch) i trzymaj się ich przez minimum 2–3 tygodnie. To właśnie regularność buduje realne efekty.



WIOSENNE MUST-HAVE



Chlorofil w płynie

Idealny do codziennej rutyny – prosty sposób na wprowadzenie świeżości do każdego dnia.

Sok aloesowy

Naturalny element porannego rytuału – lekki i przyjemny w stosowaniu. Ma korzystny wpływ na zmęczenie, pomaga stymulować metabolizm oraz podnosić odporność.



Witamina D3

Wspiera odporność i pomaga utrzymać prawidłowe funkcjonowanie organizmu.

Power Greens

Wygodne wsparcie codziennej diety – szczególnie dla osób aktywnych i zabieganych.



Breathe Clear

Kompozycja roślinna, szczególnie chętnie wybierana w sezonie wiosennym, kiedy wiele osób zwraca większą uwagę na komfort oddychania i dobre samopoczucie na co dzień.

Nowe

ZESTAWY PROMOCYJNE

**Nowe zestawy
Nature's Sunshine –
prostszy wybór,
większa wygoda,
lepszy start**



W Nature's Sunshine stale szukamy rozwiązań, które ułatwiają codzienne dbanie o dobre samopoczucie, równowagę organizmu i świadome budowanie zdrowych nawyków. Dlatego wprowadzamy nowe zestawy promocyjne, przygotowane we współpracy z naszymi Dystrybutorami tak, aby jeszcze łatwiej dopasować suplementację do indywidualnych potrzeb i stylu życia.

Dotychczasowe zestawy pozostają dostępne do wyczerpania zapasów, a ich miejsce stopniowo zajmują nowe propozycje – bardziej przejrzyste, lepiej dopasowane do konkretnych obszarów wsparcia i wygodniejsze w codziennym stosowaniu.

Szczególne miejsce w nowej ofercie zajmują zestawy przygotowane wyłącznie dla nowych klientów, dostępne w obniżonej cenie. To propozycje dla osób, które chcą rozpocząć swoją przygodę z Nature's Sunshine od dobrze przemyślanego pakietu bazowego. Pozostałe zestawy są dostępne dla wszystkich i odpowiadają na różne potrzeby – od codziennego wsparcia organizmu, przez oczyszczanie i równowagę, aż po aktywny styl życia.

ZESTAW SUPER START DO ZDROWIA II

TYLKO DLA NOWYCH
KLIENTÓW

**codzienna baza
na dobry początek**



Zestaw Super Start do zdrowia II został stworzony z myślą o osobach, które chcą rozpocząć suplementację od szerokiego, codziennego wsparcia organizmu.

W SKŁAD ZESTAWU WCHODZĄ:

- Chlorofil w płynie
- Zambroza
- Bacillus Coagulans
- Solstic Energia z Natury
- Liver Health Formula
- Magnezium
- Sok aloesowy

*Dodatkowo do zestawu można dobrać
Tei-Fu – balsam do masażu z 50% zniżką.*



To zestaw, który łączy produkty wspierające codzienną dietę i dobre samopoczucie. Magnez pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni i układu nerwowego, a także przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Wspiera również utrzymanie prawidłowego metabolizmu energetycznego. Bacillus coagulans to produkt chętnie wybierany przez osoby, które chcą uzupełnić codzienną dietę o składniki wspierające równowagę jelitową. Solstic Energia z Natury świetnie wpisuje się w aktywny styl życia i codzienne tempo funkcjonowania. Sok aloesowy, chlorofil w płynie i Zambroza tworzą natomiast wygodną bazę dla osób, które chcą zadbać o codzienną rutynę żywieniową w prosty i regularny sposób.



ZESTAW ZDROWE JELITA II

TYLKO DLA NOWYCH
KLIENTÓW

wsparcie codziennej
równowagi i układu
pokarmowego

Zestaw Zdrowe Jelita II to druga propozycja przygotowana specjalnie dla nowych klientów.

W SKŁAD ZESTAWU WCHODZĄ:

- Sok aloesowy
- Zambroza
- Chlorofil w płynie
- Loco
- Bowel Build
- Bacillus Coagulans
- Olive Leaf Extract

*Dodatkowo do zestawu można dobrać
Pro B11 z 50% zniżką.*



To zestaw dla osób, które chcą zacząć od produktów szczególnie często wybieranych w kontekście codziennej równowagi organizmu i urozmaiconej diety. Loco to produkt zawierający błonnik, który może być cennym elementem codziennego jadłospisu. Liść oliwny oraz Bacillus coagulans uzupełniają ten zestaw o składniki często wybierane przez osoby dbające o codzienne nawyki żywieniowe i dobre samopoczucie. Chlorofil, aloes i Zambroza tworzą z kolei wygodny, płynny element codziennej rutyny.

CLEAN START II

wsparcie codziennej
lekkości
i dobrych nawyków



Clean Start II to zestaw przygotowany dla osób, które chcą zadbać o codzienną dietę, lekkość i dobre samopoczucie.

W SKŁAD ZESTAWU WCHODZĄ:

- Ultrabiome DTX
- Chlorofil w płynie
- Liver Health Formula
- Fenugreek & Thyme
- Czosnek
- Pieprz Cayenne & Czosnek & Pietruszka

Dodatkowo można wybrać jeden produkt z 25% zniżką:

- *Gentle Move*
- *Turmeric Curcumin*
- *Sok aloesowy*



To zestaw oparty na produktach roślinnych i kompozycjach ziołowych, które dobrze wpisują się w styl życia osób chcących zadbać o codzienną regularność i świadome nawyki. Czosnek wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego oraz serca, a także pomaga utrzymać prawidłowy poziom lipidów we krwi. Kurkuma jest ceniona za swoje właściwości antyoksydacyjne, a chlorofil i aloes od lat należą do najchętniej wybieranych produktów w codziennej suplementacji Nature's Sunshine.



PRO CARDIO II

codzienne wsparcie
dla aktywnego stylu
życia

Pro Cardio II to zestaw skomponowany z myślą o osobach, które chcą dbać o organizm kompleksowo, ze szczególnym uwzględnieniem codziennej aktywności i równowagi.

W SKŁAD ZESTAWU WCHODZĄ:

- Koenzym Q10
- Blood Pressurex
- Magnesium
- Zambroza
- Olive Leaf Extract
- Ginkgo & Hawthorn

Dodatkowo można wybrać jeden produkt z 25% zniżką:

- Super Omega 3 EPA
- Gotu Kola
- Lecytyna



To zestaw oparty na składnikach, które cieszą się dużym zainteresowaniem wśród osób prowadzących aktywny tryb życia. Kwasy tłuszczowe omega-3 wspierają prawidłowe funkcjonowanie serca, a magnez pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni i układu nerwowego oraz wspiera metabolizm energetyczny. Ginkgo & Hawthorn, liść oliwny i Q10 to produkty chętnie wybierane jako element codziennej suplementacji ukierunkowanej na dobrą kondycję organizmu i wsparcie aktywnego stylu życia.

KOŚCI I STAWY II

codzienna troska o
ruch i sprawność



Kości i Stawy II to zestaw dla osób, które chcą zadbać o codzienny komfort ruchu i wsparcie układu kostnego.

W SKŁAD ZESTAWU WCHODZĄ:

- Collagen
- Witamina C
- MSM
- Wapń Plus Witamina D
- Everflex
- Witamina D3

Dodatkowo można wybrać jeden produkt z 25% zniżką:

- Chondroityna
- Turmeric Curcumin
- Everflex



To zestaw zbudowany wokół składników istotnych dla prawidłowego funkcjonowania układu ruchu. Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania kości i chrząstki. Wapń jest potrzebny do utrzymania zdrowych kości, a witamina D pomaga w prawidłowym wchłanianiu wapnia i fosforu oraz w utrzymaniu zdrowych kości i prawidłowego funkcjonowania mięśni. To propozycja dla osób, które chcą na co dzień wspierać sprawność i ruchomość.

Łatwiejszy wybór

WIĘKSZA WYGODA



Nowe zestawy promocyjne Nature's Sunshine zostały przygotowane tak, aby ułatwiać decyzję, porządkować ofertę i pomagać w wyborze produktów dopasowanych do różnych potrzeb. Dla nowych klientów zestawy startowe stanowią atrakcyjne wejście do świata Nature's Sunshine, a dla całej społeczności nowe zestawy tematyczne są wygodnym sposobem na codzienne korzystanie z dobrze dobranych kompozycji produktów.

To kolejny krok w stronę prostszej, bardziej nowoczesnej i bardziej intuicyjnej oferty – takiej, która wspiera zdrowe wybory każdego dnia.

SEN – DLACZEGO JEST WAŻNIEJSZY NIŻ MYŚLIMY?

*Arkadiusz Badziński –
dr nauk o zdrowiu, adiunkt Uniwersytetu Śląskiego, tłumacz przysięgły
medyczny zaangażowany w badania kliniczne, współautor publikacji z nauk
medycznych; jego działalność przyczynia się do rozwoju wiedzy medycznej
i popularyzowania informacji o zdrowiu; anglista, leksykograf*



Sen to nie luksus ani strata czasu – to jeden z najważniejszych procesów biologicznych, które codziennie ratują nasze zdrowie. W czasie snu mózg porządkuje informacje, komórki się regenerują, hormony wracają do równowagi, a układ odpornościowy odzyskuje siły. Można powiedzieć, że noc jest najtańszą i najskuteczniejszą „terapią regeneracyjną”, jaką daje nam natura. Bo prawda jest prosta: to, jak śpimy w nocy, w dużej mierze decyduje o tym, jak żyjemy w dzień.

Sen jest jednym z najważniejszych elementów zdrowego stylu życia. Współczesne badania pokazują, że wpływa on nie tylko na regenerację organizmu, ale także na pamięć, odporność, metabolizm oraz zdrowie psychiczne. Sen jest złożonym, wielofunkcyjnym procesem biologicznym, który odgrywa kluczową rolę w plastyczności mózgu, usuwaniu neurotoksyn, regulacji układu odpornościowego oraz w procesach poznawczych, takich jak konsolidacja pamięci i uczenie się. W świecie pełnym bodźców i ciągłego pośpiechu coraz częściej zapominamy, że dobry sen to nie luksus – to podstawowa potrzeba biologiczna człowieka.

Jeszcze kilkadziesiąt lat temu sen traktowano głównie jako bierny stan odpoczynku organizmu. Dziś wiemy, że jest to jeden z najważniejszych procesów biologicznych w naszym życiu.

W czasie snu mózg nie „wyłącza się” – przeciwnie, wykonuje ogromną pracę związaną z regeneracją, pamięcią, odpornością oraz regulacją hormonów. Coraz więcej badań pokazuje, że jakość snu wpływa praktycznie na każdy aspekt zdrowia: od koncentracji i nastroju, po ryzyko chorób serca czy cukrzycy.



Ile snu naprawdę potrzebujemy?

Mitem jest twierdzenie, że każdy potrzebuje 8 godzin snu. Według aktualnych zaleceń naukowych dorosły człowiek powinien spać średnio 7–9 godzin na dobę – jest to osobniczo zależne. Młodzież potrzebuje jeszcze więcej – nawet 8–10 godzin, ponieważ ich mózg i organizm nadal intensywnie się rozwijają. Nie da się jednak określić sztywnych ram godzin. Niestety współczesny styl życia sprawia, że wiele osób śpi znacznie krócej. Badania pokazują, że chroniczny niedobór snu jest coraz powszechniejszy. Często wynika to z nadmiaru pracy, korzystania z elektroniki przed snem, stresu lub nieregularnego trybu życia. Długotrwałe niedosypianie może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych.



Co dzieje się w organizmie podczas snu?



Sen składa się z kilku cykli, które powtarzają się w ciągu nocy. Najważniejsze z nich to:
Faza NREM (tzw. sen głęboki) - spada tętno i ciśnienie krwi, regenerują się mięśnie i tkanki, wzmacnia się układ odpornościowy;
Faza REM (sen z marzeniami sennymi) - mózg intensywnie przetwarza informacje z całego dnia; utrwala się wspomnienia, poprawia się zdolność uczenia, regulują się emocje.
W czasie snu człowiek przechodzi przez cztery fazy snu - trzy fazy NREM i jedną fazę REM, a jeden cykl snu trwa od 90 do 110-120 minut. Badania pokazują, że brak odpowiedniej ilości snu REM może pogarszać pamięć, koncentrację oraz zdolność podejmowania decyzji. Coraz więcej badań wskazuje na bardzo silny związek między snem a zdrowiem psychicznym. Niedobór snu zwiększa ryzyko depresji, zaburzeń lękowych, czy problemów z koncentracją.

Sen a zdrowie psychiczne i odporność

Zarówno krótki (≤ 5 godzin), jak i długi (≥ 9 godzin) czas snu są istotnie związane ze zwiększonym ryzykiem depresji, większą liczbą dni złego zdrowia psychicznego i gorszą samooceną ogólnego stanu zdrowia w porównaniu z zalecany czas snu (6-8 godzin). Osoby z krótkim snem zgłaszały średnio 5,3 dni złego zdrowia psychicznego, podczas gdy osoby z zalecany czas snu miały znacznie mniej takich dni. Deprywacja snu prowadzi do zaburzeń nastroju, w tym zwiększonej drażliwości, wzmożonych reakcji stresowych i większego prawdopodobieństwa zaburzeń nastroju, takich jak depresja i lęk.

Układ odpornościowy wymaga wystarczającego snu do utrzymania optymalnej funkcji, a deprywacja snu prowadzi do uwalniania cytokin prozapalnych, które zaburzą funkcję układu odpornościowego. Fizjologicznie nieodpowiedni sen osłabia funkcję immunologiczną, zwiększając podatność na infekcje i choroby przewlekłe.

Sen a odporność i hormony

Podczas snu organizm produkuje ważne substancje wspierające układ odpornościowy, m.in. cytokiny. Są one niezbędne do walki z infekcjami i stanami zapalnymi. Badania pokazują, że osoby śpiące mniej niż 6 godzin dziennie częściej chorują na infekcje wirusowe. U kobiet brak snu częściej niż u mężczyzn wpływa na hormony reprodukcyjne i nastrój, ponieważ układ hormonalny jest silnie powiązany z cyklem menstruacyjnym. U mężczyzn brak snu wyraźnie obniża stężenie testosteronu. Dzieje się tak, ponieważ produkcja testosteronu jest silnie powiązana z rytmem snu i hormonami regulowanymi w nocy. Najwyższe stężenie testosteronu pojawia się rano po przespanej nocy, dlatego badania krwi na oznaczenie testosteronu powinno się wykonywać między godziną 7:00 a 10:00. Brak snu wpływa na testosteron dużo szerzej niż tylko chwilowy spadek hormonu. Dotyczy to całego układu hormonalnego, regeneracji, płodności i metabolizmu. W sytuacji snu ograniczonego do 5 godzin stężenie testosteronu spada nawet o 15%. Niedobór snu zwiększa ryzyko insulinooporności, co skutkuje łatwiejszym odkładaniem się tłuszczu (szczególnie na brzuchu), wyższym stężeniem estrogenu u mężczyzn i dalszym spadkiem testosteronu.



Sen dla urody

Brak snu wyjątkowo negatywnie wpływa na wygląd i zdrowie skóry, ponieważ w czasie snu organizm intensywnie ją regeneruje. W nocy zwiększa się produkcja kolagenu, który odpowiada za jędrność i elastyczność skóry. Gdy śpimy za mało, produkcja kolagenu spada, co może przyspieszać pojawianie się zmarszczek. Niewyspanie pogarsza także krążenie krwi, dlatego często pojawiają się cienie i worki pod oczami. Dodatkowo brak snu podnosi poziom hormonu stresu – kortyzolu, który nasila stany zapalne. Może to zwiększać produkcję sebum i pogarszać problemy skórne, takie jak trądzik. Skóra osób niewyspanych jest bardziej sucha, ponieważ zaburzona zostaje jej naturalna bariera ochronna. W efekcie staje się matowa, szorstka i mniej elastyczna. Długotrwały brak snu zwiększa także stres oksydacyjny, który przyspiesza proces starzenia skóry.

Kluczowa pozostaje regularność snu – czyli kładzenie się spać i wstawanie o podobnej porze każdego dnia. Specjaliści od medycyny snu często mówią o tzw. higienie snu, czyli zestawie nawyków, które pomagają poprawić jego jakość.

Najważniejsze z nich to:

1. Stałe godziny snu.
2. Ograniczenie światła niebieskiego wieczorem (telefony, tablety i komputery emitują światło, które hamuje wydzielanie melatoniny – hormonu snu).
3. Unikanie kofeiny wieczorem - kofeina może działać nawet przez 6–8 godzin po spożyciu.
4. Odpowiednie warunki w sypialni (sen w chłodnym, ciemnym i cichym pomieszczeniu).
5. Aktywność fizyczna (ruch poprawia jakość snu, ale intensywny trening tuż przed snem może utrudniać zasypianie).

Sen a suplementacja

W ostatnich latach coraz więcej osób sięga po suplementy mające poprawić sen. Niektóre z nich rzeczywiście mają pewne potwierdzenie w badaniach naukowych (np. melatonina,

L-teanina, glicyna). Kluczowym elementem zdaje się być również magnez (300-400 mg), który bierze udział w regulacji układu nerwowego - jego suplementacja może pomagać w redukcji stresu i poprawie jakości snu, szczególnie u osób z niedoborem tego pierwiastka. Magnez jest bowiem jednym z najważniejszych minerałów regulujących funkcjonowanie układu nerwowego, dlatego jego odpowiedni poziom może istotnie wpływać na jakość snu. Bierze on udział w ponad 300 reakcjach enzymatycznych, w tym w procesach związanych z regulacją neuroprzekazników, napięcia mięśniowego oraz rytmu dobowego.

Sen – ciekawostki o śnie, które potwierdziła współczesna nauka

1. Człowiek przesypia około jednej trzeciej życia - jeśli ktoś żyje 75 lat, około 25 lat spędza śpiąc. Choć wydaje się to ogromną ilością czasu, jest on niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania mózgu i organizmu.
2. Mózg podczas snu usuwa toksyny - jednym z najważniejszych odkryć ostatnich lat jest tzw. układ glimfatyczny, który odpowiedzialny jest za usuwanie nagromadzonych w ciągu dnia toksyn i produktów przemiany materii.
3. Sen pomaga w nauce - podczas snu mózg utrwala informacje zdobyte w ciągu dnia. Dlatego osoby, które dobrze śpią, uczą się szybciej i zapamiętują więcej.
4. Śnimy kilka razy każdej nocy - przeciętny człowiek ma 4–6 snów w ciągu jednej nocy, choć większości z nich nie pamięta po przebudzeniu.
5. Brak snu zwiększa apetyt - niedobór snu zaburza hormony regulujące głód: leptynę i grelinę - osoby niewyspane częściej mają ochotę na wysokokaloryczne jedzenie.
6. Temperatura ciała wpływa na sen - najłatwiej zasypiamy, gdy temperatura ciała zaczyna spadać. Dlatego chłodna sypialnia (ok. 18–20°C) sprzyja dobremu snu.
7. Sen chroni mózg przed chorobami neurodegeneracyjnymi - chroniczny niedobór snu może zwiększać ryzyko chorób takich jak choroba Alzheimera. Podczas snu usuwane są białka, które w nadmiarze mogą prowadzić do chorób neurodegeneracyjnych.
8. Należy zadbać o ciemność w sypialni, wprowadzić wieczorne rytuały relaksacyjne (czytanie, spokojna muzyka) – bez tego nie ma mowy o dobrej jakości snu.

Dlaczego sen będzie jednym z najważniejszych tematów medycyny przyszłości?



Współczesne badania nad snem rozwijają się bardzo szybko. Naukowcy odkrywają coraz więcej zależności między snem a różnymi chorobami, m.in. chorobą Alzheimera, otyłością, cukrzycą typu 2, czy chorobami serca. Coraz więcej specjalistów uważa, że w przyszłości sen będzie traktowany jako jeden z podstawowych filarów zdrowia – obok diety i aktywności fizycznej. Dlatego sen nie jest stratą czasu – to jeden z najważniejszych procesów regeneracyjnych w organizmie. Odpowiednia ilość i jakość snu wpływa na zdrowie fizyczne, psychiczne, odporność oraz zdolność uczenia się. W świecie pełnym stresu i ciągłej aktywności warto pamiętać, że dobry sen jest nie tylko przyjemnością, ale przede wszystkim koniecznością dla naszego zdrowia.

Na koniec warto pamiętać, że sen nie jest tylko chwilą odpoczynku po dniu pełnym obowiązków – to jeden z najpotężniejszych mechanizmów naprawczych, jakie posiada nasz organizm. To właśnie w ciszy nocy mózg porządkuje wspomnienia, komórki się regenerują, a ciało odzyskuje równowagę. W świecie pełnym pośpiechu i nadmiaru bodźców dobry sen staje się prawdziwym luksusem – a jednocześnie fundamentem zdrowia. Bo czasem najlepszą decyzją dla organizmu nie jest zrobić więcej... lecz po prostu wcześniej pójść spać.

Bibliografia

Impact of Sleep Disorders and Disturbed Sleep on Brain Health: A Scientific Statement From the American Heart Association. Gottesman RF, Lutsey PL, Benveniste H, et al. *Stroke.* 2024;55(3):e61-e76.

doi:10.1161/STR.0000000000000453.

Characteristics and Determinants of Normal Sleep. Roth T. *The Journal of Clinical Psychiatry.* 2004;65 Suppl 16:8-11.

Hacking the Functions of Sleep: Non-Invasive Approaches to Stimulate Sleep Neurophysiology. Krugliakova E, Breuer F, Adelhöfer N, et al. *Physiological Reviews.* 2025;. doi:10.1152/physrev.00007.2025.

Sleep Disorders in Autoimmune Encephalitis. Muñoz-Lopetegui A, Graus F, Dalmau J, Santamaria J. *The Lancet. Neurology.* 2020;19(12):1010-1022.

doi:10.1016/S1474-4422(20)30341-0.

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Dilip V. Jeste, Jeffrey A. Lieberman, David Fassler, et al. *American Psychiatric Association* (2022).

The Neurobiology, Investigation, and Treatment of Chronic Insomnia. Riemann D, Nissen C, Palagini L, et al. *The Lancet. Neurology.* 2015;14(5):547-58.

doi:10.1016/S1474-4422(15)00021-6.

Somnambulism: Clinical Aspects and Pathophysiological Hypotheses. Zadra A, Desautels A, Petit D, Montplaisir J. *The Lancet. Neurology.* 2013;12(3):285-94.

doi:10.1016/S1474-4422(12)70322-8.

Sleep Function: An Evolutionary Perspective. Siegel JM. *The Lancet. Neurology.* 2022;21(10):937-946.

doi:10.1016/S1474-4422(22)00210-1.

Sleep Deficiency: Epidemiology and Effects. Gohari A, Baumann B, Jen R, Ayas N. *Clinics in Chest Medicine.* 2022;43(2):189-198. doi:10.1016/j.ccm.2022.02.001.

Interactions of Obstructive Sleep Apnea With the Pathophysiology of Cardiovascular Disease, Part 1: JACC State-of-the-Art Review. Javaheri S, Javaheri S, Somers VK, et al. *Journal of the American College of Cardiology.* 2024;84(13):1208-1223.

doi:10.1016/j.jacc.2024.02.059.

Sleep, Sleep Deprivation, Autonomic Nervous System and Cardiovascular Diseases. Tobaldini E, Costantino G, Solbiati M, et al. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews.* 2017;74(Pt B):321-329.

doi:10.1016/j.neubiorev.2016.07.004.

Associations Between Sleep Duration and Depression, Mental Health, Physical Health, and General Health in U.S. Adults: A Population-Based Study. Fasokun M, Akinyemi O, Ogunyankin F, et al. *PloS One.* 2026;21(1):e0321347. doi:10.1371/journal.pone.0321347.

Sezonowa Pracownia Smaku

Zielony koktajl energii

Składniki:

- szpinak lub jarmuż
- kiwi
- banan
- jabłko
- sok z cytryny
- woda
- opcjonalnie Power Greens

Przygotowanie:

Zblenduj wszystkie składniki na gładki koktajl.
Idealny na początek dnia.



Wiosenna sałatka świeżości

Składniki:

- łosoś
- rukola
- ogórek
- awokado
- pestki dyni
- oliwa
- sok z cytryny

Przygotowanie:

- Łososia pokrój w plastry. Pozostałe składniki wymieszaj, całość skrop oliwą i cytryną. Lekka, ale sycząca sałatka idealna na drugie śniadanie.

Owsianka wiosenna

Składniki:

- płatki owsiane
- mleko/napój roślinny
- truskawki
- borówki

Przygotowanie:

- Ugotuj owsiankę i dodaj świeże owoce. Lekka i pełna energii propozycja na śniadanie.

Lekka zupa warzywna

Składniki:

- cukinia
- brokuł
- marchew
- bulion warzywny

Przygotowanie:

- Gotuj warzywa do miękkości a następnie zmiksuj na krem.



STREFA EKSPERTA

MIEJSCE, W KTÓRYM NAUKA SPOTYKA SIĘ
Z PRAKTYCZNYMI WSKAZÓWKAMI

ARKADIUSZ BADZIŃSKI

KOENZYM Q10 – KLUCZ DO ZDROWIA I DŁUGOWIECZNOŚCI

Koenzym Q10 to naturalnie występująca w organizmie cząsteczka, która odgrywa kluczową rolę w produkcji energii w mitochondriach – „elektrowniach” naszych komórek.

Uczestnicząc w łańcuchu transportu elektronów, umożliwia wytwarzanie ATP, podstawowego nośnika energii niezbędnego do pracy wszystkich tkanek, zwłaszcza serca, mięśni i mózgu. Jednocześnie koenzym Q10 działa jako silny antyoksydant, chroniąc komórki przed stresem oksydacyjnym i uszkodzeniami wywołanymi przez wolne rodniki. Jego poziom w organizmie naturalnie spada wraz z wiekiem oraz w przebiegu niektórych chorób, dlatego coraz częściej zwraca się uwagę na jego znaczenie w profilaktyce zdrowotnej i wspieraniu prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Koenzym Q10 to niezwykła cząsteczka, której historia w nauce zaczęła się w 1940 roku, choć jej dokładną strukturę poznano dopiero kilkanaście lat później – w 1958 roku. W organizmie występuje w trzech formach: ubichinonu, semichinonu i ubichinolu. Po podaniu stosunkowo szybko dociera do różnych tkanek – w mózgu osiąga odpowiednie stężenie już po około tygodniu, a w jądrach nawet po czterech dniach. Najwięcej tego związku znajduje się w narządach o największym zapotrzebowaniu energetycznym, takich jak serce, wątroba, mózg czy nerki. Niestety wraz z wiekiem naturalna produkcja koenzymu Q10 stopniowo maleje, co wiąże się m.in. z uszkodzeniami komórek. Substancja ta odgrywa kluczową rolę w dostarczaniu energii komórkom, wspierając procesy regeneracji, odbudowy tkanek oraz detoksykacji organizmu. Choć pewne ilości koenzymu Q10 można znaleźć w żywności – np. w sercach drobiowych, śledziu czy mięsie drobiowym – ich przyswajalność jest niewielka i zazwyczaj nie przekracza około 10 mg dziennie. Dlatego w wielu przypadkach rozważa się jego suplementację, tym bardziej że podawanie zewnętrzne nie hamuje naturalnej syntezy w organizmie. Co więcej, badania pokazują, że koenzym Q10 może wpływać na ekspresję setek, a nawet ponad tysiąca genów w zależności od tkanki i modelu badawczego – co czyni go jedną z najbardziej fascynujących cząsteczek współczesnej biologii.

Badania naukowe pokazują, że koenzym Q10 może wpływać na funkcjonowanie organizmu znacznie szerzej, niż wcześniej sądzono. W eksperymentach prowadzonych na ludzkich liniach komórkowych zaobserwowano wzrost ekspresji aż 694 genów po jego zastosowaniu. W modelach zwierzęcych, m.in. u myszy, różnice dotyczyły ponad 1100 genów, natomiast w badaniach ludzkich mięśni szkieletowych wykazano zmiany w ekspresji 115 genów. Oznacza to, że koenzym Q10 może regulować aktywność setek, a nawet ponad tysiąca genów – w zależności od tkanki i modelu badawczego – co czyni go niezwykle interesującym z punktu widzenia współczesnej biologii molekularnej.

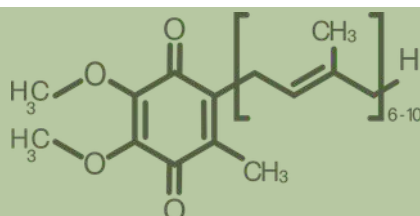
Istotne są także dane kliniczne. W dużym badaniu Q-SYMBIO, obejmującym 420 pacjentów z zaawansowaną niewydolnością serca (klasa III–IV według NYHA), dwuletnia suplementacja koenzymem Q10 w dawce 300 mg dziennie była związana ze znaczącym zmniejszeniem zarówno śmiertelności sercowo-naczyniowej, jak i ogólnej. Z kolei meta-analiza obejmująca 12 randomizowanych badań klinicznych wykazała, że suplementacja może istotnie łagodzić bóle mięśniowe związane ze stosowaniem statyn. W innych analizach, obejmujących ponad 1800 osób, odnotowano również niewielkie, ale statystycznie istotne obniżenie skurczowego ciśnienia tętniczego.

Dodatkowo istnieją dane sugerujące, że koenzym Q10 może zmniejszać częstość, a niekiedy także czas trwania napadów migreny przy dawkach rzędu 100–300 mg dziennie. W niektórych rzadkich chorobach neurodegeneracyjnych, takich jak zanik wieloukładowy (MSA), wyniki wstępnych badań klinicznych wskazują na możliwość spowolnienia progresji choroby u części pacjentów.

Natomiast w chorobach mitochondrialnych suplementacja koenzymem Q10 stanowi element terapii wspomagającej i bywa prowadzona w wyspecjalizowanych ośrodkach w znacznie wyższych dawkach.

Koenzym Q10 odgrywa także istotną rolę w obszarze zdrowia reprodukcyjnego. Badania wskazują, że prawidłowe jego stężenie w nasieniu wiąże się z lepszą jakością plemników – większą ich liczbą oraz wyższą ruchliwością. Wynika to m.in. z silnych właściwości antyoksydacyjnych tej cząsteczki, która chroni materiał genetyczny plemników przed uszkodzeniami wywołanymi stresem oksydacyjnym, uznawanym za jedną z głównych przyczyn niepłodności męskiej. W niektórych badaniach obserwowano nawet około 30-procentową poprawę ruchliwości plemników, a dodatkowo u części mężczyzn odnotowywano poprawę libido oraz jakości erekcji.

Koenzym Q10 zwraca również uwagę w kontekście zdrowia i starzenia się skóry. Skóra, będąca najbardziej narażonym na działanie czynników środowiskowych narządem, stosunkowo szybko wykazuje oznaki starzenia. Związek ten może wspierać procesy regeneracyjne, poprawiać gładkość skóry i zmniejszać widoczność zmarszczek poprzez wpływ na ekspresję kolagenu i elastyny. W badaniach klinicznych stosowanie dawek 50–150 mg dziennie przez około 12 tygodni wiązało się z redukcją głębokości zmarszczek. Również aplikacja miejscowa zwiększa stężenie koenzymu Q10 w naskórku, wspomaga metabolizm komórkowy oraz zmniejsza stres oksydacyjny, chroniąc skórę przed fotostarzeniem wywołanym promieniowaniem UV.



Coenzym Q10

Znaczenie koenzymu Q10 wiąże się także z procesami starzenia i długowieczności. Jako cząsteczka uczestnicząca w przekazywaniu elektronów w mitochondriach – czyli strukturach odpowiedzialnych za produkcję energii w komórkach – pełni rolę zarówno akceptora, jak i donora elektronów. Dzięki temu wspiera wytwarzanie energii oraz chroni komórki przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. Jest to antyoksydant lipofilowy, czyli rozpuszczalny w tłuszczach, dlatego najlepiej przyjmować go razem z posiłkiem zawierającym tłuszcze. W niektórych mechanizmach biologicznych może działać nawet skuteczniej niż witamina E, ponieważ hamuje już sam początek procesu peroksydacji lipidów – reakcji prowadzącej do uszkodzeń błon komórkowych. Dodatkowo pomaga chronić przed degradacją inne ważne antyoksydanty, takie jak witaminy E i C.

Stres nie jest tylko stanem psychicznym. To potężny bodziec biologiczny, który realnie wpływa na funkcjonowanie komórek – a jednym z jego „cichych celów” jest koenzym Q10. Ta niewielka cząsteczka pełni kluczową rolę w mitochondriach, czyli mikroskopijnych elektrowniach naszych komórek, gdzie powstaje energia potrzebna do pracy serca, mózgu i mięśni. Gdy jednak organizm znajduje się w stanie przewlekłego napięcia, równowaga ta zaczyna się chwiać.

Pod wpływem stresu rośnie poziom kortyzolu, a wraz z nim nasila się stres oksydacyjny – proces, w którym w organizmie pojawia się więcej reaktywnych form tlenu uszkadzających struktury komórkowe. Mitochondria pracują wtedy mniej wydajnie, a organizm zużywa więcej koenzymu Q10, próbując chronić komórki i utrzymać produkcję energii.

W efekcie pojawia się błędne koło: im większy stres, tym większe zapotrzebowanie energetyczne i większe zużycie koenzymu Q10. To właśnie dlatego długotrwały stres tak często objawia się przewlekłym zmęczeniem, spadkiem wydolności fizycznej, problemami z koncentracją czy uczuciem „wyczerpanej baterii”. Z punktu widzenia biologii można powiedzieć wprost: stres dosłownie „wysysa” energię z komórek.

Coraz więcej badań wskazuje także na jego działanie przeciwzapalne. Odpowiednie stężenie koenzymu Q10 w błonach komórkowych może ograniczać aktywację czynnika NF- κ B – jednego z głównych regulatorów reakcji zapalnej. W efekcie obserwuje się spadek stężenia markerów stanu zapalnego, takich jak interleukina-6 (IL-6), czynnik martwicy nowotworów TNF- α czy białko C-reaktywne (CRP).

Z perspektywy biologii starzenie się organizmu w dużej mierze wiąże się ze stopniowym spadkiem produkcji energii w mitochondriach. Koenzym Q10 jest jednym z kluczowych elementów tego procesu, dlatego jego odpowiedni poziom może wspierać prawidłowe funkcjonowanie komórek wraz z upływem lat. Warto pamiętać, że starzenie nie jest pojedynczym wydarzeniem, lecz złożonym procesem biologicznym, na który wpływają codzienne wybory – sen, dieta, styl życia czy sposób odżywiania.

Ciekawostką jest fakt, że Japonia była jednym z pierwszych krajów, w których koenzym Q10 zaczęto stosować jako suplement diety. W kontekście długowieczności populacji japońskiej analizuje się wiele czynników – od stylu życia po dietę – a suplementacja tym związkem była jednym z elementów, które zwróciły uwagę naukowców.



Dawkowanie koenzymu Q10 zależy od celu jego stosowania. W profilaktyce i wsparciu zdrowia sercowo-naczyniowego najczęściej stosuje się dawki 100–300 mg dziennie. W przypadku bólów mięśniowych związanych ze statynami stosuje się zwykle 200–400 mg dziennie, podobnie jak w niektórych chorobach neurodegeneracyjnych. W kontekście wsparcia płodności dawki wynoszą zazwyczaj 300–400 mg dziennie. Meta-analizy wskazują, że zakres 300–400 mg na dobę może być szczególnie korzystny w kontekście działania przeciwzapalnego oraz poprawy profilu lipidowego.

Koenzym Q10 jest przy tym związkiem bardzo dobrze tolerowanym. Najczęściej stosowane dawki mieszczą się w zakresie 100–400 mg dziennie, a wyższe mogą być stosowane w określonych wskazaniach pod kontrolą lekarza. Działania niepożądane występują bardzo rzadko i zazwyczaj mają łagodny charakter – mogą obejmować niewielkie dolegliwości żołądkowe, nudności, zawroty głowy czy zmniejszony apetyt. Warto jednak pamiętać, że koenzym Q10 może wpływać na poziom glukozy oraz ciśnienie tętnicze, dlatego u osób przyjmujących leki przeciwcukrzycowe lub hipotensyjne czasem konieczna jest kontrola i ewentualne dostosowanie terapii.

Koenzym Q10 to niewielka cząsteczka o ogromnym znaczeniu – wspiera energię komórek, chroni je przed stresem oksydacyjnym i pomaga organizmowi zachować równowagę biologiczną. W świecie biologii często powtarza się myśl, że energia życia zaczyna się w mitochondriach, a jednym z jej kluczowych strażników jest właśnie koenzym Q10. Bo w zdrowiu – jak w życiu – największą różnicę robią czasem najmniejsze cząsteczki.

Bibliografia

- Coenzyme Q for Patients With Cardiovascular Disease: JACC Focus Seminar. Raizner AE, Quiñones MA. *Journal of the American College of Cardiology*. 2021;77(5):609-619. doi:10.1016/j.jacc.2020.12.009.
- The Use of Coenzyme Q10 in Cardiovascular Diseases. Rabanal-Ruiz Y, Llanos-González E, Alcain FJ. *Antioxidants (Basel, Switzerland)*. 2021;10(5):755. doi:10.3390/antiox10050755.
- Coenzyme Q: Clinical Applications in Cardiovascular Diseases. Martelli A, Testai L, Colletti A, Cicero AFG. *Antioxidants (Basel, Switzerland)*. 2020;9(4):E341. doi:10.3390/antiox9040341.
- Coenzyme Q10 in Aging and Disease. Gasmí A, Bjørklund G, Mujawdiya PK, et al. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. 2024;64(12):3907-3919. doi:10.1080/10408398.2022.2137724.
- Clinical Aspects of Coenzyme Q10: An Update. Littarru GP, Tiano L. *Nutrition (Burbank, Los Angeles County, Calif.)*. 2010;26(3):250-4. doi:10.1016/j.nut.2009.08.008.
- Preclinical and Clinical Role of Coenzyme Q10 Supplementation in Various Pathological States. Rajesh K, Khan MI, Mahesh P, Kumar SR, Kumar SS. *Drug Research*. 2022;72(7):367-371. doi:10.1055/a-1835-1738.
- Coenzyme Q10 for Heart Failure. Al Saadi T, Assaf Y, Farwati M, et al. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2021; (2):CD008684. doi:10.1002/14651858.CD008684.pub3.
- Complementary and Alternative Medicines in the Management of Heart Failure: A Scientific Statement From the American Heart Association. Chow SL, Bozkurt B, Baker WL, et al. *Circulation*. 2023;147(2):e4-e30. doi:10.1161/CIR.0000000000001110.
- Coenzyme Q10 as Adjunctive Therapy for Cardiovascular Disease and Hypertension: A Systematic Review. Sue-Ling CB, Abel WM, Sue-Ling K. *The Journal of Nutrition*. 2022;152(7):1666-1674. doi:10.1093/jn/nxac079.
- Role of Coenzyme Q10 (CoQ10) in Cardiac Disease, Hypertension and Meniere-Like Syndrome. Kumar A, Kaur H, Devi P, Mohan V. *Pharmacology & Therapeutics*. 2009;124(3):259-68. doi:10.1016/j.pharmthera.2009.07.003.
- Neuroprotective Effects of Coenzyme Q10 on Neurological Diseases: A Review Article. Bagheri S, Haddadi R, Saki S, et al. *Frontiers in Neuroscience*. 2023;17:1188839. doi:10.3389/fnins.2023.1188839.



ZESTAWY PROMOCYJNE

NOWE ZESTAWY, JESZCZE PROSZY WYBÓR

W Nature's Sunshine wprowadzamy nową odsłonę zestawów promocyjnych – jeszcze bardziej przemyślanych, uporządkowanych i dopasowanych do współczesnego stylu życia.

Wiemy, że każdy z nas ma inne potrzeby, tempo dnia i cele. Dlatego nowe zestawy zostały stworzone tak, aby ułatwić wybór i pomóc w budowaniu codziennych nawyków, niezależnie od tego, czy dopiero zaczynasz swoją drogę, czy chcesz uporządkować dotychczasową suplementację.

Szczególne miejsce w ofercie zajmują zestawy przygotowane z myślą o nowych klientach – jako pierwszy, świadomy krok w stronę lepszego samopoczucia. Pozostałe zestawy odpowiadają na różne potrzeby – od codziennego wsparcia organizmu, przez aktywny styl życia, aż po komfort i równowagę na co dzień.

Prościej, bardziej świadomie i w zgodzie z naturą.

Wybierz zestaw dopasowany do siebie i zadbaj o dobre samopoczucie każdego dnia.



Zestaw Super Start do zdrowia II - tylko dla nowych klientów

Zestaw Super Start do zdrowia II został stworzony z myślą o osobach, które chcą rozpocząć suplementację od szerokiego, codziennego wsparcia organizmu.



To zestaw, który łączy produkty wspierające codzienną dietę i dobre samopoczucie. Magnez pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni i układu nerwowego, a także przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Wspiera również utrzymanie prawidłowego metabolizmu energetycznego. Bacillus coagulans to produkt chętnie wybierany przez osoby, które chcą uzupełnić codzienną dietę o składniki wspierające równowagę jelitową. Solstic Energia z Natury świetnie wpisuje się w aktywny styl życia i codzienne tempo funkcjonowania. Sok aloesowy, chlorofil w płynie i Zambroza tworzą natomiast wygodną bazę dla osób, które chcą zadbać o codzienną rutynę żywieniową w prosty i regularny sposób.

W SKŁAD ZESTAWU WCHODZĄ:

- Chlorofil w płynie, Zambroza, Bacillus Coagulans, Solstic Energia z Natury, Liver Health Formula, Magnezium, Sok aloesowy

Dodatkowo do zestawu można dobrać Tei-Fu – balsam do masażu z 50% zniżką.

Zestaw Zdrowe Jelita II

tylko dla nowych klientów

Zestaw Zdrowe Jelita II to druga propozycja przygotowana specjalnie dla nowych klientów.



To zestaw dla osób, które chcą zacząć od produktów szczególnie często wybieranych w kontekście codziennej równowagi organizmu i urozmaiconej diety. Loco to produkt zawierający błonnik, który może być cennym elementem codziennego jadłospisu. Liść oliwny oraz Bacillus coagulans uzupełniają ten zestaw o składniki często wybierane przez osoby dbające o codzienne nawyki żywieniowe i dobre samopoczucie. Chlorofil, aloes i Zambroza tworzą z kolei wygodny, płynny element codziennej rutyny.

W SKŁAD ZESTAWU WCHODZĄ:

- Sok aloesowy
- Zambroza
- Chlorofil w płynie
- Loco
- Bowel Build
- Bacillus Coagulans
- Olive Leaf Extract

Dodatkowo do zestawu można dobrać

Pro B11 z 50% zniżką.

W SKŁAD ZESTAWU WCHODZĄ:

- Ultrabiome DTX
- Chlorofil w płynie
- Liver Health Formula
- Fenugreek & Thyme
- Czosnek
- Pieprz Cayenne & Czosnek & Pietruszka

Dodatkowo można wybrać jeden produkt z 25% zniżką:

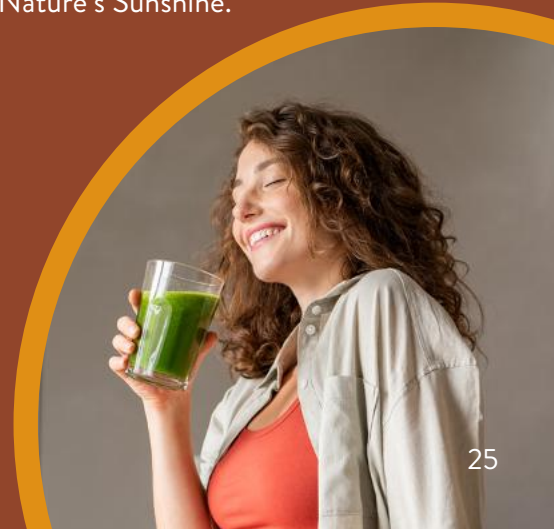
- Gentle Move
- Turmeric Curcumin
- Sok aloesowy

Clean Start II

Clean Start II to zestaw przygotowany dla osób, które chcą zadbać o codzienną dietę, lekkość i dobre samopoczucie.



To zestaw oparty na produktach roślinnych i kompozycjach ziołowych, które dobrze wpisują się w styl życia osób chcących zadbać o codzienną regularność i świadome nawyki. Czosnek wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego oraz serca, a także pomaga utrzymać prawidłowy poziom lipidów we krwi. Kurkuma jest ceniona za swoje właściwości antyoksydacyjne, a chlorofil i aloes od lat należą do najchętniej wybieranych produktów w codziennej suplementacji Nature's Sunshine.



Pro Cardio II

Pro Cardio II to zestaw skomponowany z myślą o osobach, które chcą dbać o organizm kompleksowo, ze szczególnym uwzględnieniem codziennej aktywności i równowagi.



To zestaw oparty na składnikach, które cieszą się dużym zainteresowaniem wśród osób prowadzących aktywny tryb życia. Kwasy tłuszczowe omega-3 wspierają prawidłowe funkcjonowanie serca, a magnez pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni i układu nerwowego oraz wspiera metabolizm energetyczny. Ginkgo & Hawthorn, liść oliwki i Q10 to produkty chętnie wybierane jako element codziennej suplementacji ukierunkowanej na dobrą kondycję organizmu i wsparcie aktywnego stylu życia.

W SKŁAD ZESTAWU WCHODZĄ:

- Koenzym Q10
- Blood Pressurex
- Magnesium
- Zambroza
- Olive Leaf Extract
- Ginkgo & Hawthorn

Dodatkowo można wybrać jeden produkt z 25% zniżką:

- Super Omega 3 EPA
- Gotu Kola
- Lecytyna



Kości i Stawy II

Kości i Stawy II to zestaw dla osób, które chcą zadbać o codzienny komfort ruchu i wsparcie układu kostnego.



To zestaw zbudowany wokół składników istotnych dla prawidłowego funkcjonowania układu ruchu. Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania kości i chrząstki. Wapń jest potrzebny do utrzymania zdrowych kości, a witamina D pomaga w prawidłowym wchłanianiu wapnia i fosforu oraz w utrzymaniu zdrowych kości i prawidłowego funkcjonowania mięśni. To propozycja dla osób, które chcą na co dzień wspierać sprawność i ruchomość.

W SKŁAD ZESTAWU WCHODZĄ:

- Collagen
- Witamina C
- MSM
- Wapń Plus Witamina D
- Everflex
- Witamina D3

Dodatkowo można wybrać jeden produkt z 25% zniżką:

- Chondroityna
- Turmeric Curcumin
- Everflex



Zestaw Życia

Zestaw Życia to harmonijne połączenie trzech elementów, które doskonale wpisują się w codzienną rutynę dbania o siebie. To propozycja dla osób, które chcą zadbać o organizm w sposób prosty, regularny i świadomy – bez zbędnej komplikacji.



To zestaw, który łączy wygodę stosowania z kompleksowym podejściem do codziennych nawyków. Witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego, przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia oraz wspiera ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym. Bakterie Bifidophilus to produkt, który uzupełnia dietę o kultury bakterii, będące naturalnym elementem mikrobioty jelitowej i często wybierany przez osoby dbające o codzienną równowagę organizmu. Chlorofil to jeden z najbardziej charakterystycznych produktów Nature's Sunshine – chętnie włączany do porannych rytuałów jako element świeżego startu dnia. Zestaw Życia to idealny wybór zarówno dla osób rozpoczynających swoją przygodę z suplementacją, jak i dla tych, którzy chcą uporządkować swoje codzienne nawyki i wrócić do podstaw.

W SKŁAD ZESTAWU

WCHODZĄ:

- Chlorofil
- Witamina C
- Bakterie Bifidophilus



Power Line

Power Line to zestaw dla osób, które lubią nowoczesne rozwiązania, wygodę i funkcjonalność.



Power Line to propozycja stworzona z myślą o osobach aktywnych, zabieganych i ceniących wygodę. To produkty, które można łatwo włączyć do codziennego rytmu dnia – jako element śniadania, przekąska, wsparcie po aktywności lub po prostu wygodne uzupełnienie jadłospisu. Nowoczesna forma, atrakcyjne smaki i praktyczny shaker sprawiają, że zestaw doskonale wpisuje się w potrzeby współczesnego stylu życia.

To jedyny zestaw objęty zniżką w subskrypcji.

W SKŁAD ZESTAWU WCHODZĄ:

- 1 opakowanie Power Meal – smak czekoladowy
- 1 opakowanie Power Meal – smak waniliowy
- 1 opakowanie Power Greens
- 1 opakowanie Power Beets
- czarny shaker z logo Nature's Sunshine





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.



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.



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, skwalen, 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



**NATURES
SUNSHINE**