NATURALIS

N

21

pěstováno a vyrobeno
ve farmaceutické kvalitě
v České republice

ČESKÝ OSTROPESTŘEC

SILYMARIN

BYLINNÝ EXTRAKT S ČISTOTOU MIN. 98%

OBSAH

PŘÍNOSY OSTROPESTŘCE PRO ZDRAVÍ A NAŠE CESTA ZA VLASTNÍM PRODUKTEM

Silymarin – elixír pro játra ____ 2

Proč jsou funkční játra zásadnípro zdraví celého těla ____ 3

Situace na trhu ____ 3

Konkrétní příklady zavádějících tvrzení ____ 4

Jak se nenechat nachytat? ____ 6

Udělej si sám aneb naše cesta za nejlepší kvalitou ____ 6

Co vše (ne)obsahují naše kapsle ____ 8

Za své peníze dostanete, co slibujeme ____ 8

ÚČINKY OSTROPESTŘCE NA ZDRAVÍ

Aktivní látky ____ 9

Vlivy na tělesné procesy ____ 10

Účinky na zdraví ____ 10

Biologická dostupnost silymarinu ____ 15

Vedlejší účinky ____ 16

JAK OBJEDNAT SILYMARIN A KONTAKTY

PŘÍNOSY OSTROPESTŘCE PRO ZDRAVÍ A NAŠE CESTA ZA VLASTNÍM PRODUKTEM

Ostropestřec. Velmi pravděpodobně ho dobře znáte. A dost možná ho máte doma ve formě tabletek, oleje, semen nebo jako součást multivitaminových přípravků. Pokud je tomu tak, a nebo vám ostropestřec nic neříká, měli byste nyní zbystřit (a číst dál).

SILYMARIN – ELIXÍR PRO JÁTRA

Užíváte-li **ostropestřec mariánský** (*sylibum marianum*) ve správné formě a kvalitě, může toho pro vás udělat opravdu hodně. Tato bylinka totiž obsahuje tolik ceněný a velmi prospěšný silymarin.

Silymarin je souhrnné označení pro směs látek z ostropestřce mariánského. Hlavní účinnou látkou je flavonoid (přesněji flavonolignan) **silybin**. A přesně proto je **obsah silymarinu tím nejdůležitějším údajem** na obalu jakéhokoli přípravku z ostropestřce.

Ostropestřec se už **po tisíce let využívá pro očistu organismu a zejména jater**. Podle posledních výzkumů má ale silymarin pozitivní vliv na správné fungování celé řady

dalších orgánů (ledviny, plíce, trávicí ústrojí, kůže, mozek…).

Silymarin najdeme především v semenech ostropestřce, ve zbytku rostliny je obsažen v nepatrném množství. Zapamatujte si tuto informaci – už brzy poznáte, proč je důležitá.

PROČ JSOU FUNKČNÍ JÁTRA ZÁSADNÍ PRO ZDRAVÍ CELÉHO TĚLA

Játra jsou, jak známo, **hlavní detoxikační orgán**, jakási „čistička" organismu, která odbourává vše, co je pro tělo škodlivé či nebezpečné. Kromě toho ale plní celou řadu dalších funkcí nezbytných pro zdraví celého těla: protože zpracovávají i pro tělo prospěšné látky, jsou **centrálním orgánem správně fungujícího metabolismu**, tvoří a procesují se v nich **hormony** a jsou i důležitou **zásobárnou mnoha nepostradatelných látek**. To vše játra zvládají – tedy pokud jsou zdravá. Avšak uspěchaný životní styl, stres, nezdravá strava, nedostatek spánku a samozřejmě kouření, alkohol, antibiotika a další léky – toto všechno naše játra (potažmo celý organismus) oslabuje nebo přímo ničí. Následné selhání jaterních funkcí je pak život ohrožující stav.

SITUACE NA TRHU

Po bližším seznámení s prospěšnými účinky ostropestřce resp. silymarinu nám tato pozoruhodná bylinka doslova učarovala. A proto jsme se začali **pídit po co nejlepší kvalitě přípravků se silymarinem**, hlavní účinné látky získávané ze semen ostropestřce. Protože nejsme vědci ani farmaceuti, základ našeho „bádání" vycházel z prostého selského rozumu, hledání, průběžného sebevzdělávání a zjišťování všech dostupných informací. Tak se stalo, že **jsme prozkoumali mnoho produktů na bázi ostropestřce** dostupných na českém i světovém trhu.

A výsledek?

Upřímně, v první fázi jsme byli zmateni. Důvodů bylo několik:

- **Odborné termíny** na krabičkách (mnohdy jsou zavádějící nebo jednoduše nesmyslné)
- **Složení a obsah aktivních, účinných látek** (zdá se, že marketing až příliš často vědomě zastírá podstatu a skutečné složení těchto produktů)
- **Původ a kvalita výchozí suroviny** (výrobci je buď vůbec neuvádějí, nebo když už, v drtivé většině jde o asijskou produkci. To pro nás, konzumenty, znamená nulovou šanci jakkoli ověřit kvalitu, čistotu a složení výchozí suroviny)
- **Nejasnosti v tom, jaká je nejvhodnější forma užívání** (na trhu dostanete olej, semena, tablety, kapsle, tinktury nebo třeba čaje. Jak uvidíme dále, některé z nich jsou naprosto nesmyslné vzhledem k chemické povaze silymarinu)

Na obalech a v popisech produktů jsme prakticky neustále naráželi na nejrůznější marketingové triky a chytristiky s jediným cílem – prodat co nejvíce. Pod řadou tvrzení uváděných ve složení si nelze cokoli konkrétního představit.

KONKRÉTNÍ PŘÍKLADY ZAVÁDĚJÍCÍCH TVRZENÍ

Přestože bychom jich mohli citovat desítky, uvedeme jen **tři příklady pro představu**:

1. Co si představíte pod slovy „standardizovaný silymarinový extrakt“ nebo „extrakt z ostropestřce“? Zní to dobře, cožpak o to... Co to ale znamená? Konkrétně v těchto případech jsme přesvědčeni, že bez procentuálního vyjádření koncentrace mají tato slova nulovou vypovídací hodnotu.
2. Na jiném obalu čteme slova „extrakt ostropestřce mariánského“ uváděný v poměru 20:1. V tomto případě nelze určit, kolik a jakých látek se v daném extraktu nachází. A už vůbec to neznamená, že výsledný extrakt je 20x silnější než výchozí surovina. Všimněte si také, že zde není žádná zmínka o silymarinu – právě té jediné účinné látce, kvůli které má smysl produkt kupovat.
3. Tento příklad se týká obsahu aktivních (účinných) látek v jedné tabletě či kapsli. Na výrobku Ostropestřec mariánský výrobce inzeruje extra silný obsah složení 450 mg v jedné tabletě. Při pozorném čtení ovšem zjistíte, že se tím rozumí součet 100 mg extraktu z plodů ostropestřce mariánského (o silymarinu ani slovo) a 350 mg prášku sušeného ostropestřce (výrobce doslova uvádí „prášek z rostliny“, což prakticky znamená rozdrcené „seno“).

Jak už jsme ale uvedli, **účinná látka silymarin se nachází v semenech ostropestřce**, a to v koncentraci od 1,5 % do max. 3 %. (V kořenech a listech je silymarin přítomen jen v zanedbatelném množství).

Když si tohle vše uvědomíte, pak asi stejně jako my nechápete, **proč platit za něco, co sice pochází z ostropestřce, ale zdravotně vám nic moc nepřinese**. Je to, jako kdyby vám v obchodě namísto jablek nabízeli větve s tím, že i ty přece pocházejí z jabloně.

V těch několika málo zmíněných příkladech výrobce spoléhá na naši nevědomost a nabízí výrobek, který je nám více či méně k ničemu (přestože deklarovaný obsah je

pravdivý a právně nenapadnutelný). Cílem je tu pouze zisk. Je tedy jasné, že při nákupu přípravků z ostropestřce musíme být velmi obezřetní.

JAK SE NENECHAT NACHYTAT?

Stejně jako u kupovaných potravin, i v případě doplňků stravy z lékáren vám proto doporučujeme **důkladně číst skutečné složení těchto produktů**. Dále se vyzbrojte informacemi z tohoto letáku a – stejně jako my – zapojte selský rozum. Protože ono to je vlastně jednoduché: **důležité je vědět, kolik silymarinu a v jaké čistotě = koncentraci se nachází v jedné tabletě či kapsli**. A pokud narazíte na výrobek bez této informace, doporučujeme ho vrátit do regálu a poohlédnout se raději někde jinde.

Takovým nákupem byste jen vyhodili peníze.

UDĚLEJ SI SÁM ANEB NAŠE CESTA ZA NEJLEPŠÍ KVALITOU

Naše cesta za kvalitními produkty s obsahem silymarinu nás dovedla do absurdní situace: chtěli jsme kupovat kvalitní produkty českého původu – a byli jsme ochotni si připlatit, ale na trhu jsme nenašli nic, co by nás uspokojilo.

Rozhodli jsme se tedy vyrobit si co nejkvalitnější silymarin sami.

Začali jsme studovat odbornou literaturu i technologii výroby, mluvili jsme s lékaři a výrobci. Když se z naší (v dobrém slova smyslu) posedlosti stalo poslání, založili jsme firmu NATURALIS 21.

Když jsme přemýšleli nad formou podání, z mnoha dobrých důvodů jsme hned na počátku **vyloučili olej, čaj, celá i drcená semena a tinktury**. Tyto způsoby užívání se nám zdály nepraktické, nemluvě o tom, že ani u jednoho z nich nemá laik šanci znát skutečný obsah silymarinu. Kromě toho olej a drcená semena se kvůli přístupu vzduchu rychle znehodnocují (žluknou, resp. oxidují). V oleji je navíc silymarinu jen minimum. Co se týká čaje, ten jsme vyřadili z jednoduchého důvodu: silymarin není rozpustný ve vodě. A tinktury? „Léčit" játra přípravky s obsahem alkoholu nám přišlo minimálně nelogické.

Jak vidno, během vývoje a studování našeho produktu jsme zjistili mnoho zajímavého – ale samozřejmě jsme udělali i chyby. Tak třeba na začátku jsme byli přesvědčeni, že ideální formou pro užívání budou tablety.

Další studium nám ale ukázalo, že **kapsle jsou mnohem lepší** (i přesto, že jsou výrobně o něco dražší), protože:

- Účinná látka v kapslích nedegraduje v kyselém prostředí žaludku, ale do těla se po rozpuštění kapsle začne **vstřebávat** až tam, kde má – **ve střevech**
- Výroba tablet na rozdíl od kapslí probíhá na automatických tabletovacích linkách **pod velkým tlakem a za příliš vysoké teploty**, které degradují jednotlivé složky v tabletách
- Problémem je také **přítomnost „lepících" látek**, které drží tabletu pohromadě, čímž ještě snižují její využitelnost pro tělo
- Oproti kapslím **tablety nemají kvalitní ochrannou bariéru** a ničí je vlhkost a vzduch, což zkracuje jejich životnost

Naše kapsle jsou rostlinného původu, a tedy **vhodné i pro vegetariány a vegany**.

CO VŠE (NE)OBSAHUJÍ NAŠE KAPSLE

V souvislosti s formou kapsle jsme stáli před další otázkou: Co takhle obohatit kapsli s obsahem silymarinu i o jiné látky, jako jsou vitamíny, stopové prvky apod.?

Rozhodli jsme se to nedělat a **jako jedinou aktivní (účinnou) látku ponechat pouze silymarin**. Hned vám vysvětlíme proč.

Vitamíny a další podpůrné látky budí dojem, že za své peníze dostáváte víc. Avšak každý dobrý farmaceut vám potvrdí, že ani vědci, natož sám výrobce, často netuší, jak se všechny tyto látky společně v těle metabolizují a vzájemně ovlivňují. Náš výrobek neobsahuje ani žádné přidané či plnicí látky.

ZA SVÉ PENÍZE DOSTANETE, CO SLIBUJEME

Nyní s klidným svědomím nabízíme produkt, který je tím, za co se vydává: **kapsle s účinnou dávkou 250 mg silymarinu ve farmaceutické kvalitě** a minimální **čistotě 98 %**. Snad můžeme napsat, že jsme hrdí na to, že pěstování ostropestřce, zpracování i samotná výroba našeho **SILYMARINU** (velká písmena užíváme, protože jde o název našeho výrobku) probíhá **kompletně u nás doma v České republice**. Našli jsme **českého dodavatele**, který zpracovává semena ostropestřce vypěstovaného výhradně **českými farmáři**, jimž sám dodává certifikované osivo a následně nazpět vykupuje jejich sklizeň. Od něj nakupujeme již zpracovaný silymarin už ve farmaceutické kvalitě (se všemi potřebnými certifikáty), což je u doplňků stravy zcela výjimečné.

Jsme rádi, že nyní můžeme touto cestou SILYMARIN nabídnout i vám. Je ale třeba říci, že **své zdraví máme skutečně každý sám v rukou**. Ačkoli SILYMARIN může pomoci i v boji s obávanými chorobami nebo jejich důsledky, je na každém z nás, aby si v první řadě

pohlídal svůj životní styl. Jestliže nadužíváte alkohol, kouříte, nehýbete se a stresujete se, ani sebelepší kapsle to nevyřeší.

SILYMARIN může být velmi účinným pomocníkem na vaší cestě ke zdraví nebo jeho udržení. Nic víc, nic míň.

Zbytek je na vás!

S přáním dobrého zdraví,

Robert Grohmann a Lubomír Kovařík

ÚČINKY OSTROPESTŘCE NA ZDRAVÍ

AKTIVNÍ LÁTKY

Ostropestřec podporuje v těle a zejména v játrech **detoxikaci**, **tlumí záněty** a zlepšuje **antioxidační procesy**. Proto je po tisíciletí úspěšně využíván jako elixír pro zdraví a očistu jater, žlučníku, při diabetu a autoimunitních onemocněních.

Jak už bylo řečeno v úvodu, je tomu tak díky celé směsi účinných látek s názvem silymarin. Nejvíce silymarinu najdeme v semenech, a to v maximální koncentraci 3 %. Hlavní účinnou látkou v silymarinu je flavonolignan silybin. A protože opakování je matkou moudrosti, připomínáme: právě obsah silymarinu

uváděný na obalu jakéhokoli přípravku z ostropestřce je tím, co by vás před nákupem mělo zajímat především.

Kromě silybinu v ostropestřci najdeme i další flavonoidy (taxifolin, quercetin, kaempferol, apigenin, naringin), oleje, vitamin E, rostlinné steroly a nepatrně cukru a bílkovin.

VLIVY NA TĚLESNÉ PROCESY

- Zlepšuje regeneraci jater díky lepší produkci DNA a RNA v jaterních buňkách
- Posiluje membrány jaterních buněk, takže jsou odolnější vůči lékům, toxinům, alkoholu a podobným látkám
- Zabraňuje množení virů napadajících játra (žloutenka typu C)
- Neutralizuje volné radikály a zvyšuje hladiny hlavního antioxidantu glutathionu
- Snižuje počet prozánětlivých cytokinů a zlepšuje obranu těla proti zánětům
- Zabraňuje nádorovému bujení a ničí rakovinové buňky díky „zapínání" (expresi) konkrétních genů proti rakovině (apoptóza)

ÚČINKY NA ZDRAVÍ

V následujícím textu vycházíme z více než **70 klinických studií na lidech, zvířatech i buněčných tkáních** publikovaných převážně v anglickém jazyce. Výzkum ostropestřce, resp. silymarinu probíhá už desítky let. Přestože výsledky jsou více než slibné, je třeba provést mnohé další studie, než budou všechny zdravotní účinky 100% potvrzeny na lidských subjektech.

1. OCHRANA JATER: Zdaleka největší vliv má silymarin na zdraví jater. Zvyšuje hladiny klíčového antioxidantu glutathionu, pracuje proti zánětům a zjizvení jater, pomáhá při ztučnění jater, cirhóze, mononukleóze, detoxikuje od alkoholu, léků, toxinů a jedů z prostředí, celkově regeneruje jaterní tkáň. Pomáhá léčit komplikace při radioterapii (ozařování), chemoterapii i při otravě houbami, při níž je bezkonkurenčně nejlepším protijedem.
2. SILNÝ ANTIOXIDANT: Silymarin v klinické studii 40 lidí výrazně zlepšil celkovou schopnost těla bránit se antioxidanty proti oxidačním procesům, a to díky zvýšení klíčových molekul a enzymů (glutathion aj.). Zároveň byl pozorován pokles všech klíčových zánětlivých markerů, což bereme jako další důkaz vynikajících protizánětlivých účinků ostropestřce.
3. ALKOHOL, LÉKY, DROGY, JEDY A RADIACE: Cokoli dostaneme do těla, projde játry. Jejich hlavním úkolem je rozkládat a neutralizovat veškeré pro organismus nebezpečné látky, které se do něj dostanou jídlem, pitím, ze vzduchu a z okolního prostředí přes plíce a kůži, a také odpadní produkty metabolismu (trávení atp.). Účinné látky silymarinu snižují oxidační poškození jater a riziko zánětu jater (viz bod 2.) z důvodu (nad)užívání alkoholu, léků (včetně antibiotik) a nejrůznějších jedů z okolního prostředí.
4. ŽLOUTENKA (typ C a B): Analýza více než 1 000 případů nemocných žloutenkou typu C a B potvrdila, že silymarin snížil počet úmrtí z důvodu špatného fungování jater. Silymarin zabraňuje viru žloutenky vstoupit do jaterní buňky, infikovat ji a následně se rozmnožit.
5. AUTOIMUNITNÍ ONEMOCNĚNÍ: Silymarin se váže na estrogenové receptory v bílých krvinkách, čímž snižuje autoimunitní odpověď organismu a hladiny zánětlivých cytokinů.

6. PROTI INFEKCÍM: Silybin, hlavní aktivní látka silymarinu, blokuje chřipkové viry. Zároveň se v několika studiích buněčných tkání osvědčil jako prostředek proti vysoce odolným bakteriím (stafylococcus aureus, E. coli), které ničí a zabraňuje jim v množení. Další studie naznačují, že silybin funguje i proti mnoha parazitům.

7. OCHRANA MOZKU: V pokusech na myších s mozkovými infekcemi silybin snížil poškození mozku a zánětlivé procesy v něm. Díky snížení oxidačního stresu v mozku zlepšil schopnost učení a zamezil poškození paměti. Silybin totiž působí na hlavní paměťové mozkové centrum – hipokampus. Tato část limbického systému řídí u všech savců včetně člověka emoce a reakce na stres. Silybin dále podněcuje expresi genu BDNF, který podněcuje růst nových neuronů a podporuje kvalitu synapsí mezi neurony.

8. ALZHEIMEROVA A PARKINSONOVA CHOROBA: Silybin zlepšuje příznaky Parkinsonovy choroby i následky mozkové mrtvice, a to neutralizací volných radikálů v mozku. Dále blokuje procesy vedoucí k zánětům a snižuje poškození neuronů. Tlumí aktivitu mozkového imunitního systému (mikroglie), čímž přispívá k prevenci neurodegenerativních onemocnění. Silybin snižuje i toxicitu proteinů, které spouští Alzheimerovu chorobu. Domníváme se, že z toho důvodu ho lze použít i jako její prevenci.

9. OBSEDANTNĚ KOMPULZIVNÍ PORUCHA: V klinické studii 35 lidí trpících obsedantně kompulzivní poruchou zafungoval extrakt z ostropestřce v dávce 600 mg/den stejně úspěšně jako standardní lék fluotexin, a to po dobu 8 týdnů.

10. CUKROVKA: V rámci studie podávali 60 lidem s diabetem a alkoholovým poškozením jater 600 mg silymarinu denně. Výsledek: zlepšila se inzulinová

rezistence i oxidační stres a po dobu jednoho roku se u pacientů snížila potřeba inzulinových injekcí.

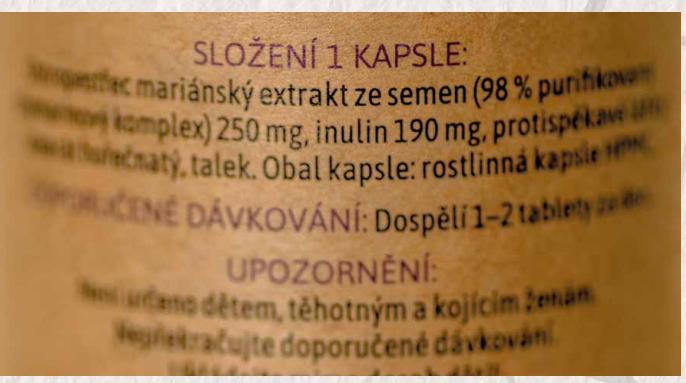
11. METABOLICKÝ SYNDROM: V další studii 136 obézních lidí s diabetem 2. typu užívalo silymarin společně s přírodním alkaloidem berberinem po dobu 6 měsíců. Následně klesly všechny sledované markery, zlepšila se inzulinová rezistence, zvýšil se „hodný" HDL cholesterol a naopak snížil škodlivý LDL cholesterol stejně jako hladiny triglyceridů. Dále se snížil BMI index, obvod pasu i množství tělesného tuku. Studie naznačují, že účinné látky z ostropestřce zabraňují vývoji metabolického syndromu v případě vysokotučné diety. Ostropestřec zabraňuje tukovým buňkám v dělení i v růstu. V lidské tukové tkáni snížil ukládání dalšího tuku i velikost tukových buněk. Zároveň aktivuje geny doslova pálící tuk (SIRT1, PPAR alfa, Pgc-1alfa).

12. OCHRANA SRDCE: Silymarin chrání srdce díky snížení obsahu tuků v krvi, což zapříčiňuje kornatění srdečních tepen. Dalším jeho účinkem je ochrana srdečního svalu pomocí prospěšných procesů v buněčných mitochondriích. Protizánětlivé účinky silymarinu rovněž pomáhají snížit krevní tlak. Podle některých studií buněčných tkání rovněž chrání srdce před poškozením těžkými kovy (arzen aj.).

13. RAKOVINA: Silymarin vykazuje nadějné výsledky i při léčbě rakoviny. Několik studií buněčných tkání zjistilo, že silymarin zvyšuje apoptózu (samovolný

zánik rakovinových buněk), znemožňuje rakovinovým buňkách šířit se do dalších tkání a oblastí těla, zabraňuje nádorům vytvářet vlastní síť cév, kterými se vyživují, a blokuje abnormální bujení rakovinových buněk v prostatě, vaječnících, prsech, plicích, kůži, kostech a močovém měchýři.

14. CHEMOTERAPIE A RADIOTERAPIE: Silymarin ve formě krému zabránil u více než 100 pacientek s rakovinou prsu poškození kůže v důsledku radioterapie. Gel s 1% koncentrací silymarinu aplikovaný na dlaně a chodidla pak u 40 pacientů s rakovinou žaludku odvrátil typické poškození kůže způsobené chemoterapeutickým léčivem (capecitabin).



15. ZDRAVÍ A SÍLA KOSTÍ: V případě zlomenin prokázaly studie na myších mnohem lepší hojení a zvýšenou hustotu kostí. Co se týká lidí, silymarin může pomoci s osteoporózou, jíž jsou v důsledku poklesu hladiny estrogenu ohroženy zejména ženy po menopauze.

16. ČERVENÉ KRVINKY: Silymarin prokazatelně neutralizoval volné radikály v červených krvinkách pomocí zvýšení hladin glutathionu, čímž prodloužil jejich životnost.

17. PÁLENÍ ŽÁHY A DALŠÍ PORUCHY ZAŽÍVACÍHO TRAKTU: Ve třech studiích se potvrdily pozitivní účinky volně dostupného přípravku s obsahem silymarinu (Iberogast) na špatné zažívání, bolesti žaludku i pálení žáhy.

18. KOCOVINA: Pro svůj pozitivní účinek na kondici jater se ostropestřec často používá při/po (zvýšené) konzumaci alkoholu jako prevence kocoviny.

19. LÉČBA POVRCHOVÝCH PORANĚNÍ: V pokusech na zvířatech silymarin urychluje regeneraci kůže a snižuje zánětlivé procesy, a to pomocí exprese genů pro omlazování kůže. Ve studiích buněčných tkání pak urychlil produkci kolagenu v základních buňkách vazivové tkáně (fibroblastech).

20. PROSTATA: Silamyrin podávaný se selenem v klinické studii 55 mužů zlepšil průtok moči a snížil pocit plného měchýře.

BIOLOGICÁ DOSTUPNOST SILYMARINU

Silybin, hlavní účinná látka silymarinu, má bohužel velmi **nízkou biologickou dostupnost**. Ve střevech jsme jen schopni absorbovat jen asi z 20–50 %. Důvodem je, že silybin není rozpustný ve vodě, která tvoří největší podíl žaludečních a střevních tekutin. Navíc silybin v kyselém prostředí žaludku degraduje.

I z výše zmíněných důvodů prodáváme silymarin ve formě **kapslí**, aby se tak dostal v co nejlepší formě až do střev. (Tinktury na bázi alkoholu jsme z logických důvodů vyloučili hned na začátku – nepřišlo nám vhodné „léčit“ játra přípravkem obsahujícím alkohol.) Abyste vstřebávání silymarinu podpořili, odborná literatura doporučuje přijímat silymarin spolu s:

- tuky, bílkovinami a cholesterolem (např. ve vejcích),
- vitaminem E, který přímo zvyšuje biologickou dostupnost silybinu,
- čistými ovocnými šťávami.

VEDLEJŠÍ ÚČINKY

Přestože je ostropestřec resp. silymarin bezpečný doplněk stravy, v ojedinělých případech se mohou vyskytnout tyto vedlejší účinky:

- Nevolnost, bolest žaludku (nejčastější)
- Mírný průjem
- Bolesti hlavy
- Bolesti kloubů
- (Kožní) alergie, svědění, ekzém
- Únava
- Nespavost
- Ucpaný nos, rýma, kýchání

DŮLEŽITÉ: Když už se tyto příznaky dostaví, je to typicky v prvních dnech užívání. **Důvodem je započetí komplexních detoxikačních procesů**, na které tělo může reagovat právě dočasným poklesem imunity. Dle našeho pozorování příznaky během pár dní beze stopy odezní.

JAK OBJEDNAT SILYMARIN

Silymarin objednávejte online na

www.naturalis21.cz

KONTAKTY

Lenka Grohmannová
+420 603 889 543
lenka@naturalis21.cz

Lubomír Kovařík
+420 777 345 964
lubos@naturalis21.cz

NATURALIS

21

www.naturalis21.cz