

# Будьте **ЗДОРОВЫ**

ДИЕТА НА ЛЕТО.  
ЧТО ЕСТЬ И ЧЕГО  
ИЗБЕГАТЬ?

ЗДОРОВЬЕ ПОСЛЕ 40-а.  
КАК О НЕМ ЗАБОТИТЬСЯ?

САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ  
СТАТЬИ НА [INTEGMED.PL](https://integmed.pl)

ОТЧЁТ  
ОБ УСТОЙЧИВОМ  
РАЗВИТИИ





## ОТ РЕДАКЦИИ:

Уважаемые читатели,

Мы рады представить вам последний номер нашего ежеквартального журнала «Будьте здоровы» (Bądź Zdrow). Как всегда, мы хотим предоставить вам ценный контент о здоровом образе жизни. В летнем выпуске мы сосредоточимся на двух очень важных темах.

Прежде всего, наступило лето, поэтому мы уделяем много места советам по правильному питанию в это время года. Представляем принципы питания, которые помогут вам наслаждаться полным здоровьем и энергией в жаркие дни. Мы делимся информацией о продуктах, которые стоит выбирать, а также обсуждаем те, которые следует ограничить или отказаться от них во избежание негативных последствий для здоровья. Мы надеемся, что с помощью наших рекомендаций вы сможете составить рацион, который принесет вам пользу в летние месяцы.

Мы посвящаем раздел нашего ежеквартального журнала теме заботы о своем здоровье после 40 лет. Мы обсуждаем наиболее важные аспекты ухода за телом в этот жизненно важный период. Мы даем советы о том, как поддерживать физическое и психическое здоровье, как справиться с возможными недомоганиями и как внедрить здоровые привычки, которые принесут долгосрочную пользу. Речь идет об отличном здоровье, независимо от времени года.

Кроме того, мы печатаем самые популярные статьи с сайта integmed.pl, которые охватывают различные темы, связанные со здоровьем и медициной. Там вы найдете много ценной информации, советов и вдохновляющих историй. Благодаря чему мы предоставляем вам ценный контент для поддержки здорового образа жизни.

Наконец, мы с гордостью публикуем выдержки из Отчета об устойчивом развитии. Мы предоставляем актуальную информацию об «экологических» инициативах; мерах по защите окружающей среды и обеспечению устойчивого развития. Это важные вопросы, которые затрагивают всех нас и оказывают значительное влияние на наше здоровье и качество жизни.

Спасибо, что вы с нами, и приятного вам чтения!

С уважением,  
Редакторы ежеквартального журнала «Будьте здоровы»



**NATURE'S  
SUNSHINE**

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

ул. Ольска 7, 02-604 Варшава

[www.e-naturessunshine.com](http://www.e-naturessunshine.com)

Информационный бюллетень «Будьте здоровы» не является коммерческим предложением. Актуальное предложение с актуальными ценами доступно на сайте [www.e-naturessunshine.com](http://www.e-naturessunshine.com).

Встречайте Boost – уникальный продукт, который, благодаря тщательно подобранным ингредиентам, обеспечит вам мгновенный прилив энергии, повысит жизненный тонус и либидо.

Boost – это смесь питательных веществ отличного качества и с великолепными оздоровительными свойствами. Каждая капсула содержит мощную комбинацию перуанской маки, L-аргинина, женьшеня, экстракта овса обыкновенного, листьев малины и дамианы, а также корень лакрицы и экстракт корня смилакса. Это уникальная комбинация, созданная для того, чтобы не только обеспечить вас

энергией на длительное время, но и поддержать весь ваш организм.

С Boost вы почувствуете, как ваша энергия выходит на новый уровень. Вы будете готовы к любому вызову дня, будь то интенсивная тренировка, полная обязанностей профессиональная деятельность или динамичная семейная жизнь. Повысьте свою продуктивность, концентрацию внимания и выносливость с помощью этой революционной формулы.

Boost очень быстро станет вашим любимым оружием в борьбе с ежедневной усталостью и снижением энергии. Позвольте себе восстановить силы и вернуть контроль! Восстановите свою внутреннюю силу с помощью Boost – добавки, которая подарит вам энергию, о которой вы всегда мечтали.

#### КЛЮЧЕВЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ В ДНЕВНОЙ ПОРЦИИ: (6 растительных капсул)

Экстракт клубней перуанской маки (Lepidium meyenii) .....	450 мг
L-аргинин .....	450 мг
Корень сибирского женьшеня (Eleutherococcus senticosus) .....	300 мг
Экстракт овса обыкновенного (Avena sativa) .....	300 мг
Лист малины (Rubus idaeus) .....	300 мг
Лист дамианы (Turnera diffusa) .....	240 мг
Корень лакрицы (Glycyrrhiza glabra) .....	228 мг
Экстракт корня смилакса (Smilax officinalis) .....	45 мг



# Boost

## Биологически активная добавка с L-аргинином

### Как это работает?

Своим действием Boost обязан идеальному сочетанию натуральных растительных ингредиентов, которые известны своими оздоравливающими свойствами. Вот они и их основные эффекты:

- Экстракт клубней перуанской маки (Lepidium meyenii)
  - поддерживает физическую и умственную работоспособность
  - помогает поддерживать естественную сексуальную активность и энергию
  - поддерживает сексуальное желание
- Корень сибирского женьшеня (Eleutherococcus senticosus)
  - поддерживает нормальное кровяное давление
  - способствует поддержанию нормального уровня глюкозы в крови
  - помогает достичь расслабляющего эффекта
- Экстракт овса обыкновенного (Avena sativa)
  - используется при умственном и физическом переутомлении
  - способствует повышению умственной и физической работоспособности
- Лист дамианы (Turnera diffusa)
  - способствует хорошему физическому и психическому самочувствию
  - помогает повысить либидо
  - помогает регулировать уровень сахара в крови
- Корень лакрицы (Glycyrrhiza glabra)
  - помогает поддерживать энергетический уровень

Биологически активные добавки не должны использоваться в качестве замены разнообразного питания. Сбалансированное питание и здоровый образ жизни очень важны для правильного функционирования организма.





# ДИЕТА НА ЛЕТО.

## Что есть и чего избегать?

Лето – это время, когда большинство из нас наслаждается отпуском, отдыхом на пляже и долгими днями, проведенными на свежем воздухе. С наступлением теплых температур наши потребности в питании и гидратации могут измениться. Поэтому очень важно адаптировать свой рацион к летним условиям, чтобы поддержать хорошее самочувствие и здоровье. В следующей статье мы обсудим, что следует есть и чего следует избегать во время жарких летних каникул.

Убедитесь, что в вашем рационе достаточно воды: Вода играет ключевую роль в нашем организме, особенно во время летней жары. Не забывайте пить достаточное количество воды каждый день, чтобы избежать обезвоживания. Согласно рекомендациям Министерства здравоохранения, взрослый человек должен потреблять около 2 литров жидкости в день, но в жаркие дни и во время активной деятельности это количество может увеличиться. Регулярное питье воды обеспечивает достаточную гидратацию организма, помогает терморегуляции и поддерживает нормальное функционирование пищеварительной системы.

### Питьевая вода обладает всеми преимуществами!

Вода также оказывает благотворное влияние на нашу:

- кожу – делает ее упругой и гладкой
- мозг – улучшает память и концентрацию
- пищеварительную систему – предотвращает запоры
- почки – выводит вредные продукты обмена веществ через выработку мочи и предотвращает образование камней в почках.\*

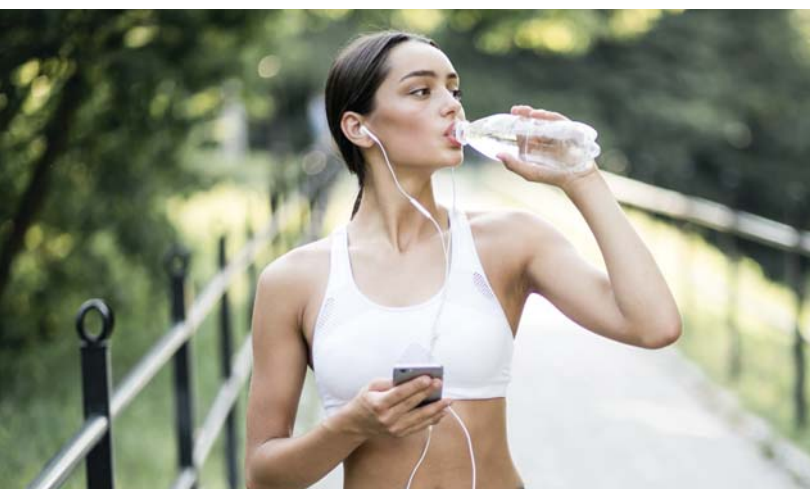
# УПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ В ЖАРКУЮ ПОГОДУ.

## Почему это так важно?

В летнюю жару правильная гидратация организма играет ключевую роль в поддержании здоровья и хорошего самочувствия. Высокая температура, потоотделение и повышенная активность могут привести к потере жидкости и электролитов, поэтому крайне важно восполнять их, регулярно выпивая достаточное количество воды.

Почему так важно пить воду? Правильное питье воды в жаркие дни приносит много пользы нашему организму. Вот несколько причин, почему это так важно:

1. Поддержание адекватной гидратации: Вода необходима организму для нормального функционирования. Он помогает транспортировать питательные вещества в клетки, выводить токсины, регулировать температуру тела и обеспечивать правильную работу пищеварительной системы и почек.
2. Повышение энергии: Гидратация влияет на нашу энергию и работоспособность. Недостаток воды может привести к чувству усталости, вялости и ухудшению концентрации и когнитивных функций.
3. Регулировка температуры тела: Вода играет важную роль в терморегуляции организма. В жаркую погоду помогает поддерживать адекватную температуру тела за счет потоотделения и теплоотдачи.



В заключение следует отметить, что в жаркую погоду очень важно регулярно употреблять достаточное количество воды для поддержания гидратации организма. Хорошими вариантами являются минеральная и родниковая вода, а выбор между газированной и негазированной водой зависит от индивидуальных предпочтений. Не забывайте адаптировать потребление воды к вашим индивидуальным потребностям и погодным условиям для вашего здоровья и благополучия.

### Минеральная или родниковая?

Нет однозначного ответа при выборе типа воды для питья, так как это зависит от индивидуальных предпочтений и доступности различных источников воды. Как минеральная, так и родниковая вода являются здоровыми вариантами.

Минеральная вода содержит природные минералы, которые могут принести дополнительную пользу организму. Она содержит такие минералы, как кальций, магний, калий и натрий, которые могут поддерживать электролитный баланс.

Родниковая вода, с другой стороны, поступает из природного источника и не подвергается такой интенсивной обработке, как минеральная вода. Она может быть более свежей и сохранять свой естественный вкус.

Выбор между минеральной и родниковой водой зависит от вкусовых предпочтений, доступности и индивидуальных потребностей организма.

### Газированная или негазированная?

Следующий выбор касается формы воды – газированная или негазированная. Здесь также все зависит от индивидуальных предпочтений.

Газированная вода может быть освежающей и придавать определенный бодрящий эффект. Однако у некоторых людей она может вызвать ощущение вздутия живота или дискомфорт в желудке.

Негазированная вода более мягко воздействует на пищеварительную систему и может быть более подходящей для людей с чувствительным желудком. Важно выбрать ту форму воды, которая наилучшим образом соответствует вашим вкусовым предпочтениям и не вызывает дискомфорта в желудке.



В разгар летних каникул хорошо бы позаботиться о полноценном питании, которое обеспечит организм необходимыми питательными веществами и сохранит его гидратацию.

Употребление свежих фруктов, овощей, легких источников белка и полезных жиров важно для здоровья. В то же время следует избегать обработанных, жирных продуктов, подслащенных напитков и алкоголя.

## ЭТО МОЖНО ЕСТЬ...

**Овощи и фрукты:** Летний сезон богат разнообразными фруктами и овощами, которые богаты витаминами, минералами и антиоксидантами. Употребление свежих фруктов, таких как арбуз, черника, клубника, малина или дыня, способствует гидратации организма и насыщает его питательными веществами. Листовые овощи, огурцы, перец и помидоры также являются отличным выбором, поскольку они легкие, содержат много воды и обеспечивают ценными питательными веществами.

**Источник белка:** Не забывайте о том, что в вашем рационе должно быть достаточно белка. Вы можете выбрать источники легкого белка, такие как курица, индейка, рыба, или растительные источники белка, такие как фасоль, чечевица или тофу. Белок необходим для строительства и регенерации тканей, а также для поддержания чувства сытости.

**Здоровые жиры:** Здоровые жиры, такие как авокадо, орехи, семечки или оливковое масло, также должны присутствовать в летнем рационе. Эти жиры обеспечивают организм важными жирными кислотами, жирорастворимыми витаминами и помогают усваивать некоторые питательные вещества из других продуктов.

## ЭТО МОЖНО ЕСТЬ... ЭТОГО НЕ ЕШЬТЕ...

### ЭТОГО НЕ ЕШЬТЕ...

**Переработанные и жирные продукты:** В жаркие дни избегайте трудноусвояемых, жирных и переработанных продуктов, таких как фастфуд, жареная пища, чипсы или сладкие закуски. Эти продукты могут создавать нагрузку на пищеварительную систему и вызывать чувство тяжести.

**Подслащенные напитки и алкоголь:** Ограничьте потребление подслащенных, шипучих и энергетических напитков, которые содержат много сахара и калорий. Кроме того, алкоголь может вызвать обезвоживание, поэтому рекомендуется употреблять его умеренно.



# Знаете ли Вы, что...

... употребление свежих фруктов и овощей в летние дни может снизить риск сердечных заболеваний, гипертонии и ожирения?

... острая пища может помочь регулировать температуру тела? Острые специи, такие как чили и острый соус, стимулируют потоотделение, что способствует охлаждению организма.

... фруктовые компоты или охлажденные травяные настои могут стать здоровой и освежающей альтернативой подслащенным напиткам?

## ЭТО МОЖНО ЕСТЬ...

Свежие фрукты:  
арбуз, клубника, дыня, малина

Листовые овощи:  
салат-латук, шпинат

Источники легкого белка:  
курица, индейка, рыба

Авокадо и оливковое масло

Орехи и семена

Охлажденные овощные супы

Фруктовые коктейли со льдом

Охлажденные травяные настои

## ЭТОГО НЕ ЕШЬТЕ...

Тяжелое, жирное мясо:  
жареная свинина Переработанные  
продукты быстрого питания

Жирные соусы и дрессинги:  
майонез, чесночный соус

Сладкие газированные и энергетические напитки

Сладкие закуски:  
шоколад, печенье

Алкоголь в больших количествах

Тяжелая, жирная пища:  
чипсы, жареные вареники

Жирные десерты:  
чизкейки, кремовые торты



# МЫ РЕКОМЕНДУЕМ НА ЛЕТО

## Солстик Энергия природы

Во время летней жары, когда организм нуждается в дополнительной поддержке и освежении, идеальным вариантом могут стать продукты, обеспечивающие естественную энергию. Одним из таких продуктов является Солстик Энергия природы, диетическая добавка, которая обеспечивает бодрость и восстановление сил в удобной форме порошка, который можно растворить в воде.

### Солстик Энергия природы – отличный выбор в летнюю жару по нескольким причинам:



Освежает и бодрит: Такие ингредиенты, как мате и зеленый чай, обеспечивают естественную энергию и стимулируют организм, помогая пережить жаркие дни с большей бодростью и жизненной силой.



Простота потребления: Солстик Энергия природы поставляется в виде порошка, который легко растворяется в воде. Это делает его удобным и практичным изделием, которое можно взять с собой на отдых, на пляж или в путешествие.



Натуральные ингредиенты: Продукты на основе натуральных ингредиентов, такие как Солстик Энергия природы, часто предпочитают люди, которые хотят избежать искусственных добавок и искусственно стимулирующих веществ. Благодаря своему натуральному составу этот продукт обеспечивает естественную энергетическую поддержку, не перегружая организм.



**Состав Солстик Энергия природы основан на тщательно отобранных ингредиентах, которые поддерживают энергию организма естественным образом. Основные ингредиенты:**

**Мате:** Мате – это растение родом из Южной Америки, которое веками использовалось для приготовления стимулирующих напитков. Он содержит натуральные источники кофеина, теобромина и теофлина, которые оказывают стимулирующее и повышающее концентрацию действие. Таким образом, употребление мате может обеспечить естественную энергию и повысить жизнеспособность организма.

**Зеленый чай:** Зеленый чай – еще один ингредиент, обладающий множеством полезных свойств. Богатый природными антиоксидантами, такими как полифенолы, катехины и флавоноиды, он оказывает защитное действие на клетки организма, поддерживает иммунную систему и может способствовать улучшению общего состояния здоровья. Кроме того, зеленый чай содержит натуральный кофеин, который обладает стимулирующим, но более мягким действием, чем кофе, что делает его идеальным для жарких дней, когда вы хотите избежать чрезмерного возбуждения и потери жидкости.

**Витамины группы В:** Солстик Энергия природы также содержит витамины группы В. Эти витамины играют важную роль в энергетическом обмене организма, помогая преобразовывать пищу в энергию. Их присутствие в продукте дополнительно поддерживает естественную энергию и выносливость организма. **Гуарана:** Гуарана – это растение родом из Южной Америки, известное своим естественным стимулирующим действием. Гуаранин, природная форма кофеина, содержащаяся в гуаране, обладает более мягким стимулирующим действием, чем кофеин из кофе. Таким образом, прием гуараны может обеспечить длительную энергию и улучшить концентрацию внимания в течение дня.

#### КЛЮЧЕВЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:

Содержимое рекомендуемой нормы (3,75):

- Экстракт семян гуараны ..... 273 мг\*\*
- Экстракт листьев зеленого чая ..... 50 мг\*\*
- Экстракт кожицы красного винограда ..... 50 мг\*\*
- Ниацин (витамин В3) ..... 16 мг /100 % РСНП (RWS)\*
- Экстракт листьев мате ..... 10 мг\*\*
- Пантотеновая кислота (витамин В5) ..... 5 мг /83,3 % РСНП\*
- Рибофлавин (витамин В6) ..... 1,3 мг /92,9 % РСНП\*
- Пиридоксин (витамин В6) ..... 1,3 мг /92,9 % РСНП\*
- Тиамин (витамин В1) ..... 1,2 мг / 109,1 % РСНП\*

\*РСНП – рекомендуемая суточная норма потребления.

\*\*Референтные значения потребления не указаны.

Nature's Sunshine поощряет здоровый образ жизни. Биологически активные добавки не должны использоваться в качестве замены разнообразного питания. Сбалансированное питание и здоровый образ жизни очень важны для правильного функционирования организма.





# ЗДОРОВЬЕ

## после сорока...

Здоровье – это бесценное сокровище, ценность которого мы ценим особенно в зрелом возрасте. После достижения сорокалетнего возраста в нашем организме начинаются некоторые изменения, и забота о здоровье становится еще более важной. С течением времени важно уделять больше внимания тестированию прогестерона, приему добавок и здоровому питанию.

Исследования играют ключевую роль в сохранении нашего здоровья после сорока лет. Регулярные визиты к врачу могут выявить потенциальные проблемы со здоровьем на ранней стадии, что позволяет провести соответствующее лечение и предотвратить дальнейшее развитие болезни. Такие обследования, как анализ крови, проверка артериального давления, уровня холестерина, проверка зрения и слуха, а также маммография у женщин и обследование простаты у мужчин, чрезвычайно важны.

Помимо регулярных обследований, для поддержания здоровья после 40 лет полезно принимать биологически активные добавки. Некоторые добавки, такие как витамин D, витамин B12, омега-3, могут поддерживать функционирование организма в этом возрасте.

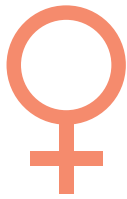
Конечно, одну из главных ролей играют здоровые привычки питания. Диета, богатая овощами, фруктами, цельнозерновыми крупами, здоровыми источниками белка (например, рыбой, птицей, орехами) и ограничивающая потребление насыщенных жиров и сахара, может способствовать поддержанию адекватного уровня энергии, здорового сердца и стабильного метаболизма. Регулярные занятия спортом, включающие как аэробные упражнения, так и силовые тренировки, одинаково важны для поддержания здоровья после сорока лет.

В этой статье мы расскажем о самых важных аспектах заботы о своем здоровье после сорока. Мы дадим рекомендации по профилактическим обследованиям, приему добавок и здоровому питанию, которые помогут вам оставаться в хорошей финансовой и психологической форме на этом жизненно важном этапе. Мы приглашаем вас продолжить чтение и узнать, как сохранить здоровье и качество жизни после 40 лет.



Медицинские осмотры жизненно важны для поддержания здоровья и хорошего функционирования организма. С возрастом возникает необходимость более тщательно заботиться о своем организме и принимать соответствующие меры для профилактики различных заболеваний. После 40 лет рекомендуется проводить определенные тесты, которые помогут выявить возможные проблемы со здоровьем на ранней стадии. Ниже мы расскажем, какие обследования должны пройти мужчины и женщины по достижении этого возраста.

## ИССЛЕДОВАНИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН СТАРШЕ 40 ЛЕТ:



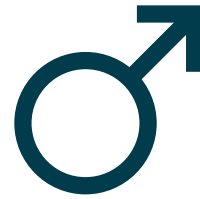
**Маммография:** Маммографическое обследование чрезвычайно важно для выявления возможных изменений в тканях молочной железы. Согласно рекомендациям, женщины должны проходить маммографию каждые 1-2 года. Маммография позволяет на ранней стадии обнаружить рак молочной железы, который является одним из наиболее распространенных видов рака у женщин.

**Колоноскопия:** Это тест, позволяющий выявить возможные поражения кишечника. Для исключения колоректального рака рекомендуется проводить колоноскопию каждые 10 лет. Регулярные обследования такого рода могут способствовать раннему выявлению и эффективному лечению этого опасного заболевания.

**Цитологическое исследование (Пап-тест):** Это тест, используемый для выявления возможных поражений шейки матки и рака репродуктивных органов. Рекомендуется проводить данное исследование каждые 3 года. Регулярные цитологические обследования могут выявить потенциальные изменения, которые могут привести к раку шейки матки.

**Гинекологическое обследование:** Регулярные гинекологические осмотры должны проводиться ежегодно для контроля общего состояния здоровья женщины, выявления инфекций и других потенциальных проблем. Гинекологический осмотр включает оценку состояния половых органов, груди и других соответствующих аспектов женского здоровья.

## ИССЛЕДОВАНИЯ ДЛЯ МУЖЧИН СТАРШЕ 40 ЛЕТ:



**Обследование предстательной железы:** Мужчины должны регулярно проходить обследование простаты, которое включает анализ крови (PSA) и осмотр прямой кишки. Это помогает обнаружить возможный рак простаты и другие проблемы, связанные с простатой. Обследование предстательной железы должно проводиться в соответствии с рекомендациями врача.

**Проверка на уровень холестерина:** После 40 лет риск сердечно-сосудистых заболеваний возрастает. Анализ на холестерин помогает оценить риск и принять соответствующие профилактические меры. Следует обратить внимание на общий холестерин, LDL (плохой холестерин) и HDL (хороший холестерин).

**Проверка кровяного давления:** Регулярный контроль артериального давления важен для выявления возможных проблем с сердечно-сосудистой системой. Высокое кровяное давление (гипертония) является одним из основных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта.

**Обследование печени:** Тесты на функцию печени (например, тесты на печеночные ферменты) позволяют оценить состояние печени и выявить возможные повреждения или заболевания. Высокий уровень печеночных ферментов может указывать на проблемы с печенью, такие как стеатоз или гепатит.

## Статистика исследований, проведенных в Польше:

К сожалению, имеющаяся статистика по обследованиям, проведенным после 40 лет в Польше, ограничена. Однако данные свидетельствуют о некоторых недостатках медицинского обслуживания в этой возрастной группе. По данным Национального института общественного здравоохранения – Национального института гигиены, только 28% польских женщин в возрасте 45-65 лет проходили маммографию хотя бы раз в два года. Это слишком низкое число, учитывая важность этого теста для выявления рака молочной железы.

Что касается обследования предстательной железы, то, по имеющимся данным, в Польше низкий процент мужчин, регулярно проходящих тест на PSA. Эта статистика говорит о том, что необходимо повышать осведомленность и информированность о необходимости профосмотров после 40 лет.



Регулярные медицинские осмотры после 40 лет крайне важны для поддержания здоровья и раннего выявления возможных заболеваний. И мужчины, и женщины должны регулярно проходить обследования, соответствующие их полу и возрасту.

К сожалению, имеющиеся статистические данные в Польше свидетельствуют о необходимости повышения осведомленности и поощрения регулярных профилактических осмотров. Профилактика является ключевым фактором, и исследования после 40 лет могут существенно повлиять на более долгую и здоровую жизнь. Поэтому важно поговорить с врачом и регулярно посещать рекомендованные обследования, чтобы следить за своим здоровьем.





# ДОБАВКИ? ДА!

После 40 лет организму может потребоваться дополнительная поддержка в виде соответствующих добавок для обеспечения оптимального функционирования и поддержания здоровья. Ниже приведен список добавок, которые вы обязательно должны рассмотреть.



**Витамин D:** После 40 лет дефицит витамина D – обычное явление, особенно у пожилых людей или тех, кто живет в регионах с меньшим количеством солнечного света. Витамин D важен для здоровья костей, иммунной системы и общего самочувствия.

**Витамин B12:** После 40 лет могут возникнуть трудности с усвоением витамина B12 из пищи, особенно у пожилых людей. Прием витамина B12 помогает поддерживать нормальную работу нервной системы и заряжает энергией.

**Кислота Омега-3:** Омега-3 жирные кислоты, особенно EPA и DHA, полезны для здоровья сердца и сосудов. Добавка омега-3 жирных кислот может помочь поддержать адекватный уровень липидов в крови и уменьшить воспаление.

**Пробиотики:** С возрастом состояние кишечника может меняться. Прием пробиотиков может поддержать здоровье пищеварительной системы, укрепить иммунитет и облегчить пищеварение.

**Коэнзим Q10:** Коэнзим Q10 естественным образом присутствует в организме и играет важную роль в производстве энергии. После 40 лет уровень коэнзима Q10 может снижаться, поэтому прием добавок может быть полезен для поддержания энергии и здоровья сердца.

**Магний:** Магний играет важную роль в функционировании мышц, нервной системы и сердца. С возрастом может возникнуть дефицит магния, поэтому прием добавок может помочь поддержать нормальный уровень магния в организме.

**Коллаген:** Коллаген является ключевым структурным компонентом кожи, суставов и соединительной ткани. Его производство может снижаться после 40 лет, что приводит к потере эластичности кожи и здоровья суставов. Прием коллагена может способствовать поддержанию здоровья кожи, волос, ногтей и суставов.

# ПРЕЖДЕ ВСЕГО! ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ!

После 40 лет важно обеспечить здоровое питание, которое может повлиять на общее состояние здоровья, поддержание веса, здоровье сердца, скелета и общую физическую форму. Вот некоторые важные пищевые привычки:

**Сбалансированная диета:** Сосредоточьтесь на сбалансированном питании, основанном на разнообразии свежих продуктов, таких как фрукты, овощи, цельные злаки, растительный и животный белок и полезные жиры. Избегайте чрезмерного потребления обработанных и сильно обработанных пищевых продуктов.

**Потребление достаточного количества белка:** Белок необходим для поддержания мышечной массы, а также влияет на здоровье кожи, волос и ногтей. Включите в свой рацион источники белка, такие как нежирное мясо, рыба, птица, яйца, бобовые, орехи и семечки.





**Ограничение потребления соли:** Чрезмерное потребление соли может привести к повышению кровяного давления и увеличить риск сердечных заболеваний. Старайтесь ограничить потребление соли, избегая поваренной соли и обработанных продуктов с высоким содержанием соли. Вместо этого используйте травы и специи, чтобы придать блюдам дополнительный аромат.

**Позаботьтесь о здоровье своего сердца:** Выбирайте здоровые источники жиров, такие как растительные масла, авокадо, орехи и семечки, которые богаты ненасыщенными жирами. Ограничьте потребление насыщенных и трансжиров, которые могут увеличить риск сердечных заболеваний. Увеличьте потребление рыбы, богатой жирными кислотами омега-3, которые полезны для здоровья сердца.

**Поддерживайте соответствующую гидратацию:** Пейте достаточное количество воды каждый день, чтобы поддерживать надлежащую гидратацию организма. Старайтесь избегать чрезмерного употребления подслащенных напитков и алкоголя.

**Сохраняйте здоровье костей:** После 40 лет риск потери костной массы и развития остеопороза возрастает. Обеспечьте достаточное потребление кальция, включив в рацион молочные продукты, рыбу, листовые овощи и семена. Кроме того, обеспечьте достаточное количество витамина D, который помогает усвоению кальция.

**Ограничьте потребление сахара и обработанных продуктов:** Добавленные сахара и обработанные пищевые продукты могут способствовать избыточному весу, ожирению, диабету 2 типа и другим проблемам со здоровьем. Ограничьте потребление подслащенных напитков, сладостей, сладких закусок и сильно переработанных продуктов.

**Регулярное питание и контроль порций:** Старайтесь питаться регулярно и контролировать размер порций, чтобы поддерживать здоровый вес. Избегайте есть в спешке и сосредоточьтесь на осознанном приеме пищи.

## Знаете ли Вы, что...

... регулярные медицинские осмотры после 40 лет могут помочь в раннем выявлении потенциальных заболеваний? Регулярные визиты к врачу и проведение соответствующих лабораторных исследований, например, анализа крови, помогают следить за состоянием здоровья. Это позволяет выявлять и лечить потенциальные проблемы на ранней стадии, что может значительно улучшить прогноз и эффективность лечения.

... правильное питание после 40 лет может помочь сохранить здоровье и жизненную силу? С возрастом организм может испытывать трудности с усвоением некоторых питательных веществ. Поэтому для восполнения дефицита и поддержки различных функций организма стоит рассмотреть возможность приема витаминов D, B12, омега-3 жирных кислот, коэнзима Q10 или коллагена.

... здоровые привычки питания после 40 лет могут повлиять на здоровье сердца и скелета? Сбалансированное питание, богатое фруктами, овощами, цельнозерновыми крупами, постными белками и полезными жирами, поддерживает здоровье сердца, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний и обеспечивает необходимыми питательными веществами для поддержания крепких костей и предотвращения остеопороза.

... регулярная физическая активность после 40 лет может улучшить здоровье и общую физическую форму? Регулярные физические упражнения, такие как аэробика, бег, езда на велосипеде или тренажерный зал, помогают поддерживать здоровый вес тела, укрепляют мышцы, улучшают кардиореспираторную форму, положительно влияют на настроение и уменьшают стресс.

... забота о здоровом сне после 40 лет имеет решающее значение для восстановления организма и поддержания энергии? Старайтесь соблюдать регулярные часы сна и создайте благоприятные условия для отдыха. Качественный сон поддерживает регенерацию тканей, иммунную систему, а также влияет на способность концентрироваться и хорошее настроение.



# НОВИНКИ

## МЕДИЦИНСКАЯ НУТРИЦЕВТИКА

# САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ НА integmed.pl

## Биобактерии для похудения

Исследователи из Южной Кореи предполагают, что добавки с нужными штаммами кишечных бактерий могут не только предотвратить ожирение, но и помочь в его лечении.

Авторы проанализировали состав микрофлоры кишечника 99 корейцев. В группу входили как стройные, так и страдающие ожирением люди. Было обращено внимание на более низкий размер популяции двух микроорганизмов у людей с проблемами веса: *Bifidobacterium longum* и *Bifidobacterium bifidum*. Их относительный дефицит коррелировал с количеством белой жировой ткани, уровнем триглицеридов в крови и печеночным стеатозом. Дальнейший анализ показал, что связь между этими бактериями и накоплением жира в организме заключается в производимых ими ферментах, которые участвуют в метаболизме углеводов и элементов нуклеиновых кислот.

Затем авторы провели эксперимент на мышах. Они показали, что добавление соответствующим образом подобранных пробиотических штаммов (в частности, *B. longum* MG723) предотвращает увеличение веса, происходящее под воздействием высококалорийной диеты, в то время как добавление штамма *B. bifidum* MG731 связано с потерей веса. Эти штаммы метаболизируют стеролы, что способствует меньшему их усвоению, прерывают цикл холестерина (с желчными кислотами) и приводят к уменьшению печеночного стеатоза, улучшению метаболизма глюкозы, уменьшению выраженности воспалительной реакции и снижению веса.







## Отсутствие и боль

По данным итальянских исследователей, существует корреляция между выраженностью некоторых видов боли и состоянием запасов витамина D в организме.

Обзор профессиональных журналов и 14 опубликованных в них клинических исследований привел авторов к такому выводу.

Высококачественные научные данные показывают:

- связь дефицита витамина D с генерализованной мышечной болью;
- эффективность соответствующего приема витамина D для облегчения боли у пациентов с фибромиалгией и хронической генерализованной мышечно-суставной болью.

Хотя ожирение является заболеванием с комплексными причинами, микрофлора кишечника в последние годы привлекает все больше внимания как один из патофизиологических элементов. Ожирение может быть «пересажено» худым людям с помощью бактерий от людей с избыточным весом. Люди с плохой микрофлорой кишечника (что является следствием, в частности, недостаточно разнообразного питания, основанного на высокопереработанных продуктах) подвержены риску ожирения. Вновь обнаруженные взаимосвязи дают новые надежды, например, на разработку терапевтических вмешательств, направленных на регулирование дисбиоза, то есть на увеличение разнообразия бактериального состава в желудочно-кишечном тракте. Этого можно достичь, например, с помощью диеты и приема пробиотиков. Однако, как выяснилось, не каждый пробиотик одинаково эффективен. Возможно, более того, в будущем их выбор будет в значительной степени персонализирован.

На основе

Kim G, Yoon Y, Park JH, Park JW, Noh MG, Kim H, Park C, Kwon H, Park JH, Kim Y, Sohn J, Park S, Kim H, Im SK, Kim Y, Chung HY, Nam MH, Kwon JY, Kim IY, Kim YJ, Baek JH, Kim HS, Weinstock GM, Cho B, Lee C, Fang S, Park H, Seong JK. Bifido- bacterial carbohydrate/nucleoside metabolism enhances oxidative phosphorylation in white adipose tissue to protect against diet-induced obesity. *Microbiome*. 2022 Nov 4;10(1):188. doi: 10.1186/s40168-022-01374-0. PMID: 36333752; PMCID: PMC9635107.

Оба упомянутых заболевания являются ревматическими. Их причина остается неизвестной. Возможно, что они имеют поствоспалительный характер, связанный с патологической реакцией в нервной системе на вирусную инфекцию, но существуют и другие гипотезы (например, нейроэндокринный, аутоиммунный фон). Однако неизвестная причина также означает трудности в причинной терапии и необходимость симптоматического лечения. Это, в свою очередь, имеет ограниченную эффективность при фибромиалгии и генерализованной мышечно-суставной боли. Поэтому используются самые разнообразные вмешательства, включая методы психотерапии, физиотерапии и нутрицевтики.

Работа итальянских ученых показывает, что для тех пациентов, у которых обнаружен дефицит витамина D, будет крайне важно рассмотреть вопрос о добавлении этого витамина в соответствующей дозе. Действительно, это может иметь важное терапевтическое значение.

На основе

Lombardo M, Feraco A, Ottaviani M, Rizzo G, Camajani E, Caprio M, Armani A. The Efficacy of Vitamin D Supplementation in the Treatment of Fibromyalgia Syndrome and Chronic Musculoskeletal Pain. *Nutrients*. 2022 Jul 22;14(15):3010. doi: 10.3390/nu14153010. PMID: 35893864; PMCID: PMC9330000

## Полифенолы, помогающие печени

Китайские исследователи провели мета-анализ доступных клинических исследований, посвященных использованию растительных полифенолов в лечении неалкогольной жировой болезни печени.

Результаты обзора и анализа данных более чем 2 000 человек показывают, что, согласно текущему состоянию знаний, только один полифенол имеет незначительные противоречия в этом контексте; другие еще ждут дополнительных работ с последовательными результатами.

Это соединение из группы полифенолов с наилучшим документированным эффектом – куркумин – может действовать как средство для похудения, снижать активность ферментов печени, улучшать углеводный и жировой обмен (снижает уровень холестерина, триглицеридов, устойчивость тканей к инсулину).

В отдельных работах (но не во всем мета-анализе) наблюдались положительные результаты, связанные с использованием катехина, силимарина, ресвератрола, антоцианов и биофлавоноидов цитрусовых (нарингенина и гесперидина). Поэтому необходимы дальнейшие исследования, чтобы пролить свет на возможность поддержки печени и облегчения метаболических нарушений с помощью этих веществ. Вместо этого куркумин является полифенолом номер один при стеатозе печени.

На основе

Yang K, Chen J, Zhang T, Yuan X, Ge A, Wang S, Xu H, Zeng L, Ge J. Efficacy and safety of dietary polyphenol supplementation in the treatment of non-alcoholic fatty liver disease: A systematic review and meta-analysis. *Front Immunol.* 2022 Sep 9;13:949746. doi: 10.3389/fimmu.2022.949746. PMID: 36159792; PMCID: PMC9500378.



## Артишок для печени

Египетские фармакологи указывают, что имеющиеся научные данные поддерживают применение экстракта артишока у пациентов с неалкогольной жировой болезнью печени. Авторы провели мета-анализ данных пяти рандомизированных клинических исследований с общим числом пациентов 333. Использование экстракта листьев артишока было связано с:

- значительное снижение активности аланиновой и аспартатаминотрансферазы (ALT и AST, двух наиболее важных из так называемых печеночных ферментов);
- снижение уровня холестерина в крови, включая фракцию LDL и триглицериды.

Эти изменения свидетельствуют о гепатопротекторном действии экстракта листьев артишока, что согласуется с его традиционным использованием в народной медицине. Исследования показывают, что вещества, содержащиеся в листьях артишока, противодействуют влиянию диет, богатых фруктозой и жирами, оказывают противовоспалительное действие на печень и предотвращают апоптоз гепатоцитов. Эти благоприятные эффекты были также очевидны на ультразвуковых изображениях.

Тем не менее, было проведено слишком мало исследований, чтобы сделать его постоянной частью арсенала препаратов, защищающих печень. Необходима дальнейшая исследовательская работа, включая стандартизацию продуктов, содержащих экстракты или отдельные вещества, выделенные из листьев артишока.

На основе

Kamel AM, Farag MA. Therapeutic Potential of Artichoke in the Treatment of Fatty Liver: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Med Food.* 2022 Oct;25(10):931-942. doi: 10.1089/jmf.2022.0025. Epub 2022 Jun 28. PMID: 35763310.



# Нужно больше витамина D

Исследователи из одного из ведущих медицинских центров мира (Brigham and Women's Hospital, Harvard Medical School) подтвердили, что избыток жира в организме усложняет достижение пользы от приема витамина D. Другими словами, тучным людям приходится труднее.

Это указывает на необходимость снижения веса (что в любом случае способствует укреплению здоровья) или на потребность в более высоких дозах витамина D у людей с ожирением. Такое требование содержится в рекомендациях по приему витамина D.

Авторы проанализировали данные клинического исследования Vitamin D and Omega-3 Trial (VITAL). Они обнаружили, что благотворное влияние приема витамина D в дозе 2000 МЕ в день наблюдалось в группе с нормальным весом, но не у людей с избыточным весом/ожирением. Исследование носило интервенционный характер и длилось несколько лет, поэтому оно является ценным источником достоверных данных о действии обоих нутрицевтиков.

Анализ данных более чем 16 000 участников показал, что у людей с избыточным весом концентрация активной формы витамина D в крови обычно ниже (и она линейно снижается с увеличением веса). Эти явления сопровождаются неблагоприятными тенденциями в отношении альбумина, кальция и белков, связывающих витамин D. Содержание в крови метаболитов витамина D, а также свободного витамина D улучшилось после начала приема добавок витамина D, но при высокой массе тела эффект был явно меньше.

Прием витамина D в дозе 2000 МЕ, по-видимому, не так эффективен у людей с ожирением, как у людей с нормальным весом. Как уже упоминалось, это подтверждает идею использования более высоких доз витамина D (в настоящее время говорят, что в этой ситуации их нужно удвоить) и призыва к изменению образа жизни для снижения массы тела.

На основе

Tobias DK, Luttmann-Gibson H, Mora S, Danik J, Bubes V, Copeland T, LeBoff MS, Cook NR, Lee IM, Buring JE, Manson JE. Association of Body Weight With Response to Vitamin D Supplementation and Metabolism. JAMA Netw Open. 2023 Jan 3;6(1):e2250681. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2022.50681. PMID: 36648947.



## На пыльцу: кверцетин

Исследователи из Университета Сидзуока (Япония) обнаружили, что добавка, содержащая кверцетин, может быть эффективна для облегчения симптомов аллергии на пыльцу.

Таков вывод рандомизированного клинического исследования с участием 66 человек в возрасте от 22 до 78 лет, страдающих поллинозом с глазными и носовыми симптомами. Они были разделены на две группы. Один получал добавку, содержащую 200 мг кверцетина в фитосомальной суспензии, в течение одного месяца. Контрольная группа получала препарат только с субстратом, без кверцетина. Исследование проводилось в сезон пыльцы японских кедров и кипарисов, пыльца которых вызывает аллергический мукозит и конъюнктивит.



Прием кверцетина был связан с улучшением нескольких симптомов, оцененных исследователями: зуда в области глаз, чихания, насморка и их влияния на качество сна. Общее качество жизни также было лучше.

Кверцетин подавляет склонность тучных клеток к дегрануляции, а также активность эозинофилов, участвующих в развитии аллергической реакции. Ингибирование высвобождения гистамина тучными клетками действует на ранней стадии такой реакции. Кверцетин также препятствует ингибированию кожи иммунными клетками, что может быть причиной уменьшения эритемы, сыпи или зуда.

На основе

Yamada S, Shirai M, Inaba Y, Takara T. Effects of repeated oral intake of a quercetin-containing supplement on allergic reaction: a randomized, placebo-controlled, double-blind parallel-group study. Eur Rev Med Pharmacol Sci. 2022 Jun;26(12):4331-4345. doi: 10.26355/eurrev\_202206\_29072. PMID: 35776034.

## Антихолестериновая гуаровая камедь

Группа исследователей из центров в Иране, Японии, США и Великобритании, проанализировав результаты клинических испытаний, пришла к выводу, что добавки гуаровой камеди оказывают благоприятное воздействие на липидный состав у взрослых.

Гуаровая камедь признана фракцией клетчатки и нередко входит в состав нутрицевтических препаратов, предназначенных для снижения веса и улучшения обмена веществ. Вопреки своему названию, это не искусственный продукт, а натуральное вещество, выделенное из семян растения гуар.

Анализ 19 рандомизированных клинических исследований с контрольной группой показывает, что добавка гуаровой камеди эффективна для снижения некоторых липидных показателей, т.е:

- концентрация общего холестерина (примерно на 20 мг/дл);
- концентрация фракции LDL (примерно на 15 мг/дл).

В отличие от этого, на триглицериды и фракции холестерина LDL влияния не было. Тем не менее, влияние на холестерин и его особенно важную фракцию (LDL) представляется весьма существенным (для нутрицевтика). Это позволяет предположить, что гуаровая камедь может использоваться пациентами, которые по каким-то причинам не хотят применять гиполипемические препараты (например, статины), особенно в составе комбинаций с другими нутрицевтиками с различными механизмами действия. Было бы целесообразно провести исследования, чтобы оценить, будут ли такие комбинации снижать сердечно-сосудистый риск в долгосрочной перспективе, параллельно с уровнем холестерина.

Стоит также помнить, что нутрицевтики входят в число методов борьбы с липидными нарушениями, рекомендованных кардиологами (например, Европейским обществом кардиологов).

На основе

Setayesh L, Pourreza S, Zeinali Khosroshahi M, Asbaghi O, Bagheri R, Rezaei Kelishadi M, Wong A, Clark CCT, Ashtary-Larky D, Suzuki K, Ghanavati M. The effects of guar gum supplementation on lipid profile in adults: A GRADE-assessed systematic review, meta-regression, and dose-response meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. Br J Nutr. 2022 Jul 15:1-29. doi: 10.1017/S0007114522002136. Epub ahead of print. PMID: 35837742.



# Пробиотики и гормоны

Клиническое исследование, проведенное в Индии, подтверждает гипотезу о том, что микрофлора кишечника может влиять на патофизиологические процессы при синдроме поликистозных яичников.

Диета (особенно похудение) и образ жизни являются основополагающими в лечении этого заболевания – хотя причина до сих пор не выяснена. Однако мы знаем, что этих двух основных элементов недостаточно: при синдроме поликистозных яичников существует множество взаимосвязанных эндокринных и метаболических нарушений (например, инсулинорезистентность, избыток андрогенов), и терапия пытается компенсировать эти нарушения (помимо симптоматического лечения и облегчения беременности, что часто является главной заботой пациентов).

Появляются научные работы, свидетельствующие о том, что на течение метаболических и эндокринных нарушений в определенной степени может влиять состав кишечной микрофлоры. Индийские врачи проверили, как изменятся биохимические показатели и симптомы после приема комплексного синбиотика (бактерии в сочетании с фруктоолигосахаридами). Тестируемый препарат содержал следующие штаммы (первые три по 2 млрд. КОЕ, остальные по 1 млрд. КОЕ):

- *Lactobacillus acidophilus* UBLA-34;
- *L. rhamnosus* UBLR-58;
- *L. reuteri* UBLRu-87;
- *L. plantarum* UBLP-40;
- *L. casei* UBLC-42;
- *L. fermentum* UBLF-31;
- *Bifidobacterium bifidum* UBBB-55.

Участниками исследований стали 104 женщины в возрасте от 18 до 40 лет. Некоторые пациенты получали синбиотик, некоторые – плацебо. Прием добавок осуществлялся в течение шести месяцев. В то же время были рекомендованы и контролировались изменения в диете и образе жизни.

## W grupie otrzymującej synbiotyki stwierdzono:

- значительное улучшение регулярности менструального цикла;
- значительное снижение концентрации тестостерона в крови;
- значительное уменьшение окружности талии;
- значительное улучшение в области качества жизни, связанного с менструацией.

В этом исследовании были отмечены гормональные изменения (влияние на уровень андрогенов) и клинические эффекты (потеря веса, регулярность менструального цикла), а также психологические эффекты. Не совсем понятно, по какому механизму будут происходить эти изменения (влияние на метаболизм, влияние на гормональный обмен, влияние на нервную систему?). Эти наблюдения позволяют предположить, что прием пробиотиков может быть использован как часть лечения синдрома поликистозных яичников, однако необходимы дальнейшие исследования оптимального состава, дозировки и продолжительности пробиотической терапии (похоже, что она должна быть относительно длительной – исчисляемой месяцами). В будущем стоит также оценить, повысит ли такое лечение шансы на беременность.

На основе

Kaur I, Suri V, Sachdeva N, Rana SV, Medhi B, Sahni N, Ahire J, Singh A. Efficacy of multi-strain probiotic along with dietary and lifestyle modifications on polycystic ovary syndrome: a randomised, double-blind placebo-controlled study. Eur J Nutr. 2022 Dec;61(8):4145-4154. doi: 10.1007/s00394-022-02959-z. Epub 2022 Jul 20. PMID: 35857132.





## ПРОДОЛЖЕНИЕ НАШЕГО НАСЛЕДИЯ

В соответствии с нашим видением – нести миру целительную силу природы - мы с гордостью публикуем наш второй ежегодный отчет об Экологии, социальном аспекте и управлении (ESG), и представляем прогресс, достигнутый нами в течение года.

Поставив перед собой амбициозные цели, мы нуждались в нестандартном подходе, поэтому мы подвергли наши процессы глубокому анализу, чтобы найти возможности для эффективного улучшения методов ведения бизнеса. Среди наших самых больших достижений 2022 года – смена источника энергии на нашем заводе на 100% возобновляемую солнечную энергию, которую мы осуществили в июле. Теперь каждая добавка, которая выходит из нашего цеха, производится из чистой энергии солнца!

Переход на фотоэлектричество, ужесточение процедур доставки и другие меры радикально повлияли на выбросы CO<sub>2</sub>, что позволило нам значительно сократить количество отходов, в частности, за счет усовершенствования упаковки и инициатив по переработке отходов. В дальнейшем мы сосредоточимся на улучшении наших показателей в области поиска поставщиков, производства и распределения, делая их все более устойчивыми и прозрачными.

Устойчивое развитие и прозрачность стали отличительными чертами нашей стратегии роста, и мы применяем их в каждом аспекте нашей деятельности. Мы хотим показать пример того, как можно защитить планету и ее обитателей, обеспечивая при этом индивидуальное медицинское обслуживание для каждого. Я надеюсь, что это исследование о нашем влиянии на ESG будет вам интересно.

С уважением,

TERRENCE MOOREHEAD

Председатель и Генеральный Директор

# ПРО NATURE'S SUNSHINE

## ЭКСПЕРТ ПО ТРАВАМ С 1972 ГОДА: КОМПАНИЯ NATURE'S SUNSHINE УЖЕ БОЛЕЕ 50 ЛЕТ ДЕЛИТСЯ С МИРОМ ЦЕЛЕБНОЙ СИЛОЙ ПРИРОДЫ.

Мы являемся компанией из штата Юта, основной деятельностью которой является производство пищевых добавок и добавок для личной гигиены и их распространение через различные оптовые, розничные, прямые каналы и каналы электронной коммерции. Основанная в 1972 году, компания сегодня насчитывает более 800 сотрудников и работает с обширной сетью из тысяч независимых продавцов-консультантов, которые сами используют продукцию Nature's Sunshine, а также перепродают ее своим клиентам.

Nature's Sunshine Products, Inc. состоит из двух брендов: Nature's Sunshine и Synergy Worldwide, управление которыми осуществляется в четырех географических организационных подразделениях (Азия, Европа, Северная Америка и Латинская Америка).

Наш широкий ассортимент из более чем 800 уникальных рецептов натуральных оздоровительных продуктов охватывает множество категорий, таких как продукты для поддержки иммунитета, сердечно-сосудистой системы, пищеварения, личной гигиены, контроля веса и общего здоровья.

Как производитель добавок, мы получаем травы, витамины, минералы и другое сырье оптом, подвергаем их строгому контролю качества, чтобы затем разработать формулы, изготовить их, маркировать и упаковать для отправки.

Приблизительно 85% нашей продукции производится на нашем современном предприятии в Спэниш Фокс, штат Юта. Другие наши составы производятся в соответствии с нашими строгими спецификациями и стандартами выбранными нами подрядчиками.

Данная публикация является нашим вторым ежегодным отчетом об устойчивом развитии, в котором рассматривается наша деятельность и инициативы в 2022 году в свете воздействия на окружающую среду, социальную сферу и корпоративное управление компании. Мы публикуем отчет в соответствии с рекомендациями Standards Board (SASB) и Global Reporting Initiative (GRI).

## Наши ценности

### ОХРАНА ПРИРОДЫ

Делиться силой природы означает сохранять ее с помощью устойчивых, экологически безопасных действий.

### МИНИМИЗАЦИЯ ВЫБРАСЫВАЕМЫХ ОТХОДОВ

Снижение воздействия на окружающую среду за счет сокращения отходов в процессе производства.

### УЛУЧШЕНИЕ БЛАГОСОСТОЯНИЯ СОТРУДНИКОВ

Жить нашими ценностями и помогать каждому из наших работников развиваться во всех отношениях.

### ПОДДЕРЖКА НАШИХ ФЕРМЕРОВ

Партнерство с теми, кто заботится о нашей планете и растениях, которые помогают нам процветать.

### ПОДДЕРЖКА ПРАКТИКУЮЩИХ ВРАЧЕЙ НАТУРАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ

Налаживание отношений с экспертами в области холистического лечения, естественного оздоровления, и практикующими врачами традиционной медицины.

### ПРОДВИЖЕНИЕ РАЗНООБРАЗИЯ

Продвижение многообразия, инклюзивности и равных возможностей в компании и обществе.



# ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

## НА ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА ПО ВОПРОСАМ ГЛОБАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ РАЗВИТИЯ NATURE'S SUNSHINE

Компания Nature's Sunshine стремится защитить окружающую среду, чтобы ее целебная сила сохранилась для будущих поколений. Мы прилагаем усилия для создания более здоровой планеты, принимая на себя экологическую и социальную ответственность на каждом уровне нашей цепочки поставок и в каждом населенном пункте, с которым мы сталкиваемся. Трент МакКаузленд, заместитель директора по глобальной политике устойчивого развития, расскажет подробнее о наших текущих инициативах в этой области.

### КАКОГО ПРОГРЕССА В ОБЛАСТИ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ ВЫ ДОБИЛИСЬ В 2022 ГОДУ?

В 2022 году, прежде всего, мы завершили переход на питание нашего завода в Испанском Форке на 100% солнечной энергией. Мы также работаем над снижением общего негативного воздействия на окружающую среду: мы активизировали усилия по переработке отходов и увеличили долю переработанного пластика в нашей упаковке. Кроме того, мы провели количественную оценку объема парниковых газов, генерируемых компанией, что поможет нам лучше понять наше влияние на выбросы и планировать их сокращение в будущем.

В 2022 году мы усилили внимание к осведомленности всех членов организации как в сфере нашей деятельности в области устойчивого развития, так и в отношении влияния индивидуальной приверженности на коллективный успех. Для меня успех наших усилий в области устойчивого развития требует полной приверженности наших сотрудников, все из которых оказывают влияние, причем все, от цеха до генерального директора, ежедневно принимают решения через призму устойчивого развития. Действуя таким образом в интересах окружающей среды, мы станем неостановимой природной силой.

### ЧТО МОТИВИРУЕТ КОМПАНИЮ NATURE'S SUNSHINE ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ КУРСА НА УСТОЙЧИВОЕ РАЗВИТИЕ?

Устойчивое развитие всегда было в центре нашего бизнеса, но в последние годы мы усовершенствовали наши направления и деятельность в этой области. Мы установили более прочную и прямую связь между принципами устойчивого развития и миссией Nature's Sunshine делиться целительной силой природы - чтобы делиться ею, мы должны лучше защищать и управлять окружающей средой и планетой.

Поскольку мы видим, что тенденция устойчивого развития распространяется, мы стараемся обратиться к потребителям, чьи ценности наиболее близки нашим, и научить других потребителей ценности устойчивых практик.

### ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНА ЗАЩИТА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ И СООБЩЕСТВА В ВАШЕЙ ЦЕПИ ПОСТАВОК?

Весь наш бизнес основан на здоровье и устойчивости природных экосистем – наши растительные ингредиенты собираются сельскими жителями и коренными народами по всему миру. Изменение климата и городская миграция угрожают нашей цепочке создания стоимости и средствам к существованию фермеров и собирателей.

Мы выбираем партнеров, которые поддерживают и защищают благополучие этих сообществ в материальном, экономическом и культурном смысле, что не только выгодно, но и правильно. Благодаря осознанному выбору мы поддерживаем развитие местных сообществ, создаем доверительные и устойчивые партнерства и совершенствуем продукцию.



Трент МакКаузленд, заместитель директора по устойчивому развитию и прозрачности нашей компании, осматривает сабельную пальму во время сбора урожая во Флориде.

НА ЧТО ЕЩЕ ВЫ ОБРАЩАЕТЕ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ В ДОПОЛНЕНИЕ К ПОСТОЯННОЙ КОНЦЕНТРАЦИИ НА УПОМЯНУТЫХ ЦЕЛЯХ?

Устойчивые методы упаковки. Мы сокращаем количество упаковки, используем переработанный пластик или биопластик и вообще делаем переработку приоритетом.

Ответственный подход к выбору сырья: Мы устанавливаем партнерские отношения с фермерами и поставщиками, где поддерживаем местные сообщества поставщиков.

Прозрачность в отношении ингредиентов: Мы берем на себя ответственность за планету и людей, на которых влияет вся наша цепочка значимости.

КАКОВЫ ВАШИ САМЫЕ БОЛЬШИЕ ОЖИДАНИЯ В ПЕРСПЕКТИВЕ РАБОТЫ КОМПАНИИ NATURE'S SUNSHINE В ОБЛАСТИ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ?

Я с нетерпением жду возможности возглавить Nature's Sunshine в инициативах по устойчивому развитию, оказывая ощутимое положительное влияние. В последнее время я являюсь членом рабочей группы отраслевой ассоциации по вопросам устойчивого развития в секторе растительных ингредиентов. Сотрудничество намечается отличное, в то время как вопросы, связанные с выбросами и отходами, сельскохозяйственной практикой и справедливой торговлей, потребуют сотрудничества многих компаний.

“ЛЮБАЯ КОМПАНИЯ, ОСТАВЛЯЮЩАЯ ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ СЛЕД, ДОЛЖНА ЗАБОТИТЬСЯ О ПРИРОДЕ, НО МЫ ДЕЛАЕМ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ. НАШИ КОРНИ - В ПРИРОДЕ, МЫ ЗАВИСИМ ОТ ЗЕМЛИ. НАША СПОСОБНОСТЬ ДОБЫВАТЬ ИНГРЕДИЕНТЫ И ПОМОГАТЬ ЛЮДЯМ ВО МНОГОМ ЗАВИСИТ ОТ ДАЛЬНЕЙШЕГО ПРОЦВЕТАНИЯ ПЛАНЕТЫ”



«ПО СВОЕЙ СУТИ УСТОЙЧИВОЕ РАЗВИТИЕ ОЗНАЧАЕТ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЦВЕТАНИЯ И ЗАЩИТУ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ БЕЗ УЩЕРБА ДЛЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ БУДУЩИХ ПОКОЛЕНИЙ УДОВЛЕТВОРЯТЬ СВОИ ПОТРЕБНОСТИ. УСТОЙЧИВЫЙ МИР – ЭТО МИР, В КОТОРОМ ЛЮДИ МОГУТ ИЗБЕЖАТЬ БЕДНОСТИ И ИМЕТЬ ДОСТОЙНУЮ РАБОТУ, НЕ НАНОСЯ УЩЕРБА ОСНОВНЫМ ЭКОСИСТЕМАМ И РЕСУРСАМ ЗЕМЛИ»

– ГЕНЕРАЛЬНЫЙ СЕКРЕТАРЬ ООН БАН-КИ МУН

## РАСШИРЕНИЕ АНАЛИЗОВ

Одним из наиболее заметных изменений в нашем экологическом следе в период с 2021 по 2022 год стало увеличение общего количества объектов Nature's Sunshine. Сбор данных в 2022 году в результате открыл 5 новых участков (не включенных в 2021 году) общей площадью 54 763,74 м<sup>2</sup> по сравнению с 45 670,86 м<sup>2</sup> в 2021 году – увеличение почти на 20%. Это означает, что, несмотря на ежегодное увеличение некоторых общих экологических показателей, мы продолжаем прилагать усилия для повышения эффективности производства и снижения интенсивности использования энергии, отходов и воды.

Мы также усовершенствовали наши процессы сбора данных для обеспечения точности и полноты, что объясняет возможные расхождения с данными за 2021 год.

# РЕАЛИЗАЦИЯ ЦЕЛЕЙ ESG

100% возобновляемой энергии на  
производственных объектах до 2023  
года

**ВЫПОЛНЕНО НА 100%**

---

50% выбросов парниковых газов (ПГ) к  
2025 году (сфера 1 и 2)

**ВЫПОЛНЕНО НА 70%**

---

Нулевая утилизация отходов к 2025 году  
в распределительных центрах США

**ВЫПОЛНЕНО НА 30%**

---

сокращение отходов собственного  
производства на 35% к 2025 году

**ВЫПОЛНЕНО НА 5%**

---

Поделиться целительной силой  
природы с 1 миллионом женщин и  
детей к 2025 году

**ВЫПОЛНЕНО НА 65%**

Полный текст отчета об  
устойчивом развитии  
доступен на сайте  
[www.e-naturessunshine.com](http://www.e-naturessunshine.com)  
во вкладке «скачать»  
в рекламных материалах.





# Натуральные эфирные масла



## LAVENDER ORGANIC

Лаванда ценится за свой успокаивающий и расслабляющий аромат, поэтому ее можно использовать во многих продуктах. Ценится за свое успокаивающее и расслабляющее действие.

- расслабление и релаксация
- улучшение сна
- увлажнение

Состав: *Lavandula angustifolia* – узколистная лаванда



## PEPPERMINT

Наделенная бодрящим мятным ароматом, мята обладает уникальными охлаждающими и согревающими свойствами.

- освежающий и бодрящий эффект
- поддержка концентрации

Состав: *Mentha piperita* - мята перечная



## TEA TREE

Масло чайного дерева, широко известное как «чудо с Антиподов», добывается из чайного дерева, произрастающего в Австралии. Выразительный, чистый аромат чайного дерева часто используется в шампунях и бальзамах.

- восстанавливающее и регенерирующее действие

Состав: *Melaleuca alternifolia* – чайное дерево



## FRANKINCENSE

Добывается из ароматической смолы индийского ладанного дерева. Благоня, характеризующиеся сложным букетом специй, цитрусовых и древесных ароматов, использовались в качестве ароматизатора с библейских времен.

- расслабление и релаксация
- улучшение настроения

Состав: *Boswellia carteri* – босвеллия пальчатая индийская.



## INSPIRE

Сочные ароматы citrusовых и прохладная мята пробудят чувства, а ноты специй обеспечат искру, которая оживит вас, будет мотивировать и ВДОХНОВЛЯТЬ! пробудите творчество

- распыляйте утром, чтобы набраться сил в самом начале дня

Ингредиенты: апельсин, корица, мята, имбирь, ваниль, грейпфрут, лимон, бергамот.



## RECOVER

Идеально подходит для использования после длительных упражнений или спортивных тренировок. Оно приносит облегчение напряженным мышцам.

- восстановление
- облегчение

Ингредиенты: гольтерия, камфора, можжевельник, розмарин, пихта, гвоздика, камфора, корица, босвеллия, мята



## ESSENTIAL SHIELD

Смесь обволакивает ESSENTIAL SHIELD пользователя теплыми, знакомыми ароматами апельсина, корицы и гвоздики, которые обеспечивают комфорт и расслабление в холодное время года.

- успокаивающий и глубоко проникающий
- идеально подходит для осенне-зимнего периода

Ингредиенты: грейпфрут, корица, гвоздика, лаванда, сосна, лимон, розмарин, тимьян.



## CORE

Переполненный древесными нотками дерева и тонких специй аромат поможет вам найти свою середину и восстановить духовное равновесие, подобно медитативной прогулке по густому, ароматному лесу.

Восстановите свой внутренний баланс с помощью смеси CORE!

- идеально подходит для ароматерапии во время медитации, йоги и занятий, требующих концентрации

Ингредиенты: атласский кедр, лист хо, канадская сосна, марокканская пажма, босвеллия, римская ромашка



## REFUGE

Мягкие, цветочные, сладкие ноты citrusовых и соблазнительной ванили создают интимную атмосферу там, где нужно спокойствие. Смесь REFUGE позволит вам отдохнуть от повседневной суеты и стресса.

- успокаивает
- помогает избавиться от стресса

Ингредиенты: лаванда, апельсин, кедр атласский, иланг-иланг, пажма обыкновенная, ваниль.





# BREMANI CARE

Откройте для себя инновационную линию итальянской косметики с омолаживающим эффектом для домашнего использования, но на профессиональном уровне! Омолаживающая косметика Bremani Care – это гарантия красоты и здоровья вашей кожи!

Философия Bremani Care заключается в использовании натуральных ингредиентов в сочетании с инновационными технологиями для создания самых современных и роскошных составов для продления молодости. Эксклюзивные исследования итальянских экспертов легли в основу продуктов, которые способствуют регенерации клеток кожи, обновлению здоровья и великолепному внешнему виду лица - все то, благодаря чему женщина обретает уверенность в себе!

Продукты Bremani Care были специально разработаны для Nature's Sunshine и производятся на всемирно известной высокотехнологичной фабрике в столице моды Италии – Милане – командой опытных биохимиков и косметологов. Высокая концентрация активных природных ингредиентов обеспечивает глубокое воздействие на все слои кожи, стимулирует выработку эластина и коллагена в коже и инициирует процесс обновления и омоложения клеток.

Линия Bremani Care представляет совершенно новый подход к уходу за кожей и лицом. В скором времени вы восстановите молодость, упругость и блеск своей уставшей кожи, а также запустите программу обновления клеток.



## ШАМПУНЬ ДЛЯ ВОЛОС Energy Shampoo

Нежный шампунь для ежедневного применения, глубоко очищающий волосы и кожу головы. Формула, обогащенная витамином Е, аргинином и пантенолом, придает блеск и здоровый, красивый вид волосам, оставляя их блестящими и мягкими. Идеально подходит для нормальных и жирных волос. Ключевые ингредиенты: Витамин Е, цинк, пантенол, аргинин, поликватерниум-7.



## КОНДИЦИОНЕР ДЛЯ ВОЛОС Energy Conditioner

Благодаря тщательно подобранным ингредиентам он идеально подходит для ежедневного использования вместе с шампунем из той же серии. Пантенол, цинк, витамин Е и кератин придают блеск и здоровое сияние, делая волосы блестящими и мягкими. Специально разработан для нормальных и жирных волос. Ключевые ингредиенты:



## МИЦЕЛЛЯРНЫЙ ГЕЛЬ

### Cleansing Micellar Gel

Гель для умывания лица создан на основе двух природных комплексов: цветущий цвет лица и здоровый цвет лица. Цветущий цвет лица содержит экстракт пиона и экстракт магнолии. Экстракт пиона обладает антиоксидантным и успокаивающим действием, стягивает поры и подходит даже для чувствительной кожи. Пион считается одним из самых эффективных цветочных ингредиентов для ухода за кожей, а экстракт магнолии защищает и действует как противовоспалительное средство.

Это замечательное средство непосредственно вытягивает загрязнения из нашей кожи и делает ее идеально ровной, успокаивает, питает и увлажняет. Мицеллярный гель Bremani Care действует как магнит, вытягивая и смывая остатки макияжа, излишки кожного сала и другие загрязнения. Мягко очищает кожу лица, оставляя приятное ощущение мягкости и увлажненности.



## ОЧИЩАЮЩИЙ И МАТИРУЮЩИЙ ТОНИК ДЛЯ ЛИЦА

### Purifying and Mattifying Toner

Легкий тоник нежно очистит кожу от загрязнений, успокоит и освежит ее. Удаляет остатки макияжа.

Формула борется с чрезмерным выделением кожного сала и быстро матирует кожу лица.

Защищает от вредного воздействия окружающей среды и усиливает естественную защиту от окислительного стресса, повышая способность кожи к детоксикации.

Ключевые ингредиенты:

Экстракт красных водорослей Rhodophyta; экстракт планктона – экзополисахариды, вырабатываемые морским планктоном; гель алоэ вера; гидролат Гамамелиса (Hamamelis).



## НОЧНОЙ КРЕМ ПРОТИВ МОРЩИН. 40+

### Night Anti-age Face Cream

Фантастический, насыщенный, но нежный ночной крем, специально разработанный для ухода за кожей во время сна, когда процесс обновления клеток происходит наиболее интенсивно. Он активно борется с морщинами и делает их менее заметными, уплотняя и полируя их. Оказывает мгновенный эффект на усталую и тусклую кожу лица.

Ключевые ингредиенты:

Гиалуроновая кислота; масло ши и масло семян подсолнечника; витамин Е; экстракт семян ячменя обыкновенного.



## ДНЕВНОЙ КРЕМ ПРОТИВ МОРЩИН SPF15. 40+

### Day Anti-age Face Cream SPF 15

Мощный крем на основе передовых антивозрастных ингредиентов, пептидов, масел, витаминов и розового перца сумеет увлажнить даже самые глубокие слои эпидермиса. Формула основана на инновационном комплексе «гравити-контроль», который борется с дряблостью кожи и повышает устойчивость к гравитации.

Ключевые ингредиенты:

Пептидный комплекс; экстракт перуанского розового перца; масло ши; масло гранатовых косточек; масло вишневых косточек; Стабилизированный вит. С Трегалоза.



## УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА SPF15

### Moisturizing Face Cream

Крем обогащен активным комплексом Mega Moisturizer Active на основе аминокислот (пролин, аланин, серин) и экстракта ферментации Pseudoalteromonas, который минимизирует испарение воды из глубоких слоев эпидермиса и восстанавливает кожу.

Он обеспечивает четкое увлажнение и великолепный всесторонний уход. Активный ингредиент, полученный из розового перца, играет очищающую роль.

Ключевые ингредиенты:

Гиалуроновая кислота; масло Иллипе; рисовый крахмал; экстракт перуанского розового перца.



## ОСВЕТЛЯЮЩАЯ МАСКА ДЛЯ ЛИЦА «Эффект Золушки»

### Radiance Face Mask

Маска «Эффект Золушки» мгновенно наполнит вашу кожу жизненной силой и придаст ей сияние! Признаки старения «стираются», лицо выглядит отдохнувшим. Цвет лица вновь обретает сияние. Основу маски составляет экстракт листьев Haberlea rhodopensis для однородной текстуры кожи. Маска – отличный источник энергии для радикального преображения обезвоженной и тусклой кожи, маска подарит коже истинное наслаждение.

Ключевые ингредиенты:

Масло ши; сквален; рисовое масло; масло семян граната; рисовый крахмал; экстракт листьев Haberlea rhodopensis.





# РЕКЛАМНЫЕ НАБОРЫ

## Super Start для Здоровья

Стартуйте за здоровьем!

Пришло время позаботиться о себе? Хотите улучшить здоровье, форму, самочувствие? Поздравляем! Это, без сомнения, лучшее решение в вашей жизни. К делу! Начните, как сотни наших довольных клиентов, выбравших Super Start для Здоровья. Их решение изменить стиль жизни было сильным, а предлагаемый набор еще больше укрепил



Предложение незаменимых омега-3 жирных кислот, содержащихся в Супер Омега 3 EPA, мощных антиоксидантов в Замброза, пробиотических бактерий в капсулах Бифидофильных бактерий в сочетании с самым популярным в мире Жидким Хлорофиллом и натуральной порцией энергии Солстик и Кальцием с витамином D поможет вам упорно следовать своим планам и быстрее достичь желаемых результатов. В набор дополнительно входит Витамин С – отличная поддержка для иммунной системы.



Состав набора:

Бактерии Bifidophilus, Жидкий хлорофилл, Солстик Энергия природы, Супер Омега 3 EPA, Кальций плюс витамин D, Замброза, витамин С с биоавоноидами



## Оптимум

Холистический подход к человеку – это поиск баланса на многих уровнях. Образ жизни, здоровье, диета, физические упражнения, а также разум, искусство и природа объединяют и пронизывают все аспекты жизни.

В компании Nature's Sunshine мы также рассматриваем каждого в целом. Связи с природой, водой, чистым воздухом, ясный и спокойный ум и чистый дух, оптимально вписанные в нашу повседневную жизнь, так же важны для нас, как питание, травы, физическая активность и поддержка любящих людей. Сообщество Nature's Sunshine состоит из людей, для которых эти ценности – а также бескорыстная помощь другим – часто являются сутью, истинным смыслом их жизни.



Восстановите равновесие!

Гуарана, содержащаяся в Солстик, – это дополнительная порция энергии из натурального источника. В составе Солстик Энергия природы вы также найдете витамины группы В, которые помогают бороться с чувством усталости. Наберитесь сил для решения ежедневных задач.

Цинк АЛТ – это превосходное сочетание цинка, водорослей, люцерны и тимьяна. Помимо влияния на здоровье костей, цинк помогает поддерживать кислотно-щелочной баланс организма. Тимьян оказывает успокаивающее действие на горло и голосовые связки. Экстракт из оливковых листьев – отличный выбор для Вашего иммунитета и пищеварительной системы. Этот набор поддерживает состояние верхних дыхательных путей и традиционно используется для улучшения кровообращения и артериального давления.

Настоящая бомба антиоксидантов скрыта в Замброза, особенно в кожце красного винограда. Замброза, благодаря содержанию облепихи, укрепляет сердце и иммунитет.

Сок алоэ вера, основной ингредиент нашего сока алоэ вера, поможет вам поддерживать баланс вашей пищеварительной системы. Он стимулирует обмен веществ, поддерживает пищеварение и способствует регулярности работы кишечника.

Одна капсула Супер Омега 3 EPA порция содержит 380 мг EPA и 190 мг DHA, которые полезны для здоровья сердца и правильной работы головного мозга.

Магний удовлетворяет 64% суточной потребности в магнии, который способствует нормальному синтезу белка, поддерживает поддержание нормальные психологические функции и помогает поддерживать электролитный баланс.

Состав набора:

Жидкий хлорофилл, Цинк ALT, Super Omega 3 EPA, Оливковые листья - Экстракт, Магний, Сок алоэ, Солстик Энергия Природы, Замброза

## Здоровый кишечник

«Все начинается в кишечнике» – Вы, наверное, слышали. Наше здоровье тесно связано с эффективным функционированием кишечника и всего пищеварительного тракта. То, как мы поглощаем питательные вещества и как происходит пищеварение, имеет решающее значение для каждого органа нашего тела. Недаром здоровое и разнообразное питание чаще всего упоминается учеными и врачами как основа хорошего здоровья.

Здоровый кишечник – это набор, созданный для гармонии пищеварительной системы и здоровья кишечника.



Pro B11 и Bacillus Coagulans дополняют рацион 12 штаммами пробиотических бактерий, которые обогащают кишечную бактериальную флору.

Bowel Build – это прежде всего подорожник яйцевидный, который помогает поддерживать здоровье кишечника, и имбирь, который поддерживает общее состояние пищеварительной системы и метаболизм углеводов, а также витамины С, А и цинк.

Локло хорошо известен нашим клиентам как источник пищевых волокон, но в его состав также входят куркума, помогающая поддерживать здоровье печени, корица для успокоения желудка и розмарин для лучшего переваривания жиров.

Сок алоэ вера популярен благодаря своим оздоровительным свойствам, связанным, в частности, с пищеварительной системой. Он поддерживает пищеварение и способствует регулярности работы кишечника. Продукт Замброза включен в набор благодаря своим свойствам, стимулирующим деятельность желудочно-кишечного тракта, , которые свойственны облепихе.

Набор дополняет мировой бестселлер среди нашей продукции – Жидкий хлорофилл.



Состав набора:

Bacillus Coagulans, Bowel Build, Жидкий хлорофилл, Локло, Pro B11, Сок алоэ вера, Замброза

## Кости и суставы

Движение – это самое главное, а идеалом является движение без боли или ощутимого дискомфорта. Хорошее состояние наших костей и суставов является основой для сохранения подвижности, а это – необходимое условие нашей независимости. Все мы знаем, что течение времени чаще всего дает о себе знать в суставах и костях.

Ответом на заботу об их здоровье являются кальций, цинк, витамины С и D и физическая активность. В наборе «Здоровые кости и суставы» вы найдете все необходимые ингредиенты.



Кальций плюс витамин D является ключевым продуктом в наборе. Он содержит компоненты, необходимые для здоровья костей и суставов, а его состав продуман таким образом, чтобы кальций и фосфор усваивались эффективно.

Цинк АЛТ является идеальным дополнением к диете, если вы хотите позаботиться о здоровье костей.

EverFlex – это отличная комбинация хондроитина, глюкозамина и MSM (метилсульфонилметана).

Витамин С отвечает за производство коллагена, который необходим для здоровья суставов.

Коллаген составляет целых 17г пептидов коллагена, так что это очень богатая биологически активная добавка.

Витамин D3 мы связываем с иммунитетом, но несомненно, что он также необходим для здоровья костей. Кроме того, он помогает в усвоении кальция и фосфора, которые необходимы для костей.

В набор дополнительно входит MSM, т.е. метилсульфонилметан, естественным образом встречающийся в суставной жидкости.



Состав набора:

Коллаген, цинк ALT, 2x EverFlex, кальций плюс витамин D, биофлавоноиды, витамин С, витамин D3, MCM (метилсульфонилметан)

## Pro Immune

Иммунитет требует большего внимания!

При создании набора Pro Immune мы учли, что состояние иммунной системы зависит не только от атмосферных условий, но прежде всего от того, что происходит в нашем организме. Мы даем вам в руки набор, который комплексно укрепит ваш иммунитет.



Витамин С – это первое, что приходит на ум, когда думаешь о повышении иммунитета. В каждой таблетке нашего продукта вы найдете до 1000 мг L-аскорбиновой кислоты. Лист оливы, а по сути его экстракт, способствует поддержанию иммунитета даже в самых тяжелых условиях, а также поддерживает состояние верхних дыхательных путей.

Витамин D3 благотворно влияет на функционирование иммунной системы, но он также необходим для костей и мышц.

Никому не нужно объяснять, насколько чеснок повышает иммунитет. Чеснок – это гораздо больше! Он помогает поддерживать здоровую печень и нормальный уровень холестерина.

Цинк ALT – это идеальное сочетание люцерны, листьев тимьяна, водорослей и цинка. Ключевое значение для иммунитета имеет лист тимьяна, который обладает антибактериальным действием и способствует естественной защите организма. Цинк является активным компонентом многих ферментов, отвечающих за оптимальную деятельность иммунной системы.

Присутствие Pro B11 в наборе Pro Immune – это хит. Продукт обогащает бактериальную флору целых 11 штаммами бактерий. Здоровье пищеварительной системы имеет решающее значение для поддержания адекватного иммунитета.

Иммунная формула – это замечательная смесь грибов, известных из китайской медицины (кордицепс, маитаке, рейши), а также бета-глюканов и арабиногалактана и колострума.

Defense Maintenance – это продукт, предназначенный для поддержания иммунитета. Сочетание витаминов С, А, Е с куркумой, селеном и цинком – это идеальная смесь для поддержки иммунной системы.

Состав набора:

Цинк ALT, Чеснок, Defense Maintenance, Immune Formula, 2 x Оливковые листья – Экстракт, Pro B11, Витамин С биофлавоноиды, Витамин D3



## Beauty

Мы не сомневаемся, что настоящая красота исходит изнутри и во многом зависит от состояния вашего здоровья. Когда мы говорим о здоровой и гладкой коже, блестящих волосах и крепких красивых ногтях, мы часто имеем в виду всевозможную косметику и косметические процедуры. Между тем, наша кожа, волосы и ногти нуждаются, прежде всего, в правильном питании изнутри и отличном здоровье.



Коллаген является абсолютным фаворитом среди наших клиентов. Его выбирают для красивой кожи и для того, чтобы дольше сохранить молодость. Каждая порция продукта содержит до 17г пептидов коллагена. Такая порция делает наш коллаген непревзойденным.

У нас цинк ассоциируется с красивой и здоровой кожей, а также с сверкающими волосами и ногтями. Правильно, но Цинк АЛТ – это еще и бурые водоросли, помогающие поддерживать правильный вес.

Антиоксиданты – Вы наверняка знаете, как сильно они влияют на наше здоровье. Борясь со свободными радикалами, ответственными за процесс старения, они также являются неоценимым союзником в уходе за красотой. В наборе Beauty вы найдете тройную силу антиоксидантов, которую обеспечивают Замброза, Грапин и антиоксиданты, а также Витамин С.

Витамин С играет особую роль в наборе. Это сильный антиоксидант, но он также отвечает за поддержку производства коллагена, необходимого для здоровой кожи. Сок алоэ вера также является одним из фаворитов наших клиентов. Сок алоэ вера оказывает благотворное влияние на женские половые органы и регулирует менструальный цикл. Он также полезен для поддержания здоровья кожи. Супер Комплекс – это набор витаминов и минералов, которые необходимы нам каждый день. Это также источник антиоксидантов, таких как витамины С и Е и селен.



Состав набора:

Коллаген, Цинк АЛТ, Грапин и антиоксиданты, Сок алоэ вера, Витамин С биофлавоноиды, Супер Комплекс, Замброза.

## Woman

Вы ведете жизнь на высокой скорости. Вы работаете, ведете бизнес, но вы также воспитываете детей и заботитесь о доме. У вас много дел, зачастую больше, чем у мужчин. У вашего тела совершенно другие потребности, и вы хотите оставаться здоровой, молодой и улыбающейся. Все в ваших руках! Здоровые мочевыводящие пути, волосы, кожа, ногти, здоровый и чистый кишечник, легкие отдохнувшие ноги и многое другое!



Сильная защита от свободных радикалов исходит от кожицы красного винограда, скрытой в препарате Замброза. Свободные радикалы признаны одной из основных причин старения организма. Благодаря содержанию облепихи, Замброза укрепляет сердце и поддерживает иммунную систему.

Цинк – необходимый минерал для поддержания красоты и здоровья волос, кожи и ногтей. Наш Цинк АЛТ также включает водоросли и тимьян, которые снижают усвоение жиров, помогая вам сохранить стройную фигуру.

Центелла азиатская, или Готу Кола поможет избавиться от ощущения тяжести в ногах, способствуя правильному венозному кровообращению, а также поддерживая комфорт пищеварения. Ее влияние на микроциркуляцию также отражается в более эффективном выполнении когнитивных функций (к ним относятся память, концентрация и коммуникативные навыки).

Волокно необходимо для здоровья кишечника. Локло является отличным источником клетчатки, а также содержит стимулирующие пищеварение корицу и розмарин для облегчения переваривания жиров.

Содержащийся в ней лимонник китайский помогает поддерживать правильные физиологические функции. 24 незаменимых витамина и минерала в одной таблетке – это Супер Комплекс. Вы найдете здесь помощь для поддержания своего тела в отличной форме.

Люцерна известна своими свойствами уже более 2000 лет. Помогает женщинам поддерживать свое сексуальное здоровье.

Красный клевер обеспечивает поддержку в борьбе с климактерическими симптомами, такими как приливы жара, потливость и беспокойство, но также является прекрасным продуктом для системы кровообращения.

Экстракт семян конского каштана, содержащийся в Vari-Gone, поддерживает здоровье сердечно-сосудистой системы, поддерживает здоровье вен и капилляров и помогает поддерживать здоровое кровообращение в ногах.

Состав набора:

Коллаген, Цинк АЛТ, Грапин и антиоксиданты, Сок алоэ вера, Витамин С биофлавоноиды, Супер Комплекс, Замброза.

## Pro Kardio

Набор Pro Kardio был специально разработан для здоровья сердца и сосудов. В нем имеются добавки, созданные с особым старанием, проверенные и эффективные. Сочетание ингредиентов в продуктах, входящих в набор, обеспечит оптимальные результаты для вашего сердца.



Супер Омега 3 EPA дополняет рацион жирными кислотами EPA и DHA, которые способствуют поддержанию нормальной работы сердца. Эффект достигается уже при потреблении 250 мг этих кислот.

Олива европейская традиционно используется для улучшения кровообращения и сосудистого давления.

Магний (Magnesium) участвует в нескольких сотнях ферментных реакций в нашем организме и является одним из важнейших металлов для сердца.

CoQ10 является одним из самых любимых продуктов наших клиентов в США. Каждая капсула содержит до 100 мг коэнзима Q10! Коэнзим Q10 – это соединение, присутствующее в каждой клетке человеческого организма, где он отвечает за адекватное производство энергии в митохондриях. Поскольку коэнзим Q10 лучше всего принимать со здоровыми жирами, наш препарат заключен в капсулу, наполненную оливковым маслом первого отжима для лучшего усвоения.

Формула Blood Pressurex была разработана для эффективной поддержки здоровья сердечно-сосудистой системы. Ключевые ингредиенты включают экстракты виноградных косточек, плодов боярышника, крапивы и L-аргинин.



Состав набора:

CoQ10, лист оливы - экстракт, магний, 2 x Супер Омега 3 EPA, Blood Pressurex

## Pro Relax

Наше здоровье часто страдает из-за стресса и беспокойства. Стремительно меняющийся мир ежедневно подвергает нас беспокойству. Колоссальные темпы изменений не позволяют нам почувствовать стабильность и часто вызывают у нас неуверенность в лучшем или просто спокойном завтрашнем дне. Да, стресс стал нашим спутником, и стрессовые ситуации сопровождают нас каждый день. Ученые не сомневаются, что стресс также является одним из самых больших врагов нашего здоровья. Для того чтобы эффективно справляться со стрессом, важно обеспечить правильную когнитивную и психологическую функцию и адекватную работу головного мозга. Хорошая память и правильное восприятие могут уберечь нас от беспокойства.

Набор Pro Relax был разработан для успокоения нервов и передышки в быстро меняющемся мире, а также для поддержки когнитивной деятельности. Состав набора разработан для усиления устойчивости к нагрузкам, не вызывая усталости.



Готу Кола, центелла азиатская, – растение, известное человечеству уже тысячи лет. Хотя ученые все еще

открывают новые свойства этого растения, уже известно, что оно отлично подходит для гармонизации сердечно-сосудистых функций и поддержания нормальных когнитивных функций, т.е. концентрации и памяти.

Hops & Valerian with Passionflower (Хмель и валериана с страстоцветом) – это продукт, предназначенный для борьбы со стрессом. Валериана (valerian) помогает крепкому сну, хмель (hops) обладает успокаивающими свойствами, а страстоцвет мяско-красный (passionflower) повышает устойчивость к стрессу.

В наборе не могло не быть Лецитина, который является очень важным компонентом мозга и нервной ткани в нашем организме.

Магний является отличным источником магния, который отвечает не только за исключение усталости и утомления, но и за поддержание нормальных психологических функций.

Никого не нужно убеждать в том, насколько важны омега-3 жирные кислоты для нашего здоровья. Super Omega 3 EPA входит в набор Pro Relax благодаря содержанию докозагексаеновой кислоты, которая при употреблении в количестве не менее 250 мг положительно влияет на работу мозга.

Комплекс витаминов группы В – это, конечно же, источник витаминов группы В, наиболее популярное действие которых заключается в положительном влиянии на психологические функции и помощи в борьбе с чувством усталости.

Набор дополнен Витамином D3, который необходим ежедневно.

Состав набора:

Готу Кола, Hops & Valerian with Passionflower, Lecytyna, Magnesium, 2 x Super Omega 3 EPA, Витамины группы В, Витамин D3



## Pro Active

Да, оставаться здоровым легко! Все, что вам нужно делать, – это правильно питаться и помнить о частых физических нагрузках. Не имеет значения, бегаєте ли вы, катаєтесь на велосипеде или плаваєте. Главное – делать это регулярно. Физическая активность включена в пирамиду здорового питания как основа заботы о здоровье и физической форме.

Конечно, частое занятие спортом не освобождает вас от здорового питания. Только сочетание здорового питания и активного образа жизни обеспечит удовлетворительные результаты.



Солстик Энергия Природы состоит из заряжающей энергией гуараны и витаминов группы В и был разработан с учетом ежедневной активности. Начните свой день с легкой дополнительной энергии, которой вы будете наслаждаться часами!

SmartMeal поможет вам увидеть первые результаты раньше, чем вы ожидаете. 24 г веганского белка помогут вам нарастить мышцы, а клетчатка и витаминно-минеральный комплекс обеспечат вам здоровье на каждый день!

Collagen+ это определенно больше, чем просто коллаген. Витамин С поможет в регенерации после тренировок, а продукт также дополнит ваш рацион цинком, который вы быстро теряете при физических нагрузках. Все продукты из набора Pro Active идеально вписываются в повседневную деятельность. Благодаря форме порошка и удобным пакетикам его можно брать с собой куда угодно.

Поехали! Активно следите за здоровьем!



Состав набора:  
Солстик Энергия природы, 2 x SmartMeal, Collagen+

### Найдите продукт для себя. Это сделать просто в Nature's Sunshine!

Мы все разные. Мы отличаемся по возрасту, полу, телосложению и образу жизни. Мы также ежедневно сталкиваемся с другими проблемами и поэтому нуждаемся в других решениях.

В компании Nature's Sunshine мы каждый день стремимся оправдать ожидания наших клиентов и поэтому создали целевые комбинации продуктов, которые, благодаря сочетанию лучших ингредиентов, идеально подходят для женщин, пожилых людей, тех, кто стремится сбросить вес, а также для сердца и иммунитета.

# ПРЕЙСКУРАНТ

КОД	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ПУНКТЫ	ЦЕНА VIP	ЦЕНА РОЗ
-----	-----------------------	--------	----------	----------

## Биологически активные добавки

23072	Ashwagandha (60 капсул.)	19.44	€ 27.20	€ 38.08
6109	Bacillus Coagulans (90 капсул.)	16.11	€ 22.60	€ 31.64
4100	Бифидофилус Флора Форс (90 капсул.)	18.52	€ 25.90	€ 36.26
554	Blood Pressurex (60 капсул.)	26.85	€ 37.60	€ 52.60
1121	Boost (100 капсул.)	18.52	€ 25.90	€ 36.30
2857	Bowel Build (120 капсул.)	14.81	€ 20.70	€ 28.98
776	Breathe Clear (90 капсул.)	16.48	€ 23.10	€ 32.30
2954	Карбо Гребберз (60 капсул.)	16.11	€ 22.60	€ 31.64
1580	Жидкий Хлорофилл (475,6 мг)	14.26	€ 20.00	€ 28.00
557	Cholester-Reg (90 капсул.)	12.41	€ 17.40	€ 24.36
1811	Хондроитин (60 капсул.)	19.81	€ 27.70	€ 38.78
22336	Коллаген (516 г)	33.15	€ 46.40	€ 64.96
22721	Collagen+ (30 пакетов)	33.15	€ 46.40	€ 64.96
1601	Цинк ALT (120 таб.)	7.22	€ 10.10	€ 14.14
550	Красный Клевер (100 капсул.)	7.96	€ 11.10	€ 15.54
290	Чеснок (100 капсул.)	8.33	€ 11.70	€ 16.38
4700	Defense Maintenance (120 капсул.)	16.48	€ 23.10	€ 32.34
23147	DTXBasics (30 пакетов)	57.41	€ 80.40	€ 112.60
947	Everflex (60 таб.)	14.07	€ 19.70	€ 27.58
952	Gentle Move (60 капсул.)	12.04	€ 16.90	€ 23.66
360	Готу Кола (100 капсул.)	10.19	€ 14.30	€ 20.02
1750	Грэпайн с протекторами (90 таб.)	19.26	€ 27.00	€ 37.80
940	Hops and Valerian with Passionflower (100 капсул.)	9.26	€ 13.00	€ 18.20
1839	Immune Formula ( 90 капсул.)	21.30	€ 29.80	€ 41.72
410	Келп (100 капсул.)	8.15	€ 11.40	€ 15.96
420	Licorice Root (100 капсул.)	12.78	€ 17.90	€ 23.70
4135	CoQ10 (60 капсул.)	23.33	€ 32.70	€ 45.78
1661	Лецитин (170 капсул.)	18.15	€ 25.40	€ 35.56
204	Оливковый лист - Экстракт (60 капсул.)	10.00	€ 14.00	€ 19.60
1170	Liver Health Formula (100 капсул.)	10.00	€ 14.00	€ 19.60
1346	Локло (344 г)	15.37	€ 21.50	€ 30.10
30	Люцерна (100 капсул.)	7.04	€ 9.90	€ 13.86
4061	Магний (90 капсул.)	11.11	€ 15.60	€ 21.84
4059	МСМ-метилсульфонилметан (90 капсул.)	12.59	€ 17.60	€ 24.64
485	Рарауа Mint (70 капсул.)	12.04	€ 16.90	€ 23.70
832	Перец, Чеснок, Петрушка (100 капсул.)	10.93	€ 15.30	€ 21.42
515	Пау Пау (180 капсул.)	38.89	€ 54.40	€ 76.16
23071	Perfect Eyes (60 капсул.)	19.44	€ 27.20	€ 38.10
2937	Фэт Грабберс (120 капсул.)	13.89	€ 19.40	€ 27.16
1510	Pro B11 (90 капсул.)	22.04	€ 30.90	€ 43.26
22893	Смарт Мил (810г)	28.33	€ 39.70	€ 55.58
1680	Сок Алоэ Вера (946 мл)	15.19	€ 21.30	€ 29.82
6501	Солстик Энерджи (30 пакетов)	20.37	€ 28.50	€ 39.90
1515	Супер Омега 3 ПНЖК (60 капсул.)	22.78	€ 31.90	€ 44.66
23073	Turmeric Curcumin (60 капсул.)	27.59	€ 38.60	€ 54.04
2879	ЮРАЙ (120 капсул.)	16.48	€ 23.10	€ 32.34
23084	UltraBiome DTX (30 пакетов)	41.30	€ 57.80	€ 80.90
3243	Кальций Плюс Витамин D (150 капсул.)	15.74	€ 22.00	€ 30.80
1773	Vitamin B Complex (120 капсул.)	10.00	€ 14.00	€ 19.60
999	Vari-Gone (90 капсул.)	17.96	€ 25.10	€ 35.10



КОД	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ПУНКТЫ	ЦЕНА VIP	ЦЕНА РОЗ
1635	Витамин С (60 таб.)	15.00	€ 21.00	€ 29.40
1155	Витамин D3 (60 таб.)	9.81	€ 13.70	€ 19.18
4052	Витамины и Минералы - Супер Комплекс (60 таб.)	17.22	€ 24.10	€ 33.74
4104	Замброза (458 мл)	15.74	€ 22.00	€ 30.80

## Косметика

2851	Зубная паста Саншайн Брайт (100 г)	7.41	€ 9.60	€ 13.44
3538	Лосьон для массажа Tei-Fu (118,3 мл)	12.04	€ 15.60	€ 21.84
4276	Коллоидное Серебро (118 мл)	15.74	€ 20.50	€ 28.70
21575	Крем для рук и тела	16.67	€ 21.70	€ 30.38
21600	Очищающий И Матирующий Лосьон Для Лица	8.89	€ 11.60	€ 16.24
21601	Дневной Крем Для Лица От Морщин Spf15. 40+	22.22	€ 28.90	€ 40.46
21602	Интенсивный Ночной Крем Для Лица От Морщин 40+	21.11	€ 27.40	€ 38.36
21604	Увлажняющий Крем Для Лица SPF15	19.44	€ 25.30	€ 35.42
21606	Осветляющая Маска Для Лица „эффект Золушки“	22.22	€ 28.90	€ 40.46
21620	Шампунь для волос Bremani Care (200 ml)	11.48	€ 14.90	€ 20.86
21621	Кондиционер для волос Bremani Care (200 мл)	10.19	€ 13.20	€ 18.48
21623	Мицеллярный гель Bremani Care (125 мл)	15.56	€ 20.20	€ 28.28

## Природные эфирные масла

3847	Essential Oil - Lavender	22.22	€ 28.90	€ 40.46
3850	Essential Oil - Peppermint	17.41	€ 22.60	€ 31.64
3856	Essential Oil - Recover	29.63	€ 38.50	€ 53.90
3869	Essential Oil - Frankincense	48.15	€ 62.60	€ 87.64
3871	Essential Oil - Inspire	13.89	€ 18.10	€ 25.34
3873	Essential Oil - Core	18.33	€ 23.80	€ 33.32
3876	Essential Oil - Refuge	16.11	€ 20.90	€ 29.26
3877	Essential Oil - Tea Tree	15.56	€ 20.20	€ 28.28
3887	Essential Oil - Essential Shield	25.00	€ 32.50	€ 45.50

## Аксессуары

64602	Ультразвуковой диффузор - белый		€ 30.50	€ 42.70
64728	Ультразвуковой диффузор - древесина		€ 38.50	€ 53.90
64729	Ультразвуковой диффузор - USB -		€ 23.10	€ 32.34

## Скидочные наборы

64965	Super Start для здоровья	100.00	€ 140.00	€ 196.00
64967	Оптимум	100.00	€ 140.00	€ 196.00
64969	Woman	100.00	€ 140.00	€ 196.00
64971	Pro Kardio	100.00	€ 140.00	€ 196.00
64973	Pro Immune	100.00	€ 140.00	€ 196.00
64975	Beauty	100.00	€ 140.00	€ 196.00
64977	Pro Relax	100.00	€ 140.00	€ 196.00
64979	Здоровый кишечник	100.00	€ 140.00	€ 196.00
64981	Здоровые костей и суставов	100.00	€ 140.00	€ 196.00
64983	Pro Active	100.00	€ 140.00	€ 196.00
21384	Набор Для Жизни	45.00	€ 63.00	€ 88.20
64985	Pro Biznes	500.00	€ 7 00.00	€ 980.00
64987	Пробный набор	500.00	€ 7 00.00	€ 980.00
64639	Набор Природных Эфирных Масел	180.00	€ 2 52.00	€ 352.80
64529	Двойная Сила Антиоксидантов	25.93	€ 37.40	€ 48.00



**NATURES  
SUNSHINE**