OGARNIJ HASHIMOTO

E-BOOK

Plany suplementacyjne dla całej rodziny

Wybierz plan, kliknij „Kup” i zamów prosto u producenta ze stałym rabatem. Składy układane przez lekarzy i dietetyków.

28
gotowych planów

14
sprawdzonych marek

–25%
maksymalny rabat



WSPARCIE PRZY

zmęczeniu · chorobach tarczycy · mgle mózgowej · jelitach i wątrobie · insulinooporności · niskiej ferrytynie · odporności · włosach i skórze · stresie i śnie · płodności i ciąży · niewydolności żylnej

Twój kod rabatowy
TARCZYCA

do –25%

Lidia Wójcik-Kontek i Kamila Bogucka
autorki książki „Ogarnij tarczycę. Jak odzyskać zdrowie i siły przy hashimoto i niedoczynności”

E-book przygotowany we współpracy ze specjalistami

Suplementacja ma sens, gdy wiesz, co bierzesz i dlaczego

Przy chorobach tarczycy i towarzyszących im dolegliwościach dobrze dobrane suplementy mogą być ogromnym wsparciem – pomagają uzupełnić niedobory, odzyskać energię i poprawić koncentrację. Kluczowe jest jednak to, co dokładnie przyjmujemy, jakiej jest to jakości i na jakiej podstawie dokonujemy wyboru.

Internet zalewają reklamy, a każda obiecuje „cudowne" efekty. Dlatego podeszłyśmy do tematu inaczej. Przez wiele lat prowadziłyśmy sklep z suplementami i spośród setek marek wybrałyśmy zaledwie kilka – te, które spełniły nasze wymagania co do składu, jakości surowców, przyswajalności i realnych efektów. Wszystko, co tu polecamy, przeszło przez nasze ręce, a przede wszystkim przez nasz organizm.

Na swojej drodze mogłyśmy współpracować z wieloma markami, ale nie za każdą stały wartości, które towarzyszą nam w codziennej pracy. To nimi kierujemy się, wybierając partnerów, dlatego w e-booku znajdziesz tylko marki zgodne z naszymi wartościami.

Codziennie pytacie nas: „Co brać?", „Jak brać?", „Co naprawdę działa?". Ten e-book jest odpowiedzią. Przygotowałyśmy go we współpracy ze specjalistami, a zasadność suplementacji potwierdzili lekarze recenzujący naszą książkę. Ludzi, którzy stoją za składami preparatów, poznasz na str. 35.

Lidia Wójcik-Kontek i Kamila Bogucka

Dlaczego właśnie te marki

- ✓ produkowane w Polsce
- ✓ badane pod kątem czystości mikrobiologicznej, metali ciężkich i utlenienia tłuszczów (TOTOX)
- ✓ czyste składy, bez zbędnych wypełniaczy, barwników i alergenów
- ✓ przejrzysta produkcja – znamy właścicieli i wiemy, jak powstaje każda kapsułka

Dobry suplement nie jest najtańszy

Cena wynika z jakości surowców, formy chemicznej, badań i certyfikatów. Nie chodzi o to, by przepłacać, ale by płacić za realne działanie, a nie za marketing.

Uczciwie o współpracy

Współpracujemy z markami z tego e-booka. Dzięki temu masz stały kod **TARCZYCA**, który obniża cenę w ich sklepach nawet o 25%, a nam pomaga tworzyć kolejne bezpłatne materiały.

> **Pamiętaj, że suplementacja powinna być odpowiedzią na niedobory potwierdzone w badaniach i na wskazania lekarza.**

Znajdź swój plan

Wybierz to, co Ci dokucza, i przejdź na stronę planu. Każdy plan mieści się na jednej stronie. Nie wiesz, od czego zacząć? Zacznij od Podstaw (str. 8).

Podstawy i tarczyca

Podstawy suplementacji dla dorosłych	8
Jak obniżyć TSH: hormon i witamina C	9
Tarczyca – preparaty łączone	10
Przewlekły stan zapalny i wysokie przeciwciała	11

Energia i głowa

Zmęczenie i podniesienie energii	12
Mgła mózgowa, koncentracja, pamięć	13
Niska ferrytyna i niskie żelazo	14

Metabolizm i jelita

Insulinooporność i problemy z wagą	15
Jelita i wątroba	16

Odporność i alergia

Niska odporność	17
Infekcje i przeziębienia	18
Odporność dzieci	19
Alergia	20

Włosy, skóra, paznokcie

Suche i słabe włosy, skóra, paznokcie	21
Wypadanie włosów	22
Ładna cera i paznokcie	23

Woda, nerki i krążenie

Puchnięcie i zatrzymywanie wody	24
KPU (kryptopiroluria)	25
Opuchnięte nogi, niewydolność żylna	26

Stres i sen

Układ nerwowy i stres	27
Dobry sen	28

Płodność i ciąża

Płodność dla kobiet i mężczyzn	29
Implantacja zarodka	29
Ciąża	30
Laktacja	30

Zdrowie kobiety

Endometrioza	31
Menopauza	32

Sport

Sport	33

Jak korzystać i rabaty – str. 4 Co warto zbadać – str. 5 Kiedy brać suplementy – str. 6–7

Partnerzy na co dzień – str. 34 Eksperci – str. 35

Kod **TARCZYCA** – rabat w sklepach z tego e-booka. Najwyżej 1–2 plany naraz.

Jak korzystać z planów

1

Znajdź plan

Spis wszystkich planów jest na str. 3. Każdy plan mieści się na jednej stronie.

2

Kliknij „Kup”

Trafisz prosto na stronę produktu w sklepie producenta.

3

Wpisz kod TARCZYCA

W koszyku. Rabat jest stały i obowiązuje bezterminowo.

Zdjęcia i tabelka pod planem

Na zdjęciach pokazujemy konkretne produkty, które polecamy. Plany układałyśmy tak, żeby zoptymalizować Ci koszty przesyłki – dlatego tam, gdzie się da, polecamy produkty jednej marki. Podobne produkty mają też inne marki, z którymi współpracujemy – znajdziesz je w tabelce pod każdym planem. Wolisz np. witaminę D w płynie? Zamów ją u dowolnej marki z tego e-booka z kodem TARCZYCA – po prostu zapłacisz za osobną przesyłkę.

Zacznij mądrze – nie wszystko naraz

Najwyżej 1–2 plany naraz
Działaj krok po kroku – łatwiej zobaczyć, co pomaga.

Efekty po 4–5 tygodniach
Daj planowi czas – rób badania kontrolne i przerwy w suplementacji.

Najpierw przyczyna
Przy niskiej ferrytynie czasem lepiej zacząć od jelit niż od żelaza.

Rabat do –25% z kodem TARCZYCA

w sklepach producentów

UP Health Pharma uphealthpharma.pl	–10%	**Labs212** labs212.com	–10%	**Norsa Pharma** norsapharma.com	–10%
Bestlab bestlab.com.pl	–15%	**ProBio Koło** ekosynbiotyk.pl	–25%	**Omni-Biotic** sklep.omni-biotic.pl	–10%
Vese vese.pl	–10%	**Norsan** norsan-omega.pl	–10%	**Genactiv** genactiv.pl	–15%
Kogen kogen.pl	–10%	**Nourkrin** proteoglikany.pl	–7%	**Veoli Botanica** veolibotanica.pl	do –10%
Polemika polemika.com.pl	do –23%	**AL-MED** al-medlab.com	–20%		

Kod jest stały – zapisz go sobie. Przy akcjach okolicznościowych rabat rośnie, o czym będziemy Cię informować. W AL-MED kod TARCZYCA daje –20% na badanie kału na pasożyty, a kod ZDROWIE –10% na pozostałe badania. Rabat na kosmetyki zależy od trwających promocji – szczegóły na str. 34.

Dlaczego warto uzupełniać niedobory

Jeszcze 50 lat temu większość potrzeb żywieniowych dało się pokryć samym jedzeniem. Dziś tempo życia, stres i przetworzona żywność sprawiają, że niedobory są powszechne – nawet przy „zdrowej" diecie. Choroby autoimmunologiczne, zaburzenia jelitowe czy insulinooporność dodatkowo obniżają wchłanianie i zwiększają zapotrzebowanie. Nie chodzi więc o „modę na suplementację", tylko o uzupełnienie tego, czego brakuje.

Najczęstsze niedobory

Witamina D3 + K2

Wpływa na odporność, tarczycę, nastrój i energię. W naszym klimacie brakuje jej przez cały rok. K2 (najlepiej MK-7) pomaga kierować wapń do kości.

Magnez

Jeden z najczęstszych niedoborów – wypłukują go stres, alkohol, trening i niektóre leki. Najlepsze formy: jabłczan, cytrynian, diglicynian, taurynian, treonian.

Omega-3 (EPA/DHA)

Większość z nas ma za mało omega-3 w stosunku do omega-6, co sprzyja stanom zapalnym. Kwasy omega-3 korzystnie wpływają na mózg, serce, hormony i skórę.

Witaminy z grupy B

Ważne dla układu nerwowego, tarczycy, energii i detoksykacji. Niedobór B12 zdarza się nawet u osób jedzących mięso. Formy: metylo- lub hydroksykobalamina.

Cynk i selen

Potrzebne do prawidłowej pracy tarczycy i układu odpornościowego. Dobre formy: pikolinian lub glukonian cynku oraz selenometionina.

Żelazo

Częsty niedobór u kobiet, zwłaszcza przy hashimoto. Suplementuj je tylko po potwierdzeniu w badaniach, najlepiej z witaminą C.

Co warto zbadać – minimum raz w roku

Suplementacja powinna wynikać z badań. Zaznacz, co już masz zbadane – resztę zrób przy najbliższej wizycie w laboratorium.

- ☐ morfologia
- ☐ witamina D3
- ☐ elektrolity
- ☐ lipidogram
- ☐ FT4
- ☐ ferrytyna
- ☐ witamina B12
- ☐ cynk
- ☐ TSH
- ☐ przeciwciała tarczycowe
- ☐ żelazo
- ☐ kwas foliowy
- ☐ selen
- ☐ FT3
- ☐ homocysteina

Dzięki badaniom dostosujesz dawki, unikniesz antagonizmów i nie obciążysz wątroby czy nerek.

> **Suplementacja to nie wyścig o jak największą liczbę tabletek. Organizm nie potrzebuje wszystkiego naraz – potrzebuje równowagi.**

Kiedy brać suplementy

Nawet najlepszy suplement nie zadziała, jeśli weźmiesz go o złej porze albo razem z czymś, co blokuje jego wchłanianie.

Bierzesz hormon tarczycy? (np. przy hashimoto)

Hormon: rano na czczo, 30–60 min przed śniadaniem i kawą, albo wieczorem, co najmniej 3–4 h po kolacji.

Co najmniej 4 h odstępu od hormonu: wapń, żelazo, multiwitaminy z minerałami.

SUPLEMENT	KIEDY BRAĆ	Z CZYM NIE ŁĄCZYĆ
Witamina D3	Do posiłku z tłuszczem: rano, w południe lub wieczorem	—
Witamina K2	Razem z D3, do posiłku z tłuszczem	Leki przeciwzakrzepowe (warfaryna, acenokumarol)
Omega-3	Do posiłku z tłuszczem, o dowolnej porze	—
Witamina C	O dowolnej porze; dużą dawkę lepiej podzielić. Przy hormonie tarczycy kwas askorbinowy możesz brać razem z nim – str. 9	—
Witaminy z grupy B	Sama B12: o dowolnej porze Kompleks B: rano lub w ciągu dnia, najpóźniej do ok. 17:00	—
Żelazo	Najlepiej rano; przy hormonie tarczycy później w ciągu dnia. Duże dawki co drugi dzień	Kawa, herbata, wapń, cynk, hormon tarczycy (4 h)
Wapń	Do posiłku: rano, w południe lub wieczorem; najwyżej 500 mg naraz	Żelazo, hormon tarczycy (4 h)
Magnez	Glicynian: wieczorem Treonian: wieczorem lub w ciągu dnia Cytrynian: rano lub wieczorem; działa rozluźniająco na jelita Jabłczan, taurynian i inne: o dowolnej porze, często rano lub w ciągu dnia	Niektóre antybiotyki, leki na osteoporozę
Cynk	O dowolnej porze	Żelazo, niektóre antybiotyki

Kiedy brać suplementy – ciąg dalszy

SUPLEMENT	KIEDY BRAĆ	Z CZYM NIE ŁĄCZYĆ
Probiotyk	Rano lub wieczorem, tuż przed posiłkiem albo w trakcie	—
Kolostrum i mleko klaczy	Przed posiłkiem, 2 razy dziennie (zalecenie producenta)	Alergia na białko mleka krowiego; przy hormonie tarczycy nie razem z nim
Nukleotydy	Między posiłkami lub na czczo	Jeśli preparat zawiera cynk: żelazo, niektóre antybiotyki
Preparaty na trawienie	Razem z posiłkiem (np. Nordigast) – biorą udział w trawieniu tego, co jesz	—
Kreatyna	O dowolnej porze, codziennie	—
Białko	Przed lub po treningu; porcje rozłożone w ciągu dnia	—
Melatonina	Wieczorem, od 30 min do 3 h przed snem	—

Przy innych minerałach (np. magnez, cynk) i lekach przyjmowanych na stałe zapytaj lekarza lub farmaceutę o odstępy.

ⓘ Produkty z planów przyjmuj zgodnie z informacją na opakowaniu. Pozostałe suplementy ułóż sobie według wskazówek z tej ściągawki.

Styl życia – najsilniejszy „suplement”

Bez regeneracji, snu i spokoju nawet najlepsza suplementacja nie przyniesie efektu.

Sen
minimum 7–8 godzin, najlepiej o stałych porach

Ruch
codzienny spacer, rozciąganie, umiarkowany trening

Dieta
warzywa, owoce, dobre tłuszcze, białko i woda

Relacje
dobre relacje i spokój to fundament odporności i równowagi hormonalnej

Oddech
relaksacja i medytacja poprawiają wchłanianie i metabolizm

> **Suplementacja powinna być elementem większego planu: życia w równowadze. Tylko wtedy staje się realnym wsparciem, a nie kolejnym „produktem z nadzieją”.**

Podstawy suplementacji dla dorosłych

Ten plan uzupełnia niedobory, które ma dziś większość z nas – niezależnie od wieku i stanu zdrowia. Witamina D, omega-3 i magnez wspierają odporność, nastrój i energię na co dzień, a probiotyk dba o jelita, przez które wchłania się wszystko inne – to dobry start dla każdego dorosłego w rodzinie.

1



Witamina D

ADEK Liquid

Labs212

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

2



Kwasy omega-3

UP OMEGA+

UP Health Pharma

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

3



Magnez

UP MAGNE+

UP Health Pharma

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

4



Witaminy i minerały

VitaMinBest

Bestlab

Kup

–15% z kodem TARCZYCA

5

do wyboru



Probiotyk

EkoSynbiotyk

ProBio Koło

Kup

–25% z kodem TARCZYCA

Produkt z planu	Podobny produkt kupisz też w	z kodem TARCZYCA
1 **ADEK Liquid** Witamina D	UP Health Pharma · Norsa Pharma · Bestlab	
2 **UP OMEGA+** Kwasy omega-3	Norsa Pharma · Norsan · Vese · Bestlab	
3 **UP MAGNE+** Magnez	Labs212 · Norsa Pharma · Bestlab	
4 **VitaMinBest** Witaminy i minerały	tylko w Bestlab	
5 **EkoSynbiotyk** Probiotyk	Omni-Biotic · Vese · Norsa Pharma · Bestlab	

Jak obniżyć TSH za pomocą hormonu i witaminy C

Lewotyroksyna (np. Euthyrox, Letrox) najlepiej rozpuszcza się i wchłania w kwaśnym środowisku żołądka. Przy hashimoto często współistnieje zapalenie błony śluzowej żołądka, H. pylori lub niska produkcja kwasu solnego – wtedy część dawki się nie wchłania, a TSH pozostaje wysokie mimo leczenia. Kwas askorbinowy przyjęty z hormonem obniża pH w żołądku, więc do krwi trafia więcej hormonu.

1



Kwas askorbinowy

Vitamin C

Labs212

razem z hormonem

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

Produkt z planu	Podobny produkt kupisz też w	z kodem TARCZYCA
1 **Vitamin C** Kwas askorbinowy	Bestlab	

ⓘ **Co mówią badania.** U osób z niedoczynnością tarczycy i zapaleniem żołądka, które popijały lewotyroksynę 500 mg witaminy C rozpuszczonej w wodzie, TSH spadło, a u większości wróciło do normy (Jubiz i Ramirez, J Clin Endocrinol Metab, 2014). Podobny kierunek pokazało małe badanie z placebo z 1 g witaminy C (Agha i wsp., Front Endocrinol, 2025).

ⓘ **Jak przyjmować.** 500–1000 mg kwasu askorbinowego (pół lub cała miarka Labs212) rozpuść w szklance wody i popij nią hormon na czczo. UP VITAMIN C+ i Ascorbyl Palmitate z Norsy to dobre formy na co dzień, ale nie zakwaszają żołądka.

⚠ **Najważniejsza jest stałość.** Witamina C zwiększa ilość wchłoniętego hormonu – działa jak wyższa dawka leku. Przyjmuj ją więc codziennie, w tej samej dawce i zawsze z hormonem. Jeśli odstawisz ją na dłużej, hormon znów będzie się wchłaniał słabiej – tak, jakby dawkę leku zmniejszono, a TSH może wzrosnąć. Kontrolne TSH zrób po 6–8 tygodniach.

Tarczyca – preparaty łączone

Preparat łączony zbiera w jednym opakowaniu składniki, których tarczyca potrzebuje do wytwarzania i przemiany hormonów – zamiast kilku osobnych suplementów masz jeden prosty schemat. Thyro Spectrum na dzień i na noc uzupełniają się nawzajem: kupisz je w zestawie albo każdy osobno.

Wybierz zestaw albo jeden z preparatów

1 zestaw



Zestaw: dzień + noc

Thyro Spectrum D + N

Labs212

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

2



Osobno: na dzień

Thyro Spectrum D

Labs212

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

3



Osobno: na noc

Thyro Spectrum N

Labs212

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

Warto dołączyć do zestawu

4



Kwasy omega-3

UP OMEGA+

UP Health Pharma

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

5



Witamina D

ADEK Liquid

Labs212

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

Produkt z planu	Podobny produkt kupisz też w	z kodem TARCZYCA
1 **Thyro Spectrum D + N** Zestaw: dzień + noc	tylko w Labs212	
2 **Thyro Spectrum D** Osobno: na dzień	tylko w Labs212	
3 **Thyro Spectrum N** Osobno: na noc	tylko w Labs212	
4 **UP OMEGA+** Kwasy omega-3	**Norsa Pharma** · **Norsan** · **Vese** · **Bestlab**	
5 **ADEK Liquid** Witamina D	**UP Health Pharma** · **Norsa Pharma** · **Bestlab**	

Przewlekły stan zapalny oraz wysokie przeciwciała – wsparcie

Wysokie przeciwciała to sygnał, że w tarczycy toczy się przewlekły stan zapalny. Opatentowana kurkumina Qurkumin, omega-3 i witamina D działają przeciwzapalnie, selen i myo-inozytol wspierają tarczycę, a magnez wycisza stres, który nasila zapalenie.

1



Kurkumina

Qurkumin

Kogen

lepiej się wchłania

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

2



Kwasy omega-3

Omegasense Arctic Oil

Norsa Pharma

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

3



Witamina D

ADEK Liquid

Labs212

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

4



Myo-inozytol

Myo-Inositol

Labs212

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

5



Selen

L-Selenomethionine

Labs212

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

6



Magnez

UP MAGNE+

UP Health Pharma

diglicynian, wieczorem

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

Produkt z planu	Podobny produkt kupisz też w	z kodem TARCZYCA
1 **Qurkumin** Kurkumina	Labs212 · UP Health Pharma	
2 **Omegasense Arctic Oil** Kwasy omega-3	UP Health Pharma · Norsan · Vese · Bestlab	
3 **ADEK Liquid** Witamina D	UP Health Pharma · Norsa Pharma · Bestlab	
4 **Myo-Inositol** Myo-inozytol	Bestlab	
5 **L-Selenomethionine** Selen	Bestlab	
6 **UP MAGNE+** Magnez	Labs212 · Norsa Pharma · Bestlab	

Zmęczenie i podniesienie energii

Przewlekłe zmęczenie często bierze się z niedoborów i z tego, jak komórki wytwarzają energię. Witaminy z grupy B, magnez oraz koenzym Q10 z L-karnityną wspierają „elektrownie” komórek, a witamina D i wsparcie wątroby pomagają organizmowi lepiej się regenerować.

1



B-complex

UP B COMPLEX+

UP Health Pharma

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

2



Magnez

UP MAGNE+ DAY

UP Health Pharma

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

3



Witamina D

ADEK Liquid

Labs212

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

4



Q10 z L-karnityną

UP Q10+

UP Health Pharma

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

5



Wsparcie wątroby

Hepa Spectrum

Labs212

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

Produkt z planu	Podobny produkt kupisz też w	z kodem TARCZYCA
1 **UP B COMPLEX+** B-complex	Labs212 · Norsa Pharma · Bestlab	
2 **UP MAGNE+ DAY** Magnez	Labs212 · Norsa Pharma · Bestlab	
3 **ADEK Liquid** Witamina D	UP Health Pharma · Norsa Pharma · Bestlab	
4 **UP Q10+** Q10 z L-karnityną	Bestlab	
5 **Hepa Spectrum** Wsparcie wątroby	Norsa Pharma · Bestlab	

Mgła mózgowa, koncentracja, pamięć

Masz problem z koncentracją i zapamiętywaniem? Mózg potrzebuje wtedy lepszego odżywienia i spokoju dla układu nerwowego. Focus wspiera koncentrację, omega-3 i witamina D chronią komórki nerwowe, a magnez i nukleotydy z cynkiem pomagają w regeneracji.

1



Koncentracja

Focus

Labs212

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

2



Witamina D

ADEK Liquid

Labs212

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

3



Kwasy omega-3

UP OMEGA+

UP Health Pharma

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

4



Nukleotydy z cynkiem

Nucleozin Complete

Norsa Pharma

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

5



Magnez

UP MAGNE+ DAY

UP Health Pharma

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

Produkt z planu	Podobny produkt kupisz też w	z kodem TARCZYCA
1 **Focus** Koncentracja	tylko w Labs212	
2 **ADEK Liquid** Witamina D	**UP Health Pharma** **Norsa Pharma** **Bestlab**	
3 **UP OMEGA+** Kwasy omega-3	**Norsa Pharma** **Norsan** **Vese** **Bestlab**	
4 **Nucleozin Complete** Nukleotydy z cynkiem	tylko w Norsa Pharma	
5 **UP MAGNE+ DAY** Magnez	**Labs212** **Norsa Pharma** **Bestlab**	

Niska ferrytyna i niskie żelazo

Niska ferrytyna oznacza wyczerpane zapasy żelaza – stąd zmęczenie, wypadanie włosów, zimne dłonie i częstsze infekcje, bo żelazo jest niezbędne do prawidłowej pracy układu odpornościowego. Laktoferyna pomaga organizmowi lepiej gospodarować żelazem, a dobrze przyswajalne żelazo uzupełnia braki potwierdzone w badaniach. W międzyczasie szukaj źródła niskiej ferrytyny – mogą nim być np. obfite miesiączki, słabe wchłanianie w jelitach albo dieta uboga w żelazo.

1



Laktoferyna

UP LACTOFER+

UP Health Pharma

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

2



Żelazo

FeroMax

Labs212

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

Produkt z planu	Podobny produkt kupisz też w	z kodem TARCZYCA
1 **UP LACTOFER+** Laktoferyna	Norsa Pharma	
2 **FeroMax** Żelazo	Bestlab	

ⓘ Przy niskiej ferrytynie nie zawsze trzeba zaczynać od żelaza. Czasem warto najpierw sprawdzić, czy jelita prawidłowo wchłaniają składniki odżywcze – plan Jelita i wątroba jest na str. 16.

⚠ Żelaza nie suplementuj „w ciemno” – tylko po potwierdzeniu w badaniach, najlepiej razem z witaminą C.

Insulinooporność i problemy z wagą

Przy insulinooporności komórki gorzej reagują na insulinę, co utrudnia utrzymanie wagi i sprzyja napadom głodu. Myo-inozytol, magnez i preparat na gospodarkę cukrową wspierają prawidłowy poziom glukozy – najlepiej działają razem z dietą i ruchem.

1



Myo-inozytol

Myo-Inositol

Labs212

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

2



Magnez

UP MAGNE+

UP Health Pharma

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

3



Gospodarka cukrowa

UP INSULIN BALANCE+

UP Health Pharma

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

Produkt z planu	Podobny produkt kupisz też w	z kodem TARCZYCA
1 **Myo-Inositol** Myo-inozytol	Bestlab	
2 **UP MAGNE+** Magnez	Labs212, Norsa Pharma, Bestlab	
3 **UP INSULIN BALANCE+** Gospodarka cukrowa	Bestlab	

Jelita i wątroba

Jelita i wątroba pracują w duecie: jelita wchłaniają składniki odżywcze, a wątroba oczyszcza organizm. Maślan sodu odżywia śluzówkę jelit, probiotyk odbudowuje florę bakteryjną, Nordigast wspiera trawienie, kwas kaprylowy pomaga zachować równowagę mikroflory, a Hepa Spectrum wspiera pracę wątroby.

1



Maślan sodu

UP BUTYRATE+

UP Health Pharma

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

2

do wyboru



Probiotyk

Biotacell Bifido Complex

Norsa Pharma

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

3



Trawienie

Nordigast

Norsa Pharma

razem z posiłkiem

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

4



Kwas kaprylowy

UP CAPRYLIC ACID+

UP Health Pharma

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

5



Wsparcie wątroby

Hepa Spectrum

Labs212

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

Produkt z planu	Podobny produkt kupisz też w	z kodem TARCZYCA
1 **UP BUTYRATE+** Maślan sodu	Labs212, Norsa Pharma, Bestlab	
2 **Biotacell Bifido Complex** Probiotyk	ProBio Koło, Omni-Biotic, Vese, Bestlab	
3 **Nordigast** Trawienie	Labs212	
4 **UP CAPRYLIC ACID+** Kwas kaprylowy	tylko w UP Health Pharma	
5 **Hepa Spectrum** Wsparcie wątroby	Norsa Pharma, Bestlab	

Niska odporność

Odporność w dużej mierze zaczyna się w jelitach i zależy od kilku kluczowych składników. Witamina D, cynk, omega-3 i laktoferyna wspierają układ odpornościowy na co dzień, a ImmuBest i probiotyk wzmacniają go od środka – to plan na sezon jesienno-zimowy i okresy częstych infekcji.

1



Kwasy omega-3

UP OMEGA+

UP Health Pharma

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

2



Laktoferyna

UP LACTOFER+

UP Health Pharma

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

3



Cynk

Zinc Complex Capsule

Labs212

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

4



Witamina D

ADEK Liquid

Labs212

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

5



Odporność

ImmuBest

Bestlab

Kup

–15% z kodem TARCZYCA

6

do wyboru



Probiotyk

Biotacell Bifido Complex

Norsa Pharma

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

Produkt z planu	Podobny produkt kupisz też w	z kodem TARCZYCA
1 **UP OMEGA+** Kwasy omega-3	Norsa Pharma, Norsan, Vese, Bestlab	
2 **UP LACTOFER+** Laktoferyna	Norsa Pharma	
3 **Zinc Complex Capsule** Cynk	UP Health Pharma	
4 **ADEK Liquid** Witamina D	UP Health Pharma, Norsa Pharma, Bestlab	
5 **ImmuBest** Odporność	tylko w Bestlab	
6 **Biotacell Bifido Complex** Probiotyk	ProBio Koło, Omni-Biotic, Vese, Bestlab	

Infekcje i przeziębienia

Przy pierwszych objawach infekcji warto szybko sięgnąć po składniki, których organizm zużywa wtedy najwięcej. Cynk, witamina C i witamina D wspierają odporność, probiotyki chronią jelita, a colostrum dostarcza naturalnych czynników odpornościowych.

1



Cynk

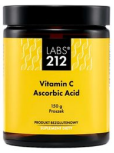
UP CYNK+

UP Health Pharma

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

2



Witamina C

Vitamin C

Labs212

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

3



Witamina D

Vitamin D3 + K2 Liquid

Labs212

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

4



Synbiotyk

EkoSynbiotyk

ProBio Koło

Kup

–25% z kodem TARCZYCA

5



Probiotyk

OMNi-BiOTiC 6

Omni-Biotic

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

6



Colostrum

Colostrum i mleko klaczy

Genactiv

Kup

–15% z kodem TARCZYCA

Produkt z planu	Podobny produkt kupisz też w	z kodem TARCZYCA
1 **UP CYNK+** Cynk	**Labs212**	
2 **Vitamin C** Witamina C	**UP Health Pharma** · **Norsa Pharma** · **Bestlab**	
3 **Vitamin D3 + K2 Liquid** Witamina D	**UP Health Pharma** · **Norsa Pharma** · **Bestlab**	
4 **EkoSynbiotyk** Synbiotyk	tylko w ProBio Koło	
5 **OMNi-BiOTiC 6** Probiotyk	**ProBio Koło** · **Vese** · **Norsa Pharma** · **Bestlab**	
6 **Colostrum i mleko klaczy** Colostrum	tylko w Genactiv	

Odporność dzieci

Dziecięca odporność dopiero się kształtuje, a przedszkole i szkoła wystawiają ją na próbę. Colostrum, omega-3, witamina D, cynk i probiotyk wspierają naturalne mechanizmy obronne – w formach, które dzieci chętnie przyjmują: żelkach, tabletkach do ssania, kroplach i płynach.

1



Colostrum

Colostrum Junior

Genactiv

Kup

–15% z kodem TARCZYCA

2



Kwasy omega-3

Omegasense Arctic Oil

Norsa Pharma

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

3



Witaminy w żelkach

BestForKids

Bestlab

Kup

–15% z kodem TARCZYCA

4



Witamina D w kroplach

Best Vitamin D3

Bestlab

Kup

–15% z kodem TARCZYCA

5



Cynk dla dzieci

BestZinc Junior

Bestlab

Kup

–15% z kodem TARCZYCA

6



Probiotyk

BestBiotic Junior

Bestlab

Kup

–15% z kodem TARCZYCA

Produkt z planu	Podobny produkt kupisz też w	z kodem TARCZYCA
1 **Colostrum Junior** Colostrum	tylko w Genactiv	
2 **Omegasense Arctic Oil** Kwasy omega-3	**UP Health Pharma** **Norsan** **Bestlab**	
3 **BestForKids** Witaminy w żelkach	tylko w Bestlab	
4 **Best Vitamin D3** Witamina D w kroplach	**UP Health Pharma**	
5 **BestZinc Junior** Cynk dla dzieci	tylko w Bestlab	
6 **BestBiotic Junior** Probiotyk	tylko w Bestlab	

Alergia

Alergia to nadmierna reakcja układu odpornościowego, w której dużą rolę odgrywają jelita i wątroba. Kwercetyna i witamina C wspierają organizm przy objawach alergii, probiotyk, postbiotyk i maślan sodu dbają o szczelność jelit, a wsparcie wątroby pomaga w oczyszczaniu. Do planu dołącz dowolny olej z czarnuszki.

1



Kwercetyna

UP QUERCETIN+

UP Health Pharma

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

2



Witamina C

UP VITAMIN C+

UP Health Pharma

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

3

do wyboru



Probiotyk

EkoSynbiotyk

ProBio Koło

Kup

–25% z kodem TARCZYCA

4



Wsparcie wątroby

Hepa Spectrum

Labs212

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

5



Postbiotyk

L-92 Postbiotyk

Kogen

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

6



Maślan sodu

UP BUTYRATE+

UP Health Pharma

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

Produkt z planu	Podobny produkt kupisz też w	z kodem TARCZYCA
1 **UP QUERCETIN+** Kwercetyna	tylko w UP Health Pharma	
2 **UP VITAMIN C+** Witamina C	Labs212, Norsa Pharma, Bestlab	
3 **EkoSynbiotyk** Probiotyk	Omni-Biotic, Vese, Norsa Pharma, Bestlab	
4 **Hepa Spectrum** Wsparcie wątroby	Norsa Pharma, Bestlab	
5 **L-92 Postbiotyk** Postbiotyk	tylko w Kogen	
6 **UP BUTYRATE+** Maślan sodu	Labs212, Norsa Pharma, Bestlab	

Suche i słabe włosy, skóra, paznokcie

Jeśli Twoje włosy są suche, matowe i łamliwe, a skóra i paznokcie też potrzebują wsparcia, zacznij od odżywienia od środka. Kwasy omega-3 nawilżają od wewnątrz i wspierają kondycję skóry, także skóry głowy. Kapsułki Beauty Hair uzupełniają witaminy i minerały ważne dla włosów, skóry i paznokci. Świetnie działa też dodatek Anpyrolu – uzupełnia cynk, witaminę B6 i mangan, ważne dla mocnych włosów i zdrowej skóry.

1



Kwasy omega-3

UP OMEGA+

UP Health Pharma

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

2



Włosy, skóra, paznokcie

Beauty Hair

Labs212

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

3

dodatek



Cynk, B6 i mangan

Anpyrol KPU/HPU

Norsa Pharma

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

Produkt z planu	Podobny produkt kupisz też w	z kodem TARCZYCA
1 **UP OMEGA+** Kwasy omega-3	**Norsa Pharma** · **Norsan** · **Vese** · **Bestlab**	
2 **Beauty Hair** Włosy, skóra, paznokcie	tylko w Labs212	
3 **Anpyrol KPU/HPU** Cynk, B6 i mangan	**Labs212**	

ⓘ Włosy wypadają albo słabną od cebulki? Zobacz plan Wypadanie włosów na str. 22. Chcesz zadbać o cerę i paznokcie? Plan Ładna cera i paznokcie jest na str. 23. Masz potwierdzone KPU? Plan KPU jest na str. 25.

Wypadanie włosów

Gdy włosy wypadają, przerzedzają się albo słabną od cebulki, potrzebne jest wsparcie samego cyklu wzrostu włosa. Same próbowałyśmy wszystkiego, ale to Nourkrin uratował nam życie (i włosy!). To opatentowany suplement z proteoglikanami, który działa bezpośrednio na włos – wspiera cebulki w fazie wzrostu, a za nim stoi 30 lat badań. Efekty najlepiej widać po 6 miesiącach regularnej suplementacji.

1



nasz hit

Dla kobiet

Nourkrin Woman

Nourkrin

Kup

–7% z kodem TARCZYCA

2



nasz hit

Dla mężczyzn

Nourkrin Man

Nourkrin

Kup

–7% z kodem TARCZYCA



6 miesięcy suplementacji

Gdzie kupisz	z kodem TARCZYCA

Wszystkie produkty z tego planu kupisz w sklepie **Nourkrin** (–7% z kodem TARCZYCA).

Ładna cera i paznokcie

Piękna cera i mocne paznokcie zaczynają się od środka. Kolagen to główne białko skóry, odpowiada za jej jędrność i elastyczność, a witamina C jest niezbędna, żeby organizm mógł go wytwarzać. Omega-3 wzmacniają barierę ochronną skóry i pomagają utrzymać w niej wodę, a cynk wspiera cerę skłonną do wypryskó i pomaga utrzymać zdrowe paznokcie.

1



Kolagen

Beauty Collagen

Labs212

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

2



Witamina C

Vitamin C

Labs212

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

3



Kwasy omega-3

UP OMEGA+

UP Health Pharma

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

4



Cynk

UP CYNK+

UP Health Pharma

przy wypryskach

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

Produkt z planu	Podobny produkt kupisz też w	z kodem TARCZYCA
1 **Beauty Collagen** Kolagen	Norsa Pharma, Bestlab	
2 **Vitamin C** Witamina C	UP Health Pharma, Norsa Pharma, Bestlab	
3 **UP OMEGA+** Kwasy omega-3	Norsa Pharma, Norsan, Vese, Bestlab	
4 **UP CYNK+** Cynk	Labs212	

ⓘ Kolagen i witaminę C bierz razem. Efekty na skórze i paznokciach widać zwykle po 8–12 tygodniach.

Puchnięcie i zatrzymywanie wody

Opuchnięcie i zatrzymywanie wody często wiążą się z zaburzoną gospodarką elektrolitową i obciążonymi nerkami. UroBest wspiera nerki i drogi moczowe, a potas z magnezem pomaga utrzymać równowagę wodno-elektrolitową organizmu.

1



Nerki i układ moczowy

UroBest

Bestlab

Kup

–15% z kodem TARCZYCA

2



Potas z magnezem

Glukonian potasu z magnezem

Labs212

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

Produkt z planu	Podobny produkt kupisz też w	z kodem TARCZYCA
1 **UroBest** Nerki i układ moczowy	tylko w Bestlab	
2 **Glukonian potasu z magnezem** Potas z magnezem	tylko w Labs212	

KPU (kryptopiroluria)

Przy KPU organizm traci z moczem duże ilości cynku, witaminy B6 i manganu, co może dawać zmęczenie, wahania nastroju i słabe włosy. Preparaty KPU uzupełniają właśnie te składniki – wybierz jeden z nich.

1 do wyboru



Preparat na KPU

KPU

Labs212

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

2 do wyboru



Preparat na KPU

Anpyrol KPU/HPU

Norsa Pharma

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

Produkt z planu	Podobny produkt kupisz też w	z kodem TARCZYCA
1 **KPU** Preparat na KPU	tylko w Labs212	
2 **Anpyrol KPU/HPU** Preparat na KPU	tylko w Norsa Pharma	

Opuchnięte nogi, niewydolność żylna, stan zapalny

Ciężkie, opuchnięte nogi, żylaki i pajączki to sygnał przeciążonych naczyń. Ten plan wspiera ściany naczyń i mikrokrążenie, pomaga wyciszyć stan zapalny i dba o jelita, które wpływają na kondycję naczyń. Za składami preparatów Vese stoi dr hab. n. med. Łukasz Paluch.

1



Żyły i mikrokrążenie

Vese Protect

Vese

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

2



Jelita i naczynia

Vese Microbiotic

Vese

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

3



Kwasy omega-3

Omega Black

Vese

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

Vese Protect – dla kogo:

- predyspozycje do problemów z żyłami nóg lub miednicy
- ciężkie nogi, obrzęki, żylaki, pajączki
- antykoncepcja hormonalna lub HTZ, nadwaga, okres po ciąży, endometrioza
- uzupełnienie kompresjoterapii i leczenia zaleconego przez lekarza

Vese Microbiotic – dla kogo:

- przewlekła niewydolność żylna, żyły miednicy mniejszej, obrzęk tłuszczowy
- przeciążony układ naczyniowy: częste stany zapalne, zaburzenia hormonalne
- zaburzenia mikrobioty jelitowej lub profilaktyka

Omega Black – dla kogo:

- przewlekła niewydolność żylna, żyły miednicy mniejszej, obrzęk tłuszczowy
- problemy hormonalne u kobiet
- stan zapalny w organizmie

Gdzie kupisz	z kodem TARCZYCA

Wszystkie produkty z tego planu kupisz w sklepie **Vese** (–10% z kodem TARCZYCA).

Układ nerwowy i stres

Spadek samopoczucia często wynika z niedoborów. Długotrwały stres podnosi kortyzol i wyczerpuje zapasy magnezu oraz witamin z grupy B. Etas wspiera wyciszenie i regenerację po stresie, a B-complex i magnez odżywiają układ nerwowy – B-complex najlepiej rano, magnez wieczorem.

1



Sen i kortyzol

Etas

Kogen

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

2



B-complex

UP B COMPLEX+

UP Health Pharma

rano

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

3



Magnez

UP MAGNE+

UP Health Pharma

wieczorem

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

Produkt z planu	Podobny produkt kupisz też w	z kodem TARCZYCA
1 **Etas** Sen i kortyzol	tylko w Kogen	
2 **UP B COMPLEX+** B-complex	**Labs212** **Norsa Pharma** **Bestlab**	
3 **UP MAGNE+** Magnez	**Labs212** **Norsa Pharma** **Bestlab**	

ⓘ Jeśli uzupełniłaś niedobory, a nadal czujesz się źle, nie zostawaj z tym sama – zgłoś się po pomoc do lekarza lub psychologa.

Dobry sen

Można spać tyle, ile trzeba, i nadal budzić się zmęczoną. Jeśli tak masz, wybudzasz się w nocy albo masz problem z zaśnięciem – ten plan jest dla Ciebie. Dobry sen zaczyna się od wyciszenia: magnez rozluźnia mięśnie i układ nerwowy, a glicyna z L-tryptofanem wspiera naturalne wydzielanie melatoniny. Zamiast glicyny możesz wybrać melatoninę – nie bierz obu naraz.

1



Magnez

UP MAGNE+

UP Health Pharma

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

2 albo



Glicyna z L-tryptofanem

L-glycine & L-tryptophan

Labs212

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

3 albo



Melatonina

Melatonina

Norsa Pharma

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

Produkt z planu	Podobny produkt kupisz też w	z kodem TARCZYCA
1 **UP MAGNE+** Magnez	Labs212 · Norsa Pharma · Bestlab	
2 **L-glycine & L-tryptophan** Glicyna z L-tryptofanem	Bestlab	
3 **Melatonina** Melatonina	tylko w Norsa Pharma	

Płodność i implantacja

Starania o dziecko to czas, w którym warto zadbać o organizm obojga partnerów. Jakość komórek jajowych i plemników zależy od witamin, minerałów i antyoksydantów, a ich niedobory mogą wydłużać drogę do ciąży. Cała suplementacja w tym planie powstała w oparciu o badania naukowe i doświadczenie gabinetowe dietetyka Marcina Ostaszewskiego i lekarki dr n. med. Agnieszki Kuczyńskiej.

Płodność dla kobiet i mężczyzn

Płodność to sprawa dwojga. Fertil Women+ i Fertil Men+ uzupełniają składniki ważne dla jakości komórek jajowych i nasienia – najlepiej, gdy suplementację zaczynają oboje partnerzy, co najmniej 3 miesiące przed planowaną ciążą.

1



Dla Niej

UP FERTIL WOMEN+

UP Health Pharma

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

2



Dla Niego

UP FERTIL MEN+

UP Health Pharma

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

Implantacja zarodka

Implantation+ wspiera organizm w czasie, gdy zarodek zagnieżdża się w macicy – także przy staraniach wspomaganych, np. in vitro.

3



Implantacja

UP IMPLANTATION+

UP Health Pharma

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

Gdzie kupisz	z kodem TARCZYCA

Wszystkie produkty z tego planu kupisz w sklepie **UP Health Pharma** (–10% z kodem TARCZYCA).

Ciąża i karmienie piersią

W ciąży i w czasie karmienia piersią organizm pracuje dla dwojga, dlatego zapotrzebowanie na wiele witamin i minerałów wyraźnie rośnie. Dobrze dobrany preparat pomaga uzupełnić to, czego nie zawsze uda się dostarczyć z dietą, i daje spokój, że mama i dziecko dostają to, czego potrzebują.

Ciąża

Pregnancy+ to kompleksowy zestaw przygotowany z myślą o ciąży – zawiera składniki ważne zarówno dla mamy, jak i dla rozwijającego się dziecka.

1



Ciąża

UP PREGNANCY+

UP Health Pharma

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

Laktacja

Mommy Milk+ wspiera mamy karmiące piersią i uzupełnia składniki, których w okresie laktacji potrzeba więcej.

2



Karmienie piersią

UP MOMMY MILK+

UP Health Pharma

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

Gdzie kupisz	z kodem TARCZYCA

Wszystkie produkty z tego planu kupisz w sklepie **UP Health Pharma** (–10% z kodem TARCZYCA).

Endometrioza

Endometrioza to przewlekły, zależny od hormonów stan zapalny, który potrafi odebrać komfort codziennego życia. Endobalance+ to formuła dla kobiet, które chcą zadbać o komfort i dobre samopoczucie, szczególnie w okresach obciążenia związanego z cyklem. Kwasy omega-3 pomagają wyciszać stan zapalny, dlatego dobrze uzupełniają ten plan.

1



Endometrioza

UP ENDOBALANCE+

UP Health Pharma

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

2



Kwasy omega-3

UP OMEGA+

UP Health Pharma

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

Produkt z planu	Podobny produkt kupisz też w	z kodem TARCZYCA
1 **UP ENDOBALANCE+** Endometrioza	tylko w UP Health Pharma	
2 **UP OMEGA+** Kwasy omega-3	**Norsa Pharma** **Norsan** **Vese** **Bestlab**	

Menopauza

Zmiany związane z menopauzą zaczynają się zwykle już po 40. roku życia – często od niewinnych dolegliwości, takich jak bóle stawów i kości, słabszy sen czy nadwrażliwość emocjonalna. Spadek estrogenów wpływa też na uderzenia gorąca i mięśnie. Menopause+ stworzyli lekarz i dietetyk, a kreatyna pomaga zachować siłę i masę mięśniową, która po menopauzie spada szybciej. Omega-3 wspierają serce, naczynia i mózg, a NAD+ produkcję energii w komórkach, której z wiekiem naturalnie ubywa. Jeśli bolą Cię stawy, dodaj też Joint Support z kolagenem typu II.

1



Menopauza

UP MENOPAUSE+

UP Health Pharma

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

2



Kreatyna

BestCreatine

Bestlab

Kup

–15% z kodem TARCZYCA

3



Kwasy omega-3

UP OMEGA+

UP Health Pharma

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

4



Energia komórek

NAD+

Labs212

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

5



Stawy

Joint Support

Labs212

jeśli bolą Cię stawy

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

Produkt z planu	Podobny produkt kupisz też w	z kodem TARCZYCA
1 **UP MENOPAUSE+** Menopauza	tylko w UP Health Pharma	
2 **BestCreatine** Kreatyna	**Norsa Pharma**	
3 **UP OMEGA+** Kwasy omega-3	**Norsa Pharma** **Norsan** **Vese** **Bestlab**	
4 **NAD+** Energia komórek	tylko w Labs212	
5 **Joint Support** Stawy	tylko w Labs212	

Sport

Przy regularnym treningu organizm potrzebuje więcej budulca i elektrolitów. Białko wspiera regenerację i budowę mięśni, elektrolity uzupełniają to, co tracisz z potem, a kreatyna zwiększa siłę i wydolność. Kreatyna wspiera też funkcje poznawcze – pamięć i koncentrację, szczególnie przy zmęczeniu i niewyspaniu.

1



Białko

BestWhey

Bestlab

Kup

–15% z kodem TARCZYCA

2



Elektrolity

iONA+ elektrolity

Norsa Pharma

Kup

–10% z kodem TARCZYCA

3



Kreatyna

BestCreatine

Bestlab

Kup

–15% z kodem TARCZYCA

Produkt z planu	Podobny produkt kupisz też w	z kodem TARCZYCA
1 **BestWhey** Białko	tylko w Bestlab	
2 **iONA+ elektrolity** Elektrolity	**Bestlab**	
3 **BestCreatine** Kreatyna	**Norsa Pharma**	

Nasi partnerzy na co dzień

Polecamy też marki i laboratorium, z którymi współpracujemy na co dzień. Obie marki kosmetyków miałyśmy w sklepie – świetnie sprawdzały się u naszych klientek.

Pielęgnacja

veoli botanica

kosmetyki naturalne



Kosmetyki do codziennej pielęgnacji twarzy i ciała, które polecamy za jakość bez kompromisów.

- wysoka jakość produktów
- szklane opakowania
- naturalne składy oparte na roślinach

Do sklepu

do –10% z kodem TARCZYCA

POLEMIKA

kosmetyki z matchą



Pielęgnacja oparta na zielonej herbacie matcha – bogatej w antyoksydanty i rzadko spotykanej w kosmetykach.

- matcha w każdym produkcie
- co najmniej 96% składników naturalnych
- certyfikaty Vegan i PETA

Do sklepu

do –23% z kodem TARCZYCA

Rabat na kosmetyki zależy od trwających promocji – przy innych akcjach może być niższy.

Badania

AL-MED

laboratorium medyczne

Laboratorium, które specjalizuje się w diagnostyce pasożytów. Badanie zamówisz online: kurier przywiezie zestaw, próbkę pobierzesz w domu, a wynik odbierzesz przez internet.

Badanie na pasożyty

- kompleksowe badanie kału na pasożyty jelitowe
- badanie PCR w kierunku 15 pasożytów jelitowych
- pobranie próbki w domu, wynik online

Wszystkie badania AL-MED ›

–20% z kodem TARCZYCA na badanie 3 próbek kału na pasożyty

–10% z kodem ZDROWIE na pozostałe badania

Kto stoi za składami polecanych suplementów

Polecamy marki, za którymi stoją konkretni ludzie – lekarze i specjaliści.



dr n. med.

Agnieszka Kuczyńska

Specjalista ginekologii i położnictwa.

UP Health Pharma

płodność i ciąża – str. 29–30



psychodietetyk

Marcin Ostaszewski

Student Functional Medicine University w USA. Zajmuje się problemami z płodnością, układem pokarmowym i hormonalnym oraz dietą w chorobach autoimmunologicznych.

UP Health Pharma



dr hab. n. med.

Łukasz Paluch

Lekarz zajmujący się kompleksowym leczeniem niewydolności żylnej.

Vese

nogi i krążenie – str. 26



biotechnolog

Paulina Swoboda

Ukończyła kształcenie w zakresie dietetyki klinicznej i neuropsychologii oraz specjalizację z suplementacji dietetycznej.

Labs212



dietoterapeuta

Edyta Węcławska

Dietoterapeuta chorób wewnętrznych i metabolicznych, ekspert w obszarze schematów suplementacji – także przy chorobach, które zaburzają prawidłowy rozwój dzieci.

Norsa Pharma



trycholog, biotechnolog

Anna Mackojć

Diagnosta obrazowy, założycielka Instytutu Trychologii® w Warszawie.

Nourkrin

wypadanie włosów – str. 22

Dziękujemy!

Zadbaj o siebie z głową, spokojem i troską – niech suplementacja będzie dla Ciebie realnym wsparciem w powrocie do równowagi, a nie kolejną reklamową obietnicą bez pokrycia.

- ✓ Podstawą jest odpowiednia diagnostyka, dieta, ruch oraz zadbanie o własne emocje i dobrostan.
- ✓ Badaj regularnie niedobory witamin i minerałów – lista badań jest na str. 5.



Jeśli szukasz wsparcia, koniecznie przeczytaj naszą książkę

Ogarnij tarczycę. Jak odzyskać zdrowie i siły przy hashimoto i niedoczynności

Bestseller recenzowany przez lekarzy, dietetyków i specjalistów z różnych dziedzin. Łączy rzetelną wiedzę medyczną z praktycznym, ludzkim podejściem. Kupisz ją w księgarniach w całej Polsce.

Zobacz książkę

OGARNIJ HASHIMOTO

Lidia Wójcik-Kontek i Kamila Bogucka

autorki e-booka i książki „Ogarnij tarczycę. Jak odzyskać zdrowie i siły przy hashimoto i niedoczynności”

ogarnijhashimoto.pl

Treści zawarte w tym materiale mają charakter edukacyjny i informacyjny. Nie stanowią porady medycznej, dietetycznej ani terapeutycznej i nie mogą zastępować konsultacji z lekarzem, farmaceutą ani innym wykwalifikowanym specjalistą.

Autorki dołożyły wszelkich starań, aby informacje były rzetelne i aktualne, jednak nie ponoszą odpowiedzialności za decyzje podjęte na ich podstawie bez wcześniejszej konsultacji ze specjalistą. W przypadku jakichkolwiek dolegliwości zdrowotnych lub wątpliwości co do stosowania opisanych metod skonsultuj się z lekarzem prowadzącym.