

BŪKITE SVEIKI

**KAIP IŠVENGTI VIRŠKINIMO
PROBLEMŲ ATOSTOGŲ METU?**

**NATŪRALIOS PRIEMONĖS NUO
VABZDŽIŲ ĮKANDIMŲ IR SAULĖS
NUDEGIMŲ VASARĄ**

**KAIP SUSTIPRINTI IMUNITETĄ
PRIEŠ VASAROS PABAIGĄ?
PASIRUOŠK RUDENIUI IŠ ANKSTO**

**POPULIARIAUSIA SVETAINĖJE
INTEGMED.PL**



**NATURES
SUNSHINE**



Rūpinkitės komfortu kelionėje – lengvai ir natūraliai!

Vasaros kelionės teikia džiaugsmo, bet kartu iššūkių kasdienei rutinai – taip pat ir mitybai.

Pasirūpinkite savimi su produktų rinkiniu, kurį lengvai pasiimsite į bet kurią kelionę:

- ✓ Loclo – maistinių skaidulų šaltinis, svarbi subalansuotos mitybos dalis.
- ✓ Bifidophilus bakterijos – sudėtyje yra pieno rūgšties bakterijų, natūraliai gyvenančių virškinamajame trakte.
- ✓ Bacillus Coagulans – bakterijų štamas, atsparus temperatūrai ir virškinimo sąlygoms – itin patogus kelionėse.

Pasirinkite vasarai skirtą rinkinį – lengvą, praktišką ir patogų naudoti.

Tegu ir jūsų pilvukas atostogauja!

IŠ REDAKCIJOS

Mieli skaitytojai,

Su džiaugsmu sveikiname jus vasaros „Būk Sveikas“ numerio puslapiuose – kupinuose saulės, geros energijos ir įkvėpimo sveikam gyvenimo būdui.

Vasara – tai poilsio, kelionių ir susitikimų gryname ore metas. Taip pat – puiki proga pasirūpinti savimi: lengviau maitintis, būti fiziškai aktyviems ir pasisemti iš gamtos to, kas geriausia.

Šiame numeryje patariame, kaip paprastai stiprinti imuninę sistemą dar prieš rudenį, kaip saugiai mėgautis griliumi ir gardžiu maistu be sąžinės graužaties, o taip pat – kaip natūraliai padėti sau susidūrus su smulkiais vasaros negalavimais, tokiais kaip saulės nudegimai ar vabzdžių įkandimai.

Taip pat rasite populiariausius straipsnius iš portalo integmed.pl!

Linkime jums ramių, sveikų ir džiaugsmo kupinų atostogų – tebūnie tai metas kūno ir proto atgaivai.

Kviečiame skaityti!



Nature's Sunshine Products Poland Sp. z o.o.

ul. Olkuszka 7, 02-604 Varšuva

www.e-naturessunshine.com

Biuletenis „Būk Sveikas“ nėra komercinis pasiūlymas.

Galiojantis pasiūlymas su esamomis kainomis pateikiamas interneto svetainėje:

www.e-naturessunshine.com

Virškinimo sistemos sveikata vasarą – kaip išvengti atostogų metu kylančių problemų?

Vasaros sezonas – tai kelionių, pasikeitusio dienos ritmo, greitų užkandžių ir egzotiškų patiekalų metas. Tai taip pat laikotarpis, kai mūsų virškinimo sistema tampa jautresnė įvairiems sutrikimams: nuo pilvo pūtimo ir nevirškinimo iki apsinuodijimų ir keliautojų viduriavimo. Kaip palaikyti virškinimą vasarą ir džiaugtis atostogomis be skrandžio problemų? Šiame straipsnyje pateikiame patarimų, kaip pasirūpinti virškinimo sistemos sveikata ir kokie ingredientai gali padėti.

Kodėl vasarą virškinimo sistema veikia kitaip?

Aukšta temperatūra, dažnesnis šaltų gėrimų, ledų, ant grotelių keptos mėsos ar greito maisto vartojimas – visa tai gali paveikti mūsų virškinimo gebėjimus. Prie to prisideda ir kelionių stresas, pasikeitusi aplinka bei paros ritmas, o taip pat kontaktas su nauja bakterine flora. Kai kuriems žmonėms pakanka vieno netinkamo patiekalo, kad pasireikštų virškinimo sutrikimai, pilvo skausmas, vidurių užkietėjimas ar viduriavimas.

Pradėkite nuo pagrindų – higiena ir skysčių vartojimas

Pirmoji gynybos linija nuo virškinimo sutrikimų – rankų plovimas. Nors tai gali atrodyti banalus patarimas, daugelis žarnyno infekcijų prasideda būtent dėl kontakto su maistu plintančiais patogenais.

Ne mažiau svarbu – tinkamas skysčių vartojimas. Vasarą organizmas greičiau netenka vandens ir elektrolitų, o tai gali sukelti dehidrataciją ir sulėtinti žarnyno peristaltiką. Reguliarus negazuoto vandens vartojimas padeda palaikyti tinkamą virškinimo sistemos veiklą ir pašalinti nereikalingas medžiagų apykaitos atliekas.

Probiotikai – mikrofloros palaikymas kelionėje

Klimato ir vietinės bakterinės floros pokyčiai gali sutrikdyti žarnyno mikrobiotos pusiausvyrą. Todėl prieš kelionę ir jos metu verta vartoti probiotikus – ypač tuos, kurie turi *Lactobacillus* ir *Bifidobacterium* bakterijų štamų.

Probiotikai padeda išlaikyti sveiką žarnyno mikrofloros pusiausvyrą ir gali sutrumpinti viduriavimo trukmę. Kai kurie jų taip pat turi įrodytą imunitetą stiprinantį poveikį, o tai ypač svarbu susidūrus su nauja aplinka.

Skaidulos – natūrali tvarka žarnyne

Vasarą dažniau renkames ledus ar kepinius iš baltų miltų, pamiršdami daržoves ir pilno grūdo produktus. O būtent skaidulos atlieka svarbų vaidmenį žarnyno veiklos reguliavime.

Jų yra sezoniniuose vaisiuose (avietėse, mėlynėse, abrikosuose), daržovėse (cukiniuose, brokoliuose, šparaginėse pupelėse), linų sėklose, chia sėklose ir sėlenose. Taip pat svarbu atsiminti, kad skaidulos skatina naudingų žarnyno bakterijų augimą – todėl veikia kaip prebiotikas.

Žolelės ir ekstraktai, palaikantys virškinimą

Tarp natūralių ingredientų, padedančių virškinimo sistemai, verta atkreipti dėmesį į:

- Pipirmėtę – atpalaiduoja žarnyno lygiuosius raumenis ir mažina pilvo pūtimą.
- Pankolį – padeda esant nevirškinimui ir per dideliu dujų kaupimuisi.
- Imbierą – palaiko normalią skrandžio veiklą ir gali padėti išvengti pykinimo kelionės metu.

**Svarbu žinoti – ne tik ką valgyti,
bet ir kaip valgyti:**

- Valgykite lėtai ir gerai sukramtykite – tai mažina nevirškinimo riziką.
- Venkite sunkių, riebių patiekalų karštomis dienomis.
- Atkreipkite dėmesį į produktų šviežumą – esant aukštai temperatūrai, maistas greičiau genda.
- Jei vartojate alkoholį, darykite tai saikingai – jis gali dirginti skrandžio gleivinę ir silpninti virškinimo fermentų veiklą.

Vasara – metas, kai verta dar atidžiau pasirūpinti virškinimo sistema.

Svarbiausi dalykai – tinkamas skysčių vartojimas, rūpinimasis žarnyno mikroflora, skaidulos maiste, protingas papildų vartojimas ir virškinimą palaikančios žolelės.

Dėl šių paprastų veiksmų galima išvengti daugumos nemalonių atostogų negalavimų ir džiaugtis puikia sveikata – nesvarbu, kur praleidžiate vasarą.



Kaip sustiprinti imunitetą prieš vasaros pabaigą? Pasiruošk rudenii iš anksto Vasara – puikus metas stiprinti imuninę sistemą ir pasiruošti vėsesniems, organizmui sudėtingesniems mėnesiams. Ką verta padaryti jau dabar, kad rudenį jaustumėtės geriau?

Kodėl verta veikti iš anksto?

Ruduo – didesnio peršalimo ir infekcijų rizikos metas. Kintančios oro sąlygos, žemesnė temperatūra, dažnesnis buvimas uždaroje patalpose su kitais žmonėmis – visa tai silpnina natūralius organizmo apsaugos mechanizmus. Todėl apie imunitetą verta pagalvoti jau vasarą, kol dar nepaplitę pirmieji virusai.

Imuniteto stiprinimas – tai procesas, kuris nevyksta per naktį. Tačiau nuoseklūs kasdieniai įpročiai gali veiksmingai palaikyti natūralias organizmo gynybines funkcijas.

Saulė ir vitaminas D – pasinaudok vasaros spinduliais

Vitaminas D atlieka svarbų vaidmenį tinkamam imuninės sistemos darbui. Vasarą organizmas gali natūraliai jį pasigaminti per odą veikiant saulės spinduliams. Todėl verta saulę „dozuoti“ atsakingai – mėgautis ja, bet kartu saugoti odą ir vengti pernelyg ilgo buvimo saulėje.

Jau vasaros pabaigoje vitamino D kiekis organizme gali pradėti mažėti – ypač tiems, kurie mažai būna lauke. Todėl verta pagalvoti apie šio vitamino papildymą rudenį ir žiemą – ypač pasitarus su gydytoju ir atlikus vitamino D kiekio kraujyje tyrimą.

Vasaros mityba – imuniteto pagrindas

Tai, ką valgome, turi didžiulę įtaką imuninei sistemai. Vasarą ypač palanku prisotinti organizmą maistinėmis medžiagomis iš šviežių daržovių, vaisių ir žolelių. Sezoniniai produktai ne tik skanūs, bet ir gausūs vitaminais (ypač C, A, E) bei mineralais, tokiais kaip cinkas ir selenas.

Vitaminas C padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą ir saugo ląsteles nuo oksidacinio streso. Jo gausu, pavyzdžiui, paprikose, juoduosiuose serbentuose, petražolėse ir uogose. Taip pat svarbu vartoti skaidulas, kurios palaiko sveiką žarnyno veiklą – o žarnynas yra viena iš pagrindinių imuninės sistemos grandžių.

Judėjimas gryname ore – natūralus imuniteto stimulatorius

Reguliari fizinė veikla – ypač lauke – teigiamai veikia kraujotaką, medžiagų apykaitą ir bendrą organizmo būklę. Vidutinio intensyvumo judėjimas, pavyzdžiui, pasivaikščiojimai, važiavimas dviračiu ar plaukimas, stiprina imuninę sistemą, mažina stresą ir gerina miego kokybę.

Vasara – puikus metas būti aktyviems, tad verta išnaudoti šias galimybes prieš prasidedant vėsiam ir tamsiam metų laikui.

Miegas ir atsistatymas – neįvertinti sveikatos ramsčiai

Pakankamas miegas – vienas paprasčiausių ir efektyviausių būdų stiprinti imunitetą. Miegant organizmas aktyviai atsistato, o imuninė sistema stiprina savo gynybos mechanizmus.

Rūpinimasis paros ritmu ir vengimas nuolatinio nuovargio tampa ypač svarbūs vasaros pabaigoje, kai dienos trumpėja ir organizmas turi prisitaikyti prie besikeičiančio šviesos ritmo.



Natūrali pagalba žolelėmis ir papildais

Kai kurie augalai, tokie kaip juodasis šeivamedis, ežiuolė ar erškėtis, tradiciškai naudojami imunitetui stiprinti. Juos galima vartoti kaip arbatas, sirupus ar augalinius preparatus – svarbiausia rinktis tuos, kurių sudėtis ir kilmė yra žinomi.

Cinkas ir selenas padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą – jų yra tiek maiste (pvz., moliūgų sėklose, Brazilijos riešutuose), tiek maisto papilduose. Renkantis papildus, verta atkreipti dėmesį į jų kokybę ir sudėtį.

Imunitetas prasideda vasarą

- Mėgaukitės saule ir papildykite vitamino D atsargas.
- Valgykite sezoninį maistą – daržoves, vaisius, žoleles ir pilno grūdo produktus.
- Būkite fiziškai aktyvūs ir rūpinkitės kokybišku miegu.
- Rūpinkitės žarnyno mikroflora – vartokite daug skaidulų ir fermentuotų produktų.
- Apsvarstykite natūralią imuniteto stiprinimo pagalbą – žolelėmis ir papildais.

Artėjantis ruduo nebūtinai turi reikšti energijos stoką. Jei jau dabar pasirūpinsite savo sveikata, į naują sezoną įžengsite su energija, stipriu imunitetu ir gera savijauta.



Saugus grilis – kaip skaniai ir sveikai valgyti gryname ore

Grilis – viena mėgstamiausių vasaros vakarų praleidimo formų Lenkijoje. Dūmų kvapas, keptų daržovių skonis ir bendros vaišės – tai, ko daugelis laukia visus metus. Tačiau verta prisiminti, kad grilis gali būti ne tik skanus, bet ir sveikas – jei prie jo prieiname atsakingai.

Grilinkime protingai – sveiki įpročiai
Tradiciinis grilis dažnai siejamas su sunkiai virškinamais patiekalais, riebiu mėsa ir daržovių trūkumu. Tačiau kepti ant grotelių nebūtinai reiškia apsunkinantį maistą. Svarbiausia – tinkamas produktų pasirinkimas ir jų paruošimas.

Keletas taisyklių, kurias verta atsiminti:

- Rinkitės liesą mėsą – vištiena be odos, žuvis ar augalinės alternatyvos, tokios kaip tofu ar tempeh, yra lengvai virškinamos ir gausios baltymų.
- Venkite pridegimo – apanglėjusiuose mėsos gabaliukuose gali būti kenksmingų medžiagų. Kepkite ant vidutinės kaitros ir neleiskite maistui sudegti.
- Įtraukite daržoves – cukinijos, paprikos, baklažanai, šparagai ir svogūnai puikiai tinka kepti ant grotelių – jie praturtina patiekalą skaidulomis, vitaminais ir spalvomis.
- Naudokite natūralius marinatus – vietoj piktinių padažų su konservantais, pasigaminkite naminį marinatą iš alyvuogių aliejaus, žolelių, česnako ir citrinos.
- Rūpinkitės higiena – atskirkite žalią mėsą nuo paruošto maisto, naudokite atskirus indus ir venkite mėsos sulčių kontakto su kitais produktais.

Ant grotelių keptas lašišos kepsnys su citrina ir krapais

Ingredientai:

- 2 lašišos filė
- 1 citrinos sultys
- 2 šaukštai alyvuogių aliejaus
- švieži krapai
- druska ir pipirai

Paruošimas:

Lašišą apšlakstykite citrinos sultimis ir alyvuogių aliejumi, pagardinkite druska ir pipirais. Pabarstykite šviežiais krapais. Kepkite ant grotelių oda žemyn 10–12 minučių, kol mėsa bus sultinga, bet gerai iškepusi.

Kodėl verta?

Žuvis, ypač riebi kaip lašiša, yra omega-3 riebalų rūgščių šaltinis – jos palaiko širdies veiklą ir tinkamą smegenų funkciją.

Tofu su sezamo ir imbiero marinatu

Ingredientai:

- 1 pakuotė natūralaus tofu
- 2 šaukštai sojų padažo
- 1 šaukštas sezamų aliejaus
- 1 arbatinis šaukštelis tarkuoto šviežio imbiero
- 1 skiltelė česnako
- sezamas pabarstymui

Paruošimas:

- Tofu supjaustykite riekelėmis ir bent 30 minučių marinuokite padaže su česnaku ir imbieru. Kepkite ant grotelių po 3–4 minutes iš kiekvienos pusės. Prieš patiekdami pabarstykite sezamu.

Kodėl verta?

Tofu yra geras augalinės kilmės baltymų šaltinis, o imbieras gali padėti virškinimui.

Ant grotelių keptos persikos su jogurtu ir mėta

Ingredientai:

- 2 prinokusios persikos
- 4 šaukštai natūralaus jogurto
- šviežia mėta
- šlakelis medaus

Paruošimas:

- Persikus perpjaukite per pusę ir išimkite kauliukus. Kepkite minkštimu žemyn ant grotelių 2–3 minutes. Patiekite su jogurtu, mėtų lapeliais ir lašeliu medaus.

Kodėl verta?

Lengvas desertas, kuris neapsunkina virškinimo sistemos ir kartu suteikia organizmui vitaminų bei antioksidantų.

Spalvingi daržovių šašlykai

Ingredientai:

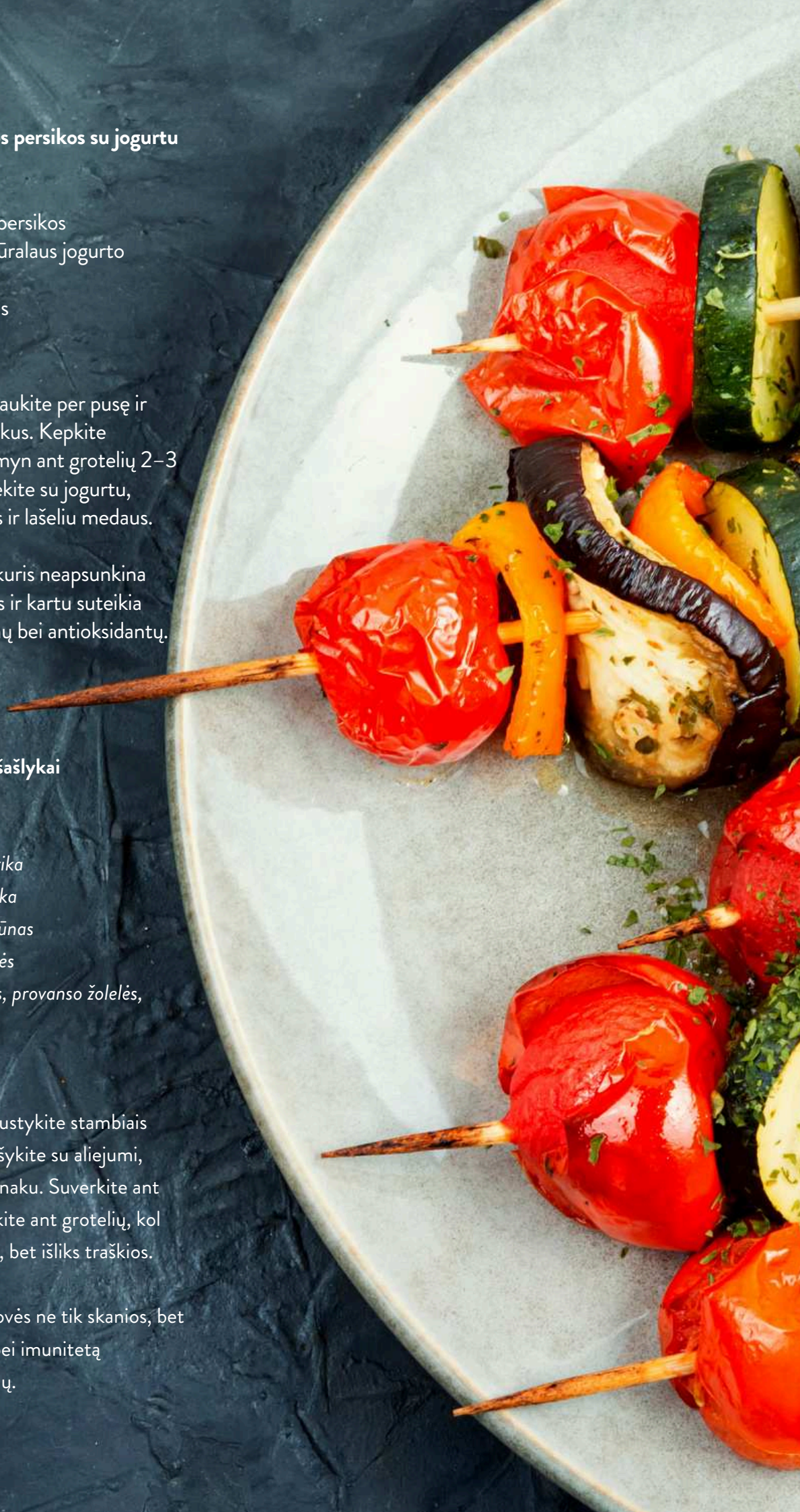
- 1 cukinija
- 1 raudonoji paprika
- 1 geltonoji paprika
- 1 raudonas svogūnas
- kelios pievagrybės
- alyvuogių aliejus, provanso žolelės, česnakas

Paruošimas:

- Daržoves supjaustykite stambiais gabalais, sumaišykite su aliejumi, žolelėmis ir česnaku. Suverkite ant iešmelių ir kepkite ant grotelių, kol lengvai apskrus, bet išliks traškios.

Kodėl verta?

Grilyje keptos daržovės ne tik skanios, bet ir gausios skaidulų bei imunitetą stiprinančių vitaminų.



Natūralios priemonės nuo vasaros įkandimų ir saulės nudegimų

Vasara skatina būti aktyviems lauke, tačiau kartu atneša ir tam tikrų nemalonumų – nuo vabzdžių įkandimų iki odos sudirginimo dėl saulės poveikio. Kaip natūraliai ir švelniai padėti organizmui tokiomis aplinkybėmis?

Vasarinės odos problemos – iš kur jos atsiranda?

Šiltuoju metų laiku mūsų oda dažnai liečiasi su saule, augalais, smėliu, vandeniu ir vabzdžiais. Uodų, mašalų ar vapsvų įkandimai gali sukelti niežėjimą, paraudimą ir patinimą. Tuo tarpu ilgesnis buvimas saulėje be tinkamos apsaugos gali sukelti nudegimus, pasireiškiančius skausmu, karščio pojūčiu ir odos pleiskanojimu.

Nors dažniausiai šie negalavimai nėra pavojingi, verta turėti po ranka natūralių priemonių, kurios padės sumažinti nemalonius pojūčius ir skatins odos atsinaujinimą.

Pagalba po įkandimų – ką verta turėti?

Natūralios priemonės nuo įkandimų dažniausiai pasižymi raminančiu, vėsinančiu ir odą atkuriančiu poveikiu. Tarp populiariausių:

- Alavijas – alavijų gelis drėkina ir ramina, padeda esant niežėjimui ir sudirgimui po įkandimų.
- Levanda – levandų eterinis aliejus dažnai naudojamas priemonėse po vabzdžių įkandimų. Kelis lašus atskiesto aliejaus galima švelniai įmasažuoti į pažeistą vietą.
- Medetka – tepalo arba nuoviro pavidalu, tradiciškai naudojama jautrios ir sudirgusios odos priežiūrai, skatina odos regeneraciją.
- Obuolių actas – atskiestas vandeniu gali būti naudojamas kaip vėsinant, niežėjimą mažinantis tonikas.

Esant stipresnei reakcijai – ypač vaikams ar alergiškiems žmonėms – reikėtų elgtis atsargiai ir kreiptis į gydytoją.

Saulės nudegimai – kaip padėti odai?

Nors saulė būtina vitamino D sintezei, jos perteklius gali būti žalingas. Oda, veikiamą intensyvios UV spinduliuotės be apsaugos, gali nudegti. Pagrindiniai simptomai: paraudimas, karščio pojūtis, jautrumas ir net pūslės.

Esant lengviems simptomams, verta rinktis natūralias priemones, kurios padeda numalšinti nemalonius pojūčius ir skatina odos atsinaujinimą:

- Alavijas – alavijų gelis vėsina ir drėkina odą, suteikia greitą palengvėjimą. Galima naudoti kelis kartus per dieną.
- Šalti kompresai – rankšluostis, pamirkytas šaltame vandenyje, padeda sumažinti tinimą ir deginimo pojūtį.
- Ramunėlių arba žalioji arbata – atvėsinta arbata gali būti naudojama kaip kompresas paraudusiai odai. Ramunėlės dažnai naudojamos jautrios odos priežiūrai.
- Kokosų aliejus – jame esančios natūralios riebalų rūgštys padeda drėkinti ir suminkštinti odą po buvimo saulėje.
- Natūralus jogurtas – atvėsintas, maloniai vėsina ir ramina odą.

Taip pat labai svarbu palaikyti tinkamą organizmo hidrataciją – nudegimai nuo saulės gali lemti skysčių netekimą, tad būtina gerti daugiau vandens.

Kaip išvengti?

Geriausias būdas kovoti su vasaros odos problemomis – prevencija:

- Naudokite natūralias vabzdžius atbaidančias priemones – pavyzdžiui, citrinžolės, citrinų eukalipto ar pelargonijų eterinius aliejus.
- Rinkitės tinkamą aprangą – šviesūs, lengvi drabužiai ir galvos apdangalas padeda išvengti vabzdžių įkandimų ir apsaugo nuo saulės.
- Venkite saulės kaitros piko metu – tarp 11:00 ir 15:00 geriausia būti pavėsyje.
- Naudokite apsauginius kremus su UV filtrais – reguliarius naudojimas mažina nudegimų riziką.
- Rūpinkitės oda po saulės vonių – rinkitės švelnius losjonus, venkite priemonių su alkoholiu, nes jos sausina odą.

Natūralu ir apgalvota

Nors natūralios odos priežiūros priemonės yra populiarios ir lengvai prieinamos, verta rinktis aukštos kokybės produktus – geriausia iš sertifikuotų šaltinių, be nereikalingų priedų. Jų švelnus poveikis gali būti vertingas kasdienėje odos priežiūroje vasarą.

Tačiau jei pasireiškia stipresnės reakcijos, skausmas ar įtariama alergija – būtina kreiptis į gydytoją. Natūralios priemonės gali būti puikus priedas, bet nepakeičia medicininės pagalbos rimtesniais atvejais.

Sodininkystės terapija – žalias hobis, stiprinantis kūną ir sielą

Sodas kaip gerovės erdvė

Šiuolaikinis pasaulis juda vis greičiau, o kasdienybėje dažnai netrūksta streso, skubėjimo ir gausybės dirgiklių. Tokioje aplinkoje natūralios erdvės tampa vis vertingesnės. Sodas, balkonas ar net kelios gėlės ant palangės gali tapti ramybės oaze, palaikančia mūsų psichinę ir fizinę sveikatą.

Sodininkystės terapija, tai yra sąmoningas bendravimas su augalais ir sodinimo darbai kaip sveikatos stiprinimo priemonė, populiarėja ne tik terapijos centruose, bet ir daugelio žmonių kasdieniame gyvenime.

Augalai, padedantys mažinti stresą

Sodinimo darbai – net ir patys paprasčiausi, tokie kaip laistymas, persodinimas ar ravėjimas – padeda sumažinti streso hormono kortizolio lygį. Buvimas su augalais ramina, gerina nuotaiką ir stiprina dėmesio sutelkimą.

Kontaktas su gamta taip pat gali padėti mažinti perdegimo, nerimo simptomus ir padeda susidoroti su emociniais sunkumais. Reguliarios „žaliosios sesijos“ – tai mikroskalės regeneracija, stiprinanti psichologinį atsparumą.

Judėjimas tarp eilučių

Darbas sode – tai ir fizinis aktyvumas. Sodinti, grębti, laistyti, pernešti vazonus – visa tai reikalauja pastangų. Tokia saikinga veikla naudinga širdies ir kraujagyslių sistemai, gerina judrumą ir judesių koordinaciją.

Skirtingai nei sporto salė ar intensyvus sportas, sodininkystės terapija yra švelni organizmui ir tinkama visiems – net ir vyresnio amžiaus žmonėms.





Žalias pasitenkinimas ir prasmė

Augalų auginimas – ypač valgomų – suteikia veiklumo jausmą ir pasitenkinimą. Stebėti, kaip augalas auga, žydi ar veda vaisius, į kasdienybę įneša ritmą ir harmoniją. Daugeliui žmonių kontaktas su žeme ir gyvais organizmais tampa giliu prasmės šaltiniu.

Daugelis sodininkystės entuziastų teigia, kad būtent rūpinimasis augalais padeda jiems sulėtinti tempą, susitelkti į tai, kas svarbu, ir ugdo kantrybę bei empatiją.

Tinka visiems – nepriklausomai nuo erdvės

Sodininkystės terapijai nereikia turėti didelio sodo. Ją galima praktikuoti balkone, terasoje ar net bute. Geltonų pomidoriukų auginimas ant palangės, auksinių palmų puoselėjimas vazonėlyje ar mažų žolelių darželių kūrimas – kiekviena forma kontakto su augalais turi reikšmę.

Pradėti verta nuo lengvai prižiūrimų rūšių: baziliko, mėtų, laiškinių svogūnų, levandų ar sukulėtų. Jau vien jų buvimas pagerina vidaus mikroklimatą ir estetinę aplinką.

Žalioji kasdienybės praktika

Kasdienė akimirka su augalais gali tapti raminančiu ritualu – artinančiu prie gamtos ir palaikančiu sveikatą. Vasarą šią praktiką verta perkelti į lauką: rytą sode, skaitymą po medžiais ar valgymą augalų apsuptyje.

Toks kontaktas su augalų pasauliu – ne tik atsipalaidavimas, bet ir veiksminga profilaktika, stiprinanti visą organizmą.

Sodininkystės terapija – tai ne trumpalaikė mada, o natūralus atsakas į šiuolaikinio žmogaus poreikius. Žalias hobis padeda atrasti ramybę, gerina miego kokybę, palaiko fizinį aktyvumą ir ugdo emocinį jautrumą. Vasarą verta sau leisti šį kontaktą su gamta – net jei viskas prasidės nuo vieno vazonėlio ant palangės. Mažas žingsnis gali atnešti didelių pokyčių.



DIGITAL DETOX

Kodėl verta atsitraukti nuo ekranų per atostogas?

Vasara – tai metas, kai natūraliai norime sulėtinti tempą, pailsėti ir džiaugtis akimirka. Tačiau vis dažniau net ir atostogos nebereikia poilsio nuo technologijų. Išmanieji telefonai, planšetės, kompiuteriai – lydi mus visur ir visada. Viena vertus, jie palengvina gyvenimą, kita vertus – atitolina mus nuo dabarties.

Skaitmeninis detoksas, tai sąmoningas ekraninių įrenginių naudojimo ribojimas, tampa vis aktualesnis. Ypač vasarą, kai turime daugiau progų būti gamtoje, su artimaisiais ar tiesiog su savimi.

Kodėl verta riboti ekranus?

Pernelyg dažnas skaitmeninių įrenginių naudojimas gali sukelti šiuos neigiamus padarinius:

- Psichinis ir fizinis nuovargis – ilgas žiūrėjimas į ekraną gali sukelti galvos skausmus, nemigą ir sumažinti dėmesio koncentraciją.
- Nuotikos sutrikimai – nuolatinis buvimas internete didina nerimo, vienišumo ir nuolatinio lyginimosi su kitais riziką.
- Išsiblaškytas – nuolatiniai pranešimai ir perjunginėjimas tarp programėlių trukdo susikaupti.
- Santykių kokybės prastėjimas – dažnai net nesuvokiame, kiek ekranai mus atitolina nuo tikro pokalbio, artumo ir buvimo kartu su kitais.

Atostogos – proga keistis

Vasara skatina susimąstyti ir formuoti naujus įpročius. Atsitraukimas nuo kasdienės rutinos palengvina eksperimentavimą su ekrano ribojimu. Tai gali tapti pirmu žingsniu link labiau subalansuoto gyvenimo visus metus.

Ką verta padaryti šiuo laikotarpiu:

- Palikti telefoną namuose einant pasivaikščioti ar į paplūdimį
- Tikrinti žinutes tik kartą per dieną
- Vietoj ekrano rinktis knygą, muzikos instrumentą, stalo žaidimą ar laiką gamtoje
- Atrasti laiko pokalbiams, bendrai maisto gamybai, fiziniam aktyvumui

Skaitmeninio poilsio privalumai:

Net ir dalinis atsitraukimas nuo ekranų gali duoti daug naudos:

- Geresnis miegas – mėlynos šviesos nebuvimas prieš miegą pagerina poilsio kokybę
- Didesnis buvimas čia ir dabar – lengviau pastebėti aplinkos grožį, maisto skonį, emocijas
- Gilesni santykiai – buvimas neprisijungus skatina tikrą bendravimą
- Didesnis kūrybiškumas – nuobodulys ir pertraukos nuo dirgiklių skatina vaizduotę

Kaip pradėti? Kelios paprastos taisyklės:

- Pradėkite nuo vienos dienos per savaitę be ekranų
- Įveskite zonas be įrenginių – pavyzdžiui, prie valgomojo stalo ar miegamajame
- Kelioms valandoms per dieną įjunkite režimą „netrukdyti“
- Įsidiekite programėlę, kuri seka laiką prie ekrano – ir nusistatykite ribą
- Ieškokite veiklos realybėje, kuri teikia džiaugsmą

Skaitmeninis detoksas – tai ne technologijų atsisakymas, o sąmoningas jų vietos gyvenime peržiūrėjimas.

Atostogos – puiki proga išbandyti kitokį ritmą: lėtesnį, sąmoningesnį, tikresnį. Gali paaiškėti, kad ne ekranas, o tikras buvimas su savimi ir kitais yra tai, ko labiausiai trūksta.



NAUJIENOS

MEDICININIAI NUTRACEUTICALS

POPULIARIAUSIAS

apie integmed.pl

Omega-3: daug ir ilgam

Omega-3 riebalų rūgštys gali būti veiksmingas papildymas gydant širdies nepakankamumą, tačiau tam jos turi būti vartojamos pakankamai ilgai ir pakankamai didelėmis dozėmis. Tokias išvadas pateikė mokslininkai iš Taivano medicinos centrų, atlikę tinklinę metaanalizę, skirtą įvairių omega-3 papildų vartojimo schemų veiksmingumui įvertinti sergant širdies nepakankamumu. Tyrėjai atliko sisteminę atsitiktinių kontroliuojamų klinikinių tyrimų apžvalgą, kuriose buvo taikoma omega-3 papildų terapija širdies nepakankamumo atvejais. Pagrindinis vertinimo kriterijus buvo širdies veiklos pokyčiai – ypač kairiojo skilvelio išstūmimo frakcija. Taip pat netiesiogiai vertinta terapijos tolerancija (pagal tyrimą anksčiau nutraukusių pacientų dalį) ir bendras mirtingumas – nepriklausomai nuo priežasties.

Į tinklinę metaanalizę buvo įtraukta 14 tyrimų, apėmusių iš viso 9075 asmenis (vidutinis amžius – 66 metai; maždaug 1/4 sudarė moterys). Analizė parodė, kad omega-3 papildų vartojimas didelėmis dozėmis (2–4 g per dieną) bent vienerius metus reikšmingai pagerino kairiojo skilvelio išstūmimo frakciją ir maksimalų deguonies suvartojimą (tai yra didžiausias deguonies kiekis, kurį organizmas gali panaudoti intensyviai sportuojant), lyginant su kontrolinėmis grupėmis.

Šio rodiklio padidėjimas rodo pagerėjusią širdies ir kvėpavimo sistemos ištvermę. Mažesnės dozės ir trumpesnė vartojimo trukmė nesuteikė tokių pačių privalumų.

Tarp omega-3 vartojusių grupių ir kontrolinių grupių nebuvo pastebėta reikšmingų skirtumų tyrimo nutraukimo dažniu ar bendru mirtingumu.

Tyrimo autoriai daro išvadą, kad ilgalaikė, didelės dozės omega-3 papildų vartojimo schema, ypač kai vyrauja dokozaheksaeno rūgštis (DHA) arba eikozapentaeno rūgštis (EPA), gerina širdies veiklą sergantiesiems širdies nepakankamumu, nedidindama nepageidaujamų poveikių rizikos.

Omega-3 gali pagerinti širdies veiklą per kelis mechanizmus: priešūždegiminį ir antiaritminį poveikį (kardiomiocitų membranų stabilizavimas), endotelio funkcijos gerinimą, mitochondrijų veiklos ir kartu ląstelių medžiagų apykaitos gerinimą.

Šaltinis:

Tseng PT, Zeng BY, Hsu CW, Liang CS, Stubbs B, Chen YW, Chen TY, Lei WT, Chen JJ, Shiue YL, Su KP. The Optimal Dosage and Duration of ω -3 PUFA Supplementation in Heart Failure Management: Evidence from a Network Meta-Analysis. *Adv Nutr*. 2025 Feb;16(2):100366. doi: 10.1016/j.advnut.2025.100366. Epub 2025 Jan 11. PMID: 39805484; PMCID: PMC11836506.

Ar vasarą reikia vartoti vitamino D papildus – taip ar ne?

Ar vasarą iš tiesų galime atsakyti vitamino D papildų? Ar saugu šį vitaminą vartoti savarankiškai? Tokius klausimus kėlė gydytojai iš Šiaurės Vokietijos – Rostoko universiteto traumatologijos centro.

Nors mūsų platumoje pavasarį ir vasarą pakanka vos keliolikos minučių kasdienės saulės šviesos, kad organizmas pasigamintų pakankamai vitamino D, praktiškai net ir tiek dažnai nepakanka – ypač žmonėms, kurie daug laiko praleidžia patalpose (pvz., slaugos namų gyventojai, dirbantys nuotoliniu būdu). Be to, su amžiumi vitamino D sintezė odoje tampa mažiau efektyvi, tad vyresniems žmonėms reikia ilgesnės saulės ekspozicijos.

Tyrėjai išanalizavo vitamino D koncentracijos kitimą per metus tarp pacientų po kaulų lūžių – tai grupė, kuriai ypač svarbi kaulų sveikata. Pacientai buvo suskirstyti į grupes: savarankiškai vartojantys papildus, nevartojantys, ir vartojantys paskyrus gydytojui.

Tyrime dalyvavo 613 pacientų, vidutinis jų amžius – 73 metai. Bendras vitamino D kiekio vidurkis buvo 51 nmol/l, o nevartojančių papildų grupėje – 40 nmol/l (449 asmenys!). Mėnesio duomenų palyginimai atskleidė reikšmingus skirtumus tarp sausio/vasario ir rugpjūčio/rugsėjo (žiemą – mažesni kiekiai) bei tarp lyčių (moterų vidurkis buvo 10 nmol/l didesnis nei vyrų).

Papildų vartojimas buvo susijęs su aukštesniais vitamino D kiekiais kraujyje nei jų nevartojimas. Vienas vyresnis vyras, savarankiškai vartojęs dideles dozes, pasiekė labai aukštą aktyvios vitamino D formos koncentraciją (beveik 500 nmol/l), tačiau neturėjo jokių toksinio poveikio požymių.

Išvados:

Dauguma pacientų nepasiekė pakankamo vitamino D kiekio vien per endogeninę sintezę. Tuo pačiu – papildų vartojimas nebuvo susijęs su toksiniu poveikiu. Tai rodo, kad vitamino D papildai šiai grupei yra racionalūs ir saugūs net ir vasarą.

Tokios rekomendacijos palaiko ir Lietuvos bei Lenkijos gairės – vyresni asmenys turėtų svarstyti papildų vartojimą visus metus. Autoriai pabrėžia, kad sprendimą dėl vartojimo galima palikti pačiam pacientui, tačiau svarbu teikti patikimą ir individualizuotą patarimą – ypač dėl dozavimo.

Šaltinis:

Falk SSL, Schröder G, Mittlmeier T. Is There a Need for Vitamin D Supplements During Summer Time in Northern Germany? A Study of Hospitalised Fracture Patients. *Nutrients*. 2024 Nov 30;16(23):4174. doi: 10.3390/nu16234174. PMID: 39683567; PMCID: PMC11644529.

Pažeistos kepenys? Vitaminas D

Išane atliktas klinikinis tyrimas, kuriuo vertintas vitamino D papildų poveikis kai kuriems kepenų funkcijos rodikliams pacientams, sergantiems kepenų ciroze.

Sergant kepenų ciroze sutrinka riebalų ir angliavandenių apykaita. Smarkiai pažeistos kepenys praranda gebėjimą apdoroti šiuos junginius: sumažėja veikiančių kepenų ląstelių skaičius, todėl maistinės medžiagos nebėra tinkamai metabolizuojamos. Tai lemia atsparumą insulinui, angliavandenių apykaitos sutrikimus, taip pat sutrikusį lipogenezės ir beta oksidacijos procesus. Dėl to kraujyje didėja cholesterolio ir trigliceridų koncentracija. Be to, sutrinka daugelio baltymų (tarp jų – pernašos) gamyba ir vitamino D aktyvinimas.

Tyrime dalyvavo 60 pacientų, sergančių kepenų ciroze. Jie vartojo po 50 000 TV vitamino D arba placebo kartą per savaitę 12 savaitių. Prieš ir po tyrimo vertintas 25-hidroksi-D3 vitamino (25(OH)D3) kiekis kraujyje, angliavandenių apykaitos rodikliai, atsparumas insulinui, lipidų profilis ir vadinamieji kepenų funkcijos mėginiai.

Po 12 savaitių vitamino D vartojimo reikšmingai padidėjo 25(OH)D3 kiekis serume, sumažėjo gliukozės kiekis nevalgius ir sumažėjo atsparumas insulinui.

Vitamino D papildų vartojimas sergant ciroze yra ypač svarbus, nes šie pacientai dažnai kenčia nuo šio vitamino trūkumo. Priežastys – ne tik sutrikęs D vitamino pavertimas aktyvia forma, bet ir blogas riebalų įsisavinimas bei nepakankamas saulės spindulių poveikis. D trūkumas padidina osteoporozės, raumenų silpnumo, nuovargio ir infekcijų riziką. Tyrimas rodo, kad papildai gali turėti teigiamą poveikį ir kepenų ląstelių (hepatocitų) metabolizmui. Tai gali būti susiję su kasos beta ląstelių stimuliavimu gaminti insuliną arba insulino receptorių skaičiaus padidėjimu kepenų ląstelių membranose.

Autoriai rekomenduoja vertinti vitamino D kiekį pacientams, sergantiems kepenų ciroze, ir pagal rezultatus spręsti dėl papildų vartojimo.

Šaltinis:

Derogar Kasmaei SR, Parastouei K, Hosseini Ahangar B, Saberifirooz M, Taghdir M. Effects of vitamin D supplementation on the glycaemic indices, lipid profile and liver function tests in patients with cirrhosis: a double-blind randomised controlled trial. *BMJ Nutr Prev Health*. 2024 Aug 30;7(2):e000938. doi: 10.1136/bmjnp-2024-000938. PMID: 39882304; PMCID: PMC11773653.

Vitaminas D ir dažnas šlapinimasis

Urologai, pediatrai ir kiti specialistai iš Čongčingo (Kinija) mokslo centrų ištyrė vitamino D papildų veiksmingumą gydant vieną iš padidėjusio šlapimo pūslės aktyvumo sindromo formų vaikams.

Tyrime buvo nagrinėjama ligos forma be šlapimo nelaikymo. Jai būdingas dažnas šlapinimasis poreikis dieną ir naktį, kurį lemia padidėjęs šlapimo pūslės raumens (detrusorius) aktyvumas. Toks poreikis atsiranda net tada, kai šlapimo pūslė dar nėra pilna. Vaikams ši būklė gali būti susijusi su nervų sistemos nebrandumu, netinkamais šlapinimosi įpročiais (šlapimo sulaikymu, nevisišku pūslės ištuštinimu), stresu ar sutrikusiu nervų atsakingų už pūslės veiklą, darbu.

Pateiktas tyrimas – tai antrinė analizė duomenų iš atsitiktinių imčių klinikinio tyrimo, kuriame dalyvavo 303 vaikai, suskirstyti į tris grupes:

- vitaminas D (2400 TV per dieną) + standartinė terapija,
- solifenacinas + standartinė terapija,
- tik standartinė terapija.

Solifenacinas – tai M3 muskarininių receptorių antagonistas, mažinantis pūslės raumenų susitraukimus ir taip mažinantis simptomus.

Buvo išskirtos dvi svarbiausios pogrupės:

- su sumažėjusiu vitamino D kiekiu (20–35 ng/ml, 197 vaikai),
- su ryškiais simptomais (119 vaikų).

Abiejose šiose pogrupėse vitamino D vartojimas lėmė statistiškai reikšmingą šlapinimosi dažnio sumažėjimą (2–3 kartais per dieną mažiau vaikams su mažu vitamino D lygiu, 3–5 kartais mažiau vaikams su stipriais simptomais), palyginti su kitomis grupėmis.

Vitaminą D vartoję vaikai taip pat pasiekė geresnių rezultatų pagal antrinius vertinimo kriterijus: staigaus šlapinimosi dažnį, naktinį šlapinimąsi, apatinių šlapimo takų simptomus ir gyvenimo kokybę.

Šaltinis:

Chen H, Zhang Z, Zhang Q, Wang C, Liu Z, Ye Z, Wang X, Wang Y, Liu X, Guanghui Wei. Efficacy of high-dose vitamin D supplementation vs. solifenacin or standard urotherapy for overactive bladder dry in children: a secondary analysis of a randomized clinical trial. *World J Urol.* 2024 Oct 22;42(1):586. doi: 10.1007/s00345-024-05296-4. PMID: 39436468.

Magnis, vitaminas D ir kraujospūdis

Vokietijoje atliktas atsitiktinių imčių klinikinis tyrimas parodė galimą magnio papildų naudą žmonėms, sergantiems metaboliniu sindromu.

Tyrime dalyvavo 54 pacientai. Pusė jų kasdien vartojo po 400 mg magnio, o kita pusė buvo kontrolinė grupė. Tyrimo rodikliai buvo vertinami prieš pradžią, po 6 savaitių ir po 12 savaitių.

Nenustatyta reikšmingo bendros magnio koncentracijos kraujyje padidėjimo (tai nenuostabu – šis rodiklis neatspindi tikrųjų organizmo magnio atsargų). Tačiau reikšmingai padidėjo jonizuoto magnio kiekis kraujo serume – tai aktyvioji magnio forma, kuri neprisijungusi prie baltymų ir lengvai patenka į ląsteles.

Magnį vartojusiems pacientams buvo pastebėtas reikšmingas tiek sistolinio, tiek diastolinio kraujospūdžio sumažėjimas (keliais mmHg per 12 savaitių). Nors poveikis buvo mažesnis nei stiprių kraujospūdį mažinančių vaistų, ilgalaikėje perspektyvoje jis gali turėti reikšmės mažinant širdies ir kraujagyslių ligų riziką.

Šioje grupėje taip pat padidėjo aktyvios vitamino D formos kiekis (magnis dalyvauja jos virsme), sumažėjo kalcio ir magnio santykis kraujyje. Kartu pastebėtas uždegimo žymens IL-6 sumažėjimas, kuris rodo uždegiminių procesų slopinimą.

Tyrimas atskleidė tiek priešuždegiminį, tiek kraujagysles saugantį magnio poveikį. Nors angliavandenių ir lipidų apykaitos rodikliai nepagerėjo, reikia nepamiršti, kad sergantieji metaboliniu sindromu yra didelės širdies ir kraujagyslių įvykių rizikos grupėje dėl pagreitėjusios aterosklerozės, susijusios su atsparumu insulinui. Todėl kiekviena paprasta, saugi ir pigi intervencija – ypač mitybinė – galinti sumažinti rizikos veiksnius (pvz., kraujospūdį ar uždegimą), yra verta apsvarstymo.

Šaltinis:

Kisters S, Kisters K, Werner T, Vormann J, Tokmak F, Westhoff T, Gröber U, Predel HG, Reuter H. Positive effects of magnesium supplementation in metabolic syndrome. *Int J Clin Pharmacol Ther.* 2024 Dec;62(12):569–578. doi: 10.5414/CP204677. PMID: 39380547.

Nutraceutikas sergančiai širdžiai: kofermentas Q10

Kofermentas Q10 (ubichinonas) reikšmingai padeda gydyti širdies nepakankamumą – tai rodo neseniai atliktas metaanalizės tyrimas, kuriame apžvelgta daugiau kaip 30 atsitiktinių klinikinių tyrimų. Tyrimą atliko mokslininkai iš Nandzingo ir Dziangų medicinos centrų (Kinija).

Širdies nepakankamumas – tai būklė, kai širdis nesugeba efektyviai siurbti kraujo ir aprūpinti juo organų bei audinių, taip pat pašalinti pakankamo kiekio veninio kraujo. Šią būklę gali sukelti išeminė širdies liga, širdies vožtuvų pažeidimai, aritmijos ar pirminės širdies raumens ligos.

Pagrindiniai simptomai: dusulys, nuovargis, kojų tinimas, kosulys. Sergant pažengusia forma, paciento galimybės judėti ar atlikti kasdienes veiksmus labai sumažėja. Gydymas kompleksinis – skiriami įvairių grupių vaistai, taikoma dieta, gyvenamosios pokyčiai (atsisakoma žalingų įpročių, mažinamas stresas, įtraukiama fizinė veikla pagal būklę), rehabilitacija, prireikus – chirurginis gydymas ar net širdies persodinimas. Tarp papildų vienas labiausiai ištirtų yra kofermentas Q10 – jam ir buvo skirtas šis metaanalizės tyrimas.

Svarbiausios išvados:

- ~35 % sumažėjusi bendro mirtingumo rizika,
- perpus retesnės hospitalizacijos dėl širdies nepakankamumo,
- geresni rezultatai 6 minučių ėjimo teste,
- pagerėjimas pagal NYHA klasifikaciją,
- sumažėjęs BNP (smegenų natriurezinio peptido) lygis,
- pagerėjusi kairiojo skilvelio išstūmimo frakcija.

Pirmų trijų parametrų įrodymų kokybė buvo vidutinė, kitų – žema, todėl rezultatai ateityje gali būti koreguojami.

Kofermentas Q10 priklauso vadinamiesiems miokardo energetikams – tai medžiagos, būtinos ATP (ląstelinės energijos) gamybai širdies ląstelėse. Jis atlieka svarbų vaidmenį perduodant elektronus mitochondrijose, taip užtikrindamas efektyvų ATP sintezės procesą. Taip pat pasižymi antioksidacinėmis ir antifibrozinėmis savybėmis, kurios gali pagerinti paciento būklę ir ligos prognozę.

Šaltinis:

Xu J, Xiang L, Yin X, Song H, Chen C, Yang B, Ye H, Gu Z. Efficacy and safety of coenzyme Q10 in heart failure: a meta-analysis of randomized controlled trials. BMC Cardiovasc Disord. 2024 Oct 26;24(1):592. doi: 10.1186/s12872-024-04232-z. PMID: 39462324; PMCID: PMC11515203.

Papildai migrenos profilaktikai

Isfahano Medicinos mokslų universiteto (Iranas) mokslininkų apžvalginė analizė rodo, kad tam tikri papildai gali būti praktiškai naudingi migrenos prevencijai.

Tyrėjai, remdamiesi naujausiais duomenimis, išskyrė šiuos potencialiai veiksmingus papildus: vitaminą B2 (riboflaviną), omega-3 rūgštis, alfa-lipoinę rūgštį, probiotikus, magnį, kofermentą Q10, imbierą ir kofeiną kartu su skausmą malšinančiais vaistais.

Galimi veikimo mechanizmai:

- Oksidacinis stresas, kai organizmui trūksta antioksidantų (pvz., vitaminų C, E, glutationo, Q10), gali pažeisti neuronus ir jų mitochondrijas, o tai aktyvina trišakį nervą ir sukelia skausmą.
- Uždegiminiai procesai, kuriuos palaiko oksidacinis stresas, didina kraujo ir smegenų barjero pralaidumą, aktyvina mikrogliją ir astroцитus, kas sukelia padidėjusį jautrumą skausmui.
- Padidėjęs CGRP (kalcitonino geno susijusio peptido) kiekis, kuris išplečia kraujagysles ir skatina uždegimą smegenų dangaluose, dažnai aptinkamas migrenos metu.
- Mitochondrijų funkcijos sutrikimai, dažni sergant migrena, siejami su Q10, magnio ir B2 trūkumu.
- Sumažėjęs serotonino kiekis migrenos metu lemia kraujagyslių išsiplėtimą ir padidėjusį trišakio nervo aktyvumą.
- Padidėjęs glutamato ir homocisteino kiekis skatina neuronų hiperaktyvumą ir kraujagyslių pažeidimus.

Šie papildai svarbūs mitochondrijų veiklai, smegenų metabolizmui, prieš uždegiminiam ir neuroapsauginiam poveikiui.

Kiti vitaminai (B grupės, C, A, D, E, K) taip pat gali būti naudingi, bet šiuo metu trūksta patikimų tyrimų arba jų rezultatai yra prieštaringi.

Šaltinis:

Hajhashemy Z, Golpour-Hamedani S, Eshaghian N, Sadeghi O, Khorvash F, Askari G. Practical supplements for prevention and management of migraine attacks: a narrative review. Front Nutr. 2024 Oct 30;11:1433390. doi: 10.3389/fnut.2024.1433390. PMID: 39539367; PMCID: PMC11557489.

Pamaitinti skydliaukę

Irano medicinos universitetų mokslininkai nustatė, kad tam tikrų mikroelementų papildų vartojimas gali teigiamai paveikti medžiagų apykaitą žmonėms, sergantiems hipotiroze.

Papildų vartojimo idėja esant hipotirozei (pvz., sergant Hashimoto liga) grindžiama jų priešuždegiminiu poveikiu ir „maitinamąja“ funkcija. Tyrimo autoriai nusprendė įvertinti, kaip pasirinktų vitaminų ir mineralų papildymas paveiks 104 pacientų, sergančių hipotiroze, būklę. Visi jie jau vartojo levotiroksiną ir vitaminą D.

Aktyvios papildų grupė kasdien gavo:

- 200 µg seleno,
- 15 mg cinko,
- 250 mg magnio,
- 2500 TV vitamino A,
- 120 mg vitamino C,
- 100 TV vitamino E.

Kontrolinė grupė vartojo placebo.

Tyrimas truko 8 savaites.

Rezultatai po intervencijos:

- Kontrolinėje grupėje buvo didesnė gliukozės koncentracija nevalgius (98,5 vs. 89 mg/dl).
- Papildų grupėje sumažėjo atsparumas insulinui.
- Uždegimo žymuo CRP šiek tiek sumažėjo papildų grupėje, o kontrolinėje – šiek tiek padidėjo.
- Papildus vartojusių pacientų gyvenimo kokybė pagerėjo.

Tyrėjai daro išvadą, kad tokia papildų schema gali per 2 mėnesius pagerinti atsparumą insulinui ir gyvenimo kokybę pacientams, sergantiems hipotiroze. Jie rekomenduoja atlikti papildomus klinikinius tyrimus, kad būtų galima patvirtinti šiuos rezultatus ir nustatyti vitaminų bei mineralų vietą gydymo strategijoje.

Šaltinis:

Nikkhah M, Vafa M, Abiri B, Golgiri F, Sarbakhsh P, Alaei-Shahmiri F. The Effect of Some Micronutrients Multi-Supplementation on Thyroid Function, Metabolic Features and Quality of Life in Patients Treating With Levothyroxine and Vitamin D: A Double-blind, Randomized Controlled Trial. Med J Islam Repub Iran. 2024 Nov 18;38:133. doi: 10.47176/mjiri.38.133. PMID: 39968472; PMCID: PMC11835399.



Cinamono poveikis atsparumui insulinui ir PCOS

Dvi tradicinės kinų medicinos specialistės iš Ruiano ligoninės, priklausančios Venžou medicinos universitetui (Kinija), atliko klinikinių tyrimų analizę apie cinamono veiksmingumą sergant policistinių kiaušidžių sindromu (PCOS).

PCOS – tai reprodukcinio amžiaus moterims būdinga liga, pasireiškianti nereguliariomis mėnesinėmis, padidėjusiu androgenų (vyriškųjų hormonų) lygiu, dėl ko gali atsirasti aknė, hirsutizmas (pernelyg didelis plaukuotumas), vaisingumo problemos bei atsparumas insulinui (kuris laikomas vienu iš pagrindinių ligos mechanizmų).

Ultragarinis tyrimas dažnai parodo smulkių cistų turinčius kiaušidžių audinius.

PCOS padidina II tipo diabeto, antsvorio ir medžiagų apykaitos sutrikimų riziką. Gydymas yra kompleksinis ir apima vaistus, gyvenimo būdo keitimą (ypač svorio korekciją), hormoninę terapiją bei pagalbinio apvaisinimo priemones.

Cinamono savybės – medžiagų apykaitą skatinančios, jautrumą insulinui didinančios – tradicinėje kinų medicinoje laikomos naudingomis moterims, turinčioms mėnesinių sutrikimų dėl „inkstų yang“ trūkumo ir kraujotakos sąstingio. Dėl šių savybių cinamonas gali būti tinkamas PCOS gydymui.

Autorės atliko 12 atsitiktinių klinikinių tyrimų metaanalizę ir nustatė, kad cinamono papildai:

- reikšmingai mažina kūno svorį,
- gerina jautrumą insulinui,
- mažina gliukozės kiekį nevalgius,
- rodo tendenciją mažinti cholesterolio lygį.

Šie rezultatai rodo, kad cinamono vartojimas gali turėti teigiamos įtakos kūno svoriui, medžiagų apykaitai ir širdies bei kraujagyslių ligų rizikos veiksniams PCOS sergančioms moterims. Tačiau dėl tyrimų įvairovės reikalingi tolesni klinikiniai tyrimai.

Šaltinis:

Xiaomei Z, Xiaoyan F. Effect of cinnamon as a Chinese herbal medicine on markers of cardiovascular risk in women with polycystic ovary syndrome: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol. 2024 Sep;300:253-261. doi: 10.1016/j.ejogrb.2024.07.032. PMID: 39053085.



AKCIJINIAI RINKINIAI

Raskite sau idealiausią rinkinį – su Nature's Sunshine tai paprasta!

Kiekvienas iš mūsų yra unikalus. Turime skirtingus poreikius, priklausančius nuo amžiaus, lyties, kūno sudėjimo ar gyvenimo būdo. Dažnai susiduriame su įvairiais sveikatos iššūkiais, todėl labai svarbu pasirinkti tinkamą palaikymą.

Nature's Sunshine supranta, kaip svarbu produktus pritaikyti individualiems poreikiams. Todėl sukūrėme specialius rinkinius, kuriuose derinami geriausi gamtos ingredientai – jie padeda palaikyti moterų, vyrų, senjorų, žmonių, siekiančių kontroliuoti svorį, širdies veiklos būklę ir stiprina imuninę sistemą.

Rūpinkitės savimi paprastai – rinkitės tai, kas geriausia iš Nature's Sunshine!

Super Start į Sveikatą

Pradėkite kelionę į sveikatą!

Ar jau laikas pasirūpinti savimi? Norite geresnės sveikatos, fizinės būklės ir savijautos? Sveikiname! Tai be jokios abejonės geriausias sprendimas jūsų gyvenime. Pirmyn! Pradėkite taip, kaip šimtai mūsų patenkintų klientų, kurie pasirinko Super Start į Sveikatą. Jų ryžtas pakeisti gyvenimo būdą buvo stiprus, o siūlomas rinkinys tik dar labiau jį sustiprino. Būtinai sveikatos pagrindai viename rinkinyje!



Super Omega 3 EPA – būtinosios omega-3 riebalų rūgštys. Zambroza – galingi antioksidantai. Bifidophilus bakterijos – gerosios probiotinės bakterijos kapsulėse. Skystasis chlorofilas – populiariausias pasaulyje natūralus organizmo šarminimo produktas. Solstic – natūrali energijos porcija. Kalcis su vitaminu D – palaiko kaulų stiprumą ir bendrą organizmo balansą. Vitaminas C – puiki parama imuninės sistemos stiprinimui. Šis rinkinys padės jums laikytis savo tikslų ir greičiau pasiekti norimų rezultatų!

Rinkinio sudėtis:

Bifidophilus bakterijos, Skystasis chlorofilas, Solstic Natūrali Energija, Super Omega 3 EPA, Kalcis + Vitaminas D, Zambroza, Vitaminas C su bioflavonoidais.



Optimum

Holistinis požiūris į žmogų – tai pusiausvyros paieška įvairiais lygmenimis. Gyvenimo būdas, sveikata, mityba, fizinis aktyvumas, taip pat mintys, menas ir gamta susipina į visumą. Nature's Sunshine mato kiekvieną kaip vieningą visumą, kur svarbūs ne tik mityba, žolelės ir fizinis aktyvumas, bet ir sąsaja su gamta, vandeniu, grynu oru, ramia ir aiškia sąmone bei vidine dvasine harmonija. Nature's Sunshine bendruomenę vienija vertybės, kuriose besąlygiška pagalba kitiems dažnai tampa gyvenimo prasme.



Atskurkite pusiausvyrą!

Guarana, esanti Solstic, suteikia natūralios energijos. Solstic Natūralios Energijos sudėtyje esančios B grupės vitaminai padeda mažinti nuovargį, suteikdami jėgų kasdieniams iššūkiams. Cinkas ALT – tai cinko, dumblių, liucernos ir čiobrelės derinys, kuris ne tik stiprina kaulus, bet ir padeda palaikyti organizmo rūgščių-šarmų pusiausvyrą. Čiobrelis ramina gerklę ir balso stygas. Alyvmedžio lapų ekstraktas stiprina imuninę sistemą, virškinimo sistemą, padeda palaikyti kvėpavimo takų būklę ir tradiciškai naudojamas kraujotakos ir kraujospūdžio palaikymui. Zambroza, turinti raudonųjų vynuogių žievelių ekstraktą, yra galingas antioksidantas, o joje esantis šaltalankis stiprina širdį ir imuninę sistemą. Aloe Vera sultys, pagrindinė mūsų Aloesų sulčių sudedamoji dalis, padeda palaikyti virškinimo sistemos pusiausvyrą, skatina medžiagų apykaitą, gerina virškinimą ir palaiko normalią žarnyno veiklą. Viena Super Omega 3 EPA kapsulė suteikia 380 mg EPA ir 190 mg DHA, kurie palaiko širdies sveikatą ir smegenų funkcijas. Magnesium užtikrina 64% paros magnio poreikio, kuris prisideda prie normalios baltymų sintezės, psichologinių funkcijų išlaikymo ir elektrolitų pusiausvyros palaikymo.

Rinkinio sudėtis:

Skystasis chlorofilas, Cinkas ALT, Super Omega 3 EPA, Alyvmedžio lapų ekstraktas, Magnesium, Aloesų sultys, Solstic Natūrali Energija, Zambroza.

Sveiki Žarnynai

„Viskas prasideda žarnyne“ – tikriausiai esate tai girdėję. Mūsų sveikata yra glaudžiai susijusi su tinkamu žarnyno ir visos virškinimo sistemos veikimu. Tai, kaip organizmas įsisavina maistines medžiagas ir kaip vyksta virškinimo procesas, yra svarbu kiekvienam organui. Ne veltui sveika ir įvairi mityba dažniausiai minima mokslininkų ir gydytojų kaip pagrindinis sveikatos pagrindas.

Sveiki Žarnynai – tai rinkinys, sukurtas harmonijai virškinimo sistemoje ir žarnyno sveikatai palaikyti.



Pro B11 ir Bacillus Coagulans papildo mitybą net 12 probiotinių bakterijų padermių, kurios praturtina žarnyno mikroflorą.

Bowel Build – tai visų pirma gyslotis, padedantis palaikyti žarnyno sveikatą, bei imbieras, kuris gerina virškinimo sistemos būklę ir angliavandenių apykaitą, taip pat vitaminai C, A ir cinkas. Loclo – puikus skaidulų šaltinis, kuris taip pat turi ciberžolės, padedančios išlaikyti sveiką kepenų veiklą, cinamono, kuris prisideda prie skrandžio komforto, ir rozmarino, gerinančio riebalų virškinimą. Aloe Vera sultys yra vertinamos dėl naudingų savybių virškinimo sistemai – jos gerina virškinimą ir palaiko reguliarią žarnyno veiklą.

Zambroza įtraukta į rinkinį dėl savo teigiamo poveikio virškinimo sistemos aktyvumui, kurį lemia sudėtyje esantis šaltalankis. Rinkinį papildo vienas populiariausių mūsų produktų – Skystasis chlorofilas.



Rinkinio sudėtis:

Bacillus Coagulans, Bowel Build, Skystasis chlorofilas, Loclo, Pro B11, Aloesų sultys, Zambroza.

Kaulai ir Sąnariai

Judėjimas – tai pagrindas, o idealu, kai judame be skausmo ir diskomforto. Gera kaulų ir sąnarių būklė yra būtina mūsų mobilumui išsaugoti, o mobilumas – tai mūsų nepriklausomybės pagrindas. Visi žinome, kad bėgant metams sąnariai ir kaulai dažniausiai tampa pirmuoju mūsų organizmo siunčiamu signalu apie senėjimą.

Sveikų kaulų ir sąnarių paslaptis – kalcis, cinkas, vitaminai C ir D bei fizinis aktyvumas. Visi šie būtini elementai yra rinkinyje „Sveiki Kaulai ir Sąnariai“.



Kalcis + Vitaminas D – pagrindinis šio rinkinio produktas. Sudėtyje yra būtini kaulų ir sąnarių sveikatai mineralai, o jo sudėtis parinkta taip, kad kalcis ir fosforas būtų optimaliai įsisavinami. Cinkas ALT – puikus mitybos papildas, kai norime stiprinti kaulus. EverFlex – idealus chondroitino, gliukozamino ir MSM (metilsulfonilmetano) derinys sąnarių sveikatai. Vitaminas C – atsakingas už kolageno gamybą, kuris yra esminis komponentas sveikiems sąnariams. Kolagenas – net 17 g kolageno peptidų, todėl tai itin vertingas mitybos papildas. Vitaminas D3 – dažniausiai siejamas su imunitetu, tačiau taip pat būtinas kaulų sveikatai, nes padeda įsisavinti kalcį ir fosforą. MSM (metilsulfonilmetanas) – natūraliai randamas sąnarių skystyje, prisideda prie sąnarių lankstumo ir judrumo.



Rinkinio sudėtis:

Kolagenas, Cinkas ALT, 2 x EverFlex, Kalcis + Vitaminas D, Vitaminas C su bioflavonoidais, Vitaminas D3, MSM (Metilsulfonilmetanas).

Pro Immune

Atsparumui reikia daugiau dėmesio! Kurdami Pro Immune rinkinį atsižvelgėme į tai, kad imuninės sistemos būklė priklauso ne tik nuo oro sąlygų, bet visų pirma nuo to, kas vyksta mūsų organizme, todėl pristatome rinkinį, kuris visapusiškai sustiprins jūsų imunitetą.



Vitaminas C yra pirmas dalykas, kuris ateina į galvą galvojant apie imuniteto stiprinimą – kiekvienoje mūsų produkto tabletėje yra net 1000 mg L-askorbo rūgšties. Alyvmedžio lapų ekstraktas padeda palaikyti atsparumą net ir sudėtingiausiomis sąlygomis bei palaiko viršutinių kvėpavimo takų būklę. Vitaminas D3 ne tik palaiko imuninės sistemos funkciją, bet ir yra būtinas kaulams ir raumenims. Česnakas puikiai stiprina imuninę sistemą, tačiau jo poveikis yra daug platesnis – jis padeda palaikyti sveikas kepenis ir normalų cholesterolio lygį. Cinkas ALT – tai liucernos, čiobrelės lapų, dumblių ir cinko derinys, kuriame ypatingą svarbą imuninei apsaugai turi čiobrelės lapai, pasižymintys antibakteriniu poveikiu, o cinkas yra daugelio fermentų, atsakingų už optimalią imuninės sistemos veiklą, sudėtinė dalis. Pro B12 buvimas Pro Immune rinkinyje – puikus sprendimas, nes produktas praturtina žarnyno mikroflorą net 11 bakterijų padermių, o virškinimo sistemos sveikata yra esminė stipriam imunitetui. Immune Formula – tai galingas tradicinėje kinų medicinoje žinomų grybų (kordicepsas, maitake, reishi), beta-gliukanų, arabinogalaktano ir krekenų mišinys. Defense Maintenance yra produktas, sukurtas specialiai imuninei sistemai palaikyti, jame derinamos C, A, E vitaminai, ciberžolė, selenas ir cinkas, kad užtikrintų geriausią imuninės sistemos palaikymą.

Rinkinio sudėtis:

Cinkas ALT, Česnakas, Defense Maintenance, Immune Formula, 2 x Alyvmedžio lapų ekstraktas, Pro B12, Vitaminas C su bioflavonoidais, Vitaminas D3.

Beauty

Nėra abejonių, kad tikrasis grožis kyla iš vidaus ir labai priklauso nuo bendros sveikatos būklės. Kalbant apie sveiką, lygią odą, žvilgančius plaukus ir stiprius, gražius nagus, dažnai galvojame apie įvairius kosmetikos produktus ir grožio procedūras. Tačiau mūsų oda, plaukai ir nagai pirmiausia reikalauja tinkamo maitinimo iš vidaus, kuris remiasi geros sveikatos pagrindu.



Kolagenas – mūsų klienčių mėgstamiausias produktas, pasirenkamas siekiant gražios odos ir ilgesnės jaunystės. Kiekvienoje porcijoje yra net 17 g kolageno peptidų, todėl mūsų Collagen yra neprilygstamas.

Cinkas asocijuojasi su sveika oda, žvilgančiais plaukais ir stipriais nagais, tačiau Cinkas ALT taip pat turi rudųjų jūros dumblių, kurie padeda palaikyti optimalų kūno svorį.

Antioksidantai – žinome, kokią didžiulę įtaką jie daro sveikatai. Jie kovoja su laisvaisiais radikalais, atsakingais už senėjimo procesus, todėl yra neįkainojami grožio sąjungininkai. Beauty rinkinyje rasite trigubą antioksidantų galią, kurią suteikia Zambroza, Grapina su antioksidantais ir Vitaminas C.

Vitaminas C turi ypatingą vaidmenį – be to, kad yra galingas antioksidantas, jis taip pat palaiko kolageno gamybą, kuri yra būtina sveikai ir stangriai odai.

Aloe Vera sultys yra dar vienas mūsų klienčių favoritų, nes jos teigiamai veikia moterų reprodukcinę sistemą, reguliuoja menstruacinį ciklą ir padeda palaikyti sveiką odą.

Super Complex – tai vitaminų ir mineralų derinys, būtinas kasdieniam organizmo palaikymui. Be to, jis yra antioksidantų, tokių kaip vitaminai C ir E bei selenas, šaltinis.



Rinkinio sudėtis:

Kolagenas, Cinkas ALT, Grapina su antioksidantais, Aloesų sultys, Vitaminas C su bioflavonoidais, Super Complex, Zambroza

Woman

Gyveni intensyviu ritmu – dirbi, vystai verslą, rūpiniesi vaikais ir namais, turi daugybę atsakomybių, dažnai daugiau nei vyrai, tavo organizmas turi unikalius poreikius, o tu nori jaustis sveika, jaunatviška ir energinga – viskas tavo rankose: sveiki šlapimo takai, stiprūs plaukai, lygi oda, tvirti nagai, švarus žarnynas, lengvos ir pailsėjusios kojos bei dar daugiau!



Stipri apsauga nuo laisvųjų radikalų slypi raudonųjų vynuogių žievelėse, esančiose Zambrozėje, kurios kovoja su senėjimo procesu, o šaltalankis stiprina širdį ir imuninę sistemą; cinkas palaiko gražius plaukus, sveiką odą ir nagus, o Cinkas ALT su dumblių ir čiobrelų deriniu padeda reguliuoti riebalų įsisavinimą, išlaikant liekną figūrą; Gotu Kola gerina venų kraujotaką, mažina kojų sunkumo jausmą, palaiko pažintines funkcijas, tokias kaip atmintis ir koncentracija; skaidulos yra būtinos žarnyno sveikatai, Loclo suteikia skaidulų, o taip pat skatina virškinimą cinamonu ir rozmarinu bei gerina organizmo funkcijas kinišku citrinvyčiu; 24 būtini vitaminai ir mineralai vienoje tabletėje – tai Super Complex, palaikantis aukštą organizmo formą; liucerna, žinoma daugiau nei 2000 metų, palaiko moterų seksualinę sveikatą; raudonasis dobilas padeda valdyti menopauzės simptomus, tokius kaip karščio bangos, prakaitavimas ir nerimas, taip pat palaiko kraujotakos sistemą; Vari-Gone su kaštonų sėklų ekstraktu stiprina kraujotaką, palaiko sveikas venas ir kapiliarus bei gerina kojų kraujotaką.

Rinkinio sudėtis:

Cinkas ALT, 2 x Raudonasis dobilas, Gotu Kola, Loclo, 2 x Liucerna, Vari-Gone, Super Complex, Zambroza

Pro Kardio

Pro Kardio rinkinys sukurtas specialiai širdies ir kraujagyslių sveikatai, jame rasite kruopščiai atrinktus, patikrintus ir veiksmingus papildus, kurių sudedamųjų dalių derinys užtikrina optimalius rezultatus jūsų širdžiai.



Super Omega 3 EPA papildo mitybą EPA ir DHA riebalų rūgštimis, kurios palaiko normalias širdies funkcijas, o poveikis pasiekiamas suvartojant vos 250 mg šių rūgščių per dieną; Europos alyvmedis tradiciškai naudojamas kraujotakai ir kraujospūdžio reguliavimui; Magnis (Magnesium) dalyvauja šimtuose fermentinių reakcijų organizme ir yra itin svarbus širdies veiklai; CoQ10 – vienas mėgstamiausių klientų produktų JAV, kiekvienoje kapsulėje yra net 100 mg kofermento Q10, kuris yra būtinas energijos gamybai ląstelėse, o siekiant geresnio įsisavinimo, mūsų CoQ10 įdėtas į kapsules su pirmojo spaudimo alyvuogių aliejumi; Blood Pressurex sukurtas kraujotakos sistemos palaikymui, jame esantys raudonųjų vynuogių sėklų, gudobelės, dilgėlės ekstraktai ir L-argininas padeda palaikyti normalų kraujospūdį ir kraujotaką.



Rinkinio sudėtis:

CoQ10, Alyvmedžio lapų ekstraktas, Magnesium,
2 x Super Omega 3 EPA, Blood Pressurex.

Pro Relax

Mūsų sveikata dažnai kenčia dėl streso ir nuolatinio nerimo, o sparčiai besikeičiantis pasaulis kasdien kelia mums nerimą, neleidžia pajusti stabilumo ir dažnai sukelia nesaugumo jausmą dėl ateities; stresas tapo mūsų kasdieniu palydovu, o stresinės situacijos lydi mus kiekviename žingsnyje, todėl mokslininkai sutaria, kad stresas yra vienas didžiausių mūsų sveikatos priešų. Norint veiksmingai įveikti stresą, būtina palaikyti tinkamas pažinimo ir psichologines funkcijas bei užtikrinti tinkamą smegenų veiklą, nes gera atmintis ir teisinga percepcija gali apsaugoti mus nuo pernelyg didelio nerimo. Pro Relax rinkinys sukurtas tam, kad nuramintų nervus, suteiktų atsipalaidavimą ir kartu palaikytų pažinimo funkcijas, jo sudėtis subalansuota taip, kad sustiprintų atsparumą stresui be mieguistumo poveikio.



Gotu Kola (Azijinė centelė) yra tūkstančius metų žinoma augalinė priemonė, kuri palaiko kraujotakos sistemą, atmintį ir koncentraciją; Hops & Valerian with Passionflower – tai produktas, sukurtas kovai su stresu, nes valerijonas padeda palaikyti sveiką miegą, apyniai turi raminantį poveikį, o pasiflora padidina atsparumą stresui; Lecitinas yra svarbus smegenų ir nervų sistemos komponentas; Magnis (Magnesium) mažina nuovargį ir padeda palaikyti tinkamas psichologines funkcijas; Super Omega 3 EPA, turinti dokozaheksaeno rūgštį (DHA), kuri vartojama ne mažiau kaip 250 mg per dieną, padeda palaikyti smegenų veiklą; Vitamin B Complex yra B grupės vitaminų šaltinis, gerinantis psichologines funkcijas ir padedantis kovoti su nuovargiu; Vitaminas D3 yra būtinas bendrai organizmo sveikatai palaikyti.

Rinkinio sudėtis:

Gotu Kola, Hops & Valerian with Passionflower, Lecitinas,
Magnesium, 2 x Super Omega 3 EPA,
Vitamin B Complex, Vitaminas D3

MEN

Rinkinys MEN sukurtas vyrams, norintiems rūpintis savo sveikata ir gera savijauta kiekviename gyvenimo etape. Tai kompleksinis sprendimas – puikus produktų derinys, padedantis palaikyti vyrų sveikatą įvairiais lygmenimis: nuo energijos ir šlapimo sistemos iki sąnarių sveikatos bei cholesterolio kontrolės. Ši formulė leidžia paprastai ir veiksmingai pasirūpinti savimi.



- **Boost** – papildas, suteikiantis natūralios energijos ir palaikantis fizinį bei protinį aktyvumą. Puikiai tinka aktyviems vyrams, kuriems reikia papildomos motyvacijos veikti.
- **Ury** – formulė, palaikanti šlapimo takų sveikatą. Padeda užtikrinti tinkamą inkstų ir šlapimo sistemos veiklą, kas svarbu kasdienei savijautai.
- **Chondroitinas** – sudedamoji dalis, palaikanti sąnarių ir kaulų sveikatą, ypač aktyviems vyrams ar tiems, kurie jaučia amžiaus pokyčius. Padeda atkurti kremzlės audinius ir sąnarių lankstumą.
- **Cholester-Reg** – produktas, padedantis palaikyti sveiką cholesterolio lygį, palaikantis natūralius organizmo mechanizmus kovojant su riebalų disbalansu kraujyje.
- **Power Meal Vanilė** – visavertis maistas kokteilio pavidalu – puikus pasirinkimas vyrams, ieškantiems patogaus, maistingo ir sotaus sprendimo. Tinka pusryčiams ar kaip sveikas užkandis.



Rinkinio sudėtis:

Boost, Ury, Chondroitinas, Cholester-Reg,
Power Meal Vanilė

Pro Active

Taip, išlaikyti sveikatą yra paprasta! Pakanka sveikai maitintis ir nepamiršti reguliariai judėti. Nesvarbu, ar bėgioji, važinėji dviračiu ar plaukioji – svarbiausia daryti tai nuosekliai. Fizinė veikla yra sveikos mitybos piramidės pagrindas, užtikrinantis gerą sveikatą ir fizinę būklę. Žinoma, dažnas sportas neatleidžia nuo sveikos mitybos – tik derinant subalansuotą mitybą su fiziniu aktyvumu galima pasiekti patenkinamų rezultatų.



Solstic Energia iš Gamtos – tai energijos suteikianti guarana ir B grupės vitaminai, specialiai sukurti kasdieniam aktyvumui. Pradėk dieną paprastai įgydamas papildomos energijos, kuri lydės tave valandų valandas! **Power Meal** padės pamatyti pirmuosius rezultatus greičiau nei tikiesi – 25 gramai aukščiausios kokybės veganiškų baltymų su subalansuotais angliavandeniais ir sveikaisiais riebalais padeda auginti raumenis, o skaidulos bei vitaminų ir mineralų kompleksas suteikia gerą savijautą kasdien! **Collagen+** – tai daug daugiau nei tiesiog kolagenas. Vitaminas C padeda atsistatyti po treniruočių, o produktas papildo mitybą cinku, kuris greitai prarandamas fizinio krūvio metu. Visi Pro Active rinkinio produktai puikiai tinka kasdieniam aktyvumui, o patogią miltelių formą ir individualios pakuotės leidžia juos pasiimti visur. Pirmyn! Aktyviai rūpinkis savo sveikata!



Rinkinio sudėtis:

Solstic Energia iš Gamtos, 2 x Power Meal, Collagen+

Autentiški eteriniai aliejai



LAVENDER ORGANIC

Levanda, vertinama dėl raminančio ir atpalaiduojančio aromato, puikiai tinka įvairiems produktams. Ji garsėja savo raminamuoju ir stresą mažinančiu poveikiu.

- ✓ Atsipalaidavimas
- ✓ Miego kokybės gerinimas
- ✓ Drėkinimas

Sudėtis: Lavandula angustifolia – siauralapė levanda.



TEA TREE

Arbatmedžio aliejus, dažnai vadinamas „stebuklu iš Australijos“, plačiai naudojamas šampūnuose ir losjonuose dėl savo unikalių savybių.

- ✓ Gaivinamasis ir regeneruojantis poveikis

Sudėtis: Melaleuca alternifolia – arbatmedis.



ESSENTIAL SHIELD

ESSENTIAL SHIELD mišinys apgaubia šiltais, jaukiais apelsinų, cinamono ir gvazdikėlių aromatais, suteikdamas komfortą ir atsipalaidavimą šaltuoju metų laiku.

- ✓ Raminantis ir giliai įsiskverbiantis poveikis
- ✓ Puikiai tinka rudens ir žiemos sezonui

Sudėtis: greipfrutas, cinamonas, gvazdikėliai, levanda, pušis, citrina, rozmarinas, čiobrelis.



FRANKINCENSE

Išgaunamas iš kvapniosios Boswellia medžio dervos. Smilkalai, pasižymintys sudėtingu prieskonių, citrusų ir medienos natų aromatu, nuo biblinių laikų buvo naudojami kaip kvapioji medžiaga.

- ✓ Raminimas ir atsipalaidavimas
- ✓ Nuotaikos gerinimas

Sudėtis: Boswellia carteri – indiškas smilkalmedis.



INSPIRE

Soderūs citrusinių vaisių aromatai ir gaivi mėta žadina pojūčius, o prieskonių natos suteikia energijos, motyvacijos ir įkvėpimo!

- ✓ Skatina kūrybiškumą
- ✓ Purškite ryte, kad įgautumėte energijos visai dienai

Sudėtis: apelsinas, cinamonas, mėta, imbieras, vanilė, greipfrutas, citrina, bergamotė.



BREMANI CARE

Atraskite novatorišką itališką atjauninamosios kosmetikos liniją namų naudojimui – profesionalių lygiu!

Bremani Care atjauninamoji kosmetika – tai grožio ir sveikos odos garantija!

Bremani Care filosofija – tai natūralių ingredientų derinimas su inovatyviomis technologijomis, siekiant sukurti pažangiausias ir prabangiausias odos priežiūros formules, kurios padeda išsaugoti jaunystę. Išskirtinės Italijos ekspertų sukurtos formulės skatina odos ląstelių regeneraciją, atkuria sveikatą ir suteikia veidui nuostabią išvaizdą – viską, kas leidžia moteriai jaustis patikinčiai savimi!

Bremani Care produktai buvo sukurti specialiai Nature's Sunshine ir pagaminti aukštųjų technologijų gamykloje Milane – pasaulinėje mados sostinėje – patyrusių biochemikų ir kosmetologų komandos.

Natūralių veikliųjų medžiagų didelė koncentracija

- ♦ Giliai veikia visas odos sluoksnius.
- ♦ Stimuliuoja elastino ir kolageno gamybą dermoje.
- ♦ Aktyvina odos ląstelių atsinaujinimą ir atjauninimo procesus.

Bremani Care linija – tai visiškai naujas požiūris į veido odos priežiūrą. Per trumpą laiką sugrąžinsite pavargusiai odai jaunatvišką spindesį, elastingumą ir stangrumą, aktyvuodami ląstelių atsinaujinimo procesus.

PLAUKŲ ŠAMPŪNAS

Energy Shampoo

Švelnus kasdieniam naudojimui skirtas šampūnas, kuris giliai valo plaukus ir galvos odą. Formulė, praturtinta vitaminu E, argininu ir pantenoliu, suteikia plaukams blizgesio, sveiką ir gražią išvaizdą, palikdama juos spindinčius ir minkštus.

Puikiai tinka normaliems ir linkusiems riebaluotis plaukams.

Pagrindiniai ingredientai: Vitaminas E, Cinkas, Pantenolis, Argininas, Polyquaternium-7



PLAUKŲ KONDICIONIERIUS

Energy Conditioner

Dėl kruopščiai atrinktų ingredientų puikiai tinka kasdieniam naudojimui kartu su to paties asortimento šampūnu. Pantenolis, cinkas, vitaminas E ir keratinas suteikia plaukams blizgesio, sveiką ir spindinčią išvaizdą, palikdami juos šilko švelnumo.

Formulė sukurta normalios ir linkusios riebaluotis plaukų struktūros priežiūrai.

Pagrindiniai ingredientai: Pantenolis, Cinkas, Vitaminas E, Keratinas



DRĖKINAMASIS VEIDO KREMAS SPF15

Moisturizing Face Cream

Kremas praturtintas aktyviuoju Mega Moisturizer Active kompleksu, kurio pagrindą sudaro aminorūgštys (prolinas, alaninas, serinas) ir fermentinis Pseudoalteromonas ekstraktas, kuris mažina drėgmės garavimą iš gilesnių odos sluoksnių ir skatina jos regeneraciją. Užtikrina intensyvų drėkinimą ir puikią universalios priežiūros patirtį. Aktyvusis ingredientas, išgautas iš rausvųjų pipirų, pasižymi valomuoju poveikiu.

Pagrindiniai ingredientai: hialurono rūgštis, Illipe sviestas, ryžių krakmolos, perujinių rausvųjų pipirų ekstraktas.



NAKTINIS PRIEŠRAUKŠLINIS VEIDO KREMAS 40+

Night Anti-age Face Cream

Puikus, sodrios tekstūros, tačiau švelnus naktinis kremas, sukurtas specialiai odos priežiūrai miego metu, kai ląstelių atsinaujinimo procesai yra aktyviausi. Efektyviai kovoja su raukšlėmis, mažina jų matomumą, nes užpildo ir išlygina. Iš karto atgaivina pavargusią ir švytėjimą praradusią odą.

Pagrindiniai ingredientai: hialurono rūgštis, taukmedžio sviestas ir saulėgrąžų sėklų aliejus, vitaminas E, paprastųjų miežių sėklų ekstraktas..



DIENINIS PRIEŠRAUKŠLINIS VEIDO KREMAS SPF15. 40+

Day Anti-age Face Cream SPF 15

Galingas kremas su pažangiais priešraukšliniais ingredientais, peptidais, aliejais, vitaminais ir rausvaisiais pipirais, kuris drėkina net giliausius epidermio sluoksnius. Formulė pagrįsta inovatyviu „gravity control“ kompleksu, kuris kovoja su odos suglebimu ir didina atsparumą gravitacijai.

Pagrindiniai ingredientai: peptidų kompleksas, perujinių rausvųjų pipirų ekstraktas, taukmedžio sviestas, granatų sėklų aliejus, vyšnių kauliukų aliejus, trehalozė.



ŠVIESINAMOJI VEIDO KAUKĖ „Pelenės efektas“

Radiance Face Mask

„Pelenės efektas“ kaukė iš karto suteiks odai gyvybingumo ir spindesio! Senėjimo požymiai tampa mažiau pastebimi, veidas atrodo pailsėjęs, o odos tonas vėl įgauna švytėjimą. Kaukės pagrindą sudaro Haberlea rhodopensis lapų ekstraktas, kuris padeda sulyginti odos struktūrą. Tai puikus energijos šaltinis dehidratuotos ir spindesį praradusios odos atgaivinimui.

Pagrindiniai ingredientai: taukmedžio sviestas, skvalanas, ryžių aliejus, granatų sėklų aliejus, Haberlea rhodopensis lapų ekstraktas.



VALOMASIS IR MATINIS VEIDO TONIKAS

Purifying and Mattifying Toner

Lengvas tonikas švelniai pašalina nešvarumus, ramina ir atgaivina odą, pašalina makiažo likučius. Formulė kontroliuoja riebalų išsiskyrimą, greitai suteikia matinį efektą. Apsaugo odą nuo aplinkos taršos ir stiprina jos natūralią apsaugą nuo oksidacinio streso, didindama detoksikacijos gebėjimus.

Pagrindiniai ingredientai: raudonųjų dumblių (Rhodophyta) ekstraktas, planktono ekstraktas (egzopolisacharidai, kuriuos gamina jūrinis planktonas), alavijo gelis, hamamelio (Hamamelis) hidrolatas.



BREMANI
CARE

Produktų kainoraštis

Numerį	Produkto pavadinimas	Taškų	Kaina Prenumerata	VIP Kaina	maž. Kaina
	Dietiniai papildai				
23072	Ašvaganda (60 kaps.)	22,46	€ 2 8,26	€ 31,40	€ 44,00
6109	Bacillus Coagulans (90 kaps.)	16,92	€ 2 1,33	€ 23,70	€ 33,20
4100	BIFIDOPHILUS BAKTERIJOS (90 kaps.)	21,39	€ 2 6,91	€ 29,90	€ 41,90
554	Blood Pressurex (60 kaps.)	22,10	€ 2 7,81	€ 30,90	€ 43,30
1121	Boost (100 kaps.)	16,66	€ 2 0,97	€ 23,30	€ 32,60
2857	Bowel Build (120 kaps.)	17,12	€ 2 1,60	€ 24,00	€ 33,60
776	Breathe Clear (90 kaps.)	19,04	€ 2 4,03	€ 26,70	€ 37,40
2954	Carbo Grabbers (60 kaps.)	18,61	€ 2 3,49	€ 26,10	€ 36,50
1580	SKYSTAS CHLOROFILAS (475,6 ml)	16,47	€ 2 0,79	€ 23,10	€ 32,30
23535	Chlorofilas laimo skonio maišeliuose (67,5 g)	24,31	€ 3 0,60	€ 34,00	€ 47,60
23545	Cholester-Reg (100 kaps.)	13,03	€ 1 6,38	€ 18,20	€ 25,50
1811	CHONDROITINAS (60 kaps.)	22,89	€ 2 8,80	€ 32,00	€ 44,80
22336	Collagen (516 g)	38,28	€ 4 8,24	€ 53,60	€ 75,00
22721	Collagen+	38,28	€ 4 8,24	€ 53,60	€ 75,00
1601	Cynk ALT (120 tabl.)	8,34	€ 1 0,53	€ 11,70	€ 16,40
550	RAUDONASIS DOBILAS (100 kaps.)	9,20	€ 1 1,61	€ 12,90	€ 18,10
290	ČESNAKAS (100 kaps.)	9,63	€ 1 2,15	€ 13,50	€ 18,90
4700	Defense Maintenance (120 kaps.)	19,04	€ 2 4,03	€ 26,70	€ 37,40
23147	DTXBasics (30 PAKETĖLIŲ)	50,30	€ 6 3,36	€ 70,40	€ 98,60
947	Everflex (60 tabl.)	16,25	€ 2 0,52	€ 22,80	€ 31,90
885	Fenugreek & Thyme (100 kaps.)	16,04	€ 2 0,25	€ 22,50	€ 31,50
952	Gentle Move (60 kaps.)	13,90	€ 1 7,55	€ 19,50	€ 27,30
909	Ginkgo & Hawthorn (100 kaps.)	19,47	€ 2 4,57	€ 27,30	€ 38,20
360	Gotu Kola (100 kaps.)	11,76	€ 1 4,85	€ 16,50	€ 23,10
1750	GRAPINAS IR ANTIOKSIDANTAI (90 tabl.)	22,25	€ 2 8,08	€ 31,20	€ 43,70
940	Hops and Valerian with Passionflower (100 kaps.)	10,70	€ 1 3,50	€ 15,00	€ 21,00
935	HSN-W (100 kaps.)	20,11	€ 2 5,38	€ 28,20	€ 39,50
1839	Immune Formula (90 kaps.)	24,60	€ 3 0,96	€ 34,40	€ 48,20
410	Kelp (100 kaps.)	9,41	€ 1 1,88	€ 13,20	€ 18,50
420	Licorice Root (100 kaps.)	13,42	€ 1 6,92	€ 18,80	€ 26,30
4135	CoQ10 (60 kaps.)	26,95	€ 3 3,93	€ 37,70	€ 52,80
1661	LECITINAS (170 kaps.)	20,96	€ 2 6,37	€ 29,30	€ 41,00
204	Alyvmedžio lapai - Ekstraktas (60 kaps.)	11,55	€ 1 4,58	€ 16,20	€ 22,70
1170	Liver Health Formula (100 kaps.)	11,55	€ 1 4,58	€ 16,20	€ 22,70
1346	LOCLO - Maistinės skaidulos (344 g)	17,76	€ 2 2,41	€ 24,90	€ 34,90
30	Liucerna (100 kaps.)	8,13	€ 1 0,26	€ 11,40	€ 16,00
4061	Magnesium (90 kaps.)	11,67	€ 1 4,67	€ 16,30	€ 22,80
4059	MAM-Metilsulfonilmetanas (90 tabl.)	13,22	€ 1 6,65	€ 18,50	€ 25,90
485	Papaya Mint (70 tabl.)	13,90	€ 1 7,55	€ 19,50	€ 27,30
832	CAYENNE PIPIRAI, ČESNAKAS, PETRAŽOLĖ (100 kaps.)	12,62	€ 1 5,93	€ 17,70	€ 24,80
23071	Perfect Eyes (60 kaps.)	22,45	€ 2 8,26	€ 31,40	€ 44,00
2937	RIEBALŲ ABSORBERIS (120 kaps.)	16,04	€ 2 0,25	€ 22,50	€ 31,50
23496	Power Greens (450g)	32,87	€ 4 1,40	€ 46,00	€ 64,40
23541	Power Beets (210g)	32,87	€ 4 1,40	€ 46,00	€ 64,40
23656	Power Meal (900g) Vanilė	32,87	€ 4 1,40	€ 46,00	€ 64,40
23657	Power Meal (900g) Šokoladas	32,87	€ 4 1,40	€ 46,00	€ 64,40
1510	Pro B11 (90 kaps.)	25,45	€ 3 2,04	€ 35,60	€ 49,80
1680	ALAVIJŲ SULTYS (946 ml.)	17,54	€ 2 2,14	€ 24,60	€ 34,40
6501	SOLSTIC ENERGIJA IŠ GAMTOS (30 PAKETĖLIŲ)	23,53	€ 2 9,61	€ 32,90	€ 46,10
1515	Super Omega 3 EPA (60 kaps.)	26,31	€ 3 3,12	€ 36,80	€ 51,50
23073	Turmeric Curcumin (60 kaps.)	18,47	€ 2 3,31	€ 25,90	€ 36,30
2879	Ury (120 kaps.)	19,04	€ 2 4,03	€ 26,70	€ 37,40

23084	UltraBiome DTX (30 PAKETĖLIŲ)	47,70	€ 6 0,12	€ 66,80	€ 93,50
3243	KALCIS PLIUS VITAMINAS D (150 tabl.)	18,18	€ 2 2,95	€ 25,50	€ 35,70
1773	Vitamin B Complex (120 kaps.)	11,55	€ 1 4,58	€ 16,20	€ 22,70
999	Vari-Gone (90 kaps.)	20,75	€ 2 6,19	€ 29,10	€ 40,70
1635	VITAMINAS C (60 tabl.)	16,50	€ 2 0,79	€ 23,10	€ 32,30
1155	WITAMINAS D3 (60 tabl.)	11,34	€ 1 4,31	€ 15,90	€ 22,30
23747	VITAMINAI IR MINERALAI Super Complex (60 tabl.)	19,89	€ 2 5,02	€ 27,80	€ 38,90
4104	Zambroza (458 ml)	18,18	€ 2 2,95	€ 25,50	€ 35,70
Kosmetika					
2851	Sunshine Brite	8,56	€ 9,99	€ 11,10	€ 15,50
3538	Tei-fu	13,90	€ 1 6,29	€ 18,10	€ 25,30
4276	APSAUGINIS SIDABRAS	18,18	€ 2 1,24	€ 23,60	€ 33,00
21600	Valomasis ir matinį atspalvį suteikiantis veido tonikas	10,27	€ 1 2,06	€ 13,40	€ 18,80
21601	DIENINIS VEIDO KREMAS NUO RAUKŠLIŲ SPF15. 40+	25,66	€ 3 0,06	€ 33,40	€ 46,80
21602	STIPRUS NAKTINIS VEIDO KREMAS NUO RAUKŠLIŲ 40+	24,38	€ 2 8,53	€ 31,70	€ 44,40
21604	DRĖKINAMASIS VEIDO KREMAS SPF15	22,46	€ 2 6,28	€ 29,20	€ 40,90
21606	BALINAMOJI VEIDO KAUKĖ „Pelenės efektas“	25,66	€ 3 0,06	€ 33,40	€ 46,80
21620	Bremani Care plaukų šampūnas (200 ml)	13,26	€ 1 5,48	€ 17,20	€ 24,10
21621	Bremani Care plaukų kondicionierius (200 ml)	11,76	€ 1 3,77	€ 15,30	€ 21,40
21624	Royal Lash blakstienų tušas	12,83	€ 1 5,03	€ 16,70	€ 23,40
Eteriniai Aliejai					
3847	Essential Oil - Lavender	25,66	€ 3 0,06	€ 33,40	€ 46,80
3869	Essential Oil - Frankincense	55,61	€ 6 5,07	€ 72,30	€ 101,20
3871	Essential Oil - Inspire	16,04	€ 1 8,81	€ 20,90	€ 29,30
3877	Essential Oil - Tea Tree	17,97	€ 2 1,06	€ 23,40	€ 32,80
3887	Essential Oil - Essential Shield	28,88	€ 3 3,75	€ 37,50	€ 52,50
Aksesuarai					
64602	Ultragarsinis difuzorius - baltas		€ 3 0,50	€ 30,50	€ 42,70
64728	Ultragarsinis difuzorius - medienos		€ 3 0,50	€ 38,50	€ 53,90
64729	Ultragarsinis difuzorius - USB		€ 2 3,10	€ 23,10	€ 32,30
Komplektai					
64965	Super Start Sveikatai	115,50	€ 161,70	€ 161,70	€ 226,40
64967	Optimum	115,50	€ 161,70	€ 161,70	€ 226,40
64969	Woman	115,50	€ 161,70	€ 161,70	€ 226,40
64971	Pro Kardio	115,50	€ 161,70	€ 161,70	€ 226,40
64973	Pro Immune	115,50	€ 161,70	€ 161,70	€ 226,40
64975	Beauty	115,50	€ 161,70	€ 161,70	€ 226,40
64977	Pro Relax	115,50	€ 161,70	€ 161,70	€ 226,40
64979	Sveikas žarnynas	115,50	€ 161,70	€ 161,70	€ 226,40
64981	Sveiki sąnariai ir kaulai	115,50	€ 161,70	€ 161,70	€ 226,40
64983	Pro Active	115,50	€ 161,70	€ 161,70	€ 226,40
21384	Gyvenimo rinkinys	115,50	€ 161,70	€ 161,70	€ 226,40
64987	Degustacinis rinkinys	577,50	€ 808,50	€ 808,50	€ 1 131,90
64529	DVIGUBA ANTIOKSIDANTŲ JĖGA	29,95	€ 41,90	€ 41,90	€ 58,70
65109	Clean Start	115,50	€ 161,70	€ 161,70	€ 226,40
65077	Metabolic Active	143,22	€ 200,50	€ 200,50	€ 280,70
65149	Maitinimo rinkinys	125,00	€ 150,00	€ 163,00	€ 228,20
65117	Power Greens Dvi pakuotės	65,73	€ 92,00	€ 92,00	€ 128,80
65135	Power Beets Dvi pakuotės	65,73	€ 92,00	€ 92,00	€ 128,80
65201	Men	95,50	€ 133,00	€ 133,00	€ 186,20
<p>Kainos nurodytos su PVM. Leidinys „Būk sveikas“ yra informacinio pobūdžio ir nelaikomas komerciniu pasiūlymu pagal LR Civilinio kodekso 6.181 straipsnį.</p> <p>Atnaujintą komercinį pasiūlymą rasite svetainėje www.lt.e-naturessunshine.com</p>					



**NATURES
SUNSHINE**