

2020 > JESIEŃ <

www.calivita.com.pl

CALIVITA' INTERNATIONAL BUSINESS AND LIFESTYLE MAGAZINE

NEWS



Social Media Entrepreneurship

✓
CALIVITA
**CERTYFIKAT
cGMP**

✓
Lekarz radzi:

**JAK
SKUTECZNIE
WZMACNIAĆ
ODPORNOŚĆ**

✓
NAUKOWO
KURKUMA

Klikaj
& udostępniaj

✓
Stop
**ZMARSZCZKOM,
CELLULITOWI**





BĄDŹCIE SZCZĘŚLIWI, BĄDŹCIE ZDROWI

Wygląda na to, że praktycznie każdego dnia słyszymy wokół powszechnie zwroty typu „w tych dziwnych i trudnych czasach...”. Ja też nie mogę powiedzieć, że ostatnie kilka miesięcy były łatwe. Co więcej życie wielu ludzi i ich rodzin oraz perspektywy na lepszą przyszłość nie rysują się w zbyt kolorowych barwach.

Ale jesteśmy tu nadal. I pomimo tej bezprecedensowej sytuacji nauczyliśmy się dostosowywać. Można rzecz: potrzeba matką wynalazków. Teraz, gdy widzimy, jak łatwo nasze życie może zostać wytrącone z równowagi, okazujemy większe poszanowanie dla najbardziej podstawowych - najbardziej potrzebnych - aspektów naszego życia: zdrowia i więzi międzyludzkich.

Wiele osób uważa, że podczas tej ciężkiej dla ludzkości próby tracimy te najważniejsze aspekty, ale ja twierdzę inaczej. Zwykły akt odwiedzin bliskich bez obawy, że wyrządzimy im lub sobie krzywdę, stał się cenniejszy niż kiedykolwiek dotąd, zatem wartości te zyskują na znaczeniu.

By chronić innych, nauczyliśmy się poświęcać znaczne obszary osobistej wolności.

1 stycznia 2020 roku świętowaliśmy nie tylko Nowy Rok. To było otwarcie nowej dekady, nowej ery - nowej rzeczywistości. Jest to niewątpliwie rok przemian. Teraz wszystko, co musimy zrobić, to wziąć sprawy we własne ręce i upewnić się, że podążamy ścieżką pozytywnych zmian i właściwego stylu życia.

Spośród wielu nowych ścieżek, które obraliśmy również i w naszej firmie, chciałbym teraz opowiedzieć o jednej z nich.

Działalność Calivita® opiera się na osobistych relacjach, tworzeniu otwartej społeczności i dzieleniu się. To, czego wszyscy nauczyliśmy się w ciągu ostatnich kilku

miesięcy, to fakt, że uczestnictwo w wirtualnym świecie i na platformach mediów społecznościowych to nie tylko zwykła zabawa, ale także podstawa biznesu.

Nowa aplikacja Calivita® SME (Social Media Entrepreneurship) dla małych i średnich przedsiębiorstw to świetne darmowe e-narzędzie do budowania osobistej marki w Internecie i biznesu on-line za pomocą smartfona – z bezpiecznego domu lub z dowolnego innego miejsca na ziemi.

Jeśli jeszcze tego nie zrobiliście, pobierzcie naszą bezpłatną aplikację (więcej informacji jak to zrobić na stronie 6-7) i zacznijcie z niej korzystać, budując Wasze własne biznesy on-line.

Chcę Wam wszystkim podziękować za Waszą siłę i nieustające wsparcie. Dziękuję za stworzenie przestrzeni w swoich sercach i życiu dla rodziny Calivita®.

Bądźcie szczęśliwi, bądźcie zdrowi – dzieląc się.



GERRY HARGITAI

PREZES I ZAŁOŻYCIEL CALIVITA® INTERNATIONAL

WWW.GERRYHARGITAI.COM POLUB MNIE NA FACEBOOKU @CALIVITA.PRES OBSERWUJ MNIE NA INSTAGRAMIE #CALIPRES

ODNÓW CZŁONKOSTWO AUTOMATYCZNIE BEZ ŻADNYCH DODATKOWYCH OPŁAT I POZOSTAŃ Z NAMI PRZEZ CAŁY 2021 ROK!

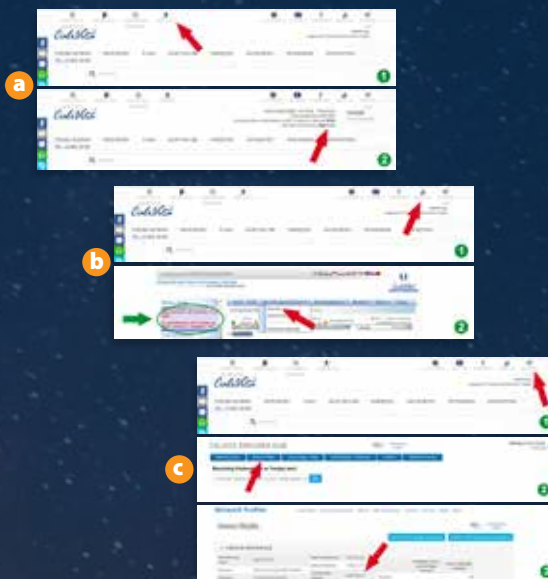
SETKI TYSIĘCY KLUBOWICZÓW NA CAŁYM ŚWIECIE ZDECYDOWAŁO SIĘ JUŻ NA SKORZYSTANIE Z TEJ ATRAKCYJNEJ MOŻLIWOŚCI – POSTAWILI NA WARTOŚCI, JAKIE OFERUJE CALIVITA® SWOIM WSZYSTKIM KLUBOWICZOM BEZ WYJĄTKU: ZDROWIE Z INNOWACYJNYMI PRODUKTAMI NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI, SPEŁNIAJĄCYMI STANDARDY (POSIADAJĄCE CERTYFIKAT CGMP), TYM SAMYM BEZPIECZEŃSTWEM I SKUTECZNOŚCIĄ ORAZ NIEZALEŻNOŚCIĄ FINANSOWĄ I LIFE-BALANCE. **TY TEŻ MOŻESZ CZERPAĆ Z TYCH KORZYŚCI PRZEZ CAŁY 2021 ROK, JEŚLI TERAZ ODNOWISZ SWOJE CZŁONKOSTWO PRZY OKAZJI ZAKUPÓW AUTOMATYCZNIE ZBIERAJĄC PEWNEGO RODZAJU PUNKTY RABATOWE, TZW. PUNKTY HANDLOWE (PH)*.**
JAK TO ZROBIĆ? **POZNAJ 2 SZYBKIE SPOSOBY:**

1.

AUTOMATYCZNE odnowienie członkostwa przez cały rok poprzez kumulację Punktów Handlowych (min. 180 PH, tj. zakupy za ok. 200 zł).

Robisz regularnie u nas zakupy? To zapewne Twoje członkostwo zostanie automatycznie odnowione na 2021 rok. Stanie się tak, kiedy łączna wartość Punktów Handlowych za Twoje zakupy w 2020 roku osiągnie min. 180. **Nie jesteś pewien, czy masz już automatycznie odnowione członkostwo?** Sprawdź to lub zobacz, ile brakuje Ci Punktów Handlowych. Możesz to zrobić na 4 sposoby:

- po prostu zaloguj się na naszej stronie www.calivita.com.pl (w prawej górnej części strony znajdziesz aktualne informacje) lub
- zaloguj się do bramki cvBonus, a następnie wybierz „Lista osób zasponsorowanych” → „Dziennie” (po lewej stronie znajdziesz tabelę z aktualnymi informacjami) lub
- zaloguj się do Network HUB, a następnie wybierz „Network Profiler” i sprawdź zakładkę „Ogólne informacje”, tj. sprawdź pole „Członkostwo wygasa”.
- skontaktuj się z nami e-mailowo: cv_info@calivita.com.pl lub telefonicznie: (22) 861 43 41/40



2.

**AUTOMATYCZNE odnowienie członkostwa poprzez jednorazowy zakup w 2020 roku:
- min. 78 Punktów Handlowych (ok. 90 zł)
LUB**

- min. 360 Punktów Handlowych (ok. 400 zł) z prawem do jednego produktu za 1 grosz

Jeśli uważasz, że nie uda Ci się zgromadzić min. 180 Punktów Handlowych do końca 2020 roku, **od teraz masz dodatkową możliwość odnowienia członkostwa jednym zakupem!** Od 1 września do 31 grudnia 2020 roku dokonaj jednorazowego zakupu za min. 78 Punktów Handlowych (ok. 90 zł) lub min. 360 Punktów Handlowych (ok. 400 zł) z prawem do wyboru jednego produktu za 1 grosz. Lista gratisowych produktów do wyboru lub do wyczerpania zapasów: **Bee Power, C Plus, Lion Kids C, Aquabelle Nourishing Cream lub Aquabelle Regenerating Cream.**



Więcej informacji na czlonkostwocalivita.calivita4.me

lub skontaktuj się z nami telefonicznie: (22) 861 43 40/41



JAKOŚĆ MA ZNACZENIE ROZWIĄZANIEM



CALIVITA®

Na szczęście dzisiaj ludzie mają większą świadomość i wiedzą, jak ważną rolę w zachowaniu zdrowia odgrywają witaminy, składniki mineralne i substancje roślinne.

SUPLEMENTACJA TO NIE ŻADEN KAPRYS – JAK MÓWIŁO WIELU JESZCZE KILKA LAT TEMU – ALE **WRĘCZ KONIECZNOŚĆ** PRZY DZISIEJSZYM STYLU ŻYCIA, SPOŻYWANIU ŻYWNOŚCI WYSOKOPRZETWORZONEJ UBOGIEJ W CENNE SKŁADNIKI ODŻYWCZE, NIEZNANEGO POCHODZENIA, PEŁNEJ CHEMII, PESTYCYDÓW, BY SPROSTAĆ STAWIANYM NAM WYMAGANIOM. OSTATNIE GLOBALNE WYDARZENIA SPRAWIŁY, ŻE JESZCZE WIĘCEJ Z NAS STAWIA NA PROFILAKTYKĘ I OCHRONĘ ZDROWIA – BO TO PODSTAWA!





NIESTETY CZĘSTO PRZY WYBORZE SUPLEMENTÓW DIETY POMIJANA JEST ICH JAKOŚĆ! WIĘKSZOŚĆ KONSUMENTÓW KIERUJE SIĘ CENĄ LUB EWENTUALNIE ZAWARTOŚCIĄ DANEGO SKŁADNIKA. A WYSOKĄ JAKOŚĆ ŻYCIA, SKUTECZNĄ PROFILAKTYKĘ MOŻNA OSIĄGNĄĆ TYLKO ZA POMOCĄ WYSOKIEJ JAKOŚCI PRODUKTÓW. CZAS WIĘC SIĘ TEMU PRZYJRZEĆ!

Jakość i bezpieczeństwo



Doskonała jakość produktów jest jednym z kluczowych, niezmiennych celów i kryteriów działalności CaliVita® International od niemal 30 lat istnienia firmy. Dzięki tym założeniom możemy poszczycić się zadowoleniem klientów już w 37 krajach. Produkty CaliVita® International są tworzone przy wykorzystaniu najnowszych technologii, zapewniających najwyższe standardy charakterystyczne dla preparatów farmaceutycznych.

Cały proces produkcyjny jest ściśle kontrolowany, od pozyskania surowca, przez produkcję, aż po przekazanie produktu ostatecznemu konsumentowi. Wszystkie surowce używane do produkcji suplementów diety CaliVita® pochodzą od sprawdzonych i zaufanych dostawców. Firma akceptuje tylko najwyższą ich jakość!

cGMP – produkty najwyższej jakości

CaliVita® wytwarza produkty zgodnie z najwyższym standardem cGMP – aktualnych Dobrych Praktyk Produkcyjnych, podczas gdy zdecydowana większość firm wytwarza produkty zgodnie z niższym standardem GMP.

Co różni cGMP od GMP?

cGMP jest bardziej kompleksowym i wymagającym standardem niż GMP. Jest ciągle aktualizowany, ulepszany w oparciu o najnowsze odkrycia naukowe, najnowsze technologie. cGMP wymaga testów każdej partii surowca, każdej partii gotowego produktu. Na każdym etapie procesu występuje kontrola produkcji, co **gwarantuje uzyskanie najwyższych możliwych standardów jakości, bezpieczeństwa i skuteczności**.

Badania, atesty, certyfikaty

Zarówno surowce, jak i gotowe produkty poddawane są szczegółowej kontroli laboratoryjnej pod kątem czystości, świeżości oraz siły działania. Produkty CaliVita® posiadają **Certyfikaty FDA** (Amerykańskiej Agencji ds. Żywności i Leków), spełniają wymogi określone **w przepisach Unii Europejskiej**, jak również zostały zgłoszone w powiadomieniu do Głównego Inspektoratu Sanitarnego (**GIS**).



Produkty CaliVita® = najwyższa jakość, skuteczność, bezpieczeństwo!



Na ten fakt zwróć uwagę swoim obecnym i potencjalnym klientom. Jakość to niezwykle ważne kryterium przy wyborze suplementów diety!



WWW.CALIVITA.COM.PL



Odkryj Share Marketing na nowo

W związku ze zmianami, jakie zachodzą w ostatnich miesiącach, rozwiązania on-line i oparta na nich sprzedaż stały się jeszcze ważniejsze. Biorąc to pod uwagę, przygotowaliśmy dla Ciebie łatwą w użyciu aplikację, która ma na celu zwiększenie Twojej obecności w mediach społecznościowych, jednocześnie przyczyniając się do rozbudowy Twojego biznesu on-line bez specjalistycznej wiedzy.



Wykorzystaj moc mediów społecznościowych!

Łączenie się za pośrednictwem mediów społecznościowych jest **tanie i łatwe**. Co więcej – **możesz się łączyć praktycznie z nieograniczoną liczbą osób**. Jeśli zależy Ci na szybkim i spektakularnym sukcesie, warto zainteresować się tymi kanałami komunikacji. Chociaż Facebook i Instagram od dawna cieszą się dużą popularnością wśród użytkowników, niewielu z nich wykorzystuje ich potencjał – a przecież **te narzędzia są świetne nie tylko do użytku prywatnego, ale także do wspierania Twojego biznesu**. Ważne jednak jest, jak to robisz. Wykorzystując zdjęcia o niskiej jakości lub pisząc nudne teksty, możesz wyrządzić swojemu wizerunkowi więcej szkody niż pożytku.

Klikaj i udostępniaj łatwo!

Dzięki **unikalnej aplikacji mobilnej CaliVita®, aplikacji SME** (Social Media Entrepreneurship), możesz **teraz łatwo tworzyć i udostępniać gotowe posty** na swoim profilu **za pomocą kilku kliknięć**. Otrzymujesz bowiem dostęp do **szerokiej gamy wysokiej jakości zdjęć, tekstów, filmików**. Tym samym zyskujesz swobodę tworzenia po-

stów **związanych z produktem, promocją lub o charakterze biznesowym czy motywacyjnym**. Obecnie opracowane są już setki gotowych postów, które można udostępniać, a lista ta stale się powiększa.

Personalizowane posty!

Posty możesz dostosowywać do własnych potrzeb. Teksty są edytowalne, możesz wy-



bierać spośród oferowanych **gotowych hashtagów (#)** lub dodawać indywidualne. Udostępniane posty zawierają w treści uniwersalny adres URL Twojego darmowego MyShop (indywidualna strona CaliVita Polska z Twoim imieniem i nazwiskiem w domenie np. jankowalski.calivita.com.pl), dzięki czemu **możesz od razu przekierować swoich obserwujących do Twojego własnego sklepu internetowego**. W ten sposób nie tylko zwiększasz ruch na swojej stronie, ale także możesz **szybciej wygenerować przychody**. Oczywiście ten link możesz usunąć lub zmienić na dowolny inny.

Odkryj Share Marketing na nowo

Darmowa aplikacja nie wymaga inwestycji, ponieważ **możesz z niej korzystać w dowolnym miejscu i czasie za pomocą smartfona i Internetu**.

Posty możesz udostępniać za pośrednictwem różnych portali social media (Instagram, Facebook, Skype, Messenger, Twitter itp.), dzięki czemu **możesz się nimi dzielić nie tylko z własnymi Klubowiczami, ale również z dowolnymi grupami odbiorców**. W ten sposób **możesz łatwo i wygodnie budować własny biznes**, opierając się na mediach społecznościowych.



KROK PO KROKU – jak pobrać aplikację CaliVita SME:

ANDROID

KROK 1: na swoim smartfonie z systemem Android uruchom zainstalowaną fabrycznie aplikację Google Play

KROK 2: następnie w polu wyszukiwarki wpisz „CaliVita SME”

KROK 3: pojawi się zielone logo CaliVita i nazwa „CaliVita SME” – dotknij, zainstaluj i otwórz. Gotowe!

iOS, iPhone

Istnieje również możliwość instalacji aplikacji w systemie iOS (czyli na iPhone).

W takim wypadku prosimy o przysłanie Twojego osobistego e-maila zarejestrowanego w systemie iOS (na iPhone) na adres cv_mar@calivita.com.pl z tytułem „Chcę aplikację SME na iPhone”, a my odeślemy Ci w możliwie krótkim czasie odpowiedni link do zainstalowania.

Więcej informacji na www.calivita.com.pl oraz Facebook CaliVita.Polska

Social media (media społecznościowe) nie tylko wpływają na sposób komunikowania się ludzi, ale także zapewniają szereg dodatkowych możliwości. Korzystając z tego medium, powstaje nowa perspektywa budowania biznesu, gdyż nie jest wymagana zbyt duża infrastruktura czy inwestycje, a ryzyko jest minimalne. Jednocześnie możesz dotrzeć do wielu potencjalnych konsumentów i szybko, wygodnie zbudować zyskowny biznes w oparciu o korzyści płynące z social media. Zostań odnoszącym sukcesy przedsiębiorcą w mediach społecznościowych!

ŚCIĄGNIJ
APLIKACJĘ
TERAZ





WYWIAD

Z

Barbarą i Kamilem Fudali
Menedżerami Srebrnej Palmy





DLACZEGO WYBRALIŚCIE SHARE MARKETING ALBO DLACZEGO ON WYBRAŁ WAS? ◀ ▶

W życiu często stajemy przed wyborem. Od wielu prozaicznych decyzji po to kim być w przyszłości i jaką podjąć pracę, czy w jakim miejscu. Na każdym kroku podejmujemy jakieś działania, które definiują nas i to co się wokół nas dzieje. Myślę, że to wrodzona aktywność i chęć bycia w pełni niezależnymi spowodowała, iż trafiliśmy na Share Marketing i firmę CaliVita®. Swoją przygodę rozpoczęliśmy pod koniec studiów i dzięki wdrażaniu pierwszych pomysłów i planów w życie, zaczęliśmy odnosić skromne sukcesy. Pierwszy wyjazd firmowy na Seminarium Sukcesu pokazał nam, że nasz wkład pracy został niesamowicie doceniony, a ludzie budujący firmę są autentyczni i pozytywnie nastawieni do życia.

➤ Czy każdy może pracować w Share Marketing? I czy każdy odniesie sukces?

Trudno na to pytanie odpowiedzieć jednoznacznie. Są pewne cechy charakteru i osobowości, które ułatwiają odnajdywanie się w różnych sytuacjach - nie tylko w Share Marketing. Pozytywne myślenie, samodyscyplina, odpowiedzialność i aktywność, a zwłaszcza cierpliwość. Nie ma natomiast stałego określonego wzorca. Sami jesteśmy zaskoczeni rozwojem i aktywnością wielu Klubowiczów naszej sieci. Nie ma znaczenia, czy stale pracują na etacie, czy wychowują trójkę dzieci, czy są nieśmiali. Stale zdobywają kolejne wyróżnienia i osiągają coraz więcej. Wielu osobom wydaje się, że lider to osoba głośna i w centrum uwagi, a to nieprawda. Według mnie lider to osoba, która zawsze jest gotowa do działania i potrafiąca udzielić wsparcia oraz zaproponować jakieś rozwiązanie lub drogę. Są oczywiście pewne cechy, które dają pewnym ludziom przewagę, jednak - w perspektywie czasu - nie one decydują o sukcesie, a konsekwencja, działanie i dążenie do wyznaczonego sobie celu.

➤ Kiedy jest najlepszy moment, aby zacząć działać w firmie CaliVita®?

Teraz! Zawsze jest to teraz. Najważniejsze to spróbować. Znaleźć motywację i działać. Jeśli czekamy i zwlekamy, to może to nigdy nie nastąpić. Warto ułożyć plan i go systematycznie realizować. Jeśli nie jesteśmy zadowoleni z efektów, należy odszukać przeszkodę, pokonać ją i kontynuować z nową wiedzą.

„Nigdy nie daj sobie wmówić, że czegoś nie dasz rady zrobić. Dopóki nie spróbujesz sam, nigdy się nie dowiesz.”

➤ Czy popełnialiście błędy?

Tak i to bardzo wiele. Zawsze przecież można coś zrobić lepiej albo inaczej. Jednak wyciągamy wnioski i ciągle się uczymy. Myślimy, że to właśnie dzięki błędom, często nieświadomym, przyswajamy wiedzę szybciej i zdobywamy cenne doświadczenie. Dzięki temu możemy dokonać odpowiednich zmian w swoim postępowaniu w przyszłości. Jedno jest pewne „Ten się nie myli, kto nic nie

robi”. Bardzo powszechną postawą wśród ludzi jest niechęć do podejmowania ryzyka, gdyż boimy się konsekwencji i opinii innych.

„Każdy szuka przepisu na sukces, ale nikt nie chce słyszeć, że kluczowym składnikiem sukcesu są porażki”.

➤ Czy CaliVita® jest dla osób młodych lub bez kapitału początkowego?

CaliVita® jest dla wszystkich! Młodych, pracujących, a także seniorów. To co jest najwspanialsze w tym modelu, to brak konieczności inwestowania jakichkolwiek środków finansowych. Każdy będąc konsumentem unikalnych produktów CaliVita®, otrzymuje wszystkie możliwości i korzyści płynące ze współpracy z firmą. Jest to świetny model zwłaszcza dla osób młodych. Dzisiejsze pokolenie, jak żadne wcześniej, jest maksymalnie nastawione na niezależność i elastyczność. Rozwój w modelu Share Marketing pozwala nabyć wiele bezcennych umiejętności w zakresie komunikacji, wyznaczania i osiągania celów czy negocjacji, które są niezastąpione w życiu.



➤ Jakie macie plany na kolejne 5 lat?

Mamy zamiar nadal się rozwijać i nawiązywać kolejne kontakty z każdym chcącym dołączyć do grona tysięcy zadowolonych klientów CaliVita®. Stale powiększamy nasze struktury i staramy się na bieżąco pomagać naszym liderom robić to samo. Dołącz do nas, zostań Klubowiczem CaliVita®.



W ŚWIEŹLE REFLEKTORÓW

Irena RADOŃ, Rzeszów (Justyna RADOŃ), Urszula WAŚNIEWSKA, Zielona Góra (Teresa ZWIERZYŃSKA), Radosław LECHOCKI, Zielona Góra (Lidia LECHOCKA), Iwona PIŁAT-RZĄD, Janów Lubelski (Maciej BIELÓWKA), Piotr WAŚNIEWSKI, Zielona Góra (Urszula WAŚNIEWSKA), Maciej BIELÓWKA, Raclawice (mgr Bożena ZARZYCKA)

Artur SZUSTKOWSKI, Ilawa (Joanna CZYŻAK-DOPIERAŁA), Michał STAWARZ, Bóbrka (Magdalena DUBIEL), Agnieszka STĘPNIEWSKA, Rybnik (Bożena CIARKA), Irena RADON, Rzeszów (Justyna RADON), mgr Aniela LISIECKA, Poznań (Katarzyna RYBKA), Zofia WEJS, Wrocław (Bożena CIARKA), Tomasz WŁODARCZAK, Leszno (Ewa BENRAT), Zygmunt KUCHARZ, Łódź (Jolanta ADAMEK), Renata CIUKSZA, Luboń (Marta FETINGS), Debora GANCARCZYK, Zawoja (Bożena CIARKA)

Przekazujemy wyrazy uznania Członkom CVI, którzy uzyskali nowy, wyższy poziom w hierarchii Share Marketing CaliVita®. Powyższe dane dotyczą poziomów uzyskanych w kwietniu, maju i czerwcu 2020 r. W nawiasach podajemy nazwiska bezpośrednich Doradców (sponsorów) wyróżnionych osób. Wszystkim Klubowiczom, którzy uzyskali nowy awans, w tym poziomy 4% i 7% – SERDECZNIE GRATULUJEMY!

ZAWSZE PRZYJ DO PRZODU, SKUPIAJ SIĘ NA TYM, CO SOBIE WYMARZYŁAŚ/EŚ I UWIERZ, ŻE CI SIĘ UDA!



Moja działalność w CaliVita® rozpoczęła się siedemnaście lat temu w okolicznościach, które dotknęły zapewne wielu z Was. Z powodu nadmiernych obowiązków zawodowych, rodzinnych, dokształcania się podupadałam na zdrowiu. Gdy miałam ponad 40 stopni gorączki wezwana na wizytę domową lekarka stwierdziła, że jeśli nie przystopuję, to będzie ze mną źle. Ciągłe infekcje górnych dróg oddechowych (nadmieniam, że gardło to moje narzędzie pracy), ciągłe wizyty u laryngologów, stosowane terapie i antybiotykoterapie doprowadziły do innych powikłań m.in. do przewlekłej grzybicy. Na pomoc przyszła wtedy moja siostra Ewelina, która poleciła mi konsultację u doświadczonej Pani doktor, traktującą pacjentów holistycznie, stosującą produkty CaliVita®.

Po zastosowaniu suplementów diety CaliVita® m.in. Bee Power, Vital B, C 1000 Plus, Garlic Max i Polinesian Noni moje samopoczucie poprawiło się, ustąpiły infekcje dróg oddechowych. A dzięki kuracji oczyszczającej z pomocą ParaProteX, AC Zymes i Nopalin pozbyłam się nieproszonych gości z organizmu. Skóra stała się promienna, zdrowa, przestałam chorować. Z pomocą



Stress Management zapanowałam nad nerwami i miałam więcej pomysłów.

Mojej radości nie było końca, gdy zobaczyłam skuteczność działania suplementów diety CaliVita®.

Zacząłam podawać je również swoim dzieciom. **Mój syn - jako jedyny z wielu dzieci będących ze mną w sanatorium w Dąbkach - w wieku 6 lat nie chorował. To była późna jesień, dokładnie listopad i na inne dzieci codziennie czekały porcje antybiotyków, by wyzdrowiały. Ale pierwszy raz zastosowałam u niego suplementy diety CaliVita®, gdy przez ponad miesiąc męczył go kaszel i lekarze nie wiedzieli, jak nam pomóc. Kaszel ustąpił w mgnieniu oka. Od tego momentu cały czas podaję mu suplementy diety CaliVita®, a on nie choruje, narzekając że nie ma wolnego od szkoły, podczas gdy inni są na zwolnieniach lekarskich.**

Dla mnie CaliVita® to nie tylko najwyższej jakości markowe suplementy diety z certyfikatem cGMP, które dbają o świetny stan zdrowia całej mojej rodziny, moich Klubowiczów, o doskonały stan jelit, piękną skórę, młody wygląd, prawidłową masę ciała, dobrą kondycję fizyczną i psychiczną, świetny stan gardła u mnie po 32 latach pracy zawodowej jako pedagog.

Dzięki współpracy z Firmą CaliVita®, dzięki comiesięcznym zarobkom, przez te wszystkie lata mogłam brać udział w organizowanych przez Firmę wielu wspaniałych szkoleniach z wybitnymi psychologami, trenerami biznesu, coachami, liderami sprzedaży, menedżerami CaliVita®, w konferencjach naukowych z wybitnymi lekarzami, profesorami i naukowcami.

Dzięki CaliVita® już od 17 lat podróżuję do różnych ciekawych i pięknych miejsc ze wspaniałymi, spełnionymi ludźmi, którzy chcą czegoś więcej od życia, którzy wytrwale realizują swoje cele i marzenia.

Współpraca z CaliVita® to mój ciągły, nieustający rozwój osobisty, podnoszenie kompetencji w zakresie zdrowia i przedsiębiorczości, **to tworzenie długotrwałych relacji, przyjaźni**, stała wymiana doświadczeń. Ale przede wszystkim to radość pomagania innym!

Współpraca z CaliVita® to same korzyści i bezpieczeństwo. To rzetelna, wiarygodna, dobrze zarządzana, solidna firma z prawie 30-letnim stażem w branży. To zespół, a raczej rodzina wspaniałych ludzi, na których zawsze można liczyć oraz otrzymać profesjonalną pomoc i wsparcie.

Kocham CaliVita®. Kocham ją za to, co od niej otrzymałam, utożsamiam się w pełni z jej wartościami. Dziękuję mojej rodzinie, mojemu mężowi, moim dzieciom, moim Klubowiczom, Liderom, Sponsorowi za wieloletnią, pełną empatii i wzajemnego szacunku współpracę. Życzę zdrowia, determinacji w dążeniu do celu i wiary, że Twoje życie może być fascynującą przygodą.

Pozdrawiam serdecznie
Magdalena Kireńczuk (DPM)

OCZYSZCZANIE ORGANIZMU W PIGUŁCE Z NATURALNYMI SKŁADNIKAMI PRODUKTÓW CALIVITA®

OCZYSZCZANIE ORGANIZMU TO PROCES, KTÓRY POWINNIŚMY PRZEPROWADZAĆ MINIMUM 2 RAZY W ROKU - OCZYWIŚCIE CZAS I ILOŚĆ POWTÓRZEŃ UZALEŻNIONA JEST OD STYLU ŻYCIA, WIEKU I PROBLEMÓW ZDROWOTNYCH. **NAJLEPSZYM CZASEM JEST JESIEŃ PO LETNICH GRZESZKACH, GRILLOWANIU ORAZ WIOSNĄ PO ZWIĘKSZONYM SPOŻYWANIU CIĘŻKOSTRAWNYCH, TŁUSTYCH POTRAW I MNIEJSZEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ.** PODCZAS OCZYSZCZANIA ORGANIZMU WAŻNA JEST DIETA OPARTA NA BAZIE WARZYW I OWOCÓW, OGRANICZENIE ILOŚCI SPOŻYWANYCH SŁODYCZY ORAZ TŁUSZCZY NASYCONYCH, A W PRZYPADKU NIEKTÓRYCH OSÓB WSKAZANE JEST TAKŻE OGRANICZENIE ILOŚCI BIAŁEK W DIECIE. DIETA NA BAZIE LUB Z PRZEWAGĄ WARZYW WSPOMAGA USUWANIE Z ORGANIZMU TOKSYN I OCZYSZCZANIE JELIT DZIĘKI OBECNEMU W NICH BŁONNIKOWI. **WIEMY JUŻ PRAWIE WSZYSCY, ŻE NADMIAR TOKSYN W ORGANIZMIE POWODUJE, ŻE CZUJEMY SIĘ ZMĘCZENI, WZDĘCI, POZBAWIENI ŻYCIOWEJ ENERGII, SPADA NASZA ODPORNOŚĆ. DLATEGO POŁĄCZENIE ODPOWIEDNIEJ DIETY OCZYSZCZAJĄCEJ Z AKTYWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ PRZYSPIESZY WYDALANIE TOKSYN Z ORGANIZMU I PRZY OKAZJI POPRAWI NASZE KRĄŻENIE I WZMOCNI WSZYSTKIE MIĘŚNIE.**

Czy jest to trudne?

Tak, ale tylko dla tych, którzy cały czas szukają wymówek i rozpoczynają od tradycyjnego poniedziałku i nic w tym kierunku nie robią. Proste jest natomiast dla tych osób, które mają pełną świadomość, myślą o tym, co jedzą i co robią oraz systematycznie to kontrolują. Oczywiście nie można dać się zwariować i należy cieszyć się z życia i czasem „puścić wodze fantazji”. **Skuteczna dieta i cykl oczyszczający organizm pomagają nam odzyskać energię, witalność, dobre samopoczucie, wysoką odporność (co jest szczególnie ważne w dzisiejszych czasach) i często utracone zdrowie.**

Skąd biorą się toksyny?

Toksyny dostają się do naszego organizmu każdego dnia np. z posiłkami, które przygotowujemy lub z powietrzem, które wdychamy, ale istnieją również toksyny endogenne – wytwarzane przez nasz organizm, które także należy systematycznie wydalac. Przed zakupem produktów, kosmetyków warto zweryfikować ich jakość, zarówno pod kątem użytych konserwantów, barwników czy syntetycznych aromatów. Dodatkowym problemem jest nadużywanie preparatów farmakologicznych. Organizm co prawda posiada naturalne mechanizmy oczyszczania ciała, jednak problem pojawia się wtedy, gdy są one przeciążone nadmiarem ilości szkodliwych substancji.

Co na co?

Jeżeli chcesz oczyścić jelita i cały organizm polecam preparaty **ParaProteX**, **Nopalin** oraz probiotyki: **AC-Zymes Plus**. Nagromadzone szkodliwe substancje zostają wydalone z jelit, co zapobiega procesom gnilnym, które zachodzą w niestrawionym pokarmie. Nasze ciało to sprawnie zorganizowany system, który powinniśmy wspierać w walce z toksynami. Przed procesem oczyszczania warto wzmocnić funkcje wątroby składnikami aktywnymi produktu **Liver Aid**, by sprawnej pełniła swoje liczne funkcje – w tym detoksykacyjne. Jeżeli mamy problem z trawieniem (a jak wiemy niestrawiony prawidłowo pokarm to problemy



Dobrym preparatem do polecenia i oczyszczenia krwi jest **Spirulina Chlorella PLUS**, która w pełni wykorzystuje bogactwo natury. Dwa rodzaje gatunków alg – spiruliny i chlorelli wraz z opatentowaną mieszanką cennych, zielonych składników „wspierają naszą odporność immunologiczną, oczyszczają organizm z ciężkich metali, tonizują i wspomagają go w procesie wydalinicznym.



Podsumowanie...

Oczyszczanie organizmu to powolny proces, a odkładanie tego „tematu” oddala Cię jeszcze bardziej od tego, co byś chciał/ła osiągnąć. Czy rzeczywiście potrzebujesz więcej czasu, wiedzy, aby rozpocząć ten proces? A może wystarczy tylko po prostu lepiej się zorganizować, trochę samodyscypliny i na efekty nie będzie trzeba długo czekać. **POWODZENIA!**

ze zdrowiem) polecam preparat **Digestive Enzymes**. Przy dolegliwościach stawowych polecam do oczyszczania suplement diety **Pure Yucca**, a do systematycznego wzmacniania i oczyszczania organizmu **Liquid Chlorophyll**.

Pozdrawiam
Iwona Andrys (DSPM)
mgr edukacji zdrowotnej, specjalista ds.
diety, naturopata, zielarz



SUPLEMENTY DIETY

SKUTECZNA WALKA ZE STRESEM

KAŻDY Z NAS DOŚWIADCZA RÓŻNYCH SYTUACJI MNIEJ LUB BARDZIEJ STRESUJĄCYCH. Z NIEKTÓRYMI TRUDNO NAM SOBIE PORADZIĆ.



Wielu z nas wpada w przygnębienie, powtarzające się i potęgujące się stany lękowe, otępienie, ból całego ciała, co w konsekwencji doprowadza organizm do wyczerpania. Tracąc siły obronne, nie jest on w stanie poradzić sobie z rozpoczynającymi się różnego rodzaju procesami chorobowymi. Często niekojarzonymi nawet jako konsekwencje naszego stanu psychicznego.



SUPLEMENTY DIETY

Coraz więcej osób doświadcza depresji, zaburzeń lękowych, nawet lęków przed wyjściem z domu, itp.

Należę do osób, które nieźle radzą sobie ze stresem, ale czasami też nie wytrzymuję.

Postanowiłam wspólnie z mężem wspomóc się produktem z firmy CaliVita® **Rhodioliin**, o którym słyszeliśmy wiele dobrego. Głównym składnikiem jest **różeńiec górski** – lider wśród roślin adaptogennych, **który dopasowuje swoje działanie do potrzeb organizmu. Wspiera działanie umysłu i funkcje poznawcze, korzystnie wpływa na krążenie krwi.** Można wiele o nim pisać!

Po 2 tygodniach zauważyliśmy, że sytuacje, które były nie do ogarnięcia rozwiązują się prawie same, a spokój wewnętrzny pozwolił nam trzeźwo i z dystansem spojrzeć

na różne sytuacje.

Po półrocznym stosowaniu **Rhodioliin** wraz z innymi suplementami diety CaliVita® jak **Stress Management** oraz **Omega 3 concentrate** poleciłam go mojej siostrze, która od wielu lat boryka się z lękami i „dołkami psychicznymi”. Pomyślałam, że skoro na nas tak świetnie zadziałał, jej też może pomóc. Moja siostra była leczona przez wielu lekarzy w Niemczech (bo tam mieszka). Jednak **żadne kuracje nie dawały takiego rezultatu, jaki uzyskała po regularnej suplementacji Rhodioliin CaliVita®**. Po miesiącu stosowania dawki 1x2 kapsułki zauważyła poprawę. **Chętniej zaczęła wychodzić do ludzi, jej nastawienie, sposób myślenia stały się bardziej pozytywne.** Dzięki korzystnemu wpływowi **różeńca górskiego na stan umysłu, samopoczucie...** odważyła się nawet przyjechać razem z synkiem do Polski, pokonując 800 km, podczas gdy wcześniej bała się wyjść nawet do sklepu. Pozostaje nadal pod kontrolą lekarza, jednak dopiero stosując dodatkowo regularnie **Rhodioliin** – czuje się dobrze i nie wyobraża sobie, że mogłaby powrócić do wcześniejszego stanu.

Wszystkim polecam ten wspaniały produkt, szczególnie w czasie pandemii. **Dzięki niemu mamy szansę przejść ten trudny czas z dystansem, bez paniki i kontrolując stres, zachować zdrowie** – czego życzę wszystkim Kubowiczom CaliVita® z całego serca.

Marzena Kaczmarek (12%)



SUPLEMENTY DIETY

ZATRZYMAJ SIĘ I POSŁUCHAJ SIEBIE

PAMIĘTAŁAM JAKO DZIECKO BARDZO AKTYWNE. NALEŻAŁAM DO KLASY SPORTOWEJ, GDZIE MIELIŚMY W TYGODNIU 6 GODZIN WF-U I 4 GODZINY ZAJĘĆ POZALEKCYJNYCH SKS. BYŁAM WYSPORTOWANA I PEŁNA ŻYCIA.

Kiedy zostałam żoną, matką i pracownicą na pełny etat, **moja energia z biegiem czasu gdzieś zniknęła. Coraz słabiej się czułam. Bez drzemki popołudniowej już nie funkcjonowałam. Doszło do tego, że pewnego razu obudziłam się z krwotokiem z nosa.** Lekarz stwierdził, że mam złe wyniki, minerały i witaminy poniżej normy. Starłam się coś robić w tym kierunku, ale mało skutecznie. Jakoś 5 lat później poznałam Irenkę, z którą często rozmawiałam o zdrowiu. Opowiedziałam jej o swoich problemach zdrowotnych. Dowiedziałam się m.in. że poziom odpowiednich składników aktywnych w organizmie warunkuje jego dobre funkcjonowanie. Wtedy uświadomiłam sobie, jakie to trudne, by zapewnić sobie je z codziennej

diety, nawet jeśli niektóre produkty jadłabym garściami. Zrozumiałam, że muszę zgłębić swoją wiedzę na ten temat. **W międzyczasie okazało się, że mam niedoczynność tarczycy.** Wszystko to spowodowało, że postanowiłam stopniowo wprowadzać **suplementy diety firmy CaliVita®, która słynie z tego, że jej produkty mają najwyższą jakość, wysoką przyswajalność, posiadają certyfikat cGMP.** Sięgnęłam po **Iron Plus, Pro Selenium, Full Spectrum, C 1000 Plus, Stress Management i D-drops liquid vitamin D.** Było coraz lepiej, miałam więcej energii i siły.

Teraz wiem, że gdyby nie regularna suplementacja, nie funkcjonowałabym jak należy. W tym świecie, gdzie stale biegniemy, nie mamy czasu, by zatrzymać się, słuchać naszego organizmu, często ponosimy tego przykre konsekwencje. Ja tego doświadczyłam i to zrozumiałam. **A teraz mając 46 lat, mam więcej siły i energii niż w wieku 28 lat.**

Życzę zdrowia i serdecznie pozdrawiam,
Monika Kotowicz

parciami i tzw. dużym, ociężałym brzuszkiem, ale to już przeszłość - po kurkumie problemu nie ma!

Miałem, o czym w CaliVita® niejednokrotnie mówiłem, również poważne problemy z **miażdżycą kończyn dolnych - liczne operacje, trudności z chodzeniem, ale to już przeszłość, tak jak i problemy ze stawami.** Widzę, że zażywając **Curcuma Pro** bez problemu przeszedłem w sierpniu br. w obie strony Dolinę Kościeliską, nie mówiąc o rodzinnych trasach Lubelskich. **Zdecydowanie poprawiło się krążenie w kończynach i kondycja stawów.** Spotykają mnie koledzy z dawnych lat i bez problemu rozpoznają zdziwieni, że się nie



TO NAPRAWDĘ DZIAŁA!



MicroActive®

SPRAWNE STAWY I NIE TYLKO, MIMO UPŁYWU LAT!

zmieniłem, czego nie mogę o większości z nich powiedzieć!

Zdrowa skóra, niespożyta energia, chęć do życia – to w dużej mierze zasługa suplementów diety CaliVita®. W czasach, kiedy dostęp do lekarza jest prawie niemożliwy, lepiej być zdrowym!

Dzięki CaliVita® i jej suplementom diety – **Stress Management** i **Rhodioli**n, jak również programom profilaktycznym w urzędzeniu biorezonansowym **BioHarmonex 4.0**, takich jak m.in: Relax, Układ nerwowy, skończyły się też moje problemy ze **stresem** związanym

CaliVita® i to w najlepiej przyswajalnej formie z kilkoma dodatkowymi substancjami, które potęgują jej działanie.

Więc co pozostaje... wszyscy dołączamy **Curcuma Pro** do codziennej diety i nie boimy się pracować w czasach, w których „**zatrzymał się świat**”, a najlepiej, aby Wasza praca była przyjemnością, tak jak dla mnie współpraca z CaliVita® i turystyka. W ten sposób będziemy szczęśliwi. I wiecie co... tęsknimy za naszymi wspólnymi Calivitańskimi wypadami!

**Pozdrawiam serdecznie,
Piotr Branica (SM)**

Już dawno nie miałem okazji podzielić się opinią na temat naszych suplementów diety, bo jak to mówią – byłem i jestem „**zapracowany**”.

Oprócz pasji dzielenia się profilaktyką zdrowia w CaliVita® od 1997 r. moją pasją jest także historia i pilotowanie wycieczek, poparte licencjami, co również wykonuję od 1977 r., o czym wie i doświadczyło wielu Klubowiczów CaliVita®.

W dobie koronawirusa turystyka niemalże padła. Ale nie w moim przypadku. Ku mojemu zaskoczeniu rozpoczął się u mnie rozdział turystyki rodzinnej – trudnej, wymagającej wiedzy, kondycji i bycia w ciągłej dyspozycji fizyczno-psychicznej. Klienci wymagający, mający ogromną wiedzę merytoryczną i pragnący zobaczyć jak najwięcej.

Miałem obawę, czy temu sprostam. Od rana do wieczora, bez względu na pogodę, oprowadzanie, opowiadanie, pełna dyspozycja, kondycja... a przecież mam 66 lat! Ale od czego są suplementy diety CaliVita®, które od 23 lat wspierają moje zdrowie i kondycję oraz mojej małżonki Basi, zwłaszcza w najbardziej trudnych i wymagających okolicznościach.

Jak tylko w CaliVita® pojawiła się nowość **Curcuma Pro**, od razu dodałem ją do mojej codziennej suplementacji i **jestem super zadowolony z efektów.** Zauważyłem, że zdecydowanie **lepiej mi się oddycha i nic mnie w płucach nie kłuje i nie przydusza** podczas długich spacerów, często z „językiem na brodzie” po bezdrożach Rostocza lub wąwozach w okolicach Kazimierza Dolnego. Teraz znowu **jestem codziennie w kontakcie z oprowadzanymi klientami często kichającymi, kaszlącymi itp., a ja wciąż jestem zdrow!**

Czasami miewałem drobne **problemy z za-**



zwłaszcza z tzw. „trudnymi pytaniami”. Teraz z uśmiechem na twarzy odpowiadam, a i zdarza mi się odpowiedzieć, że po prostu nie wiem, ale się dowiem i odpowiem, nie czując już przy tym zakłopotania, stresu. Nie wpadam w panikę, która gubi ludzi z branży.

Nic prostszego – zacznijmy od **Curcuma Pro**, jeszcze dodajmy **#glamUp**, czyli m.in. mega dawkę kolagenu, składniki na odporność i antystresowe. Postaw na profilaktykę zamiast wydawać pieniądze na lekarzy i rehabilitantów.

Moi turyści dalej dopisują i pomimo, że często są dużo młodszy, **zaskakują ich moją kondycją mimo wieku.** Wówczas polecam im produkty CaliVita®, w tym kurkumę, o której prawie wszyscy słyszeli, ale nie posiadali wiedzy, że można ją kupić w



SUPLEMENTY DIETY

Extra moc

Aquarion 9P



„**WODA TO ŻYCIE, A CZYSTA WODA TO ZDROWIE.**” mówiła Audrey Hepburn i jest to niezwykle trafne stwierdzenie, bowiem wysokiej jakości pitna woda jest nam niezbędna do życia.

W zależności od stopnia niedoborów wody zaczynają doskwierać nam różnorodne problemy zdrowotne. Już przy niewielkim deficycie wody mogą pojawić się zaparcia, zmęczenie, obniżenie koncentracji, bóle głowy, podkrążone oczy. Dodatkowo problem przy niskim spożyciu wody pogłębia nieprawidłowe odżywianie, spożywanie produktów zakwaszających, **zaburzając równowagę kwasowo-zasadową i osłabiając nasz organizm, odporność, zwiększając podatność na infekcje i wiele chorób.**

Na szczęście nowe urządzenie do **oczyszczania i jonizacji wody Aquarion 9P** nie tylko wytwarza **zdrową, bezpieczną, krystalicznie czystą wodę pitną**, ale jej **spożycie ma niezwykle korzystny wpływ na organizm.**

1

Działanie antyoksydacyjne

Zjonizowana woda alkaliczna o działaniu przeciwutleniającym wychwytuje i neutralizuje wolne rodniki, które są odpowiedzialne m.in. za starzenie się organizmu, powstawanie wielu chorób. Ujemny potencjał oksydoredukcyjny (ORP) dla wody alkalicznej wskazuje, iż taka woda jest reduktorem i zawiera wolne elektrony zdolne do łączenia się z wolnymi rodnikami. Im niższa wartość ORP, tym woda posiada większe właściwości regenerujące, jest zdrowsza. Przykład: **ORP dla soku pomarańczowego wynosi -200 do -250 mV, a dla wody wytwarzanej przez urządzenie Aquarion 9P aż do -850 mV.**

2

Nawodnienie

Zdolność zjonizowanej wody do nawadniania organizmu jest zdecydowanie wyższa niż wody wodociągowej. Jak to możliwe? **Podczas procesu jonizacji zmienia się klastrowa struktura wody** – dzięki temu klasterzy tworzą 6 cząsteczek, co **polepsza zdolność penetracji i lepszego nawodnienia organizmu**, a także **zwiększa skuteczność oczyszczania komórek z ubocznych produktów przemiany materii.**

3

Korzystny wpływ na równowagę kwasowo-zasadową

Spożywanie zjonizowanej wody alkalicznej przywraca i dba o równowagę kwasowo-zasadową organizmu, co poprawia samopoczucie oraz stan zdrowia. Z powodu zbyt dużej konsumpcji produktów zakwaszających organizm stale koncentruje się na przywracaniu i utrzymywaniu właściwej równowagi kwasowo-zasadowej, na co zużywa ogromne pokłady energii. Ponadto, by utrzymać właściwe pH krwi, z ważnych narządów ciała, kości usuwane są składniki mineralne, jak wapń, magnez, potas, w wyniku czego może dojść do **osłabienia kondycji organizmu, zmniejszenia odporności, większej podatności na pojawianie się różnorodnych problemów zdrowotnych.** Woda alkaliczna prowadzi do przywrócenia właściwej równowagi kwasowo-zasadowej, lepszego metabolizmu, trawienia dzięki czemu nasze narządy mogą efektywniej pracować.



Aquarion 9P

oczyszczacz i jonizator wody



Pij codziennie zdrową, czystą, bezpieczną, alkaliczną wodę z urządzenia Aquarion 9P, a Twój organizm będzie Ci wdzięczny!



Jakość i bezpieczeństwo – jak je zapewniamy?

- ✓ **Certyfikat cGMP – 100% Gwarancji Jakości** – należymy do grona nielicznych firm spełniających wymogi cGMP (Aktualnej Dobrej Praktyki Produkcyjnej). To bardziej kompleksowy i wymagający standard niż GMP. Jest stale aktualizowany i ulepszany w oparciu o najnowsze odkrycia naukowe i technologie. Kontrola na każdym etapie procesu wytwarzania **gwarantuje uzyskanie najwyższych możliwych standardów jakości, bezpieczeństwa i skuteczności**.
- ✓ **23 lata działalności na rynku polskim i niemal 30 lat na rynku światowym**, to potwierdzenie ponad 2 dekad **wiarygodności i zaufania** klientów do Firmy i produktów.
- ✓ Suplementy diety CaliVita® są **wolne od wszelkich zanieczyszczeń, metali ciężkich i GMO**.
- ✓ Produkty posiadają **Certyfikaty FDA** (Amerykańskiej Agencji ds. Żywności i Leków), spełniają wymogi określone w **przepisach Unii Europejskiej**, jak również zostały zgłoszone w powiadomieniu do Głównego Inspektora Sanitarnego (**GIS**).
- ✓ Podstawę w procesie tworzenia formuł suplementów diety CaliVita® stanowią **surowce naturalne** podlegające testom pod względem jakości, świeżości, czystości, siły oddziaływania i – jeśli to możliwe – pochodzące z **upraw ekologicznych**.
- ✓ Bazując na prawie 30. letnich doświadczeniach naszych wybitnych specjalistów, oferujemy **innovacyjne produkty**, z zastosowaniem, gdy tylko to możliwe, różnorodnych form składników aktywnych o jak **najlepszej przyswajalności**, by wywierały **synergiczny efekt** (wzajemnie wzmacniające działanie) na organizm, uwzględniając **najnowsze wyniki badań**.
- ✓ Gwarantem najwyższej jakości i bezpieczeństwa kosmetyków jest certyfikat wystawiony przez jednostkę certyfikującą **Ecogruppo Italia, ICEA**.
- ✓ Otrzymany **Certyfikat Rzetelna Firma** jest świadectwem naszej **wiarygodności i rzetelności**.



SUPLEMENTY DIETY



Twój Indywidualny Doradca

 **CaliVita**[®]
INTERNATIONAL

Niniejszy materiał został opracowany dla Członków Sieci CaliVita® International w ramach komunikacji B2B („Business to Business”) i ma charakter jedynie informacyjny (informacja handlowa). Zdjęcia stanowią ilustrację. Za ewentualne błędy drukarskie CaliVita® International nie ponosi odpowiedzialności. Przekazano do druku: wrzesień 2020.

Uwagi! Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia jest ważny dla funkcjonowania organizmu. Nie przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Osoby z problemami zdrowotnymi, przyjmujące leki, kobiety w ciąży i karmiące piersią przed zastosowaniem preparatów powinny skonsultować się z lekarzem.

Przeciw zmęczeniu, osłabieniu, spadkowi vitalności, odporności i nieprawidłowym podziałom komórek



Polinesia Noni – Królowa owoców

Bogactwo liofilizowanego owocu noni, nie poddawanego procesowi pasteryzacji.

- pomaga utrzymać organizm w stanie równowagi
- wspiera samoregenerację organizmu
- pobudza mechanizmy obronne
- ogranicza spadek odporności podczas stresu, przemęczenia oraz w sezonie alergicznym
- dba o siły vitalne

GraVital Juice – Superowoce i aloes w płynie

100% ekologiczny mix gravioli, aloesu, mangostanu i nopalu.



- wzmacnia odporność
- wspomaga ochronę komórek przed nieprawidłowymi podziałami
- dba o zachowanie równowagi mikrobiologicznej jelit
- pomaga usuwać toksyny z organizmu
- korzystnie wpływa na trawienie
- dba o prawidłowy poziom glukozy we krwi
- nasila uczucie sytości, przyspiesza metabolizm
- uelastycznia i regeneruje skórę od środka



C 1000 Plus – Mega dawka witaminy C

100% naturalna witamina C z owoców cytrusowych wzbogacona działaniem ekologicznego owocu dzikiej róży. Zastosowana technologia przedłużonego uwalniania składników aktywnych (Delayed Release Technology) zapewnia stopniowe uwalnianie i wchłanianie witaminy C oraz stały i długotrwały jej poziom w organizmie.

- dodaje energii
- chroni przed wolnymi rodnikami
- bierze udział w syntezie kolagenu
- pobudza komórki odpornościowe odpowiedzialne za zwalczanie patogenów
- uszczelnia naczynia krwionośne

D-drops liquid vitamin D – Naturalna słoneczna witamina

Najaktywniejsza forma witaminy D – witamina D₃ w płynnej postaci z kroplomierzem ułatwiającym dawkowanie.



- dba o zdrowie kości, mięśni i zębów
- wzmacnia odporność
- bierze udział w procesie podziału komórek
- uczestniczy w prawidłowym wchłanianiu i wykorzystywaniu wapnia oraz fosforu

Garlic Max – czosnek na odporność

Wysokie skoncentrowana dawka czosnku zamknięta w kapsułkach łatwych do połknięcia, nowoczesna technologia produkcji, bez przykrego zapachu z ust.

- wspomaga odporność
- dba o układ oddechowy
- korzystnie wpływa na układ sercowo-naczyniowy, poziom cholesterolu
- wspomaga pracę wątroby
- dba o równowagę mikrobiologiczną jelit
- pozytywnie wpływa na metabolizm węglowodanów, zwiększa wrażliwość komórek na insulinę



Zdrowe stawy, mocne kości w każdym wieku i dla uprawiających sport

Calcium Magnesium PLUS – Maksymalna ochrona kości

Idealna proporcja wapnia do magnezu (2:1), których działanie potęgują najaktywniejsze formy witaminy D₃ i K₂.



- pobudza mineralizację kości
- dba o prawidłową masę kostną
- korzystnie wpływa na strukturę kolagenową kości
- wspomaga zdrowie tętnic
- wapń kierowany do kości i maksymalnie wykorzystywany do ich budowy

Joint ProteX FORTE – Kompleksowa ochrona stawów

Skoncentrowane źródło 9 składników aktywnych kompleksowo dbających o sprawność Twoich stawów.



- dostarcza składników niezbędnych do budowy i regeneracji chrząstki stawowej
- stymuluje produkcję mazi stawowej i kolagenu
- dba o zdrowie kości oraz prawidłowe tworzenie tkanek łącznych
- korzystnie wpływa na elastyczność i giętkość stawów
- wspomaga organizm podczas uprawiania sportów obciążających stawy

Oczyszczony i odkwaszony organizm

90% chorób to wynik zakwaszenia i obciążenia organizmu toksynami, których w ciągu roku może zgromadzić się w naszym ciele aż 8 kg!



ParaProteX – Czysty organizm

Naturalne i skuteczne oczyszczanie organizmu z toksyn i wszelkich zanieczyszczeń. Jedyne na rynku tak genialny skład 10 unikalnych substancji aktywnych!

- wspiera funkcjonowanie wątroby i nerek odpowiedzialnych za detoksykację
- dba o właściwą perystaltykę i równowagę mikrobiologiczną jelit, pełniących kluczową rolę w oczyszczaniu organizmu
- wspomaga wydzielanie enzymów trawiennych
- wzmacnia siły obronne organizmu

Liquid Chlorophyll – Zielone wewnątrz – czyste i odkwaszone wewnątrz

Naturalna chlorofilina sodowo-miedziowa z lucerny siewnej w płynnej postaci. Idealna również jako orzeźwiający napój.

- odkwasza organizm
- wspomaga detoksykację
- rewitalizuje organizm
- korzystnie wpływa na metabolizm



Skuteczniejsze odchudzanie, przyspieszony metabolizm



Organic Acai with Apple and Black Cherry – Sekret długowieczności 100% ekologiczny sok wytworzony z pysznych jagód acai z dodatkami koncentratów soków z jabłek i czereśni dla jeszcze lepszego smaku.

- korzystnie wpływa na wygląd, urodę oraz figurę
- bierze udział w usuwaniu wolnych rodników tlenowych odpowiedzialnych m.in. za powstawanie zmarszczek
- wspomaga utrzymanie zgrabnej sylwetki mimo upływających lat
- wspiera ochronę DNA przed uszkodzeniami
- pomaga zapobiegać zespołowi metabolicznemu



Chromium Max 500 – Wolny od głodu Naturalne źródło najlepiej przyswajalnej formy chromu (pikolinian chromu) dbającego o sylwetkę.

- zmniejsza ochotę na słodkie
- ogranicza napady „wilczego” apetytu
- wspomaga obniżanie masy tłuszczowej w organizmie
- korzystnie wpływa na metabolizm białek, węglowodanów i tłuszczów
- reguluje poziom glukozy we krwi



SUPLEMENT DIETY

Lepsza kondycja i sprawność ze zdrowym sercem, prawidłowym cholesterolem i ciśnieniem krwi

Super CoQ10 Plus –

Koenzym Q10 i antyoksydanty

Idealny dla wszystkich osób po 30 roku życia, kiedy to endogenna produkcja koenzymu Q10 zaczyna stopniowo maleć.

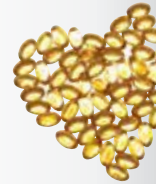
- źródło koenzymu Q10 niezbędnego wszystkim komórkom organizmu do prawidłowego funkcjonowania
- mega dawka antyoksydantów
- dostarcza pierwiastka życia – selenu oraz witaminy E, które – jak wykazały badania – stosowane łącznie szczególnie chronią serce i układ krążenia



Cholestone – cholesterol na prawidłowym poziomie

Kompleksowy skład dla osób, które chcą wspomóc układ sercowo-naczyniowy. Źródło oleju lnianego, pektyn z jabłek, czosnku, lecytyny sojowej, witamin: C i E oraz chromu.

- korzystnie wpływa na pracę serca
- dba o właściwy poziom lipidów, cholesterolu we krwi
- wspomaga metabolizm tłuszczów i białek
- bierze udział w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym



SUPLEMENT DIETY

Bądź fit, bez wzdęć, zapać, biegunek, uczucia ociężałości, ze zdrową wątrobą



Liver Aid – ochrona wątroby

Mega dawka ekstraktu z owocu ostropestu plamistego (30:1) zawierającego silymarynę, aminokwasy, chrom, selen, L-karnitynę, cholinę, kwas alfa-ketoglutarynowy oraz kwas alfa-liponowy.

- wspiera pracę wątroby
- korzystnie wpływa na trawienie
- wspomaga oczyszczanie organizmu
- dba o prawidłowy metabolizm białek, tłuszczów, węglowodanów i homocysteiny



AC Zymes PLUS – Przyjazne bakterie

Bogactwo aż **6 miliardów**, **6 różnych szczepów** bakterii probiotycznych + prebiotyk.

- współtworzy prawidłową florę jelitową
 - wytwarza niesprzyjające warunki dla rozwoju patogenów
 - nie wymaga przechowywania w lodówce
 - polecany każdego dnia, jak również po stosowaniu antybiotyków oraz w czasie oczyszczania organizmu
- Szczepy bakterii probiotycznych AC-Zymes PLUS: *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus bulgaricus*, *Lactobacillus plantarum*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Bifidobacterium longum*, *Bifidobacterium breve* oraz prebiotyk (fruktoooligosacharydy – FOS).



SUPLEMENT DIETY

Zwiększona koncentracja, efektywniejsza praca, lepsza kreatywność i pamięć

Chewable Omega 3 – mega moc omega 3 dla mózgu, serca, wzroku

Koncentrat najwyższej jakości, w idealnej proporcji kwasów tłuszczowych omega-3 (EPA:DHA – 3:2), w miękkiej kapsułce do żucia/ssania. Możesz je suplementować gdziekolwiek będziesz – w autobusie, biurze, kolejce sklepowej... bez konieczności popijania wodą! Produkcja metodą destylacji molekularnej gwarantuje uzyskanie niezwykle stabilnego, czystego i skoncentrowanego oleju.

- wspomaga koncentrację, pamięć
- korzystnie wpływa na IQ
- dba o właściwą pracę serca
- przyczynia się do utrzymania prawidłowego ciśnienia krwi i poziomu trójglicerydów we krwi
- korzystnie wpływa na narząd wzroku



MagneZi B6 – Mniej stresu, więcej energii, lepsza pamięć

Źródło magnezu, witaminy B₆ i cynku dla osób żyjących w pośpiechu, stresie, przemęczonych, pracujących umysłowo.

- wspiera funkcje psychologiczne
- dba o zaopatrywanie komórek mózgowych w energię
- bierze udział w przewodzeniu impulsów nerwowych
- dba o prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i mięśni
- ogranicza zmęczenie
- korzystnie wpływa na samopoczucie
- zwiększa odporność na stres
- wykazuje działanie antyoksydacyjne



SUPLEMENT DIETY

Opóźnione starzenie, piękne włosy, skóra i ołsniewający uśmich

OrganiCare – Bioodnowa prosto z natury

Profesjonalna i skuteczna pielęgnacja ciała oraz włosów innowacyjnymi, ekologicznymi kosmetykami certyfikowanymi przez jednostki certyfikujące Ecogrupo Italia, ICEA.

- 99% składników roślinnych pozyskiwanych z upraw ekologicznych
- 99% składników pochodzenia naturalnego
- doskonale nawilżają, odżywiają i chronią skórę
- poprawiają kondycję włosów
- zapobiegają zmarszczkom
- niwelują pot
- hipoalergiczne
- idealne dla całej rodziny, w tym dzieci



#glamUp – Mega dawka kolagenu + kwas hialuronowy, koenzym Q10, kwas alfa-liponowy, ekstrakty z owoców granatu, z bulw słodkich ziemniaków, antyoksydanty, karotenoidy w formie sproszkowanej, szybkiej i łatwej w rozpuszczeniu i przyrządzeniu pysznego cytrynowego napoju.

- opóźnia starzenie się skóry
- zapobiega powstawaniu zmarszczek i pomaga niwelować już istniejące
- dba o jedność i nawilżenie skóry
- pomaga zapobiegać i redukować rozstępy, wspiera walkę z cellulitem
- zmniejsza widoczność zmęczenia po nieprzespanych nocach
- wspiera regenerację skóry, pomaga ograniczać powstawanie plam starczych

10g
kolagen+



Specjalne dla kobiet i mężczyzn

New Life – Na początek nowego życia i kobiet 18+

Idealny skład dla kobiet w wieku rozrodczym i młodych mam.

- aż 23 składniki kompleksowo wspierające zdrowie par
- niezbędna dawka kwasu foliowego
- żelazo pomagające w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek i hemoglobiny
- witaminy z grupy B i magnez niwelujące objawy stresu
- cynk dbający o zdrowie włosów i paznokci
- chrom korzystnie wpływający na utrzymanie szczupłej sylwetki
- witamina C dbająca o odporność i produkcję kolagenu
- jod wspierający funkcjonowanie tarczycy
- wapń dla mocnych kości



Pro-STP – Męskie sprawy w dobrych rękach

Aż 8 składników genialnie dbających o męskość.

- poprawia libido
- dba o właściwy poziom testosteronu
- korzystnie wpływa na funkcjonowanie prostaty i układu moczowego
- sprzyja zachowaniu płodności i prawidłowych funkcji rozrodczych
- przyczynia się do właściwego przebiegu spermatogenezy
- dba o prawidłowy poziom cholesterolu we krwi



VitalMan – Gotowy zawsze, gdy potrzeba

8 składników aktywnych, w tym Muira Puama nazywana przez Indian amazońskich „drzewem potencji” lub „korzeniem mężczyzny”.

- poprawia libido i naturalną aktywność seksualną
- dba o prostatę
- wspomaga kondycję fizyczną i umysłową
- ogranicza objawy i skutki stresu
- niweluje zmęczenie



Curcuma Pro – Mega moc, doskonała formuła

Bogactwo standaryzowanego ekstraktu z kłącza Ostryża długiego, MicroActive® Curcumin, BioPerine®- ekstrakt z owoców pieprzu czarnego i MCT z wielokierunkowym działaniem

- wykazuje silne działanie antyoksydacyjne
- wzmacnia układ odpornościowy
- korzystnie wpływa na zdrowie płuc i górne drogi oddechowe
- wspomaga procesy trawienne, łagodzi wzdęcia, zaparcia
- wykazuje działanie ochronne na komórki wątroby
- wzmacnia funkcjonowanie układu nerwowego
- wspiera krążenie krwi
- pomaga utrzymać zdrową skórę



URX – Układ moczowy pod ścisłą kontrolą

Unikalne połączenie naturalnych składników roślinnych: ekstraktów z liści buchu, z owoców żurawiny wielkoowocowej, z liści mącznicy lekarskiej, z liści pokrzywy zwyczajnej, z liści rukwi wodnej oraz D-mannozy i witaminy C.

- dbają o układ moczowy
- wspierają funkcje wydalnicze nerek
- wzmacniają odporność



Skuteczna walka ze stresem, nerwowością, rozdrażnieniem, spadkiem nastroju, wyczerpaniem i zmęczeniem

Stress Management – Ukojenie nerwów

Kompleks najwyższej jakości witamin z grupy B oraz magnezu dla ukojenia nerwów.



- niweluje objawy stresu
- zmniejsza nadreaktywność organizmu na czynniki stresogenne
- korzystnie wpływa na poziom serotoniny (hormonu szczęścia) w organizmie
- ogranicza zmęczenie i znużenie
- dodaje energii
- dba o prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego
- utrzymuje sprawność umysłową na odpowiednim poziomie
- wspiera funkcje psychologiczne
- chroni przed stresem oksydacyjnym

Rhodioliin – Pokonaj stres

Naturalne rozwiązanie dla osób zestresowanych. Różeniec górski to lider wśród roślin adaptogennych, dopasowujący swoje działanie do potrzeb organizmu.

- łagodzi objawy stresu i korzystnie wpływa na samopoczucie
- wspiera funkcjonowanie umysłu i funkcję poznawczą
- dba o właściwą perystaltykę jelit często zakłócaną przez stres
- korzystnie wpływa na krążenie krwi
- wspomaga zaopatrywanie komórek w tlen i substancje odżywcze
- chroni przed stresem oksydacyjnym
- dba o odporność oraz kondycję włosów i paznokci, których stan pogarsza się pod wpływem stresu



Idealne na prezent lub do wypróbowania.
Małe, wygodne opakowanie, na każdą kieszeń



Rodzina TOP produktów
z linii California Fitness



Aquarion 9P



ODZYSKAJ ZDROWIE Z WODĄ ALKALICZNĄ

DR ALEXIS CARREL OTRZYMAŁ NAGRODĘ NOBLA ZA BADANIA NAUKOWE NAD KOMÓRKAMI. TWIERDZIŁ, ŻE „KOMÓRKA JEST NIEŚMIERTELNA! TO TYLKO PŁYN, W KTÓREJ OTOCZENIU ŻYJE, JĄ DEGENERUJE!”. A ZATEM JAKĄ PIĆ WODĘ, ŻEBY UZYSKAĆ PEŁNE ZDROWIE I DŁUGIE ŻYCIE? TECHNOLOGIA I NAUKA XXI WIEKU DAJE NAM OPTYMALNE ROZWIĄZANIE.

Aquarion 9P – jest urządzeniem do produkowania wody o wielu zastosowaniach. Dokładnie **oczyszcza wodę**, a następnie podczas elektrolizy może **wytwarzać wodę zarówno alkaliczną, jak i kwaśną o 4 różnych zakresach poziomu pH**.

WODA ALKALICZNA, STRUKTURALNA – ŻYWA WODA

Zwykła woda przyswajana się w 30%, woda strukturalna w 90%, czyli aż 3 razy więcej. Woda o najwyższej przyswajalności to woda alkaliczna, strukturalna. W zwykłej wodzie z kranu, ze studni czy butelkowanej cząsteczki wody tworzą klaster, składający się z 12-18 molekuł wody. Podczas procesu jonizacji zmienia się klasterowa struktura wody – dzięki czemu klaster tworzą 6 cząsteczek! To woda żywa i taką produkuje Aquarion 9P. W takiej wodzie lepiej przyswajają się zawarte w niej minerały oraz suplementy diety, witaminy i mikroelementy z pożywienia.

JAKOŚĆ WODY

Ważna jest jakość wody, a zwłaszcza jej pH i ORP dla utrzymania zdrowia. Aby utrzymać równowagę kwasowo-zasadową, powinniśmy odżywiać się w 70-80% produktami alkalicznymi, jednak większość ludzi nie zachowuje takiej proporcji w odżywianiu – są one przesunięte w drugą stronę. W 80% spożywana żywność, przyjmowane płyny, zwykła woda wodociągowa czy butelkowa zakwaszają nasz organizm!

ROZWIĄZANIEM JEST AQUARION 9P

Pijąc wodę alkaliczną, jonizowaną, strukturalną, bogatą w tlen, poprawiamy procesy



metaboliczne, kondycję układu pokarmowego, a zwłaszcza jelit.

9-CIO WARSTWOWE ELEKTRODY TYTANOWO-PLATYNOWE

Aquarion 9P posiada system 9-cio warstwowych elektrod platynowo-tytanowych, dzięki którym alkaliczna woda jonizowana osiąga optymalny ujemny poziom ORP (potencjał oksydoredukcyjny), bardziej stabilne pH oraz lepsze właściwości antyoksydacyjne.

Ta funkcja wody daje nam ochronę przed wolnymi rodnikami tlenowymi, które codziennie atakują nasze komórki, powodując problemy zdrowotne i szybsze starzenie się.

Jonizowana woda alkaliczna jest skutecznym antyoksydantem. Zawiera hydroksylowe jony OH⁻, które wiążą wolne rodniki w naszym organizmie.

Aquarion 9P wytwarza także wodę nasyczoną tlenem. **Dotleniony organizm lepiej funkcjonuje, ma więcej energii.**

ZJONIZOWANA WODA KWAŚNA

Kwaśna woda zjonizowana może być stosowana wyłącznie zewnątrz. Pierwszy stopień do



higieny jamy ustnej, mycia zębów. Drugi do pielęgnacji twarzy, oczyszczania skóry. Trzeci i czwarty do dezynfekcji i mycia powierzchni bez środków chemicznych.

AQUARION 9P TO BARDZO DOBRA INWESTYCJA DLA ZDROWIA

Nie wydaję już pieniędzy na wodę w plastiku, ochroniam środowisko i oszczędzam pieniądze. Od kilku tygodni piję wodę alkaliczną i jestem niezwykle zaskoczona tak szybkim pozytywnym działaniem na mój organizm. Biorąc pod uwagę problemy z tarczycą, z którymi się borykam od jakiegoś czasu, obserwuję lepsze działanie suplementów. Wystąpił przyspieszony proces łagodzenia i zwalczania przykrych objawów związanych z tą chorobą. **Poprawił się sen, kondycja, mam więcej energii, znikają bóle w mięśniach, stawach.** Teraz jestem pewna, że dokładając do terapii podstawowej wodę alkaliczną, zjonizowaną powrócę już wkrótce do całkowitego zdrowia.

Pozdrawiam serdecznie
Małgorzata Stempel (SM)
Menedżer, Coach Zdrowia



SUPPLEMENT DIETY

Jest nam niezmiernie miło, że nasz nowy produkt **#glamUp** tak szybko podbił Wasze serca. Wielu z Was już go wypróbowało i podzieliło się z nami swoimi pozytywnymi doświadczeniami. Oto kilka z nich:

„**#glamUp** używam od 3 miesięcy i widać już wyraźną poprawę kondycji mojej skóry. Zmarszczki są zdecydowanie mniej widoczne, skóra promienieje i zniknęły przebarwienia, plamy starcze. Zauważyłam również, że poprawił się stan moich włosów i coraz mniej doskwierają mi problemy ze stawami.”
Mojca P.

Sekret działania **#glamUp** tkwi w jego składzie. Niezwykle wysoka zawartość **hydrolizowanego kolagenu + unikalna kompozycja składników „wolnych od wszystkiego co szkodliwe dla zdrowia”** sprawia, że jest to unikalny produkt na rynku. Za **jędrność skóry, ograniczenie powstawania i widoczności zmarszczek, dogłębne nawilżenie, regenerację** odpowiadają w 1 porcji: **10 gram kolagenu + kwas hialuronowy + koenzym Q10 + kwas alfa-liponowy + antyoksydanty + karotenoidy**. Ten wyjątkowy skład wspomaga ochronę skóry przed niekorzystnymi czynnikami zewnętrznymi (np. promieniowanie UV, dym papierosowy, wiatr), wzmacnia barierę antyoksydacyjną.

„Produkt **#glamUp** stosuję od półtora miesiąca i zauważyłam wyrównanie koloru skóry oraz moje stawy są w zdecydowanie lepszej kondycji. Początkowo cena wydaje się dość wysoka, jednak biorąc pod uwagę skład, jakość i działanie – zdecydowanie polecam. Podoba mi się też to, że w produkcie zawarty jest koenzym Q10, który wcześniej przyjmowałam. Teraz wystarczy mi sam **#glamUp**.”
Valerija M.

#glamUp

i wszystko staje się piękniejsze!

Dołącz do grona szczęśliwców

Czy to przypadek, że osoby wspominają o korzystnym działaniu na stawy? Otóż nie! Zawarty w produkcie kolagen **doskonale wpływa również na kondycję stawów**. Jednak my przede wszystkim skupiliśmy się na jego walorach kosmetycznych. To jego dodatkowa zaleta, a niestety na problemy ze stawami skarży się coraz więcej osób i to w coraz młodszych wiekach.

„**#glamUp** smakuje zaskakująco dobrze i bardzo szybko pyszny napój jest gotowy.”
Bojan K.

Oczywiście, aby produkt odniósł sukces musi być również łatwy do przygotowania i smaczny. Dlatego **#glamUp** w przeciwieństwie do wielu produktów z kolagenem cechuje się **pyszny cytrynowym smakiem i aromatem**. Idealny napój na nadchodzące jesienne dni. Co jeszcze ważne: **#glamUp nie zawiera żadnych konserwantów, barwników ani dodatku cukru i jest wolny od GMO.**

„Jestem bardzo zadowolona z efektów **#glamUp**. Potwierdzam – produkt jest świetny i będę go regularnie stosowała (także dlatego, że zawiera w składzie koenzym Q10, który dodaje mi energii na cały dzień). Oczywiście polecam go wszystkim,

którzy chcą zachować młodość, świeży wygląd jak najdłużej i zdrowe stawy, zęby.”
Maja K.

Nie czekaj dłużej! Zdrowa, jędrna, dogłębnie nawilżona i odżywiona skóra jest w Twoim zasięgu!

Składniki aktywne glamUp: 1 porcja 17 g zawiera:

Hydrolizowany kolagen	10,0 g
Kwas alfa-liponowy	100,0 mg
Hialuronian sodu	75,0 mg
Ekstrakt z owoców granatu (DER 45:1)	50,0 mg
(std. 40% kwas elagowy)	20,0 mg
Koenzym Q10	50,0 mg
Ekstrakt z bulw słodkich ziemniaków (DER 6:1)	40,0 mg
(wilec ziemniaczany - Ipomoea batatas)	
Kompleks karotenoidów, w tym:	15,0 mg
Witamina A (beta-karoten)	833,3 µg
(5,0 mg)	
Likopen	5,0 mg
Luteina	2,5 mg
Zeaksantina	2,5 mg
Witamina E	5,0 mg

Porcja produktu zalecana do spożycia w ciągu dnia: 1 porcję produktu (17 g) zmiksuj z 250 ml wody i stosuj po posiłku zawierającym tłuszcz.

Źródła: Effects of a Combination of Water-Soluble Coenzyme Q10 and Collagen on Skin Parameters and Condition: Results of a Randomised, Placebo-Controlled, Double-Blind Study – Żmitek K et al., Nutrients. 2020 Feb 27;12(3); Ingestion of an Oral Hyaluronic Solution Improves Skin Hydration, Wrinkle Reduction, Elasticity, and Skin Roughness: Results of a Clinical Study – Imke Gollner, et al., J Evid Based Complementary Altern Med. 2017 Oct; 22(4): 816–823; Beneficial Effects of Collagen Hydrolysate: A Review on Recent Developments – Hongdong Song Bo Li. Biomed J Sci & Tech Res; Oral supplementation with specific bioactive collagen peptides improves nail growth and reduces symptoms of brittle nails – Doris Hexsel et al., J Cosmet Dermatol. 2017;1-7; Dietary compound ellagic acid alleviates skin wrinkle and inflammation induced by UV-B irradiation – Ji-Young Bae et al., Experimental Dermatology 2010; 19: e182–e190.; A randomized controlled trial on the efficacy and safety of a food ingredient, collagen hydrolysate, for improving joint comfort – P. Benito-Ruiz et al., International Journal of Food Sciences and Nutrition, August 2009; 60(52): 99113; Beneficial Effects of Collagen Hydrolysate: A Review on Recent Developments – Hongdong Song Bo Li. Biomed J Sci & Tech Res; Collagen hydrolysate for the treatment of osteoarthritis and other joint disorders: a review of the literature – Alfonso E. Bello et al., Current Medical Research and Opinion® Vol. 22, No. 11, 2006, 2221–2232

#GLAMUP

10g
kolagen+

#LIFEUP

Pamiętacie? Pierwsza miłość, wiatr we włosach i to uczucie jakby się było na wyżynach szczęścia? Jeżeli pamiętacie to wspaniałe uczucie, to dobrze. Nie pamiętacie? Nie szkodzi. W obydwu przypadkach najważniejsze jest to, że **już niedługo możecie poczuć się tak, jakby świat należał do Was!** A to wszystko dzięki siedemnastogramowej miarce produktu i odrobinie słońca.

Ponieważ byłam jedną z pierwszych osób w Polsce, która skosztowała produktu **#glamUp**, spotkał mnie przywilej podzielenia się obserwacjami. Jak każdy konsument pierwsze na co zwróciłam uwagę to **bogaty skład**. Pokuszę się nawet o stwierdzenie, że to **najlepsza kompozycja, jaka dotychczas pojawiła się w ofercie CaliVita® International**. Informacje na temat zawartości i sposobu przygotowania produktu możecie sprawdzić na stronie 16. Opakowanie cieszy oko i środowisko, bo to surowiec wtórny. W opakowaniu znajduje się proszek, z poręczną miarką, którego wystarcza na około miesiąc. Do przygotowania produktu można wykorzystać specjalnie dołączony w promocji shaker lub w inny kreatywny sposób rozpuścić proszek w wodzie. Produkt spożyj po posiłku. Uwaga! Pamiętajcie, że zanim skosztujecie, zapoznajcie się z informacją na etykiecie produktu, ponieważ przy niektórych problemach zdrowotnych należy skonsultować się z lekarzem. **Napój można przygotować na sposób Jamesa Bonda – wstrząśnięty niebieszany – mój ulubiony**. Smak jest kwestią gustu. Wolałabym słony karmel zamiast cytryny, ale to smak orzeźwiający. Codziennie rano wypijam słoneczny shake i zarazem zdrowy napój bez większych konsekwencji dla sylwetki. Genialne, prawda? A to dopiero początek wspaniałości, jakie niesie za sobą picie **#glamUp**.

Pierwsze dni przyjmowania **#glamUp** były jak zaczarowane. Przyznam się szczerze, że w pierwszym momencie nie połączyłam faktów. Prowadzę raczej zdrowy tryb życia, choć bardzo dużo pracuję. Grawitacja przypominająca powoli o swoim istnieniu, a nawet skóra, na której pojawiają się drobne znaki przemijającego czasu. **Pierwsze co zauważyłam to lekkość, z jaką się poruszałam i zwiększona wytrzymałość w pracy**. Również poczułam, jak moje ciało

wykorzystuje wszystkie połączenia nerwowe, aby wywołać reakcję gotowości do działania. **To niesamowite, jak taka mała miarka produktu potrafi dosłownie postawić na nogi**. W następnych dniach zauważałam kolejne zmiany, a właściwie nie ja tylko ludzie z mojego otoczenia pytający, **skąd biorę tyle energii**.

Po jakimś czasie zaczęły się również pytania o bardzo dobrą kondycję skóry. Muszę tu przyznać, że choruję na atopowe zapalenie skóry charakteryzujące się między innymi ogromną jej suchością, a co za tym idzie szybszym starzeniem. Podczas wizyty u lekarza dermatologa, która zbiegała się z szóstym tygodniem przyjmowania **#glamUp Pani Doktor za-**



uważała znaczne polepszenie stanu mojej skóry. Spłaszczają się zmarszczki mimiczne, a skóra wygląda zdrowo i promienięje, a co najważniejsze – nie jest już sucha! Przez tyle lat szukałam produktu, który zapobiegne uczuciu ściągniętej, jakby zbyt ciasnej powłoki skóry. To wszystko podejrzewam za sprawą unicestwiania wolnych rodników i składu wspomagającego proces utrzymania odpowiedniego jej nawilżenia.

To, co jeszcze zauważyłam u siebie – to wrażenie, że moje **mięśnie są bardziej sprężyste**. Nawet parę razy poszłam do pracy w szpilkach, co jest wyczynem, bo szpilki prawie rok temu odłożyłam na najbardziej odległą półkę w garderobie.

Jak się domyślacie – produktem, który dodał mi skrzydeł, natychmiast chciałam się podzielić z innymi. **Wszystkie osoby, które kupiły ten produkt są zadowolone z jego działania.**

Oczywiście te, które się podzieliły wrażeniami, mówiły o **polepszeniu się wyglądu skóry i o pozytywnej energii, której #glamUp dodaje**.

Ponadto w niektórych przypadkach znacznie **poprawił się komfort snu**. Osoby, które wcześniej miały problemy z zasypianiem, teraz nadrabiają i śpią jak dzieci. Prawie wszyscy wskazują na **polepszenie się jakości porannego wstawania**. Myślę, że lekkość porannego wstawania zawdzięczamy zawartym w produkcie antyoksydantom, które z dnia na dzień dodają nam skrzydeł, poprzez działania naprawcze na poziomie komórkowym.

W skrócie z dnia na dzień czujemy się lepiej i dzięki temu możemy odczuć, jak ważne jest



suplementowanie. **Jedną cechą wspólną, którą zauważyłam u wszystkich osób to błysk w oku i piękną skórę.**

Jeżeli znów chcesz poczuć, jak dreszcz pozytywnych emocji przebiega przez Twoje ciało, poczuć się tak wyjątkowo jak wtedy, gdy szczęście niewinnie „wylewało się uszami”, **dołącz do „zespołu #glamUp”**. Choć na każdego z nas ten produkt może zadziałać inaczej, jedno jest pewne! Należy się Tobie życie w dobrym zdrowiu i wspaniałej kondycji, a wiemy, jak bardzo wygląd wpływa na nasze samopoczucie.

**Poczuj działanie #GLAMUP!
Poczuj to na własnej skórze
bez skalpela!
Poczuj, jak cofa się czas!**

Manuela Michalak (SM)

Piękną być z #glamUp



RZECZYWISTOŚĆ, W JAKIEJ SIĘ ZNALEŻLIŚMY NIEKORZYSTNIE WPŁYWA NA NASZE SAMOPOCZUCIE I URODĘ. RÓWNIEŻ CORAZ WIEKSZE ZANIECZYSZCZENIE ŚRODOWISKA, POWIETRZA, ŻYCIE W CIĄGŁYM STRESIE, BIEGU NIE SŁUŻĄ NASZEMU PIĘKNU. DLATEGO WARTO WSPOMAGAĆ ORGANIZM NIEZBĘDNYMI SKŁADNIKAMI, KTÓRE ZADBAJĄ O NASZ ZDROWY I PIĘKNY WYGLĄD.



Już od wielu lat stosuję suplementy diety CaliVita®. Nie miałam zatem żadnych wątpliwości, jakie suplementy stosować, by zachować zdrowie i dobry wygląd. Ponadto, w ostatnim czasie firma wprowadziła na rynek nowość – suplement diety o nazwie #glamUp. Kompozycja składników w nim zawartych od razu skłoniła mnie do wypróbowania tej nowości. Zawiera m.in. mega dawkę kolagenu, którego zadaniem jest dbanie o jędrność i elastyczność skóry, kwas hialuronowy, kwas alfa-liponowy, beta karoten, witaminę E, koenzym Q10, ekstrakty z owoców granatu oraz bulw słodkich ziemniaków, czyli wszystkie niezbędne składniki zapewniające dobry wygląd skóry i jej zdrowe funkcjonowanie.

Poza tymi dodatkowymi atutami produktu są: orzeźwiający, cytrynowy smak i sproszkowana postać. Można go więc wszędzie zabrać ze sobą i rozpuścić w wodzie, otrzymując cytrynowy napój, który przyjmuję po posiłku lub dodać np. do jogurtu... po prostu pycha ☺

Działanie #glamUp CaliVita® zauważyłam bardzo szybko. Skóra jest bardziej nawilżona i wygląda młodziej, a paznokcie i włosy są zdecydowanie mocniejsze, mniej łamliwe, wyglądają zdrowiej. Poza tym straciłam kilka kilogramów i mam mniejszy apetyt na słodkie. W ostatnim czasie słyszę sporo komplementów dotyczących mojego wyglądu i nie ukrywam, że w moim wieku bardzo miło jest usłyszeć słowa dotyczące dobrego wyglądu.

Wiem, że #glamUp jest i będzie moim ulubionym produktem między innymi dlatego, że jestem w wieku, w którym skóra szczególnie ulega procesom starzenia, a stosowanie tego wyjątkowego suplementu pomaga utrzymać skórę w doskonałej kondycji.

Zachęcam wszystkich do korzystania z niezwykłych właściwości tego produktu, które wspomagają nasz organizm i do wypróbo-

wywania innych nowości oferowanych przez CaliVita®, bo naprawdę warto.

Bądźmy piękne. Czujemy się dobrze w swojej skórze, obdarzając wszystkich naszym uśmiechem i radością oraz dzielimy się swoim doświadczeniem.

Ewa Karwatka (15%)



Pakiet 3+1 za grosz: D-drops liquid vitamin D

Porcja słonecznej witaminy dla Ciebie i Twojej rodziny na jesienno-zimowe dni!

- układ odpornościowy właśnie jej potrzebuje, by skutecznie zwiększyć ochronę organizmu przed czyhającymi zagrożeniami!
- najlepiej przyswajalna forma – witamina D₃ w kroplach łatwych do dawkowania



SUPLEMENTY DIETY



Pakiet 3+1 za grosz: SambuRex

Król odporności w płynie - aż 5000 mg ekstraktu z owocu czarnego bzu w 1 dawce (łyżeczce)

- działanie wzmocnione ekstraktami z jeżówki purpurowej, ekologicznej jeżówki wąskolistnej, ekologicznego traganika błoniastego, witaminą C, cynkiem
- bez dodatku cukru, sztucznych słodzików, konserwantów
- doskonały smak i łatwe podawanie

NAJLEPSZA INWESTYCJA 2020 ROKU!

ROK 2020 PRZYNIOŚŁ NAM CHAOS, NIEPRZEWIDYWALNOŚĆ, ZACHWIANIE POCZUCIA BEZPIECZEŃSTWA. RODZĄ SIĘ W NAS FRUSTRACJE, PONIEWAŻ KONCENTRUJEMY SIĘ NA TYM, ŻE TRACIMY W WIELU OBSZARACH POCZUCIE KOMFORTU. POD WPŁYWEM TOWARZYSZĄCEGO NAM NIEPOKOJU, TRUDNOŚCI, JAKIE NAS SPOTYKAJĄ, W NASZYM ORGANIZMIE WYTWARZA SIĘ KORTYZOL – HORMON STRESU I NAWET SOBIE NIE UŚWIADAMIAMY, JAK MOCNO WPŁYWA TO NA NASZE ŻYCIE...

Natomiast brak kontroli nad stresem, przedłużające się stany napięcia, lękowe są powodem wizyt u lekarzy. Skutkuje on bowiem nie tylko spadkiem odporności, problemami ze strony układu pokarmowego, ale również prowadzi do wielu innych dolegliwości, rozwoju chorób, których na początku nie kojarzymy w ogóle z towarzyszącymi nam zbyt silnymi stanami stresowymi, lękowymi. To na ogół również źródło pogorszenia kondycji włosów, skóry... w efekcie pogorszenia naszego wyglądu.

Dlatego tak ważne jest, aby nabrać dystansu. Jeśli my zmienimy sposób patrzenia na świat, świat się zmieni. Proponuję zmierzyć się i przesuwać granice tego, co trudne. Podejmowanie decyzji, wyzwań i działań rozwija kompetencje i czyni człowieka odważnym. **Im więcej robimy rzeczy trudnych, tym stajemy się bardziej odważni.**

W sytuacji kryzysowej najwyżej cenioną wartością jest myślenie. Dlatego zatrzymaj się na chwilę i pomyśl, co jest dla Ciebie najcenniejsze? Zdecydowana większość ludzi odpowie, że zdrowie jest wartością bezcenną, gdyż to ono zapewnia dobre samopoczucie, daje siłę do działania każdego dnia i sprawia, że po prostu chce się więcej.

Dlatego troska o zdrowie psychiczne i fizyczne to najlepsza inwestycja nie tylko 2020 roku.

Umysł i ciało tworzą jedność, ale nie zawsze znajdują się w równowadze. Ostre tempo życia i duże wymagania, jakim musimy poddać, owocują stresem, który negatywnie wpływa na ciało i pozbawia umysł sprawności. A tymczasem **sprawny umysł to podstawa**, bowiem życie opiera się właśnie na pracy intelektualnej. Codziennie musimy być kreatywni, skoncentrowani, czasem przez wiele godzin.

Dlatego też, **by mieć siłę i moc do pokonywania tego, co jest trudne oraz poprawić jakość swojego życia, proponuję – poza zdrową dietą – suplement diety Rhodioliin CaliVita®**, zawierający koncentrat *Różenica górskiego* (5:1) i cynk. **Składniki tego preparatu** zapewniają unikalne właściwości, przede wszystkim **wspomagają układ nerwowy i podnoszą próg odporności psychofizycznej**. Osoby, którym polecałam **Rhodioliin CaliVita®** potwierdzają, że zdecydowanie **poprawia on**



sprawność intelektualną, ułatwia szybki powrót do równowagi nawet po dużym stresie i powstrzymuje nadmierną reakcję na stres. Zmniejsza uczucie zmęczenia i znużenia oraz zwiększa poziom energii w organizmie.

Najczęściej spotykam się z opinią, że jest to suplement, który pomaga żyć w dzisiejszym świecie.

Nie bój się wyzwań, walcz o siebie każdego dnia! Zwalczaj stres z ze składnikami aktywnymi – *Różencem górskim* zawartym w produkcie **Rhodioliin CaliVita®**. Z mojego



doświadczenia podpowiem, że bardzo korzystnie na układ nerwowy wpływają również **witaminy z grupy B – Stress Management CaliVita®, kwasy tłuszczowe omega-3 – Omega 3 concentrate CaliVita® oraz witamina D₃ – D-Drops liquid vitamin D CaliVita®.**

Życiowa energia bierze się z dobrego jedzenia oraz składników, które je uzupełniają. Dlatego od 20 lat jestem propagatorem zdrowej diety oraz suplementacji CaliVita®, którą sama regularnie stosuję oraz polecam wielu osobom. **Nie lekceważ także regularnego odpoczynku, aktywności fizycznej i dobrego snu.**

Pamiętaj! Większość sukcesów bierze się z wiary, że można. TY też możesz!

**Alicja Gancarz (SPM)
dietetyk, dietoterapeuta**



SUPLEMENTY DIETY

Czas na Zdrowie z BIOREZONANSEM



O POZYTYWNYM DZIAŁANIU BIOREZONANSU NA ORGANIZM CZŁOWIEKA WIEDZIAŁEM JUŻ SPORO, ZANIM POZNAŁEM BIOHARMONEX 4.0 CALIVITA®, GDYŻ Z RACJI SWOJEGO ZAWODU ZAJMOWAŁEM SIĘ WCZEŚNIEJ TYM TEMATEM. BIOHARMONEX 4.0 TOWARZYSZYŁ I NADAL TOWARZYSZY MI ZAWSZE WE WSZYSTKICH MOICH WYJAZDACH SŁUŻBOWYCH I WAKACYJNYCH.

Program „8 godzin spokojnego snu” bardzo dobrze mnie wycisza i pozwala przespać całą noc, by rano wstawać zregenerowanym, wypoczętym i pełnym energii. Jest to bardzo ważne, zwłaszcza-

cza teraz, kiedy towarzyszy nam niepokój, stres, mamy problem w odnalezieniu się w nowej rzeczywistości.

Chcę jednak Wam opowiedzieć, jak ostatnio **BioHarmonex 4.0**, „wykazał się” się szczególną skutecznością działania podczas wakacyjnego wyjazdu z grupą moich przyjaciół. Na wieczornej imprezie tanecznej koleżanka nieszczęśliwie stanęła i **poważnie skrzywiła nogę w kostkę. Pojawił się ból i obrzęk.** Po powrocie do pokoju pierwsze zastosowane działanie to przyłożenie lodu i użycie programów **BioHarmonexu 4.0 - kości/stawy, ból.** Rano było już na tyle dobrze, że **samodzielnie mogła już iść na śniadanie.** Profilaktycznie byliśmy w szpitalu, aby upewnić się, jakie są obrażenia. Okazało się, po zrobieniu RTG stopy, że jest **naciągnięcie i naderwanie więzadeł, a pani doktor była zdziwiona, że jest tylko** tak mały obrzęk i lekki krwiak. Koleżanka otrzymała zalecenia, aby nie obciążać zbyt mocno nogi. Nie założono żadnego gipsu ani usztywnień na kostkę. Brała udział w zaplanowanych wcześniej wycieczkach, a programy **BioHarmonex 4.0 kości/stawy, odporność** w celu szybszej regeneracji stosowała nadal zarówno wieczorem, w nocy jak i w ciągu dnia.

Wojciech
Szymański (TPM)



SAMOREGENERACJA ORGANIZMU KLUCZEM

DO ZACHOWANIA ZDROWIA

Biorezonans to metoda wykorzystująca pola elektromagnetyczne o określonej częstotliwości. Opiera się na zjawiskach zachodzących w każdej komórce naszego ciała - wytwarzanie wokół siebie pola elektromagnetycznego, które wibruje w określonej częstotliwości. Te pole energii jest jednym ze sposobów komunikowania się między sobą komórek, by wpływać na szereg różnych procesów fizjologicznych. **Każdy rodzaj komórek ma własną częstotliwość drgań.** W latach 60-tych Herbert Fröhlich z Uniwersytetu w Liverpoolu udowodnił, że **nasze ciało używa fal elektromagnetycznych o różnej częstotliwości do przewodzenia informacji z komórki do komórki, aby utrzymać w zdrowiu nasz organizm. Jesteśmy zdrowi tylko wtedy, gdy przepływ informacji między komórkami jest prawidłowy.** BioHarmonex® 4.0 generuje zewnętrzne pola elektromagnetyczne o niskim natężeniu, które mogą rezonować z bio-polem energetycznym organizmu. W ten sposób wzmacnia właściwe częstotliwości drgań

pola elektromagnetycznego komórek, dzięki czemu mogą one prawidłowo funkcjonować i uruchamiać nasze naturalne mechanizmy

obronne i naprawcze. Z kolei nieprawidłowe drgania świadczące o problemach zdrowotnych są wygaszane.

Dlaczego BioHarmonex® 4.0

- to małe urządzenie do użytku osobistego, lekkie i poręczne, które możesz mieć stale przy sobie
- zawiera aż 32 programy podstawowe, np.: odporność, układ oddechowy, ochrona gardła, wieczna młodość, kości/stawy
- istnieje możliwość dokupienia kolejnych dodatkowych 10 programów
- ma dotykowy, intuicyjny wyświetlacz
- zaprogramowane są efekty dźwiękowe, jak i świetlne (terapia kolorami)
- posiada funkcję automatycznego uruchamiania – autorun
- zwiększona pamięć urządzenia pozwala na zaprogramowanie aż 30 różnych programów
- posiada funkcję zegara biologicznego, który pomaga śledzić okresy aktywności narządów i w łatwy sposób dopasowuje optymalne działanie programów do indywidualnych potrzeb organizmu.
- ma wbudowany wewnątrz akumulator litowo-jonowy wielokrotnego użytku
- nowoczesniejszy design idzie w parze z bardziej intuicyjną obsługą, zatem każdy może z niego łatwo korzystać bez względu na wiek
- dla użytkowników urządzenia zapewniona jest opieka podczas okresu gwarancyjnego, jak i pogwarancyjnego
- możliwość zakupu na raty
- certyfikat CE

Niedobór witaminy D wiąże się z wieloma niekorzystnymi dla zdrowia skutkami, włączając w to m.in. osłabienie odporności, czego skutkiem jest zwiększona podatność na zakażenia wirusowe, bakteryjne oraz grzybicze.

„Dzieci, u których stwierdza się niedobory witaminy D częściej chorują na zakażenia układu oddechowego, podobnie dorośli częściej chorują na przeziębienia i infekcje górnych dróg oddechowych. W badaniu japońskim stwierdzono, że dzieci przyjmujące witaminę D rzadziej chorowały na grype.”

„Badania wykazały, że w Polsce niedobór tej witaminy stwierdzono u 90% osób dorosłych, dzieci i młodzieży.”

W JAKI SPOSÓB WITAMINA D WPŁYWA NA ODPORNOŚĆ?

Receptor witaminy D (VDR) w komórkach układu odpornościowego i nie tylko

„Receptory witaminy D (VDR) są umiejscowione nie tylko w tkankach, takich jak kości, skóra, jelito, czy nerki, ale również w mózgu, oczach, sercu, wyspach trzustkowych (komórki β), mięśniach, tkance tłuszczowej, przytarczycach, nadnerczach i prawie we wszystkich komórkach układu immunologicznego.”

Witamina D a makrofagi (komórki żerne)

„Witamina D stymuluje różnicowanie się monocytów i komórek z linii monocytarnej do ich dojrzałych postaci o cechach makrofagów. Niedobór witaminy D zaburza dojrzewanie monocytów przez zmniejszenie aktywności kwaśnej fosfatazy (enzymu lizosomalnego) oraz wydzielania H_2O_2 , czynników niezbędnych do ich antybakteryjnej funkcji.”

WITAMINA



A ODPORNOŚĆ JESIENNO-ZIMOWA

Witamina D – działanie przeciwzapalne

„ $1,25(OH)D_3$ hamuje wydzielanie prozapalnej cytokiny IL-12 oraz IFN-gamma, sprzyjając sekrecji hamujących odpowiedź zapalną cytokin IL-4 oraz IL-10.”

Witamina D – mikrobiom jelitowy

„Witamina D_3 odpowiedzialna jest za modyfikowanie mikroflory jelitowej do zdrowszego składu i wspieranie bariery jelitowej. Jej niedobory powodują zmniejszenie ilości „prawidłowych” szczepów bakteryjnych, a jak wiadomo 80% wszystkich immunoglobulin jest wytwarzanych w jelicie, a co najmniej 50% wszystkich limfocytów jest umiejscowionych w GALT (gut-associated lymphoid tissue), tkanka limfatyczna związana z błoną śluzową i podśluzową przewodu pokarmowego)”.

Witamina D – wpływ na powstawanie białek przeciwdrobnoustrojowych

„Kalcitriol (aktywna postać witaminy D) reguluje powstawanie białek przeciwdrobnoustrojowych (katelicydyna i β -defensyna). Defensyny są głównie odpowiedzialne za dezintegrację osłon komórkowych drobnoustrojów, natomiast katelicydyna biorą również udział w regulacji proliferacji i migracji komórek, uwalnianiu cytokin i histamin. Optymalna synteza katelicydyny zapewniająca wysoki poziom ochrony przeciwbakteryjnej możliwa jest w sytuacji, gdy stężenie krążącej $25-OH-D_3$ we krwi wynosi przynajmniej 40 ng/ml.



CZARNY BEZ (SAMBUCUS NIGRA)

„Badania naukowe dotyczące owoców i kwiatu bzu czarnego lub związków z nich wyizolowanych potwierdziły następujące kierunki działania farmakologicznego: **napotne, przeciwzapalne, moczopędne, wykrztuśne, przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, immunomodulujące, obniżające poziom cukru i lipidów we krwi, antyoksydacyjne.**”

„Z uwagi na udowodnione silne działanie wzmacniające układ odpornościowy oraz przeciwzapalne, przeciwdrobnoustrojowe, wykrztuśne i napotne, bez czarny może być z powodzeniem stosowany jako środek wspomagający leczenie stanów grypowych i przebiegów oraz jako preparat łagodzący objawy zapalenia błony śluzowej gardła, krtani i zatok.”

„Zakay-Rones i współpracownicy badali skuteczność i bezpieczeństwo stosowania doustnego syropu z owoców bzu czarnego w leczeniu grypy wywołanej przez wirusy typu A i B. Grupa 60 pacjentów w wieku 18-54 lat, cierpiących z powodu objawów grypy brała udział w randomizowanym, podwójnie zaślepionym badaniu przeprowadzonym w sezonie grypy 1999-2000 w Norwegii. Chorzy otrzymywali 15 ml syropu z czarnego bzu lub placebo cztery razy na dobę przez 5 dni. **Ustąpienie objawów choroby u osób przyjmujących syrop z bzu następowało średnio 4 dni wcześniej w porównaniu z grupą kontrolną.**”

„Grupa pod kierownictwem Roschek sprawdziła, które ze związków zawartych w owocach bzu czarnego posiadają zdolność łączenia się i hamowania wirusa grypy H1N1. Na

podstawie badań z użyciem techniki DART TOF-MS (Direct Analysis in Real Time – Time Of Flight – Mass Spectrometry) uznali, iż związkami odpowiedzialnymi za działanie przeciwwirusowe są dwa flawonoidy: 5,7,3',4'-tetrametoksykwercetyna oraz ester kwasu 3,4,5, trihydroksycyloheksanokarboksylowego i dihydromircetyny.”



dr hab. n. farm. Katarzyna Paradowska
Warszawski Uniwersytet Medyczny, Wydział Farmaceutyczny
Katedra Farmacji Fizycznej i Bioanalizy, Zakład Chemii Fizycznej

NAUKOWO

WŁAŚCIWOŚCI PROZDROWOTNE



EKSTRAKTU Z KŁĄCZA KURKUMY (OSTRYŻU DŁUGIEGO)

KURKUMA (TURMERIK, OSTRYŻ DŁUGI, *CURCUMA LONGA* LINN.) TO BYLINA, KTÓREJ KŁĄCZE JEST POWSZECHNIE ZNANE I STOSOWANE JAKO PRZYPRAWA W KUCHNI ORIENTALNEJ ORAZ JAKO BARWNIK W PRZEMYŚLE SPOŻYWCZYM I TEKSTYLNYM. *CURCUMA LONGA* NALEŻY DO RODZINY IMBIROWATYCH (ZINGIBERACEAE), A **GŁÓWNĄ SUBSTANCJĄ OBECNĄ W KŁĄCZU JEST KURKUMINA, KURKUMINOID ODPOWIEDZIALNY ZA INTENSYWNĄ ŻÓŁTĄ BARWĘ KŁĄCZA ORAZ ZA POSTULOWANE LICZNE WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE**. W SKŁAD KŁĄCZA KURKUMY WCHODZĄ RÓWNIEŻ: DEMETOKSYKURKUMINA I BISDEMETOKSYKURKUMINA, OLEJKI ETERYCZNE, CUKRY, BIAŁKA ORAZ ŻYWICE.

KURKUMA A STAWY, DZIAŁANIE PRZECIWZAPALNE

Typowymi przykładami chorób o podłożu zapalnym są: **alergie, zapalenie kości i stawów, reumatoidalne zapalenie stawów (RZS), a także niektóre schorzenia układu pokarmowego**. RZS znany także jako gościec stawowy dotyka około 0,5-1,5% polskiej, głównie starszej populacji. W terapii stosuje się najczęściej niesteroidowe leki przeciwzapalne lub glukozaminy. W licznych randomizowanych badaniach klinicznych pacjentów z chorobą zwyrodnieniową stawów analizowano terapeutyczne znaczenie suplementacji kurkuminy, której skuteczność porównywano z placebo, z niesteroidowymi lekami przeciwzapalnymi (NLPZ), takimi jak: ibuprofen, celekoksyb i diklofenak oraz ze standardowym leczeniem tego schorzenia. Działanie *kurkuminy* porównywano również z terapią chondroityną, glukozaminą i z placebo. W terapiach zastosowano surowe ekstrakty z kłączy: *Curcuma domestica* oraz *Curcuma longa*, a także wyizolowane kurkuminoidy w połączeniu z *Boswellia serrata* i z dodatkiem piperyny, zwiększającej ich biodostępność. Oce-

Pierwsze prace badawcze dotyczące właściwości kurkuminy pochodzą z lat 70-tych ubiegłego wieku. Zainteresowanie tym związkiem wynika z różnorodnych, korzystnych działań i – co ważne – bezpieczeństwa jego stosowania. **Wieloletnie badania kurkuminoidów wskazują m. in. na działanie przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwgrzybicze, przeciwnowotworowe, antyoksydacyjne oraz immunomodulujące i przeciwzapalne**. Aktywność przeciwzapalna kurkumy i kurkuminoidów stanowi w dużym stopniu podstawę ich aktywności biologicznej.



na efektów końcowych obejmowała wskaźnik zapalenia stawów Western Ontario i McMaster Universities (WOMAC), wskaźnik Karnofsky'ego, wizualną skalę analogową, test ruchliwości oraz różnorodną ocenę fizyczności. W czterech badaniach określono poziom obecnych cytokin zapalnych, a w dwóch badaniach oznaczono markery stresu oksydacyjnego u badanych pacjentów. **W badaniach, w których podawano ekstrakty z kłączy ostryżu długiego oraz wyizolowane kurkuminoidy, wykazano pozytywne rezultaty co do zmniejszenia wrażliwości na ból podczas ruchu, ilości wybroczyn oraz ogólnej wrażliwości stawów. Zaobserwowano także wzrost efektywności leczenia poprzez zmniejszenie ograniczeń ruchowych u pacjentów** w terapii glukozaminami w połączeniu z ekstraktem kurkumy, w porównaniu do grupy przyjmującej tylko glukozaminy. Stosowano także terapię glukozaminami w połączeniu z kurkuminoidami. W badaniach tych wykazano zdolność do zahamowania syntezy COX-2 w płynie maziowym u pacjentów z zapaleniem stawów po zastosowaniu ekstraktów z ostryżu długiego.

KURKUMA A CHOROBA ZWYRODNIENIOWA STAWÓW

Kurkuminę stosowano również podczas badań u pacjentów z chorobą zwyrodnieniową stawów, schorzeniu o podłożu zapalnym, które przyczynia się do utraty chondrocytów, powodując zmniejszenie warstwy chrząstki w chorych stawach. **Pacjenci obserwowali zmniejszenie bólu, poprawę sprawności fizycznej i jakości życia po zażyciu kurkuminy, a także możliwość zmniejszenia dawki leków przeciwbólowych i odczuwalnych podczas leczenia skutków ubocznych.** Badania *in vitro* wykazały, że kurkumina może zapobiegać apoptozie chondrocytów, hamować uwalnianie proteoglikanów i metaloproteaz metali oraz ekspresję cyklooksygenazy, prostaglandyny E-2 i cytokin zapalnych w chondrocytach. **Kurkumina jest zatem potencjalnym związkiem do leczenia choroby zwyrodnieniowej stawów,** jednak wymaga to dalszych badań klinicznych.

KURKUMA A ALZHEIMER

Kurkuminię przypisuje się także działanie neuroprotektoryjne, m. in. w kontekście choroby Alzheimera (AD) - najczęstszej formy demencji, której terapia opierała się głównie na leczeniu objawowym. W nowoczesnych terapiach wybór jest nadal ograniczony, a dostępne leki mają niewielką skuteczność, wiele skutków ubocznych przy wysokich kosztach terapii. **Wyniki badań naukowych wykazały, że wysokie stężenie cholesterolu frakcji LDL (low-density lipoprotein) i niskie frakcji HDL (high-density lipoprotein) może być czynnikiem ryzyka choroby Alzheimera. W związku z tym właściwości antyoksydacyjne kurkuminy i jej wpływ na obniżenie poziomu cholesterolu mogą mieć istotne znaczenie profilaktyczne.**

KURKUMA A CHOROBA PARKINSONA

Badano również neuroprotektoryny wpływ kurkuminoidów, czyli aktywnych polifenoli kłącza *Curcuma longa* (L.) na neurodegenerację dopaminergiczną z udziałem zapalenia w modelu 1-metylo-4-fenilo-1,2,3,6-tetrahydropirydyny (MPTP) choroby Parkinsona (PD). Badania na myszach z zastosowaniem kurkuminoidów wykazały, że doustne podawanie tych związków znacząco zapobiegło zmniejszeniu immunoreaktywności dopaminy i hydroksylazy tyrozynowej (TH), w której pośredniczy MPTP. **Zaobserwowano zmniejszenie prozapalnych cytokin i azotynów w prądkowiu myszy z MPTP, znaczną poprawę sprawności motorycznej i ogólnej aktywności behawioralnej.** Te wyniki wskazują na kurkuminoidy jako potencjalny wspomagający środek w zapobieganiu i leczeniu choroby Parkinsona.

KURKUMA A STAN SKÓRY

Wiele wyników badań z ostatnich lat potwierdza, że **kurkumina może modulować zjawiska związane z chorobami zapalnymi, proliferacyjnymi i infekcyjnymi skóry,** co pozwala wnioskować o możliwości zastosowania kurkuminy w leczeniu takich chorób skórnych jak: łuszczyca, atopowe zapalenie skóry, jatrogenne zapalenie skóry oraz w leczeniu ran. Są to obiecujące badania uzyskane na drodze molekularnej analizy dokowania (*in silico*), dotyczące trybu i sposobu wiązania kurkuminy, a także interakcji z wybranymi celami enzymatycznymi, wymagające potwierdzenia w zastosowaniach klinicznych.



KURKUMA A UKŁAD POKARMOWY

Ze względu na możliwość podawania drogą doustną, kurkumina była szeroko badana w różnych aspektach żołądkowo-jelitowych. Jej właściwości przeciwzapalne były analizowane przy bakteryjnych infekcjach żołądka, chorobach zapalnych. **Udowodniono, że kurkumina jest skuteczna w wielu chorobach przewodu pokarmowego, np. zespole jelita drażliwego (IBS), niestrawności, wrzodach żołądka, zapaleniu trzustki, wrzodziejącym zapaleniu okrężnicy.** W badaniu pilotażowym z udziałem pacjentów, u których zdiagnozowano IBS, zastosowano ekstrakt z kurkuminy i zaobserwowano zmniejszenie objawów u 60% pacjentów. W innym badaniu (faza II badania klinicznego), u pacjentów z niestrawnością i wrzodem trawiennym, również obserwowano stopniową poprawę w 76% przypadków, w zależności od zaawansowania stanu chorobowego, po kuracji kurkumina. Działanie kurkuminy przeciw wrzodom żołądka następuje poprzez hamowanie wydzielania kwasu żołądkowego, zmniejszanie kwasowości soku żołądkowego, hamowanie aktywności pepsyny.

Wyniki badań *in vitro* i *in vivo* wskazywały na wysoką skuteczność kurkuminy w leczeniu ogólnych uszkodzeń spowodowanych przez *Helicobacter pylori* (*H. pylori*), co skłania do jej stosowania jako alternatywnej terapii przeciwko *H. Pylori*.

Kurkumina korzystnie wpływa także na pracę wątroby. Wykazuje działanie żółciopędne i żółciotwórcze. Chroni komórki wątroby w stanach uszkodzeń tego narządu, spowodowanych działaniem różnych czynników hepatotoksycznych. Wyniki przeprowadzonych badań pozwalają stwierdzić, iż kurkumina może mieć potencjał terapeutyczny w ochronie przed przewlekłym uszkodzeniem wątroby wywołanym np. alkoholem. **Te ochronne właściwości są związane z jej działaniem przeciwutleniającym.** Sugeruje się także, że kurkumina ma działanie hepatoprotekcyjne przeciwko uszkodzeniom wątroby wywołanym przez aflatoksynę B, substancję o potwierdzonym działaniu hepatotoksycznym. Wykazano również, że **jest skuteczna w walce z zapaleniem dróg żółciowych i że może być obiecującym podejściem terapeutycznym w niedrożności dróg żółciowych (cholangiopatii).**

Podsumowując, badania naukowe nad stosowaniem kurkuminy potwierdziły jej właściwości farmakologiczne i różnorodne prozdrowotne działanie biologiczne, dzięki czemu jest ona wykorzystywana coraz częściej jako składnik żywności funkcjonalnej, suplementów diety, wykazujących obiecującą skuteczność profilaktyczną i terapeutyczną.

dr n. med. Danuta Broniarczyk-Pawłowska
Specjalista ginekologii i położnictwa



OKRES MENOPAUZALNY JUŻ PO 35 ROKU ŻYCIA?

Większość z nas nie ma świadomości, że poprzez styl życia, jaki prowadzimy – **ciągły stres**, który jest teraz potęgowany przez trwającą pandemię, nadmiar obowiązków, problemy z pogodzeniem pracy zawodowej z domem, dziećmi – **może prowadzić do zaburzenia pracy układu hormonalnego i menopauza może pojawić się zdecydowanie wcześniej.**

Według badań coraz więcej coraz młodszych kobiet zaczyna borykać się z objawami menopauzy...

Organizm kobiety już po 35 roku życia zaczyna się przygotowywać do nadchodzących zmian hormonalnych. Zjawisko to jest nazywane **premenopauzą**. Może dochodzić do stopniowych zmian w wydzielaniu hormonów, coraz częściej pojawiają się bezowulacyjne cykle miesięczne, a u niektórych pań występują również inne dokuczliwe objawy, które utrudniają im prawidłowe funkcjonowanie w środowisku zawodowym i rodzinnym.

Już po 35 roku życia może dojść m.in. do obniżenia poziomu estradiolu w organizmie – hormonu, który poza działaniem na układ rozrodczy ma również wpływ na odporność. Estradiol jest najważniejszym estrogenem w organizmie kobiety – estrogeny m.in. wzmacniają odpowiedź komórkową organizmu, chronią przed infekcją dróg oddechowych, pozytywnie wpływają na działanie komórek NK, powodują zmniejszenie nadmiernego napływu neutrofili i monocytów w przebiegu reakcji zapalnej, hamując ich chemotaksję i migrację do ogniska zapalnego, co chroni organizm przed przewlekłym stanem zapalnym.

Niestety, gdy poziom estrogenów w organizmie maleje, obniża się również nasza naturalna ochrona przed bakteriami i wirusami – jesteśmy zdecydowanie bardziej podatni na zagrożenia zewnętrzne.

To dlatego tak ważna jest profilaktyka, dbanie o siebie już od najmłodszych lat, by stres, niepokój, zaburzenia nastroju „nie siały” dużego spustoszenia w naszym organizmie.

przedzający menopauzę nazywamy okresem **premenopauzalnym**, a okres następujący po menopauzie okresem **postmenopauzalnym** – te dwie fazy składają się na **klimakterium, które może trwać nawet 10-20 lat.**

W okresie **premenopauzy** cykle miesięczne stają się nieregularne – tylko co 10-ta kobieta regularnie miesiączkuje aż do menopauzy. W tym czasie u większości kobiet występują nieprzyjemne dolegliwości nazywane **zespołem klimakterycznym** lub **zespołem menopauzalnym**, do których należą: wzmożone pocenie się, uderzenia gorąca, osłabienie koncentracji i pamięci, zmiany nastroju, zaburzenia snu, skoki ciśnienia krwi, kołatania serca, zmiany zanikowe w układzie moczowo-płciowym, suchość skóry i błon śluzowych.

Zmiany, jakie zachodzą w ciele kobiety po menopauzie, mogą prowadzić do **zwiększonego ryzyka chorób układu krążenia, cukrzycy typu II, osteoporozy, nowotworów piersi i narządu rodowego.**

Dlatego w tym okresie wskazane jest regularne wykonywanie badań profilaktycznych pod kontrolą lekarza ginekologa – cytologia, USG piersi i narządu rodowego, okresowo mammografia oraz lekarza chorób wewnętrznych lub kardiologa – badania biochemiczne krwi – poziom glukozy, cholesterolu z frakcjami HDL i LDL, trój-

glicerydów, okresowo EKG serca, densytometria kości, regularnie pomiary ciśnienia tętniczego.

STOP TYCIU

Po menopauzie metabolizm kobiet **znacznie zwalnia**, dlatego też mogą one szybko przybrać na wadze, nawet jeżeli ich dieta nie została zmieniona i zawiera tyle samo kalorii. W wyniku obniżenia poziomu estrogenów następuje także **zmiana rozmieszczenia tkanki tłuszczowej z gynoidalnej (typu gruszką) na androidalną (typu jabłko) – co zwiększa ryzyko miażdżycy i cukrzycy typu II, bowiem zwiększenie obwodu talii koreluje z otyłością brzuszną.**

PRAWIDŁOWY CHOLESTEROL, CIŚNIENIE KRWI, ZDROWE SERCE

U kobiet po menopauzie zwiększa się **ryzyko chorób układu krążenia** – nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienna serca, zawał serca, udar mózgu. **Kończy się ochronne działanie estrogenów, zmienia się metabolizm** – podwyższa się **poziom cholesterolu i trójglicerydów**, zwiększa się poziom **glukozy**, może rosnać poziom **homocysteiny** – aminokwasu siarkowego powstającego w wyniku przemian metioniny. Proces **miażdżycy tętnic przyspiesza** – dochodzi do uszkodzenia śródbłonna naczyni z procesem zapalnym w ścianach tętnic, światło tętnic zwęża się, zwiększa się ryzyko zatorów i zakrzepów.

Pierwszy etap zmian miażdżycowych jest bezobjawowy – zwężenie światła naczyń powyżej 50% daje pierwsze objawy kliniczne, natomiast u osób prowadzących siedzący tryb życia dopiero zwężenie naczyń powyżej 80% wywołuje objawy bólowe w klatce piersiowej.

Profilaktyka w okresie menopauzy staje się niezwykle ważnym czynnikiem, który może obniżyć ryzyko rozwoju miażdżycy tętnic i wydłużyć okres aktywnego życia w dobrej kondycji.

Poza okresowymi badaniami kontrolnymi i stałą opieką lekarską po wykryciu patologicznych zmian w układzie krążenia - niezwykle ważna jest **zmiana diety i suplementacja składnikami aktywnymi, które mają korzystny wpływ na stan układu krążenia: ograniczenie nasyconych kwasów tłuszczowych, tłuszczy utwardzanych trans, cukru, słodyczy, produktów z białej mąki, soli. Zwiększenie spożycia warzyw i owoców – szczególnie o intensywnych kolorach – zielony, żółty, pomarańczowy, czerwony, fioletowy oraz nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3, przy równoczesnym obniżeniu ilości nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-6 – zalecana proporcja omega-3: omega-6 = 1:3 do 1:2 – olej rzepakowy, olej lniany, orzechy, morskie ryby.**

Składniki aktywne korzystnie wpływające na serce i układ krążenia: witamina C z bioflawonoidami, witamina E, witamina D₃, koenzym Q10, lecytyna, niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe omega 3, resweratrol, selen, cynk, magnez, witaminy z grupy B – B₂, B₆, kwas foliowy, B₁₂, różeniec górski, czosnek, owoc dzikiej róży, jagoda Acai, owoc Noni, zielona herbata.

MOCNE KOŚCI, SPRAWNE STAWY

W okresie menopauzy **znacznie obniża się wchłanianie wapnia i zwiększa się utrata wapnia z kości, co bardzo niekorzystnie wpływa na kości i stawy.** Niższy poziom estro-



MENOPAUZA – CO TO TAKIEGO?

Określenie **menopauza** – koniec cykli miesięcznych, pochodzi od dwóch greckich słów: *menos*=miesiąc i *pausos*=zakończenie – to ostatnia miesiączka w życiu kobiety. Zazwyczaj pojawia się między 45 a 55 rokiem życia, choć – jak wspomniano wyżej – zdarzają się coraz częściej przypadki pojawienia się menopauzy u coraz to młodszych kobiet. Okres po-

genów zwiększa ryzyko rozwoju **osteoporozy**, która może doprowadzić do zniszczenia struktury kości i złamań. Bardzo groźne jest złamanie szyjki kości udowej i kompresyjne złamanie kręgow kregosłupa, gdyż mogą prowadzić do trwałego kalectwa. Wskazana systematyczna **kontrola gęstości masy kostnej – densytometria**.

Składniki aktywne korzystnie wpływające na kości i stawy: wapń, magnez, witamina D₃, witamina K₂.

JĘDRNA SKÓRA

Wraz ze spadkiem poziomu estrogenów zmniejsza się gęstość sieci włókien kolagenowych, następuje utrata elastyczności i zdolności wiązania wody, stąd **skóra i błony śluzowe** w okresie menopauzy stają się wiotkie, suche, podatne na uszkodzenia, z większą ilością widocznych zmarszczek.

Składniki aktywne korzystnie wpływające na skórę i błony śluzowe: witamina C z bioflawonoidami, witamina E, beta-karoten, niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, cynk, koenzym Q10.

ZDROWE JELITA, LEPSZE TRAWIENIE, WCHŁANIANIE WITAMIN, SKŁADNIKÓW MINERALNYCH

W okresie menopauzy zaleca się **zwiększenie ilości błonnika pokarmowego i regularne picie wody** – szczególnie wodę alkaliczną zjonizowaną – z **Aquarion 9P**, wzbogacenie diety w **probiotyki i prebiotyki**.

W tym okresie pojawia się u kobiet więcej zaparć, wzdęć, spowalnia perystaltyka jelit spowodowana zwiotczeniem mięśni gładkich w jelitach, a także zwiększa się ryzyko powstawania uchyłków jelita grubego.

Niedobory błonnika w diecie można uzupełniać nopalem – najkorzystniej działa w połączeniu z wodą – letnią lub ciepłą.

Pracę układu pokarmowego wspiera także stosowanie enzymów trawiennych – szczególnie podczas obfitych posiłków, późnych kolacji.

UKŁAD NERWOWY – JAK UTRZYMAĆ DOBRĄ PAMIĘĆ I KONCENTRACJĘ, STABILNE EMOCJE, GŁĘBOKI SEN?

W badaniach naukowych potwierdzono, że estrogeny – poza działaniem na tkanki narządu rodowego, piersi i kości – działają również na mózg. W Ośrodkowym Układzie Nerwowym z estrogenów powstają **katecholesteny** – regulują one aktywność katecholamin, szczególnie **dopaminy i noradrenaliny**, które działają **jako hormony i neroprzekazniki** – mają wpływ na zachowanie, emocje, nastrój, zwiększają wydzielanie gonadotropin. Biosynteza katecholestenów jest

szczególnie intensywna w okolicy **podwzgórza i przysadki mózgowej**, w pobliżu **ośrodków termoregulacji. Obniżenie poziomu estrogenów**, które może zacząć się już od 35 roku życia, **przyczynia się do występowania takich objawów jak:** uderzenia gorąca, poty, nagłe zmiany nastroju, niestabilne emocje, obniżenie pamięci, zaburzenia snu. W tym trudnym okresie warto wspomagać organizm składnikami **aktywnymi o pozytywnym działaniu na**

układ nerwowy: witaminy z grupy B, nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, lecytyna – szczególnie bogata w fosfatydylocholinę, biopierwiastki – magnez, cynk, selen, aminokwasy oraz sięgać po rośliny o działaniu adaptogennym – **różeniec górski, młótarz japoński, żeń-szeń**. Zaburzenia snu łagodzi połączenie **witamin z grupy B z wapniem i magnezem** w proporcji 2:1 – najkorzystniejsza forma chelatowa, sok z owocu Noni, melatonina.

KORZYSTNE ZMIANY STYLU ŻYCIA

Aby okres menopauzy przebiegał łagodnie z zachowaniem odpowiedniej równowagi, należy wdrożyć zmiany w stylu życia i sposobie odżywiania się oraz wzbogacić dietę o odpowiednią suplementację składników o działaniu odżywczym i fizjologicznym, których niedobory sama dieta nie wyrównuje.

- 1. Regularne spożywanie posiłków** – korzystniej 4-5 posiłków dziennie niż 3 posiłki, ale mniejsze porcje – zapobiega to powstawaniu „wilczego apetytu” i nadmiernemu spadkowi poziomu glukozy we krwi. Stabilizację poziomu glukozy we krwi wspomagają **chrom, jagody Acai**.
- 2. Ograniczenie soli** – dieta **niskosodowa oraz zioła i naturalne przyprawy** zapobiegają zatrzymywaniu wody, obrzękom, nadciśnieniu tętniczemu.
- 3. Regularne picie wody** – najlepsza letnia lub ciepła 1,5-2 litrów dziennie – pomaga usunąć toksyny z organizmu, **woda alkaliczna** – korzystnie wpływa na równowagę kwasowo-zasadową – **Aquarion 9P**.
- 4. Unikanie pokarmów o wysokim indeksie glikemicznym IG – produkty pełnoziarniste zamiast oczyszczanych, włączanie warzyw do każdego posiłku, rezygnacja z cukru i słodczy.** Przy diecie ubogiej w błonnik przed posiłkami warto wdrożyć **nopalin**. W obniżeniu ochoty na słodczy pomoże **chrom i wyciąg z rośliny garcinia cambogia**. **Zamiast słodczy na poprawę nastroju warto sięgać po wyciąg z nasion kakaowca**.
- 5. Aktywność fizyczna** – spacer, taniec, pływanie, joga – dotlenia, wzmacnia mięśnie, przyspiesza metabolizm, wysmukla sylwetkę.
- 6. Nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3** – niezbędne dla układu krążenia, mózgu, wzroku, skóry – dieta powinna zawierać tłuste morskie ryby, olej rzepakowy, olej lniany, orzechy – jeżeli podaż kwasów omega-3 w diecie jest niewystarczająca – wskazana jest suplementacja.
- 7. Antyoksydanty: witaminy C, E, A, bioflawonoidy – resveratrol, jagoda Acai, koenzym Q10** – korzystny wpływ na układ krążenia, wzrok, skórę, kości, stawy oraz działanie przeciwstarzeniowe anti-aging.
- 8. Witamina D₃** – niezbędna dla całego organizmu – szczególnie ważna dla układu odpornościowego, kości. Niedobór witaminy D₃ ma 80-90% populacji polskiej w sezonie jesienno-zimowym.
- 9. Witaminy z grupy B** – układ nerwowy, układ krążenia – przy niedoborze kwasu foliowego, witaminy B₁₂ warto kontrolować poziom **homocysteiny** we krwi – może powodować zmiany w naczyniach krwionośnych.
- 10. Minerale – wapń, magnez, cynk, selen** – przy niedoborach w diecie wskazana suplementacja, **zalecane formy chelatowe** minerałów o dobrej przyswajalności, wapń wymaga połączenia z witaminą D₃ i K₂.
- 11. Probiotyki i prebiotyki** – korzystny wpływ na układ pokarmowy, odporność, skórę.
- 12. Kontrola stresu – adaptogeny – różeniec górski, żeń-szeń**.
- 13. Menopausal Formula** – suplement diety dla kobiet w okresie menopauzy – pomaga przywrócić równowagę hormonalną, uzupełnia niedobory witamin i biopierwiastków.
- 14. VitalWoman** – zwiększa vitalność, energię, libido – może korzystnie wpływać na kobiety w okresie premenopauzalnym.
- 15. EveryMoment** – odżywia, nawilża i regeneruje skórę i błony śluzowe okolic intymnych.
- 16. W okresie menopauzy można również wspomagać organizm urządzeniem biorezonansowym BIOHARMONEX 4.0** – szczególnie przydatne programy – meridian, hormony, wieczna młodość, skóra, kontrola masy ciała, kości/stawy, krążenie, odporność, układ nerwowy, lepsza pamięć, relaks, spokojny sen. **Okres menopauzy nie musi być trudny i przykry** – przy wsparciu odpowiednio dobranej suplementacji i prawidłowo zbilansowaną dietą **kobieta może żyć pełnią życia, rozwijać pasje i zainteresowania, realizować swoje marzenia, na które wcześniej nie było dość czasu, zachowując dobre zdrowie, energię, vitalność i atrakcyjny wygląd**.



SUPLEMENTY DIETY



NASZ ORGANIZM STAŁE NARAŻONY JEST NA KONTAKT Z MIKROORGANIZMAMI, KTÓRE MOGĄ DOPROWADZIĆ DO ROZWOJU RÓŻNEGO RODZAJU CHOROÓB. KAŻDY Z NAS MA W SOBIE OGROMNY POTENCJAŁ OBRONNY I LECZNICZY, TYLKO TRZEBA GO ODPOWIEDNIO WZMACNIAĆ I... SZANOWAĆ. POTENCJAŁEM TYM JEST SPRAWNIE DZIAŁAJĄCY UKŁAD ODPORNOŚCIOWY. JEST ON NAJLEPSZYM LEKARSTWEM NA WSZELKIE NIEDOMAGANIA. CHODZI NIE TYLKO O INFEKCJE WIRUSOWE, BAKTERYJNE, GRZYBICZE, ALE TAKŻE O CHOROBY PRZEWLEKŁE, WŁĄCZAJĄC W TO CHOROBY NOWOTWOROWE.

WZMOCNIENIE ODPORNOŚCI NA JESIEŃ

UKŁAD ODPORNOŚCIOWY TO INTERAKTYWNA SIEĆ NARZĄDÓW, KOMÓREK I BIAŁEK, KTÓRE CHRONIĄ ORGANIZM PRZED WIRUSAMI (NP. GRYPY, PARAGRYPY, COVID-19), BAKTERIAMI I WSZELKIMI SUBSTANCJAMI OBCYMI DLA NASZEGO ORGANIZMU. JEGO GŁÓWNYM ZADANIEM JEST NEUTRALIZACJA I USUWANIE PATOGENÓW, KTÓRE DOSTAJĄ SIĘ DO ORGANIZMU, ROZPOZNAWANIE I NEUTRALIZACJA SZKODLIWYCH SUBSTANCJI ZE ŚRODOWISKA, EWENTUALNIE WALKA Z WŁASNYMI KOMÓRKAMI W PRZYPADKU CHOROÓB Z AUTOIMMUNOAGRESJI.

MAMY NATURALNĄ ZDOLNOŚĆ DO WZMOCNIENIA SWOJEGO UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO – NIE ZAPOBIEGNIĘ TO CO PRAWDA WNIKANIU DO ORGANIZMU RÓŻNYCH PATOGENÓW, ALE SPOWODUJE SKUTECZNĄ OBRONĘ PRZED ICH DZIAŁANIEM CHOROBOTWÓRCZYM.

CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA ODPORNOŚĆ

Na odporność organizmu ma wpływ wiele czynników, jak np. stan odżywienia, ogólny stan zdrowia, sposób odżywiania, stosowane leki, aktywność fizyczna, odpowiednia ilość snu, ruch na świeżym powietrzu, stan emocjonalny, stres, wiek. **Im człowiek jest starszy, tym gorszy proces przyswajania składników odżywczych, wzrost niedoborów witaminowo-mineralnych, co osłabia organizm i zwiększa jego podatność na różnego rodzaju choroby.**

Spożywanie produktów rafinowanych, dużych ilości węglowodanów i tłuszczów nasyconych, czyli tzw. jedzenie śmieciowe, picie zbyt małej ilości wartościowych płynów takich jak:

woda, soki warzywno-owocowe, najlepiej z rodzimych owoców – własnoręcznie wyciskane, herbaty, prowadzi w prostej drodze do nieszczelności jelit, co powoduje wchłanianie toksyn z jelit do krwi i prowadzi do osłabienia naszej naturalnej odporności. **Wydatność naszego układu odpornościowego jest ściśle uzależniona od składu jelitowej flory bakteryjnej.**

W jaki sposób możemy budować swoją odporność przed nadchodzącym sezonem infekcyjnym w okresie jesienno-zimowym?

WŁAŚCIWE ODŻYWIENIE I MĄDRA SUPLEMENTACJA

Pre- i probiotyki

Niektórzy „znawcy tematu” wypowiadają się, że przy prawidłowym żywieniu nie ma potrzeby suplementacji. Wszyscy jednak wiemy, że **spożywany pokarm nie zawiera odpowiedniej ilości składników odżywczych, w tym witamin czy minerałów czy innych o działaniu fizjologicznym potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu**, a co za tym idzie – naszego układu odpornościowego.

Bezwzględnie konieczne jest uzupełnianie odpowiedniej flory bakteryjnej przez



stosowanie pre- i probiotyków np. **AC Zymes**, **AC-Zymes Plus**, **ProbioBalance**, wyrównywanie zachwianej równowagi mikrobiologicznej jelit z pomocą składników aktywnych zawartych w **Garlic Max**, **ParaProteX**.

Korzystne bakterie jelitowe wypierają niekorzystne dla organizmu mikroorganizmy, syntetyzują enzymy niszczące szkodliwe bakterie, stymulują wydzielanie immunoglobulin IgA oraz regulatorów komórek T, które wspierają funkcje odpornościowe.

Witamina D

Chłodne, później zimne miesiące i brak odpowiedniej ilości światła słonecznego prowadzą do niedoboru **witaminy D** ze wszystkimi zdrowotnymi następstwami jej niedoboru oraz **objawami depresji jesiennej czy zimowej**. Każdego dnia - gdy tylko pojawi się promyk słońca - warto wystawiać twarz na jego działanie. Oczywiście wiadomo, że to za mało i **konieczna jest też odpowiednia suplementacja witaminy D** - **D-drops liquid vitamin D** lub **Vitamin D 2000 IU**.

Aby efekt działania tej witaminy był optymalny, konieczne jest podanie jej w odpowiedniej dawce, co wiąże się z koniecznością zbadania poziomu we krwi jej metabolitu 25OHD₃.

Witamina C

Jedną z najważniejszych - niektórzy uważają, że **najważniejszą w budowaniu odporności** witaminą jest **witamina C**, której nasz organizm nie potrafi wytwarzać ani magazynować, więc musimy stale dostarczać ją z zewnątrz. Dotychczas ustalono kilka mechanizmów, przez które witamina C może wpływać na aktywność układu immunologicznego. Przede wszystkim zaobserwowano, że wysokie stężenie witaminy C jest obecne w fagocytach i limfocytach, czyli w podstawowych komórkach naszego organizmu zaangażowanych w zapewnienie prawidłowej odporności. **Sprawia ona, że komórki odpornościowe szybciej docierają do miejsca zakażenia i zwalczają zagrożenie.**

W związku z tym, że okres połowicznego rozpadu witaminy C wynosi ok. 2 godzin, **należy sięgać po suplementy diety produkowane technologią przedłużonego uwalniania składników aktywnych (Delayed Release Technology), która zapewnia stopniowe uwalnianie i wchłanianie witaminy C oraz jej stały poziom w organizmie** (np. **C 1000 Plus**, **C 500**, **C 300 Plus with Rose Hips and Bioflavonoids**).

Witamina A

Witamina A (np. **Beta Carotene**) – odgrywa integralną rolę w zdrowiu immunologicznym i jej suplementacja może być korzystna w zapobieganiu różnych chorób i infekcji. Uczestniczy ona w procesie dojrzewania i różnicowania komórek układu immunologicznego, w tym limfocytów, monocytów i neutrofilów. Jej niedobór blokuje regenerację bariery śluzówkowej, co powoduje zwiększoną podatność na



infekcje i trudniejszy powrót do zdrowia przy schorzeniach infekcyjnych.

Witamina E

Bardzo silnym antyoksydantem jest **witamina E** (np. **Vitamin E**). W badaniach naukowych wykazano, iż **suplementacja witaminą E znacząco zmniejsza częstotliwość występowania infekcji górnych dróg oddechowych i skraca czas trwania infekcji.**

Żelazo

Niedobór żelaza nie tylko przyczynia się do anemii, ale również może zaburzać prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego – **może prowadzić do wzrostu ryzyka infekcji i zakażeń, obniżenia zdolności bakteriobójczych organizmu.** **Żelazo** (np. **Iron Plus**) pomaga dostarczyć odpowiednią ilość tlenu do uszkodzonych komórek, tkanek i narządów, które podatne są na infekcje.

Cynk

Pierwiałkiem absolutnie niezbędnym do utrzymania prawidłowej pracy układu odpornościowego jest **cynk**. Pełni on szczególną rolę we wzroście limfocytów T i różnicowaniu białych krwinek, wspomaga procesy apoptozy, czyli naturalnego procesu zaprogramowanej śmierci komórki w organizmie wielokomórkowym. Dzięki temu mechanizmowi z organizmu usuwane są zużyte lub uszkodzone komórki, **eliminowane są niebezpieczne dla nas komórki bakterii, wirusów, grzybów.** **Cynk** jest także kluczowym składnikiem strukturalnym dla wielu receptorów hormonów i białek, które przyczyniają się do prawidłowej **równowagi nastroju i funkcji odpornościowych.** **Regularna suplementacja cynku przez co najmniej 5 miesięcy może zmniejszyć ryzyko wystąpienia przeziębienia i innych chorób infekcyjnych oraz przyczynić się do szybszego wyzdrowienia** (np. **Chelated Zinc**, **MagneZi B6**).



WAŻNE SKŁADNIKI ROŚLINNE

Celem wzmocnienia odporności immunologicznej możemy stosować wiele wartościowych suplementów diety. **Ja moim pacjentom oprócz wyżej wymienionych zalecam olejek eteryczny - Oregano Oil, Curcuma Pro, Polinesian Noni, ImmunAid, VirAgo, Rhodioliin, SambuRex – ich składniki aktywne mają szczególne działanie na nasz organizm, chociażby ze względu na ich pochodzenie roślinne.**

KONTROLUJ STRES, POKONAJ STANY LĘKOWE

Bardzo silnym immunodepresantem – **czynnikiem wpływającym na obniżenie siły układu immunologicznego – jest stres, strach, depresja, zaburzenia lękowe.** W dobie obecnej pandemii duża część naszego społeczeństwa jest w stanie chronicznego strachu o zdrowie swoje i rodziny. **W związku z tym polecam stosowanie preparatów z magnezem, witaminami z grupy B oraz różniem górskim (Stress Management, MagneZi B6, Rhodioliin).**

BARIERA SKÓRNA

Istotną rolę w budowaniu odporności odgrywa też **bariera ochronna skóry**, a konkretnie jej płaszcz hydrolipidowy, który jest naturalną powłoką wodno-tłuszczową, składającą się m.in. z wody, lipidów oraz białek. Jej działanie ochronne polega przede wszystkim na utrzymaniu prawidłowego poziomu wilgoci w skórze, odpowiedniego poziomu kwasowości (tzw. pH) oraz ochrona przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi, np. uszkodzeniami mechanicznymi, substancjami chemicznymi, bakteriami i wirusami. Mimo, że bariera ochronna skóry pełni bardzo ważne funkcje, to jest delikatna i może łatwo zostać naruszona. Do czynników jej zagrażających zalicza się predyspozycje genetyczne, uwarunkowania hormonalne, szkodliwe czynniki zewnętrzne (suche powietrze, zbyt wysoka lub niska temperatura, promieniowanie UV, substancje chemiczne, nadużywanie środków dezynfekujących, zbyt częste noszenie nieprzepuszczalnych rękawiczek). **Naruszenie bariery ochronnej skóry może przyczynić się do wnikania przez jej otwarte pory czy mikropęknięcia wirusów, bakterii, grzybów.** Konieczne jest w związku z tym stosowanie odpowiednich kosmetyków, które nie wysuszają skóry i nie zmieniają jej naturalnej kwasowości (np. linia kosmetyków ekologicznych **OrganiCare**, **Aqua-belle**, **Hand&Body Lotion**, **EveryMoment**).

BIOREZONANS A WZMOCNIENIE ORGANIZMU

Warto także dodatkowo wzmocnić ochronę organizmu dzięki zastosowaniu programów profilaktycznych urządzenia biorezonansowego **BioHarmonex 4.0** w tym m.in. programy: odporność, meridian, skóra, układ oddechowy, ochrona gardła.

Budowa i utrzymanie odporności musi trwać przez cały rok, a nie – jak robi duża część społeczeństwa – w momencie zagrożenia zdrowia.

Warto zapamiętać sobie hasło:

Nasze zdrowie = sprawny układ immunologiczny



Nie przegap okazji! Jesienne extra promocje i rabaty

Odwiedź naszą stronę www.calivita.com.pl, polub nas na FB **CaliVita.Polska**, obserwuj nas na Instagramie **CaliVita.Polska** oraz sprawdzaj swoją skrzynkę emailową, by być na bieżąco i nie przegapić zniżek na ulubione produkty Twoje i Twoich najbliższych!



Szkolenie Akademii CaliVita® On-line DLA PARTNERÓW BIZNESOWYCH

Czy Twoim celem jest stworzenie prężnie działającego biznesu z CaliVita®? A może już działasz w Share Marketing CaliVita® od wielu lat, ale popadłeś w pewien marazm i brakuje Ci nowej motywacji lub chciałbyś zapewnić sobie i swojej grupie odczuwalną pomoc, podnieść kwalifikacje, podszkolić umiejętności interpersonalne, dzięki czemu wspólnie osiągniecie sukces? Bez względu na to, na jakim etapie rozwoju jesteś i jakie masz cele na najbliższe miesiące zebraliśmy dla Ciebie owoce wieloletniej pracy, doświadczeń, wiedzy, sukcesów i naszych obserwacji w formie kompleksowego materiału edukacyjnego on-line opracowanego we współpracy z profesjonalną firmą szkoleniową. Wszystko po to, by podzielić się z Tobą tajemnicą skutecznego budowania biznesu i stosowania efektywnej komunikacji zarówno w sferze biznesowej, jak i prywatnej.

Akademii CaliVita On-line – wszystko, co musisz wiedzieć:

- ✓ Seria 10 profesjonalnych szkoleń Akademii CaliVita On-line
- ✓ Ty decydujesz gdzie i kiedy oraz w jakim tempie zdobywasz wiedzę
- ✓ Oglądasz na dowolnym urządzeniu: komputer, laptop, tablet, smartphone (dostęp on-line, 24h na dobę)
- ✓ Automatyczny dostęp do platformy zaraz po wykupieniu dostępu do szkolenia/szkoleń
- ✓ **NOWOŚĆ** → zakup szkoleń możliwy z uwzględnieniem przysługującego Ci rabatu w sklepie www.calivita.com.pl
- ✓ **NOWOŚĆ** → zakup szkoleń możliwy z potrąceniem wypłaty bonusowej [W tym celu prosimy o przesłanie prośby o potrącenie kosztów (wskazując kwotę potrącenia) na adres email: cv_info@calivita.com.pl]

Pamiętaj – daj sobie czas i nie próbuj od razu przerabiać i stosować w praktyce całego materiału! Obejrzyj do końca dany film szkoleniowy, a następnie wykonaj zadania w dołączonym Zeszyście ćwiczeń.

Nie zwlekaj, podejmij działanie, by osiągnąć sukces!

Seria 10 filmów szkoleniowych on-line (01 + 9) już do nabycia w sklepie on-line www.calivita.com.pl!
Dostęp do nich można uzyskać na dwa sposoby:

SERIA (KOMPLET) 10 (01* + 9) FILMÓW SZKOLENIOWYCH

200 PLN

CZYLI ZYSKUJESZ 50% ZNIŻKI NA DOSTĘP DO WSZYSTKICH FILMÓW SZKOLENIOWYCH! 😊



1 (01*+1) POJEDYNCZY FILM SZKOLENIOWY

40 PLN/film

CZYLI ŁĄCZNY KOSZT (01 + 9) POJEDYNCZYCH FILMÓW SZKOLENIOWYCH WYNOSI 400 PLN 😊

* W każdym z dwóch wariantów otrzymujesz dostęp do filmu wprowadzającego (01)

WIĘCEJ NA WWW.CALIVITA.COM.PL/AKADEMIAONLINE

POBIERZ APLIKACJĘ MYCALIVITA NA **SWÓJ TELEFON!**



BĄDŹ NA BIEŻĄCO Z PROMOCJAMI, AKTUALNOŚCIAMI, ODWIEDZAJ NASZ SKLEP ON-LINE I ZARZĄDZAJ SWOJĄ STRUKTURĄ Z POZIOMU SWOJEGO SMARTFONA ZA POMOCĄ 1 KLIKNIĘCIA.
WEJDŹ NA WWW.MYCV-PL.CALIVITA4.ME I POSTĘPUJ ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ ☺

ZASTANAWIASZ SIĘ, JAKICH SKŁADNIKÓW MOŻE BRAKOWAĆ TWOJEMU ORGANIZMOWI?



WYKONAJ NASZ DARMOWY, ANONIMOWY TEST ON-LINE:
www.niedoborywitamin.pl

DOŁĄCZ DO NAS NA FACEBOOKA ORAZ INSTAGRAM!

Dowiedz się co planujemy, jakie produkty dobrać do danych potrzeb, jak działają konkretne składniki oraz bierz udział w zabawach z niespodziankami do zdobycia, komentuj.



www.facebook.com/CaliVita.Polska
www.instagram.com/calivitapolska