

HERBAL EXPERTS *since* 1972

Будьте здоровы

Улучшаем жизнь, благодаря природе



NATURES
SUNSHINE

ОКТАБРЬ-ДЕКАБРЬ 2022

В выпуске:

Здоровое зрение

Правильное питание защищает глаза

Центелла азиатская – влияние на глаза

Сухие глаза? Попробуйте омега-3 жирные кислоты

Куркумин в лечении глазных заболеваний

Сильный иммунитет

Пробиотики поддерживают иммунитет

Терапевтическая поддержка иммунитета

Целостный подход к иммунитету

Усталость. Как с ней бороться?

Когда ничего не хочется... Цинк против усталости

Коэнзим Q10 против усталости

Усталость, депрессия, проблемы со сном?

Пробиотики!

Как пробиотики влияют на усталость

Гуарана облегчает нагрузку

НОВИНКА!

Корень СОЛОДКИ

Солодка – это растение, которое веками ценилось за свои целебные свойства. Древние греки и римляне считали ее средством от простуды.

Сегодня солодка, а точнее ее корень, ценится за широкий спектр действия, который охватывает дыхательную систему, пищеварение, психическое здоровье, а также иммунитет.



КОРЕНЬ СОЛОДКИ

- Поддерживает нормальное функционирование верхних дыхательных путей.
- Поддерживает иммунную систему.
- Помогает сохранять душевное спокойствие.
- Поддерживает умственную деятельность.
- Поддерживает функционирование пищеварительной системы.
- Поддерживает защиту слизистой оболочки желудка и кишечника.
- Поддерживает функцию всей репродуктивной системы.
- Поддерживает здоровье предстательной железы (простаты).
- Помогает поддерживать хорошее состояние кожи.



Здоровое зрение

Правильное питание защищает глаза

Анализ двух клинических исследований в офтальмологии, AREDS и AREDS2, показывает важность диеты в защите глаз. Некоторые питательные вещества, по-видимому, имеют решающее значение для профилактики возрастной макулярной дегенерации ВМД (age-related macular degeneration, AMD).

Исследования AREDS и AREDS2 были крупными рандомизированными исследованиями с контрольной группой для оценки влияния диеты и приема биологически активных добавок на риск развития ВМД. Это заболевание является одной из основных причин потери зрения у пожилых людей, встречается часто и представляет собой довольно серьезную проблему в офтальмологии.

Для анализа было отобрано около 8000 человек в возрасте в среднем 71 год, которые наблюдались в рамках вышеупомянутых исследований; оценка состояла, в частности, из ежегодного осмотра глазного дна с фотографическим документированием его состояния. Ни у кого из исследуемых в начале исследования не была диагностирована прогрессирующая возрастная макулярная дегенерация (но у них могла быть ранняя стадия). В то же время исследуемые заполняли анкеты, чтобы выяснить, какого типа диеты они придерживаются и какова их обеспеченность основными питательными веществами.

Анализ показал, что в течение 10 лет у одной трети развилась прогрессирующая ВМД (возрастная макулярная дегенерация). Было установлено, что заболевание (или его формы) реже встречалось у тех, кто принимал с пищей наибольшее количество:

- витамина А (и бета-каротина), В6, В9 (фолиевой кислоты), В12 и витамина С;
- лютеина и зеаксантина;
- магния и меди;
- ЭПК и ДГК семейства омега-3 (хотя их эффект может зависеть от дозы, генов и доли провоспалительных кислот семейства омега-6);
- алкоголя.

Три элемента диеты повышали риск прогрессирования заболевания. Это были:

- насыщенные жирные кислоты;
- мононенасыщенные жирные кислоты;
- олеиновая кислота (мононенасыщенная жирная кислота семейства омега-9).

Некоторые из защитных элементов имеют легко объяснимый эффект: омега-3 жирные кислоты оказывают противовоспалительное действие, лютеин и зеаксантин защищают пигментный эпителий сетчатки, витамины группы В защищают сосуды (например, от воздействия гомоцистеина), минералы играют многочисленные роли (включая помощь в восстановительных процессах), витамины С и А обладают антиоксидантными свойствами. Насыщенные жирные кислоты оказывают провоспалительное действие, и это может объяснить их неблагоприятную корреляцию, но это не ясно в случае мононенасыщенных жирных кислот (исследования показывают расходящиеся результаты, что может быть связано с тем, что тип этих жирных кислот и, соответственно, их источник – растительный или животный, важны).

Однако, что удивительно, так это защитный эффект алкоголя, который проявился в ряде проанализированных корреляций. Авторы не попытались объяснить механизм, с помощью которого он защищает глаза, а жаль, ведь это было бы очень интересно!

На основе

Agrón E, Mares J, Clemons TE, Swaroop A, Chew EY, Keenan TDL; AREDS and AREDS2 Research Groups. Dietary Nutrient Intake and Progression to Late Age-Related Macular Degeneration in the Age-Related Eye Disease Studies 1 and 2. *Ophthalmology*. 2020 Aug 25:S0161-6420(20)30836-8. doi: 10.1016/j.ophtha.2020.08.018. Epub ahead of print. PMID: 32858063. and 2. *Ophthalmology*. 2020 Aug 25:S0161-6420(20)30836-8. doi: 10.1016/j.ophtha.2020.08.018. Epub ahead of print. PMID: 32858063.



Центелла азиатская – влияние на глаза

Корейские биотехнологи нашли новое потенциальное применение для центеллы азиатской (лат. *Centella asiatica*, англ. Pennywort, кит. gotu kola). Их эксперименты показывают, что эта трава может поддерживать клетки сетчатки глаза и тем самым предотвращать ее дегенерацию, связанную с процессом старения.



Это стало бы еще одним научным аргументом в пользу омолаживающих свойств центеллы азиатской, приписываемых ей дальневосточной народной медициной. Данный эксперимент был проведен на культурах клеток сетчатки, и еще предстоит подтвердить, что этот эффект возникает у людей.

Исследователи смоделировали окислительный стресс, обработав клетки сетчатки токсинами, и проверили, как на его последствия повлияет экстракт центеллы азиатской. Оказалось, что центелла азиатская:

- предотвращала гибель клеток сетчатки после введения токсина;
- увеличивала поглощение глюкозы, что указывает на ускорение клеточного метаболизма;
- поддерживала уровни жизненно важных ферментов и маркеров стресса на нормальном уровне;
- увеличивала уровень светочувствительного пигмента родопсина и его компонента опсина.

Авторы считают, что данное исследование является шагом к использованию центеллы азиатской для профилактики возрастной дегенерации сетчатки. Если это действительно поможет предотвратить потерю зрения в ходе клинических исследований, то это может стать подспорьем для миллионов людей, страдающих от макулярной дегенерации (которой страдает почти половина людей старше 80 лет).

На основе

Nutr Res Pract. 2020 Jun;14(3):203-217. Centella asiatica extract prevents visual impairment by promoting the production of rhodopsin in the retina. Park DW, Jeon H, So R, Kang SC.

Сухие глаза?

Попробуйте омега-3 жирные кислоты

Прием омега-3 жирных кислот значительно улучшает течение синдрома сухого глаза. Омега-3 жирных кислот могут быть использованы в качестве эффективного средства лечения этого заболевания, пишут итальянские офтальмологи из Болонского университета.

Обзор доступных научных исследований (с участием 3363 человек), проведенный авторами мета-анализа, показывает, что прием омега-3 жирных кислот:

- улучшает субъективные симптомы (в том числе жжение, ощущение песка под глазами, слезотечение, нарушения зрения)
- улучшает результаты флуоресцеинового теста (флуоресцеин – это краситель, который светится под ультрафиолетовым светом, показывая места повреждения роговицы);
- улучшает результаты теста на разрыв слезной пленки (который измеряет время появления сухих пятен на поверхности глазного яблока без моргания);
- улучшает результаты теста Ширмера (который измеряет количество воды в конъюнктивальном мешке – если воды слишком мало, это указывает на синдром сухого глаза).



Синдром сухого глаза – это состояние, при котором мы производим слишком мало слез или слезы слишком быстро исчезают из конъюнктивального мешка. Причин может быть много – аутоиммунное заболевание слезных желез, хроническое воспаление, связанное с инфекциями или раздражением от табачного дыма, прием лекарств (антидепрессантов, гормонов), аллергия или дефицит витамина А, или даже длительное пребывание перед монитором компьютера. И хотя очевидно, что наилучшие результаты дает причинное лечение, предпочтительным является применение искусственных слез, чтобы обеспечить скольжение век и избежать механического раздражения конъюнктивы.

Прием омега-3 жирных кислот, безусловно, может стать привлекательным вариантом лечения синдрома сухого глаза. Закапывание искусственных слез, может быть, и не представляет особой сложности, но это не всем удобно, тем более что о них приходится регулярно помнить, везде носить с собой и иногда закапывать в неожиданные моменты, когда вы чувствуете раздражение глаз.

На основе

Cornea. 2019 Jan 29. Efficacy of Omega-3 Fatty Acid Supplementation for Treatment of Dry Eye Disease: A Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials. Giannaccare G, Pellegrini M, Sebastiani S, Bernabei F, Roda M, Taroni L, Versura P, Campos EC.

Куркумин в лечении глазных заболеваний

По мнению испанских ученых, куркумин обладает особыми свойствами, которые делают его привлекательным терапевтическим средством при некоторых глазных заболеваниях. Патофизиологический фон предварительно разработан, но действие куркумина должно быть доказано в клинических исследованиях, – утверждают они.

Сетчатка, о которой идет речь, – это особая часть глазного яблока. Именно здесь расположены рецепторы, которые преобразуют световые импульсы в сигналы, следующие по отросткам нервных клеток в мозг, где они перерабатываются в воспринимаемое нами изображение. Клетки сетчатки выполняют значительную работу – они должны преобразовать энергию фотонов в биохимический сигнал. Это преобразование отнюдь не является простым или безопасным – свет генерирует свободные радикалы, которые могут повреждать клеточные мембраны и нарушать внутриклеточные процессы. В результате медленно (годами!) развиваются патологические изменения в виде, например, воспаления, отложения отложений (липофусцин, белки, липиды), неоваскуляризации (проникновение в сетчатку слабых, хрупких кровеносных сосудов, образовавшихся в условиях местного воспаления, их разрыв и микрокровоизлияние). Спустя годы у восприимчивых людей это приводит к заболеванию сетчатки (например, возрастной макулярной дегенерации). Поэтому важно защищать глаза от избытка солнечного света (солнцезащитные очки!) и соблюдать диету, богатую антиоксидантами, которые будут противодействовать последствиям образования свободных радикалов в сетчатке. Добавим – ежедневная диета, а не временная.

Системные заболевания, такие как диабет, оказывают такое же разрушительное воздействие на сетчатку. Избыток глюкозы в крови приводит к тому, что сахар перегружает клетки изнутри вредными продуктами своего метаболизма, что также усиливает окислительный стресс и вызывает воспаление, последствия которого бывают необратимыми (вплоть до слепоты).

Вот здесь-то и появляется возможность приема биологически активных добавок – не будем скрывать – в некоторой степени как ответ на человеческие слабости и трудности при переходе на здоровое питание (и как таковое, в конце концов, это не плохо). Это идея целевой поддержки с помощью нутрицевтиков, которые достигают сетчатки и, насколько это возможно, «ловить» реактивные формы кислорода, замедляя патологические процессы. К таким нутрицевтикам относятся черника, докозагексаеновая кислота (ДГК семейства омега-3!), каротиноиды, лютеин, зеаксантин, шафран, гинкго билоба и другие. Однако авторы рассматриваемой работы сосредоточились на другой многообещающей из этих БАДов, а именно на куркумине.



Куркумин интенсивно исследуется в аспекте глазных заболеваний, хотя пока это в основном доклинические исследования. В результате лабораторных исследований и исследований на животных выяснилось, что он обладает значительным потенциалом для подавления заболеваний сетчатки. Куркумин может препятствовать образованию новых сосудов (неоваскуляризации), подавлять местное воспаление, защищать рецепторы от повреждения, улучшать условия локальной микроциркуляции и даже изменять экспрессию генов клеток сетчатки. Благотворное действие куркумина было продемонстрировано на моделях таких заболеваний, как диабетическая ретинопатия, возрастная макулярная дегенерация, ишемические повреждения, глаукома, пигментная дегенерация и опухоли сетчатки.

Так зачем ждать клинических исследований? Наука много раз доказывала, что то, что кажется логичным, простым и разумным, вовсе не является таковым. Человеческий организм с его уровнем сложности – это не культура клеток на лабораторном стекле и не мышь.



Любое вещество, отлично зарекомендовавшее себя в лабораторных тестах, может оказаться бесполезным после приема внутрь. Возможные механизмы, стоящие за этим, огромны (ими полна вся биохимия, физиология и фармакология). Кроме того, как все чаще отмечается, данное растительное сырье совершенно иное, чем выделенное из него действующее вещество. Да, возможно, куркумин, выделенный из куркумы, отвечает за ее оздоровительные свойства, но может быть и так, что действие куркумы обусловлено целым БОГАТСТВОМ соединений, содержащихся в куркумине (например, множеством взаимодействующих куркуминоидов), и попытки использовать в лечебных целях только один компонент окажутся тупиковыми.

Другими словами, возможно, стремление традиционной травяной медицины стать более похожей на современную фармацевтическую промышленность не всегда является лучшей идеей? Может быть, лучше использовать смеси трав, как это делалось на протяжении веков, просто чтобы обеспечить их чистоту и стандартизировать их? Это вопросы, на которые сегодня трудно ответить. Клинические исследования куркумы, куркуминоидов и куркумина, вероятно, окажутся полезными, и давайте с нетерпением ждать их – ведь нам есть на что надеяться!

На основе

Antioxidants (Basel). 2020 Jan 6;9(1). Curcumin as a Therapeutic Option in Retinal Diseases. López-Malo D, Villarón-Casares CA, Alarcón-Jiménez J, Miranda M, Díaz-Llopis M, Romero FJ, Villar VM.

Подготовьте иммунитет



Probiotyki wspierają odporność

Формирование микрофлоры кишечника пробиотиками – перспективный метод профилактики вирусных респираторных инфекций, утверждают китайские эксперты, проанализировавшие десятки научных работ.

Авторы включили в обзор восемь рандомизированных клинических исследований и 49 доклинических исследований (на животных)^[1]. Большинство клинических исследований показывают, что прием пробиотиков связан с более низкой заболеваемостью вирусными инфекциями верхних дыхательных путей: наиболее часто используемыми штаммами были *Lactobacillus*, затем *Bifidobacterium* и *Lactococcus*. В подавляющем большинстве исследований на животных пробиотики, введенные до целенаправленного заражения вирусом гриппа, помогали снизить распространение вируса в организме, облегчить симптомы заболевания и снизить смертность. За эти эффекты отвечает взаимодействие введенных пробиотиков с иммунными клетками хозяина (бактерии могут, например, стимулировать их к секреции противовоспалительных цитокинов, что способствует уменьшению симптомов инфекции, а также стимулировать выработку антител, что в свою очередь облегчает борьбу с вирусами).

Авторы отмечают, что ось кишечник-легкие работает в обе стороны: не только здоровая, разнообразная микрофлора кишечника помогает ограничить последствия вирусных инфекций, но и такие инфекции негативно влияют на ее состав и могут привести к дисбактериозу. Это говорит о том, что может иметь смысл применять пробиотики не только профилактически, но и продолжать это делать во время болезни. Китайские исследователи подчеркивают огромное значение оси кишечник-легкие в COVID-19, где у некоторых пациентов наблюдалась диарея, вызванная притоком патогенных бактерий и снижением полезной флоры, а пациенты с сопутствующими заболеваниями также подвержены риску дисбиоза, который может способствовать более тяжелому течению коронавирусной инфекции; терапевтический эффект пробиотиков в COVID-19, кстати, был протестирован с хорошими результатами в Гонконге^[2]. Добавьте к этому частую проблему чрезмерного использования антибиотиков при вирусных заболеваниях, и мы найдем еще один аргумент в пользу применения пробиотических штаммов.

Будущее, по мнению авторов, за индивидуальным подбором пробиотических штаммов – благодаря достижениям науки каждый пациент сможет получать оптимально подобранный набор бактерий для себя, который поможет учесть различия в поле, возрасте, происхождении, диете и образе жизни, и даже подобрать бактерии к патогену, от которого они призваны защищать...

На основе

1. Shi HY, Zhu X, Li WL, Mak JWY, Wong SH, Zhu ST, Guo SL, Chan FKL, Zhang ST, Ng SC. Modulation of gut microbiota protects against viral respiratory tract infections: a systematic review of animal and clinical studies. *Eur J Nutr*. 2021 Apr 14;1–24. doi: 10.1007/s00394-021-02519-x. Epub ahead of print. PMID: 33852069; PMCID: PMC8044287.
2. Marazzato M, Ceccarelli G, d'Ettorre G. Dysbiosis in SARS-CoV-2-Infected Patients. *Gastroenterology*. 2021 May;160(6):2195. doi: 10.1053/j.gastro.2020.12.056. Epub 2020 Dec 30. PMID: 33387514; PMCID: PMC7773314.





Терапевтическая поддержка иммунитета

Плохое питание ослабляет иммунитет. Настолько, что это можно наблюдать в научных исследованиях. Так является ли еда просто едой, или она уже является лекарством? - спрашивают голландские педиатры на страницах журнала, посвященного научным исследованиям в области диетологии.

В качестве поля для проверки этой гипотезы они взяли инфекции дыхательных путей. Авторы проанализировали результаты рандомизированных клинических исследований, исследований случай-контроль и мета-анализов, чтобы выяснить, оказывают ли какие-либо элементы рациона или конкретные продукты доказанное влияние на течение или частоту респираторных инфекций. Оказалось, что они оказывают доказанное влияние. В научных исследованиях было отмечено, что:

- регулярное употребление киви снизило заболеваемость фарингитом и ринитом, а также было связано со значительным облегчением симптомов различных респираторных инфекций;
- клюква была связана с уменьшением выраженности симптомов простуды и гриппа;
- бузина была связана с более короткой продолжительностью симптомов; эффект проявлялся относительно быстро, даже в течение 24 часов;
- прием пребиотиков и пробиотиков был связан с более легким течением инфекций, снижением их частоты (до половины) и более коротким течением симптомов;
- омега-3 жирные кислоты и рыбий жир были связаны с более низкой частотой инфекций и меньшей продолжительностью инфекций (последние содержат два активных элемента, оба из которых могут защитить от инфекций: омега-3 жирные кислоты и витамин D);
- чеснок также был связан с сокращением продолжительности инфекций и меньшей частотой их возникновения;
- аналогичным образом, продление грудного вскармливания у годовалых детей представляется полезным.

Авторы посчитали, что эффекты бузины и пробиотиков лучше всего документированы. Они оговариваются, что не все исследования подтверждают все вышеперечисленные наблюдения – это типичное явление для исследований в области здоровья – но также отмечают, что они сосредоточились на продуктах, которые легко доступны для обычного человека. Исследования диеты и нутрицевтиков особенно сложны для проведения и интерпретации, но из них можно извлечь некоторые подсказки. И если представленные продукты безопасны – вы можете смело их использовать.

На основе

Crit Rev Food Sci Nutr. 2020 Jul 10;1-14. Food or medication? The therapeutic effects of food on the duration and incidence of upper respiratory tract infections: a Review of the literature. Ellen José van der Gaag, Thalia Zoe Hummel

Целостный подход к иммунитету

Внедавно опубликованной статье доктора натуропатии, декана по клиническим вопросам Национального колледжа натуропатической медицины в Портленде (США), мы можем прочитать, как, по его мнению, мы можем формировать иммунитет. Это мнение совпадает с современными классическими знаниями в области физиологии и иммунологии, расширенными данными исследований нутрицевтиков.

Очевидно, что на противовирусный или противомикробный иммунитет влияет образ жизни или место проживания (так называемый фактор окружающей среды). Поэтому неправильное питание, ведущее к ожирению, или загрязнение окружающей среды (особенно воздуха) могут ослабить иммунитет. Кроме того, и то, и другое может усиливать их неблагоприятные эффекты, возможно, именно поэтому пациенты с ожирением и COVID-19 из сильно загрязненных регионов чаще сталкиваются с чрезмерно быстрой реакцией иммунной системы (цитокиновый шторм) и чаще умирают.

Второй очевидный фактор, о котором следует позаботиться, – это полноценный сон. На сон влияет не только образ жизни, но и недостаток мелатонина, который относится к числу нутрицевтиков с иммуноукрепляющим действием (он также включен в антиковидную программу Марика).

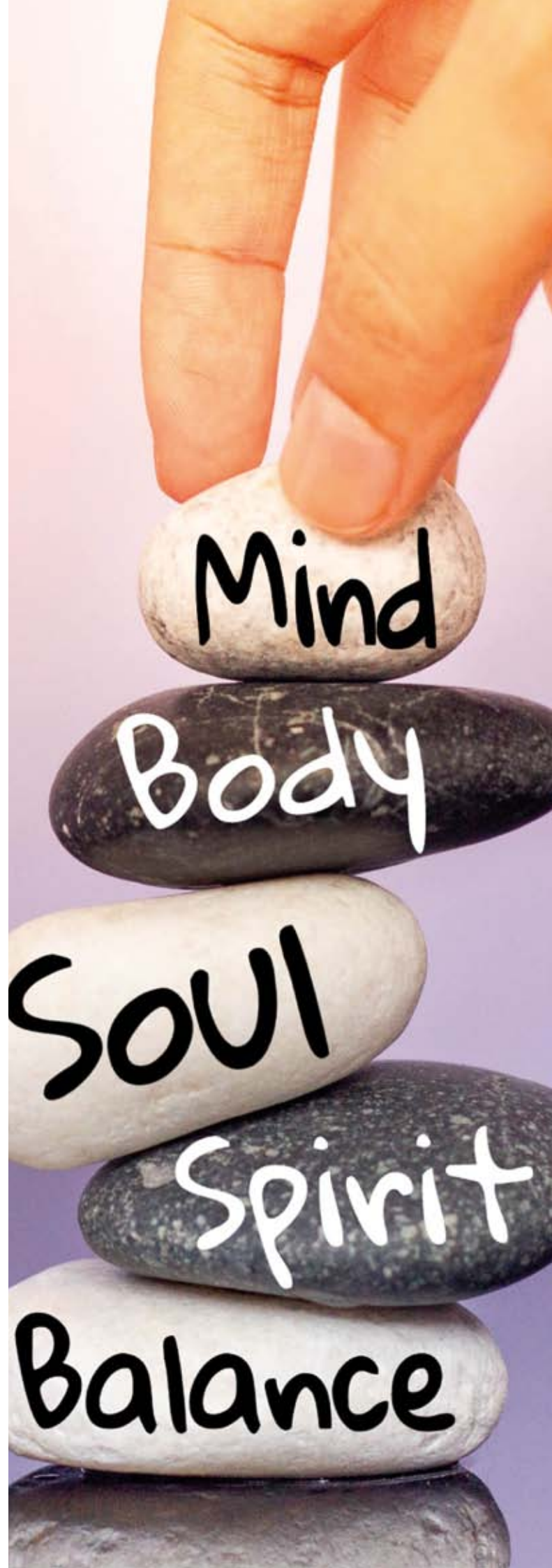
Поэтому в контексте укрепления иммунитета стоит подумать о приеме мелатонина и внедрении принципов гигиены сна.

Автор перечисляет другие нутрицевтики, которые были изучены в клинических исследованиях в контексте инфекций верхних дыхательных путей и которые, следовательно, могут быть полезны для профилактики или лечения COVID-19 (а также других инфекций). Это:

- цинк;
- витамин С и D;
- каннабидиол;
- астрагал перепончатый;
- продукты дрожжевого брожения;
- экстракт листьев оливы;
- берберин;
- N-ацетилцистеин;
- чеснок.

Na podstawie

Meletis CD, Wilkes K. Immune Competence and Minimizing Susceptibility to COVID-19 and Other Immune System Threats. *Altern Ther Health Med*. 2020 Aug;26(S2):94-99. PMID: 33245701.



Усталость. Как с ней бороться?



Цинк против усталости

Иранские ученые рекомендуют цинкосодержащие добавки для снижения усталости у пожилых людей, основываясь на результатах своего клинического исследования.

Это предложение соответствует теории «скрытого голода», т.е. наличия дефицита питательных веществ, которые остаются нераспознанными, поскольку вызывают атипичные, неспецифические симптомы, которые трудно отнести к дефициту. В группе риска находится плохо питающееся население из бедных стран, а также пожилые люди, те, у кого ослаблен аппетит или имеются определенные хронические заболевания. Цинк является одним из микроэлементов, необходимых для правильного функционирования различных органов, включая мозг и мышцы, поэтому его дефицит может привести к хроническому ощущению недостатка жизненных сил.

В исследовании люди старше 60 лет принимали цинк; контрольная группа не получала никакого вмешательства, но имела аналогичный исходный уровень цинка (недостаточный). Прием цинка продолжался чуть более 2 месяцев, доза цинка составляла 30 мг в день. По истечении этого времени уровень усталости (оцениваемый субъективно, исходя из мнений исследуемых) значительно снизился в группе, получавшей цинк, в то время как в контрольной группе он немного повысился. Также была обнаружена корреляция между концентрацией цинка в крови и уровнем снижения усталости.

Это первые подобные наблюдения, связывающие прием добавок цинка с уровнем ощущаемой усталости у пожилых людей. Они указывают на то, что при диагностике причин усталости стоит также учитывать (помимо многочисленных, иногда серьезных заболеваний – отсюда важная консультация врача) недостаток питания, особенно микроэлементов, в том числе цинка. Стоит знать, что усталость также может быть следствием недостатка витаминов группы В, магния или белка – диета важна!

На основе

Afzali A, Goli S, Moravveji A, Bagheri H, Mirhosseini S, Ebrahimi H. The effect of zinc supplementation on fatigue among elderly community dwellers: A parallel clinical trial. Health Sci Rep. 2021 May 19;4(2):e301. doi: 10.1002/hsr2.301. PMID: 34027128; PMCID: PMC8133867.



Когда ничего не хочется...

Ученые из Южной Кореи предполагают, что витамин С влияет на психику таким образом, что повышает то, что можно назвать «готовностью к работе».



Таков вывод исследования с участием 214 здоровых людей в возрасте до 40 лет, у которых проверяли концентрацию витамина С в крови и соотносили ее с различными психологическими ощущениями (например, усталостью, настроением, эмоциями). Оказалось, что витамин С имеет связь с уровнем внимания. Однако это еще не конец. Сорок шесть человек с чрезмерно низким уровнем витамина С (<50 мкмоль/л) были отобраны из исследуемой группы и распределены на две группы, участвовавшие в рандомизированном исследовании: одна получала витамин С по 500 мг дважды в день, другая – плацебо. Дальнейший анализ показал, что прием витамина С значительно повысил уровень внимания и вовлеченности в работу, что было связано с большей легкостью в выполнении задач, требующих внимания.

Авторы признают витамин С важным фактором, дефицит которого связан с пониженной жизнеспособностью, а прием витамина С: с улучшением концентрации и мотивации к работе. Они связывают механизм действия витамина С в этом контексте с его влиянием на синтез нейротрансмиттеров в центральной нервной системе, в основном в дофаминергических нейронах.

Стоит отметить, что положительный эффект, наблюдаемый в рандомизированном исследовании, проявился уже после одного месяца приема витамина С.

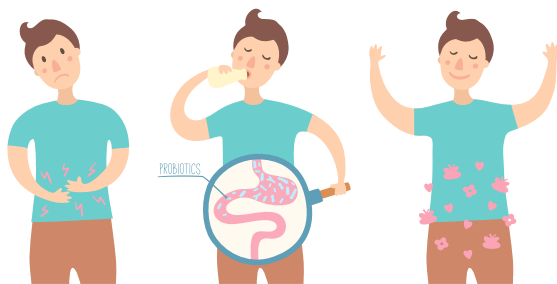
Na podstawie

Sim M, Hong S, Jung S, Kim JS, Goo YT, Chun WY, Shin DM. Vitamin C supplementation promotes mental vitality in healthy young adults: results from a cross-sectional analysis and a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. Eur J Nutr. 2022 Feb;61(1):447-459. doi: 10.1007/s00394-021-02656-3. Epub 2021 Sep 2. PMID: 34476568; PMCID: PMC8783887.

Как пробиотики влияют на усталость

Отобранные пробиотики, прошедшие тестирование в научных исследованиях с участием пациентов с синдромом хронической усталости, значительно повлияли на усиление воспалительных процессов и симптомов тревоги, пишут испанцы в своем обзоре научных работ.

У нас есть доказательства того, что кишечные бактерии могут играть важную роль в двух заболеваниях с относительно схожей клинической картиной: фибромиалгии и синдроме хронической усталости. Авторы обсуждаемой здесь статьи оценили результаты исследований, проведенных в период с 2006 по 2016 год, в которых была предпринята попытка проверить гипотезу о том, что пробиотики могут влиять на клиническое течение этих заболеваний.



Только два исследования, в которых приняли участие 83 человека с синдромом хронической усталости, были достаточно хорошего качества и были включены в окончательный обзор. В одном из них штамм *Lactobacillus casei* Shirota использовался в течение 8 недель, и было отмечено его благотворное влияние на выраженность симптомов тревоги (сопровождавшееся заметным изменением состава кишечной флоры). Во втором исследовании *Bifidobacterium infantis* использовали в течение 8 недель, и было отмечено улучшение воспалительных параметров.

Авторы подчеркивают необходимость проведения дальнейших исследований, в том числе с участием пациентов с фибромиалгией, которая является схожим заболеванием, в равной степени, если не в большей, нарушающим повседневное функционирование.

Источник

Benef Microbes. 2018 Apr 26:1-10. Are probiotic treatments useful on fibromyalgia syndrome or chronic fatigue syndrome patients? A systematic review. Roman P, Carrillo-Trabalón F, Sánchez-Labraca N, Cañadas F, Estévez AF, Cardona D.

Усталость, депрессия, проблемы со сном? Пробиотики!

Итальянские исследователи добавили небольшой, но очень интересный «кирпичик» в наши знания о том, как работают пробиотики. Они показали в клиническом исследовании, что прием правильных бактерий может значительно повлиять на наше самочувствие.

Этот эффект был продемонстрирован на группе здоровых людей, что означает, что даже если кто-то чувствует себя относительно хорошо (нет депрессии, тревожных расстройств, серьезных проблем со сном), он может улучшить свое самочувствие простым вмешательством с помощью пробиотиков.

В исследовании приняли участие 38 добровольцев, которым в течение шести недель давали либо плацебо, либо набор бактерий (*Lactobacillus fermentum*, *L. rhamnosus*, *L. plantarum*, *Bifidobacterium longum*). Психологические параметры участников оценивались четыре раза: до начала исследования, через 3 недели, в конце и еще через 3 недели. Анализ показал, что в группе, принимающей пробиотики:

- улучшилось настроение (наблюдалось снижение гнева и утомляемости);
- улучшилось качество сна;
- произошли положительные изменения в некоторых аспектах личности, связанные со способностью справляться с жизненными проблемами и позитивным отношением к неизвестным ситуациям.

Как объяснить эти наблюдения? По мнению авторов, одним из возможных объяснений является выработка микробиомом кишечника (и особенно вводимыми пробиотиками) нейроактивных веществ, которые попадают в мозг и влияют на функции центров, регулирующих сон, эмоции и отвечающих за личность. Если это действительно так, то это будет иметь очень интересные психологические последствия – в конце концов, кем по сути является мое «я», если его форма определяется составом бактерий в моем пищеварительном тракте?

На основе

Front Psychiatry. 2019 Mar 27;10:164. Effects of Probiotics on Cognitive Reactivity, Mood, and Sleep Quality. Marotta A, Sarno E, Del Casale A, Pane M, Mogna L, Amoruso A, Felis GE, Fiorio M.



Коэнзим Q10 против усталости

Японские исследователи провели клиническое исследование, в ходе которого прием коэнзима Q10 способствовал снижению легкой, но постоянной усталости.

Усталость – один из самых распространенных недугов в современном мире. Обычно она связана с чрезмерным напряжением (работа, эмоции, обязанности), а также может быть результатом хронических заболеваний (печени, диабета, воспалительных заболеваний и т.д.). Если мы имеем дело с последним типом усталости – диагностика заболевания и начало лечения являются разумным первым шагом к борьбе с ним. Хуже, если по результатам исследований ничего не выясняется, мы в целом здоровы, а чувствуем только усталость.



Таких людей, здоровых, но жалующихся на усталость, которая длилась более месяца и менее шести месяцев, решили пригласить для исследования японцы. Исследование было двойным слепым с группой плацебо. Целью исследования было проверить эффективность коэнзима Q10 (в дозе 100 мг или 150 мг в день) в снижении чувства усталости. Исследование проводилось в течение 12 недель.

В результате приема коэнзима Q10 выявлено:

- увеличение концентрации коэнзима Q10 в крови (в три-четыре раза);
- улучшение субъективного ощущения усталости и сонливости после выполнения задач, требующих повышенных умственных усилий;
- улучшение (в группе с 150 мг коэнзима Q10) субъективного ощущения расслабления после выполнения задач, мотивации для выполнения последующих заданий, а также маркеров окислительного стресса.

Корреляционный анализ показал, что существует связь между концентрацией коэнзима Q10 в крови и парасимпатической активностью, релаксацией и мотивацией. Эти результаты позволяют предположить, что прием коэнзима Q10 оказывает против усталостное действие.

На основе

Nutrients. 2020 Jun 2;12(6):1640. Ubiquinol-10 Intake Is Effective in Relieving Mild Fatigue in Healthy Individuals. Kei Mizuno et al.

Гуарана облегчает нагрузку!

Гуарана, натуральный стимулятор из бразильских джунглей, в несколько раз сильнее кофе и эти свойства используются не только спортсменами, но и людьми, которые много работают физически или умственно. Стоит знать, что гуарана – это не только кофеин, она также содержит чрезвычайно полезные полифенолы, идентичные тем, что содержатся в зеленом чае – катехин и эпикатехин.

Тем временем ученые из университетов Ниццы и Марселя провели научное исследование, в котором решили проверить, как различные вещества – углеводы, кофеин и экстракт гуараны – повлияют на спортсменов, и не просто спортсменов, а современных пятиборцев (современное пятиборье состоит из фехтования, верховой езды, плавания, бега и стрельбы из пистолета).

Спортсмены проходили четыре тренировки (40-минутный бег на беговой дорожке), во время которых принимали либо один из тестируемых веществ, либо плацебо. Результаты показали, что гуарана, чистый кофеин, а также углеводы улучшили время реакции и ускорили обработку информации сразу после тренировки, а гуарана и кофеин уменьшили ощущение тяжести после тренировки.

Эти интересные явления, заключают авторы, должны привлечь внимание спортсменов. Во многих видах спорта мало времени на принятие решения, и гуарана способствует этому – в свою очередь, многие люди, даже гораздо более низкого уровня, чем профессионалы, борются с усталостью во время занятий спортом – и эти проблемы гуарана снижает на чисто перцептивном уровне.

Источник

Int J Sports Physiol Perform. 2018 Oct 9:1-26. Effects of Carbohydrate, Caffeine and Guarana on Cognitive Performance, Perceived Exertion and Shooting Performance in High Level Athletes. Pomportes L, Brisswalter J, Hays A, Davranche K. Perceived Exertion and Shooting Performance in High Level Athletes. Pomportes L, Brisswalter J, Hays A, Davranche K.



Целевые наборы

Суперстарт к здоровью

Стартуйте к здоровью

Набор «Суперстарт к здоровью» уже много лет пользуется популярностью среди наших клиентов. Его состав не изменился, несмотря на течение времени и множество новых тенденций в диетологии. Он сочетает в себе продукты-бестселлеры Nature's Sunshine, и эта комбинация по-прежнему остается идеальным набором для всех, кто решил изменить свой образ жизни и серьезно позаботиться о своем здоровье.

Пришло время позаботиться о себе? Вы хотите улучшить здоровье, физическую форму, самочувствие? Поздравляем! Это, без сомнения, лучшее решение в вашей жизни. Поехали! Начните так же, как и сотни наших довольных клиентов, которые выбрали «Суперстарт к здоровью». Их решимость изменить свой образ жизни была сильна, а предложенный набор укрепил ее еще больше.

Предлагаемые незаменимые жирные кислоты омега-3, содержащиеся в Super Omega 3 EPA, сильные антиоксиданты из Zambroza, пробиотические бактерии в капсулах Бактерии Bifidophilus в сочетании с самым популярным в мире Жидкий хлорофиллом, естественной порцией энергии из Solstic и Кальцием с витамином D поможет вам упорно следовать своим планам и быстрее достигать своих целей. Набор дополняет массажный бальзам «Tei-fu», который наши клиенты называют «аптечкой в тубике»



Состав набора:

Бактерии Bifidophilus, Жидкий хлорофилл, Solstic Энергия от природы, Super Omega 3 EPA, Кальций с витамином D, Zambroza, Tei-fu



Optimum

Целостный взгляд на здоровье



Состав набора:

Жидкий хлорофилл, Цинк ALT, Olive Leaf, Magnesium, Сок алоэ вера, Solstic Энергия от природы, Super Omega 3 EPA, Zambroza.

Целостный подход к человеку означает поиск баланса на многих уровнях. Образ жизни, здоровье, питание, физические упражнения, а также ум, искусство и природа объединяются и пронизывают все аспекты жизни.

В компании Nature's Sunshine мы также рассматриваем каждого человека в целом. Оптимально интегрированная в нашу повседневную жизнь связь с природой, водой, чистым воздухом, ясным и спокойным умом и чистым духом 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. Гуарана, содержащаяся в Solstic — это дополнительная порция энергии из натурального источника. В Solstic Энергия от природы вы также найдете витамины группы B, которые помогают бороться с чувством усталости. Наберитесь сил, чтобы справиться с ежедневными вызовами. Цинк ALT — это превосходное сочетание цинка, водорослей, люцерны и тимьяна. Кроме влияния на здоровье костей, цинк помогает поддерживать кислотно-щелочной баланс организма. Тимьян оказывает успокаивающее действие на горло и голосовые связки. Olive Leaf — это отличным выбор для вашего иммунитета и пищеварительного тракта. Поддерживает верхние дыхательные пути в хорошей форме и традиционно используется для улучшения кровообращения и давления крови. Настоящая антиоксидантная бомба спрятана в препарате Zambroza, а именно в коже красного винограда. Благодаря содержанию облепихи, Zambroza укрепляет сердце и иммунитет. Сок алоэ вера, т. е. основной компонент нашего Сока алоэ вера поможет вам поддерживать баланс пищеварительного тракта. Он стимулирует обмен веществ, поддерживает пищеварение и способствует регулярности работы кишечника. Одна капсула Super Omega 3 EPA — это порция 380 мг ЭПК и 190 мг ДГК, которые положительно влияют на здоровья сердца и правильную работу мозга. Magnesium удовлетворяет 64 % суточной потребности в магнии, который способствует правильному синтезу белка, поддерживает правильные психологические функции и помогает поддерживать электролитный баланс.



Движение необходимо, а идеалом является движение без боли или ощущений дискомфорта. Хорошее состояние наших костей и суставов является основой для мобильности, которая является необходимым условием нашей независимости. Все мы знаем, что возраст чаще всего дает о себе знать именно через наши суставы и кости. Ответ на вопрос о том, как заботиться о своем здоровье - это кальций, цинк, витамины С и D и физическая активность. Все необходимые ингредиенты Вы найдете в наборе «Кости и суставы».

Кальций Плюс Витамин D - ключевой продукт в наборе. Он содержит ингредиенты, необходимые для здоровья костей и суставов, а его состав был разработан таким образом, что кальций и фосфор эффективно усваиваются.

Цинк ALT является отличной биологически активной добавкой, если мы хотим позаботиться о здоровье костей.

EverFlex - это великолепное сочетание хондроитина, глюкозамина и MSM (метилсульфонилметан).

Витамин С отвечает за продукцию Коллагена, необходимого для здоровья суставов.

Коллаген - это 17 г коллагеновых пептидов, и поэтому является очень богатой биологически активной добавкой.

Витамин D3 ассоциируется у нас с иммунитетом, но нет сомнений, что он незаменим также для сохранения здоровья костей. Дополнительно помогает всасываться кальцию и фосфору, так необходимым костям.

Набор дополнен согревающим массажным бальзамом Tei-fu, который наши клиенты называют аптечкой первой помощи в тубусе. Помассируйте суставы Tei-Fu прежде чем отправиться на длительную прогулку или перед другими видами физической активности.

Здоровые кости и суставы

Будьте мобильны.

Сохраняйте чувство независимости!



Состав набора:

Коллаген, Цинк ALT, 2xEverFlex, Кальций Плюс Витамин D, Витамин С, Витамин D3, Tei-Fu-Лосьон для массажа.



Pro Active

Активность — это ключ к здоровью

Набор, рекомендуемый Польским обществом спортивной медицины



Состав набора:

Solstic Энергия от природы, Collagen+, 2x SmartMeal.

Да, сохранить здоровье легко! Достаточно здорово питаться и не забывать о частой физической активности. Менее важно, бегаєте ли вы, катаетесь на велосипеде или плаваете. Самое главное, чтобы делать это регулярно. Физическая активность включена в пирамиду здорового питания как основа здоровья и физической формы.

Конечно, частые занятия спортом не освобождают вас от здорового питания. Только сочетание здорового питания и физической активности обеспечит удовлетворительные результаты.

Начните жить здоровой жизнью! Прямо сейчас! С помощью набора Pro Active и регулярных занятий вы быстро заметите первые положительные изменения! Pro Active обеспечит вас необходимой энергией, комплексом витаминов и минералов, идеальной порцией белка и клетчатки и многим, многим другим!

Solstic Энергия от природы — это энергетическая гуарана и витамины группы B, а состав препарата разработан для ежедневной активности. Начните свой день с легкого способа получить дополнительную энергию, которой вы будете наслаждаться часами! SmartMeal поможет вам увидеть первые результаты быстрее, чем вы ожидаете. 24 г веганского белка помогут вам нарастить мышцы, а клетчатка и комплекс витаминов и минералов обеспечат вам ощущение здоровья каждого дня! Collagen+ — это намного больше, чем коллаген. Витамин C поможет восстановиться после тренировки, а продукт дополнит ваш рацион также цинком, который быстро теряется во время физической нагрузки.

Все продукты, входящие в состав набора Pro Active, прекрасно сочетаются с повседневной активностью. Благодаря форме порошка и удобным пакетикам вы можете взять их с собой куда угодно.



Все начинается в кишечнике» — вы наверняка это слышали. Наше здоровье тесно связано с правильным функционированием кишечника и всего пищеварительного тракта. То, как мы усваиваем питательные вещества и как происходит пищеварение, имеет решающее значение для каждого органа нашего тела. Не без причины здоровое и разнообразное питание наиболее часто упоминается учеными и врачами как основа хорошего здоровья.

Здоровый кишечник — это набор, созданный для гармонии пищеварения и здоровья кишечника.

Pro B11 и Bacillus Coagulans дополняют рацион 12 штаммами пробиотических бактерий, которые обогащают бактериальную флору кишечника. Bowel Build — это прежде всего подорожник яйцевидный, помогающий поддерживать здоровье кишечника, и имбирь лекарственный, поддерживающий общее здоровье пищеварительной системы и углеводный обмен, а также витамины С, А и цинк. Loclo — это хорошо известным нашим клиентам источник клетчатки, но в его состав также входят куркума, помогающая поддерживать здоровье печени, корица, успокаивающая желудок, и розмарин, обеспечивающий лучшее переваривание жиров. Сок алоэ вера популярен благодаря своим полезным для здоровья свойствам, связанным, в частности, с пищеварительным трактом. Поддерживает пищеварение и способствует регулярной работе кишечника. Препарат Zambroza был включен в состав набора, благодаря свойствам облепихи, повышающим активность пищеварительного тракта. Набор дополняет мировой бестселлер среди нашей продукции — Жидкий хлорофилл.

Здоровый кишечник

Все начинается в кишечнике



Состав набора:

Bacillus Coagulans, Bowel Build, Жидкий хлорофилл, Loclo, Pro B11, Сок алоэ вера, Zambroza



Pro Relax

Будьте спокойны за свое здоровье



Состав набора:

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

Наше здоровье часто страдает из-за стресса и беспокойства. Изменчивый мир ежедневно подвергает нас беспокойству. Огромный темп перемен не позволяет ощущать стабильность и часто вызывает в нас неуверенность в лучшем или просто спокойном завтра. Да, стресс стал нашим спутником, и стрессогенные ситуации встречаем каждого дня. У ученых нет сомнений, что стресс также является одним из самых больших врагов нашего здоровья.

Чтобы эффективно справляться со стрессом, нужно позаботиться о надлежащих познавательных и психических функциях и адекватной работе мозга. Хорошая память и правильное восприятие могут защитить нас от беспокойства. Набор Pro Relax был создан для успокоения нервов и передышки в быстро меняющемся мире, а также для поддержки познавательной деятельности. Композиция набора была разработана таким образом, чтобы усилить устойчивость к стрессу, не вызывая эффекта усталости.

Gotu Kola или центелла азиатская — это растение известно человечеству уже тысячи лет. Хотя ученые продолжают открывать его новые свойства, уже известно, что оно прекрасно гармонизирует функции кровеносной системы и поддерживает правильные познавательные функции, то есть концентрацию и память.

Hops & Valerian with Passionflower — это продукт, созданный для борьбы со стрессом. Валериана лекарственная (valerian) помогает обеспечить крепкий сон, хмель (hops) обладает успокаивающими свойствами, а пассифлора телесная (passionflower) повышает устойчивость к стрессу.

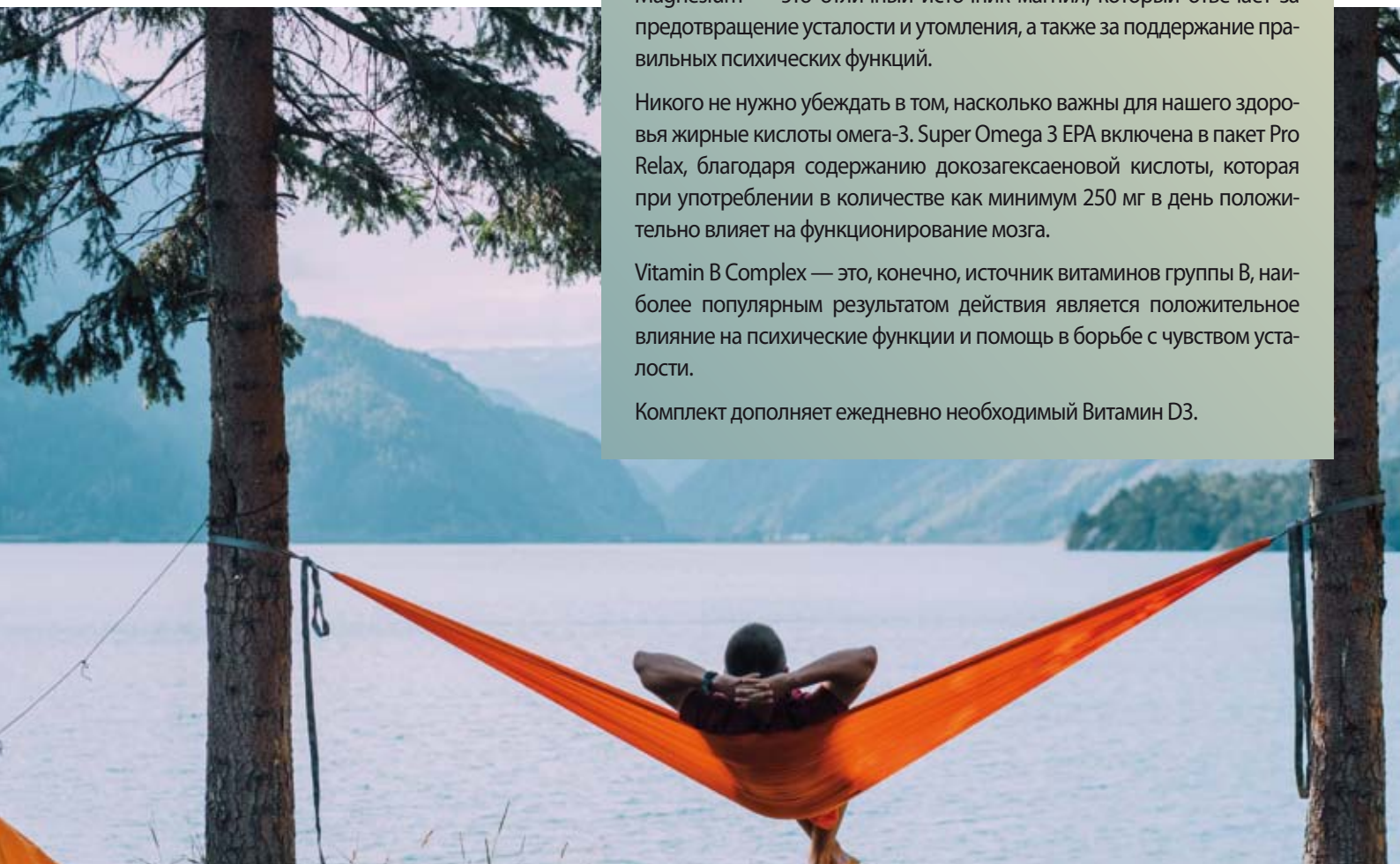
В состав набора не мог не войти Лецитин, являющийся очень важным элементом головного мозга и нервной ткани.

Magnesium — это отличный источник магния, который отвечает за предотвращение усталости и утомления, а также за поддержание правильных психических функций.

Никого не нужно убеждать в том, насколько важны для нашего здоровья жирные кислоты омега-3. Super Omega 3 EPA включена в пакет Pro Relax, благодаря содержанию докозагексаеновой кислоты, которая при употреблении в количестве как минимум 250 мг в день положительно влияет на функционирование мозга.

Vitamin B Complex — это, конечно, источник витаминов группы B, наиболее популярным результатом действия является положительное влияние на психические функции и помощь в борьбе с чувством усталости.

Комплект дополняет ежедневно необходимый Витамин D3.



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

Витамин С — это первое, что приходит на ум, когда мы думаем о улучшении иммунитета. В каждой таблетке нашего продукта вы найдете целых 1000 мг L-аскорбиновой кислоты. Olive Leaf, т. е. экстракт листьев оливы европейской, — это основа поддержания иммунитета даже в самых сложных условиях и поддержка здоровья верхних дыхательных путей. Витамин D3 положительно влияет на функционирование иммунной системы, а также необходим для костей и мышц. Никому не нужно объяснять, насколько повышает иммунитет чеснок. Чеснок — это намного больше! Помогает поддерживать здоровье печени и правильный уровень холестерина. Цинк ALT — это превосходное 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 попадание в десятку. Продукт обогащает бактериальную флору целыми 11 штаммами бактерий. Здоровье пищеварительного тракта существенно для поддержания соответствующего иммунитета. Immune Formula — это отличная смесь грибов, известных из китайской медицины (кордицепс, маитаке, рейши), а также бета-глюканов, арабиногалактана и колострума. Defense Maintenance — это продукт, созданный для обеспечения иммунитета. Сочетание витаминов С, А, Е с куркумой, селеном и цинком — это идеальная смесь для поддержки иммунной системы.

Pro Immune

Сильный иммунитет



Состав набора:

Цинк ALT, Чеснок, Defense Maintenance, Immune Formula, 2 x Olive Leaf, Pro B11, Витамин С с биофлавоноидами, Витамин D3.



Pro Cardio

Забота о сердце

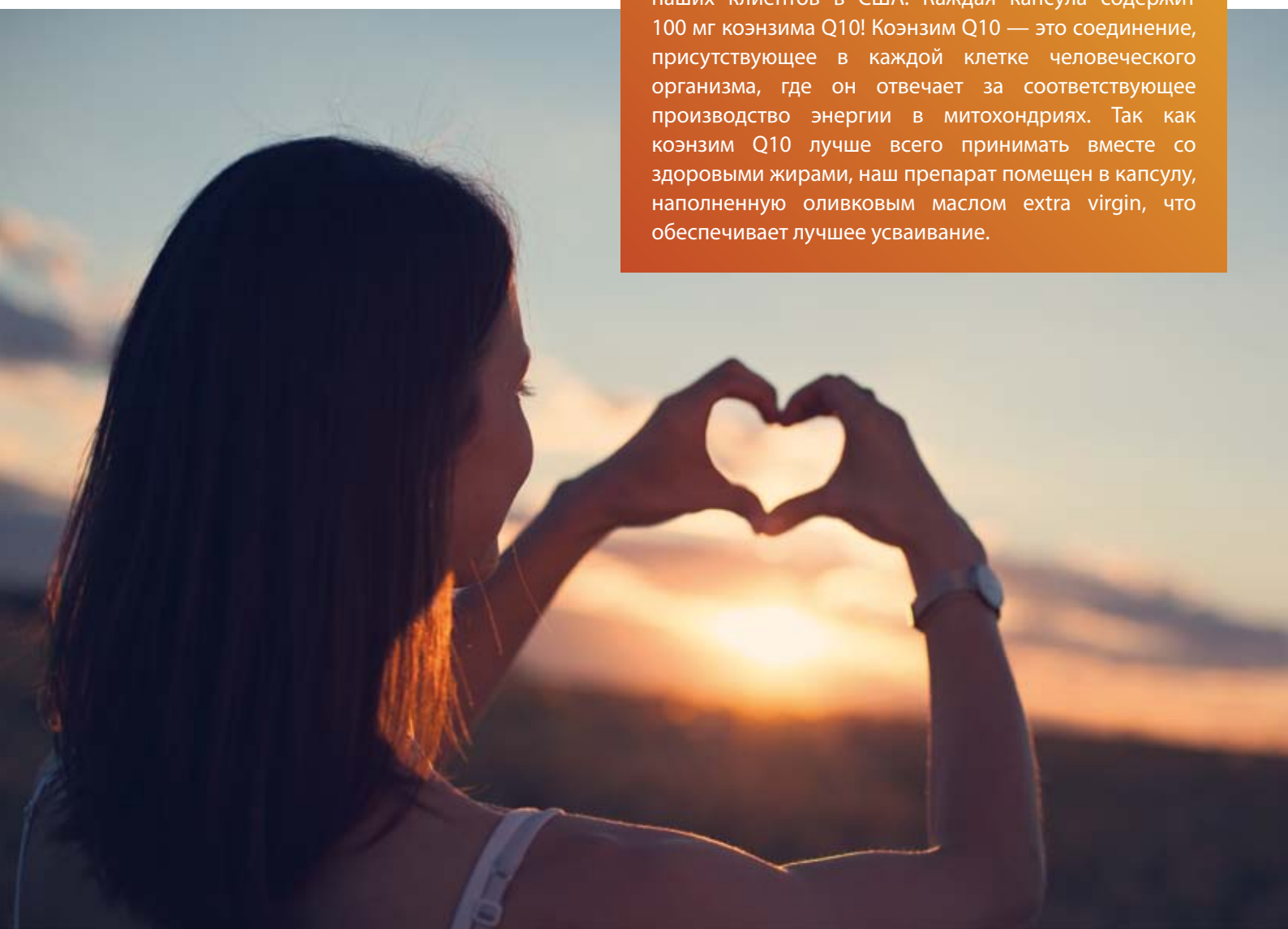


Состав набора:

Cholester-Reg, Чеснок, CoQ10, Экстракт листьев оливы, Magnesium, 2 x Super Omega 3 EPA..

Набор Pro Kardio был разработан специально для сердца и кровеносных сосудов. Здесь вы найдете биологически активные добавки, разработанные с особой тщательностью, протестированные и эффективные. Сочетание компонентов продуктов, входящих в состав набора, обеспечит оптимальный результат для вашего сердца.

Чеснок поддерживает правильный уровень холестерина и сахара в крови, а также способствует поддержанию здоровья сосудов. Super Omega 3 EPA дополняет рацион жирными кислотами ЭПК и ДГК, которые способствуют поддержанию правильных функций сердца. Результат достигается уже после приема 250 мг этих кислот. Cholester-Reg — это лист артишока настоящего, способствующий поддержанию правильного уровня липидов в крови, и растительные стеролы, помогающие поддерживать соответствующий уровень холестерина в крови. Олива европейская традиционно использовалась для улучшения кровообращения и давления крови. Магний (Magnesium) участвует в нескольких сотнях ферментных реакций в нашем организме и является одним из самых важных металлов также для сердца. CoQ10 является одним из самых любимых продуктов наших клиентов в США. Каждая капсула содержит 100 мг коэнзима Q10! Коэнзим Q10 — это соединение, присутствующее в каждой клетке человеческого организма, где он отвечает за соответствующее производство энергии в митохондриях. Так как коэнзим Q10 лучше всего принимать вместе со здоровыми жирами, наш препарат помещен в капсулу, наполненную оливковым маслом extra virgin, что обеспечивает лучшее усваивание.



У нас нет сомнений, что истинная красота идет изнутри и в значительной степени зависит от состояния здоровья. Когда речь идет о здоровой и гладкой коже, блестящих волосах, крепких и красивых ногтях, мы часто имеем ввиду всевозможные косметические средства и процедуры по уходу.

Но наша кожа, волосы и ногти нуждаются прежде всего в правильном питании изнутри и отличном здоровье.

Красота идет изнутри!

Collagen — это абсолютный любимец наших клиентов. Они выбирают его для красивой кожи и для того, чтобы дольше сохранить молодость. Каждая порция продукта содержит до 17 г коллагеновых пептидов. Такая порция делает наш Collagen непревзойденным.

Цинк ассоциируется с красивой и здоровой кожей, блестящими волосами и ногтями. И правильно, но Цинк ALT — это также бурые водоросли, которые помогают поддерживать правильный вес.

Антиоксиданты — наверняка вы знаете, какое огромное влияние они оказывают на наше здоровье. Борясь со свободными радикалами, ответственными за процесс старения, они также являются бесценным союзником в заботе о красоте. В наборе Beauty вы найдете тройную силу антиоксидантов, которую обеспечивают Zambroza, Грапин и антиоксиданты i Витамин С. Витамин С играет особую роль в наборе. Он является сильным антиоксидантом, но также отвечает за поддержку производства коллагена, необходимого для здоровой кожи. Сок алоэ вера также является одним из самых любимых продуктов наших клиентов. Положительно влияет на женские половые органы и регулирует менструальный цикл. Также помогает поддерживать здоровье кожи. Super Complex — это набор витаминов и минералов, которые нужны нам каждого дня. Это также источник антиоксидантов, таких как витамины С и Е и селен.

Beauty

Здоровая и красивая



Состав набора:

Collagen, Цинк ALT, Грапин и антиоксиданты, Сок алоэ вера, Витамин С с биофлавоноидами, Super Complex, Zambroza.



Woman

С мыслью о вас



Состав набора:

Цинк ALT, 2 x Красный клевер, Gotu Kola, Loclo, 2x Люцерна, Ury, Super Complex, Zambroza.

Вы живете на высоких оборотах. Вы работаете, занимаетесь бизнесом, но вы также воспитываете детей и занимаетесь домашним хозяйством. У вас много забот, зачастую больше, чем у мужчин. У вашего организма 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!

Набор Woman поможет вам дольше оставаться здоровой!

Сильную защиту от свободных радикалов обеспечивает кожура красного винограда, скрытая в препарате Zambroza. Свободные радикалы признаны основной причиной старения организма. Благодаря содержанию облепихи, Zambroza укрепляет сердце и поддерживает иммунную систему.

Цинк — это минерал, необходимый для поддержания красоты и здоровья волос, кожи и ногтей. Наш Цинк ALT также содержит водоросли и тимьян, которые снижают усваивание жиров, помогая вам сохранить стройную фигуру.

Центелла азиатская или Gotu Kola поможет избавиться от ощущения тяжести в ногах, поддерживая правильное венозное кровообращение, а также будет способствовать комфорту пищеварения. Его влияние на микроциркуляцию также отражается в более эффективном выполнении познавательных функций (к ним относятся, например, память, концентрация, коммуникативные навыки).

Клетчатка необходима для здоровья кишечника. Loclo является отличным источником клетчатки, но также содержит корицу, стимулирующую пищеварение, и розмарин, способствующий перевариванию жиров.

Ury — это превосходная смесь трав, витаминов и минералов, обладающих многосторонним действием. Содержащийся в нем лимонник китайский способствует поддержанию правильных физиологических функций.

24 необходимых витамина и минерала в одной таблетке — это Суперкомплекс. Здесь вы найдете поддержку для сохранения отличной формы своего тела.

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

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





Лимитированная
серия

Bremani Caree Green Line

Bremani Green Line – это дуэт косметических средств, специально созданный к 50-летию компании Nature's Sunshine. Крем и сыворотка, произведенные во Франции, выпущены ограниченной серией (доступны, пока есть в наличии).

ПИТАТЕЛЬНЫЙ ДНЕВНОЙ КРЕМ

С высоким содержанием
арганового масла

- Питает
- Регенерирует
- Увлажняет
- Особенно подходит для сухой кожи



КОНЦЕНТРИРОВАННАЯ СЫВОРОТКА

С высоким содержанием
гиалуроновой кислоты

- Высокое содержание гиалуроновой кислоты
- Заполняет морщины
- Отбеливает
- Защищает от гиперпигментации
- Увлажняет кожу
- Восстанавливает здоровый вид кожи
- Укрепляет кожу

АКТИВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ, СОДЕРЖАЩИЕСЯ В КРЕМЕ


- **Органическое масло граната**
Богат полифенолами; антивозрастное питательное вещество, которое борется с сухостью и восстанавливает кожу.
- **Gatuline®**
Антивозрастной ингредиент из буковых почек; повышает увлажненность кожи на 30%, мгновенно смягчает кожу.
- **Органический экстракт маточного молочка**
Мощный антивозрастной ингредиент, который стимулирует выработку коллагена, успокаивает кожу и снимает раздражение.
- **Органическое аргановое масло**
Регенерирует, питает и увлажняет кожу.
- **Органический гель алоэ вера**
Укрепляет защитные функции кожи, увлажняет.
- **Органическое масло ши**
Отвечает за эластичность кожи, обновление клеток и гидролипидный баланс.



АКТИВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ, СОДЕРЖАЩИЕСЯ В СЫВОРОТКЕ

- **Гиалуроновая кислота**
Интенсивно увлажняет, защищает и смягчает кожу.
- **Epidermosil®**
Стимулирует выработку собственной гиалуроновой кислоты, обновляет эпидермис, участвует в процессах увлажнения.
- **Органический экстракт лайма**
Содержит витамин С, осветляет и выравнивает тон кожи.
- **Biowhite (exclusive complex)**
Эксклюзивный комплекс на основе шелковицы белой, камнеломки и виноградной лозы; предотвращает обесцвечивание.
- **Aquasool™**
Предотвращает обезвоживание кожи, регулирует водный баланс.
- **Комплекс витаминов А, Е и F**
Защищает клетки от старения, питает, способствует обновлению клеток.
- **Пантенол (провитамин B5)**
Активный ингредиент с регенерирующим и увлажняющим действием.
- **Витамин С**
Антиоксидант, участвующий в выработке коллагена.



A woman with blonde hair, wearing a white long-sleeved dress, is standing in a vast field of purple lavender. She is leaning forward, her hand gently touching the lavender flowers. The background is a dense, endless sea of lavender under bright sunlight, creating a warm and serene atmosphere.

Аутентичные Эфирные Масла

Аутентичные эфирные масла - это, вероятно, самый драгоценный подарок от растительного царства. На протяжении веков эти необыкновенные вещества ценились не только за их вкус и запах, но и за их чудесные целебные свойства.

Эксперты знают, что масла, поставляемые в оригинальной, неизменной, а, следовательно, аутентичной форме, могут изменить жизнь своим превосходным воздействием на тело и разум.

Эфирные масла очищают, омолаживают, расслабляют и защищают.

Подлинные эфирные масла у вас под рукой

На рынке ароматерапии высокую позицию уже много лет занимает американская компания Nature's Sunshine, которая гордится тем, что предлагает своим клиентам в более чем 30 странах мира подлинные эфирные масла по разумным ценам. Благодаря Nature's Sunshine, также в Польше вы можете быть абсолютно уверены, что каждая капля масла будет работать именно так, как это задумано природой.

Безопасность и качество идут рука об руку. Начиная с получения сырья и заканчивая его отбором, производством и многочисленными этапами тестирования, Nature's Sunshine гарантирует, что создает высококачественные продукты с непревзойденной силой, запахом и чистотой. Их подлинные эфирные масла названы так потому, что они созданы в соответствии со строгими критериями гарантии Sure-Source, которая включает в себя двойное тестирование методом GCMS: один раз на перегонном заводе, а другой раз в собственных лабораториях. Это гарантирует, что все соответствующие пики фитохимических компонентов, показанные в этих тестах, идеально совпадают, что подтверждает отсутствие фальсификации продукта с момента перегонки масла до его розлива в бутылки.

Кроме того, исследования показывают, что эти масла не содержат пестицидов, гербицидов, фунгицидов, удобрений, синтетических веществ и других видов загрязнений, чтобы любители ароматерапии могли использовать настоящие и безопасные решения.



Эфирные масла можно безопасно использовать для улучшения самочувствия и как элемент здорового образа жизни. Каждого дня ими пользуются миллионы людей каждый день, в основном без происшествий. Однако эфирные масла являются сильнодействующими веществами и могут нанести вред, если при их применении не соблюдается надлежащая осторожность. Эфирное масло во бутылке в десятки раз более концентрированное, чем в растении, и вопросы безопасности часто относятся к эфирным маслам, хотя они могут не относиться к самому растению или травяному экстракту.

Именно поэтому компания Nature's Sunshine отличается также чрезвычайно строгим подходом к безопасности своих клиентов, а этикетки эфирных масел содержат рекомендации по безопасному и правильному применению, которые легко понять обычному потребителю. Мы знаем, что на рынке ароматерапии есть компании, обозначающие свои эфирные масла как продукты для внутреннего применения. Это приводит к тому, что многие люди, не имеющие соответствующего образования и лицензий в области использования эфирных масел, принимают их внутрь, не зная, как, когда, сколько и какой тип масла использовать для той или иной цели. Не говоря уже о том, что некоторые эфирные масла при неконтролируемом употреблении вызвать отравление организма и создать угрозу для здоровья. Компания Nature's Sunshine никогда не поощряет прием эфирных масел внутрь, считая, что лучше всего придерживаться более консервативного подхода. Указания по безопасности, разработанное National Association for Holistic Aromatherapy (НАНА), которые подчеркивают безопасность использования эфирных масел, являются показателем информационной политики компании.



Специально для польского рынка компания Nature's Sunshine подготовила для любителей хороших эфирных масел самые популярные из своих продуктов.

Органическое эфирное масло лаванды (*Lavandula angustifolia*)

Чрезвычайно насыщенный, слегка резкий и очень интенсивный аромат настоящей лаванды является основой этого масла, получаемого с полей французских фермеров. Ценимая за свой успокаивающий и расслабляющий аромат, лаванда идеально подходит для тысяч домов, о чем свидетельствует огромная популярность этого масла. Ее любят за успокаивающее и расслабляющее действие. Попробовав эту настоящую лаванду бескомпромиссного качества, вы никогда не спутаете ее со слабыми ароматами многих лавандоподобных масел, доступных на рынке.

Органическое эфирное масло ладана (*Boswellia carteri*)

Сразу после вскрытия бутылочки с маслом ладана, перед нами раскрывается целый букет библейских ароматов, обогащенный нотами Ближнего Востока, Востока и горячего воздуха пустыни. Получаемый из ароматной смолы ладанного дерева из Сомали, это масло также характеризуется нотами запахов специй, цитрусовых и древесных оттенков. Открывается медленно, дает возможность поразмыслить, успокоить ум, глубоко расслабиться и облегчить дыхание. Незаменим для раскрытия своего потенциала, работы с эмоциями, ежедневной медитации или на занятиях йогой. Очищает ум, но также превосходно действует на кожу, являясь дополнением к косметике или базовым маслом.

Эфирное масло мяты перечной (*Mentha piperita*)

Ничто так не освежает и не поднимает настроение, как разносящийся по воздуху чудесный охлаждающий аромат мяты. В сотни раз более конденсированное, чем в листе растения, это масло мгновенно снимает усталость, сонливость, значительно улучшает концентрацию и облегчает учебу. Незаменим для диффузии в квартирах соней и людей с дефицитом внимания. Отлично подходит для теплых дней в качестве естественного источника освежения.

Эфирное масло чайного дерева (*Melaleuca alternifolia*)

Это происходящее из Австралии масло является квинтэссенцией того, как природа помогает поддерживать здоровье каждого человека. Скорее всего, это масло наиболее известно своим антибактериальным, противогрибковым и общим анти-септическим действием. Характерный запах, ясный, чистый, слегка травянистый с камфорными нотами на заднем плане. Оно идеально подходит в качестве последнего средства при добавлении в косметику в случае акне или любых проблем с кожей лица.

Nature's Sunshine также предлагает идеально сбалансированные смеси эфирных масел, подобранные для конкретного применения и для поддержания нашего физического и эмоционального здоровья. Наиболее интересными из них являются:

Смесь масел ESSENTIAL SHIELD

Эфирные масла: грейпфрут, корица, гвоздика, лаванда, сона, лимон, розмарин, тимьян.

Очень известная смесь, которую называют щитом для иммунитета нашего организма. Отлично подходит для диффузии при инфекциях и проблемах с верхними дыхательными путями.

Смесь масел INSPIRE

Эфирные масла: апельсин, корица, мята, имбирь, ваниль, грейпфрут, лимон, бергамот.

Обладает стимулирующими и вдохновляющими свойствами. Идеально подходит для работы и утреннего отдыха. Очень радостный аромат.

Смесь масел CORE

Эфирные масла: кедр атласский, лист дерева хо, тсуга канадская, пихта голубая, ладан, ромашка римская.

Переполненный нотами древесины и тонких специй аромат поможет вам обрести покой и восстановить душевное равновесие, подобно прогулке по благоухающему лесу. Отлично подходит для работы с эмоциями и при сердечных проблемах.

Смесь масел REFUGE

Эфирные масла: лаванда, апельсин, кедр атласский, иланг-иланг, пихта обыкновенная, ваниль.

Настоящая успокаивающая композиция масел переносит нас в страну нежности. Цветочные, сладкие цитрусовые ноты и манящая ваниль создают интимную атмосферу везде там, где нужен покой. Может стать вашим отдыхом от повседневной суеты и стресса.

Смесь масел RECOVER

Эфирные масла: гаультерия, можжевельник, розмарин лекарственный, пихта, гвоздика, коричник камфорный, ладан, мята.

Настоящее облегчение после напряженного, тяжелого дня. Идеальная композиция для использования после длительных физических упражнений или занятий спортом. Приносит облегчение напряженным мышцам.



На протяжении веков эфирные масла, эти необыкновенные вещества, ценились не только за их ауру и запах, но и за превосходные свойства, поддерживающие наше здоровье.

Узнайте, как работают масла Nature's Sunshine — тем более, что они прямо у вас под рукой.



Эксперты знают, что масла, поставляемые в их оригинальной, неискаженной и, следовательно, подлинной форме, могут изменить жизнь человека, оказывая прекрасное воздействие на тело и ум.



Автором статьи является уважаемый эксперт Dariusz Cwajda, заместитель президента правления Польского общества ароматерапии и основатель Института ароматерапии.

Статья взята из весеннего выпуска ежеквартальника «Ароматерапия», издаваемого Польским обществом ароматерапии.


НАШЕ ОБЕЩАНИЕ

В течение более 45 лет своего существования Nature's Sunshine построила сильные отношения, основанные на доверии и разработала надёжные методы, гарантирующие качество на протяжении всего жизненного цикла продукта. Наши масла имеют уникальную гарантию происхождения.

Благодаря гарантии происхождения Sure-Source Nature's Sunshine предлагает любителям эфирных масел совершенно новый уровень уверенности в чистоте наших продуктов. Система Sure-Source гарантирует аутентичность продукта. В рамках системы производится ключевые документы – «подписи» – которые обеспечивают материальные доказательства подлинности происхождения.

Мы делаем все это для того, чтобы Вы могли быть абсолютно уверены, что каждая капля масла будет работать именно так, как было задумано природой. Ничего не добавлено, не изменено и не убрано. Это обязательство качества и аутентичности и есть нашим обещанием.

Когда речь идёт о Вашем здоровье мы никогда не идём на компромисс. Вы тоже не должны.



Никаких модификаций!
Никакого разбавления!



sure-source

ГАРАНТИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Исследования и система Sure-Source гарантируют аутентичность наших эфирных масел.

Исследования и система Sure-Source гарантируют, что в наших маслах нет фальсификатов или загрязнённых веществ.

Наши масла:

- 100% контролируемые на каждом этапе производственного процесса.
- 100% тестируемые на каждой стадии производственного процесса.
- 100% тестируемые в Отделе Контроля Качества NSP,

чтобы гарантировать отсутствие загрязнённых веществ, фальсификатов или «фитохимических» добавок.

НОВИНКА!

UltraBiome DTX

Токсины из пищи, воды и воздуха могут нанести ущерб здоровью, поскольку они накапливаются в организме. Не позволяйте им! Уникальная смесь клетчатки, фруктов и овощей в запатентованном Ультрабиом DTX стимулирует кишечные и пищеварительные пути, направленные на очищение организма. Она также помогает поддерживать здоровую слизистую оболочку кишечника.

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Корень цикория и листья розмарина поддерживают естественный механизм очищения организма.
- Экстракты плодов яблока и листьев оливы способствуют здоровому кишечному транзиту
- Помогает поддерживать оптимальную функцию верхних дыхательных путей
- Экстракт листьев зеленого чая обеспечивает постоянную энергию и оптимизирует усвоение питательных веществ.
- Листья розмарина поддерживают здоровую функцию печени
- Порошок корня моркови поддерживает сбалансированную реакцию на глюкозу
- Поддерживает здоровое пищеварение
- Корень цикория и листья розмарина улучшают пищеварительную секрецию и моторику желудочно-кишечного тракта, способствуют выведению избыточного газа.
- Порошок семян льна и корень цикория усиливают чувство сытости.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

Л-глутамин, порошок шелухи подорожника (*Plantago ovata*), ФОС (фруктоолигосахариды), клетчатка плодов яблока, загустители (аравийская камедь и гуаровая камедь), порошок семян льна (*Linum usitatissimum*), инулин (экстракт корня цикория), усилитель вкуса (лимонная кислота), апельсиновый ароматизатор, порошок цветков брокколи (*Brassica oleracea* var. *Italica*), рисовый концентрат, цитрусовые ароматизаторы (апельсин, лимон, лайм, мандарин, мандарин и ваниль), хлорофиллин натрия и меди, подсластитель (экстракт листьев стевии (*Stevia rebaudiana*)), экстракт плодов яблока (*Malus pumila*), цитрат цинка, порошок экстракта листьев зеленого чая [декаинированный] (*Camellia sinensis*), порошок корня куркумы (*Curcuma longa*), порошок плодов томата (*Solanum lycopersicum*), порошок корня моркови (*Daucus carota*), порошок листьев капусты (*Brassica oleracea* var. *capitata*), порошок корня красной свеклы (*Beta vulgaris*), порошок листьев розмарина (*Rosmarinus officinalis*), экстракт виноградных косточек (*Vitis vinifera*), экстракт листьев оливы (*Olea europaea*).

НОВИНКА!

Perfect Eyes

Телефоны, планшеты, телевизоры и компьютеры дают большую нагрузку на ваше зрение. Пришло время позаботиться о своем зрении. Сохраните здоровье глаз и защитите их при помощи мощных антиоксидантов Perfect Eyes. Лютеин, зеаксантин, бета-каротин, куркума и другие питательные вещества помогают вашим глазам и зрению.

Бета-каротин - это желтый или оранжевый пигмент, придающий цвет многим овощам, фруктам, цветам и другим растениям. Впервые он был кристаллизован из корнеплодов моркови в 1831 году. Бета-каротин означает «морковь В» от греческого beta + латинского carota. В 1851 году Герман фон Гельмгольц изобрел офтальмоскоп, что привело к открытию центральной ямки в глазном яблоке человека. Эта область желтое пятно имеет плотно упакованные конические клетки и отвечает за остроту зрения, необходимую для повседневной деятельности, такой как распознавание лиц и чтение. Только в 1988 году исследователи определили лютеин, зеаксантин и мезозеаксантин как ключевые компоненты желтого пятна. Эта область имеет желтый цвет, потому что там хранятся поглощенные пигменты из цветных продуктов. Черника, также известная как черника облитвенная и европейская голубика, традиционно использовалась для успокоения боли в кишечнике и для перорального применения. Родиной является Северная Европа. Во время Второй мировой войны пилоты ВВС Великобритании перед вылетом употребляли черничное варенье, чтобы лучше видеть ночью.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

Аскорбиновая кислота, d-альфа-токоферолаацетат, глюконат цинка, рисовый концентрат, смесь каротиноидов (бета-каротин, альфа-каротин, лютеин, ликопин, зеаксантин и криптоксантин), экстракт корневища куркумы (*Curcuma longa*), селенит натрия, глюконат меди, лютеин, экстракт плодов черники (*Vaccinium myrtillus L.*), таурин, экстракт плодов кверцетина (*Sophora japonica*), краситель (натрий-медь, хлорофиллин), зеаксантин, растительная капсула [укрепляющий агент (гипромеллоза), вода].

Сила природы

ОТЧЁТ ОБ УСТОЙЧИВОМ РАЗВИТИИ

2021

Наша приверженность устойчивому развитию

КАК СИЛА ПРИРОДЫ, МЫ СТРЕМИМСЯ ЗАЩИЩАТЬ ПРИРОДУ И СОЗДАВАТЬ БОЛЕЕ ЗДОРОВУЮ ПЛАНЕТУ, ПРОЯВЛЯЯ ЭКОЛОГИЧЕСКУЮ И СОЦИАЛЬНУЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НА КАЖДОМ УРОВНЕ НАШЕЙ ЦЕПОЧКИ ПОСТАВОК И В КАЖДОМ СООБЩЕСТВЕ, С КОТОРЫМ МЫ ВСТУПАЕМ В КОНТАКТ.

НАША ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ЗАЩИТЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

Разделить целительную силу природы означает сохранить ее для будущих поколений, поэтому забота об окружающей среде является для нас ключевым фактором. По этой причине мы уделяем первостепенное внимание снижению воздействия наших производственных мощностей на окружающую среду, сотрудничаем с фермерами для поддержки экологических и восстановительных методов ведения сельского хозяйства и выбираем поставщиков, разделяющих наши ценности.

Мы демонстрируем свою приверженность ответственному природопользованию, укрепляя и поддерживая усилия по снижению ущерба окружающей среде. Она включает в себя:

- Операционную эффективность: сокращение объемов отходов, снижение потребления отходов, воды и энергии,
- Ответственный подход к выбору сырья,
- экологическую упаковку,
- Действия по сокращению выбросов парниковых газов и улучшению климата.

НАША СОЦИАЛЬНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Мы обязуемся придерживаться нашего кодекса и обеспечивать соблюдение этических принципов работы на всех этапах нашей деятельности и в цепочке поставок. Мы стремимся работать с теми, кто разделяет наши ценности как часть своего бизнеса и обеспечивает рабочие места и экономический рост по всему миру. Мы также намерены оказывать помощь сообществам по всему миру через фонд The Impact Foundation.

Наша приверженность социальной ответственности проявляется в укреплении и поддержке наших сотрудников и сообществ, в которых мы живем. Она включает в себя:

- Многообразие, равенство и инклюзивность (DE&I),
- Культуру сотрудников, обучение и развитие,
- Безопасность на рабочем месте и качество продукции,
- Укрепление экономической позиции по всей цепочке создания стоимости,
- Филантропию и вовлечение в общественную деятельность.

Чтобы усилить нашу поддержку как планеты, так и людей, в 2021 году мы привлекли лабораторию B-Impact Lab для подготовки к сертификации B-Corp.

Сертификация B-Corp означает, что компания соответствует высоким стандартам проверенной деятельности, подотчетности и прозрачности по различным факторам, начиная от выплат сотрудникам и благотворительности и заканчивая практикой цепочки поставок и производственными ресурсами.

Мы будем сообщать о нашем прогрессе в получении Сертификата в будущих отчетах.

СИЛА РАСТЕНИЙ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

История Nature's Sunshine началась полвека назад, когда семья Hughes, сидя за кухонным столом, вручную капсулировала кайенский перец. Пройдя путь от скромного начинания до глобальной компании, мы помогли миллионам людей открыть для себя целительную силу природы.

Хотя мы не являемся фермерами, производителями или сборщиками, мы понимаем, какой дисциплины и преданности требует сознательное и устойчивое выращивание исключительных трав и растений. Каждый день мы хотим изменить к лучшему жизнь тех, кто помогает нам нести силу природы в мир.

**МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ СИЛУ ЧИСТЫХ,
МОЩНЫХ И ПРОВЕРЕННЫХ ТРАВ, ЧТОБЫ
ДОНЕСТИ ИХ ЦЕЛИТЕЛЬНУЮ СИЛУ ДО
МИЛЛИОНОВ ЛЮДЕЙ ПО ВСЕМУ МИРУ.**

СТАТЬ КОМПАНИЕЙ БУДУЩЕГО, ПРОИЗВОДЯЩЕЙ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ

Если вы серьезно относитесь к БАДам и хотите улучшить качество своей жизни с помощью целебной силы природы, вам нужно делать свои собственные биологически активные добавки. И мы делаем это с самого первого дня. Благодаря кустарному мелкосерийному производству мы объединяем чистейшие растительные ингредиенты для создания самых мощных натуральных добавок.

Но мы не просто так зашли так далеко. Благодаря технологическому прогрессу, научным открытиям и устойчивым практикам мы упрощаем путь к улучшению здоровья, делая его более индивидуальным и эффективным. Наша цель – создать новое видение индустрии оздоровления и переосмыслить, что значит быть компанией, производящей биологически активные добавки.

НАШИ ЦЕННОСТИ

ОХРАНА ПРИРОДЫ

Разделять силу природы означает сохранять ее с помощью устойчивых, экологически безопасных действий.

МИНИМИЗАЦИЯ ОТХОДОВ

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

ИНВЕСТИЦИИ В ЗДОРОВЬЕ СОТРУДНИКОВ

Жить нашими ценностями и помогать каждому из наших сотрудников развиваться во всех аспектах.

ПОДДЕРЖКА НАШИХ ФЕРМЕРОВ

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

ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ ЦЕЛИТЕЛЯМ

Развитие сообщества холистических целителей, экспертов по травам и приверженцев традиционного образа жизни.

ПРИНЯТИЕ РАЗНООБРАЗИЯ

Поддержка многообразия, инклюзивности и равноправия в нашей компании и обществе.



КОД	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ПУНКТЫ	ЦЕНА VIP	ЦЕНА РОЗ
	Биологически активные добавки			
23072	Ashwagandha (60 капсул.)	19,44	€ 25,40	€ 35,56
6109	Bacillus Coagulans (90 капсул.)	16,11	€ 21,20	€ 29,68
4100	Бифидофилус Флора Форс (90 капсул)	18,52	€ 24,20	€ 33,88
2857	Bowel Build (120 капсул.)	14,81	€ 19,50	€ 27,30
2954	Карбо Гребберз (60 капсул.)	16,11	€ 21,10	€ 29,54
1580	Жидкий Хлорофилл (475,6 мг)	14,26	€ 18,80	€ 26,32
557	Cholester-Reg (90 капсул)	12,41	€ 16,20	€ 22,68
1811	Хондроитин (60 капсул.)	19,81	€ 26,00	€ 36,40
22336	Коллаген (516 г)	33,15	€ 43,40	€ 60,76
22721	Collagen+ (30 пакетов)	33,15	€ 43,40	€ 60,76
1601	Цинк ALT (120 таб.)	7,22	€ 9,50	€ 13,30
550	Красный Клевер (100 капсул.)	7,96	€ 10,60	€ 14,84
290	Чеснок (100 капсул.)	8,33	€ 10,90	€ 15,26
4700	Defense Maintenance (120 капсул.)	16,48	€ 21,60	€ 30,24
947	Everflex (60 таб.)	14,07	€ 18,50	€ 25,90
952	Gentle Move (90 капсул.)	12,04	€ 15,70	€ 21,98
360	Готу Кола (100 капсул.)	10,19	€ 13,30	€ 18,62
1750	Грэпайн с протекторами (90 таб.)	19,26	€ 25,30	€ 35,42
940	Hops and Valerian with Passionflower (100 капсул)	9,26	€ 12,00	€ 16,80
1839	Immune Formula (90 капс.)	21,30	€ 27,40	€ 38,36
410	Келп (100 капсул)	8,15	€ 10,80	€ 15,12
420	Licorice Root (100 капсул)	12,78	€ 16,90	€ 23,70
4135	CoQ10 (60 капсул.)	23,33	€ 30,50	€ 42,70
1661	Лецитин (170 капсул)	18,15	€ 23,60	€ 33,04
204	Оливковый лист - Экстракт (60 капсул)	10,00	€ 13,20	€ 18,48
1170	Liver Health Formula (100 капсул.)	10,00	€ 13,10	€ 18,34
1346	Локло (344 г)	15,37	€ 20,00	€ 28,00
30	Люцерна (100 капсул.)	7,04	€ 9,20	€ 12,88
4061	Магний (90 капсул.)	11,11	€ 14,80	€ 20,72
4059	МСМ- метилсульфонилметан (90 капсул)	12,59	€ 16,60	€ 23,24
832	Перец, Чеснок, Петрушка (100 капсул.)	10,93	€ 14,50	€ 20,30
515	Пау Пау (180 капсул)	38,89	€ 50,80	€ 71,12
23071	Perfect Eyes (60 капсул)	19,44	€ 25,40	€ 35,56
2937	Фэт Грабберс (120 капсул)	13,89	€ 18,30	€ 25,62
1510	Pro B11 (90 капсул.)	22,04	€ 28,90	€ 40,46
22893	Смарт Мил (810г)	28,33	€ 37,00	€ 51,80
1680	Сок Алоэ Вера (946 мл)	15,19	€ 19,90	€ 27,86
6501	СОЛСТИК ЭНЕРДЖИ (30 пакетов)	20,37	€ 26,70	€ 37,38
1515	Супер Омега 3 ПНЖК (60 капсул)	22,78	€ 29,90	€ 41,86
23073	Turmeric Curcumin (60 капсул)	27,59	€ 36,10	€ 50,54
2879	ЮРАЙ (120 капсул)	16,48	€ 21,70	€ 30,38
23084	UltraBiome DTX (30 пакетов)	41,30	€ 54,50	€ 76,30
3243	Кальций Плюс Витамин D (150 капсул)	15,74	€ 20,50	€ 28,70
1773	Vitamin B Complex (120 капсул.)	10,00	€ 13,10	€ 18,34
1635	Витамин С (60 таб.)	15,00	€ 19,50	€ 27,30
1155	ВИТАМИН D3 (60 таб.)	9,81	€ 12,80	€ 17,92
4052	Витамины и Минералы - Супер Комплекс (60 таб.)	17,22	€ 22,60	€ 31,64
4104	Замброза (458 мл)	15,74	€ 20,60	€ 28,84
КОД	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ПУНКТЫ	ЦЕНА VIP	ЦЕНА РОЗ
	Косметика			
2851	Зубная паста Саншайн Брайт (100 г)	7,41	€ 9,00	€ 12,60
3538	Лосьон для массажа Tei-Fu (118,3 мл)	12,04	€ 14,50	€ 20,30
4276	Коллоидное Серебро (118 мл)	15,74	€ 18,70	€ 26,18
21575	Крем для рук и тела	16,67	€ 19,80	€ 27,72
21600	ОЧИЩАЮЩИЙ И МАТИРУЮЩИЙ ЛОСЬОН ДЛЯ ЛИЦА	8,89	€ 10,70	€ 14,98

21601	ДНЕВНОЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА ОТ МОРЩИН SPF15. 40+	22,22	€ 26,40	€ 36,96
21602	ИНТЕНСИВНЫЙ НОЧНОЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА ОТ МОРЩИН 40+	21,11	€ 25,20	€ 35,28
21603	КРЕМ ПРОТИВ СТАРЕНИЯ ДЛЯ КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ SPF15. 40+	16,67	€ 20,10	€ 28,14
21604	УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА SPF15	19,44	€ 23,60	€ 33,04
21605	ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ SPF15.	16,67	€ 20,00	€ 28,00
21606	ОСВЕТЛЯЮЩАЯ МАСКА ДЛЯ ЛИЦА „Эффект Золушки“	22,22	€ 26,40	€ 36,96
21620	Шампунь для волос Bremani Care (200 ml)	11,48	€ 13,60	€ 19,04
21621	Кондиционер для волос Bremani Care (200 мл)	10,19	€ 12,10	€ 16,94
21622	Гель для детских ванн Bremani Care (250 мл)	14,63	€ 17,40	€ 24,37
21623	Мицеллярный гель Bremani Care (125 мл)	15,56	€ 18,50	€ 25,90
21624	Тушь для ресниц Royal Lash	11,11	€ 13,30	€ 18,62
Природные эфирные масла				
3847	Essential Oil - Lavender	22,22	€ 26,60	€ 37,24
3850	Essential Oil - Peppermint	17,41	€ 20,60	€ 28,84
3856	Essential Oil - Recover	29,63	€ 35,50	€ 49,70
3869	Essential Oil - Frankincense	48,15	€ 57,20	€ 80,08
3871	Essential Oil - Inspire	13,89	€ 16,80	€ 23,53
3873	Essential Oil - Core	18,33	€ 21,80	€ 30,52
3876	Essential Oil - Refuge	16,11	€ 19,30	€ 27,02
3877	Essential Oil - Tea Tree	15,56	€ 18,40	€ 25,76
3887	Essential Oil - Essential Shield	25,00	€ 29,80	€ 41,72
Аксессуары				
64602	Ультразвуковой диффузор - белый	-	€ 27,70	€ 38,78
64728	Ультразвуковой диффузор - древесина	-	€ 35,00	€ 49,00
64729	Ультразвуковой диффузор - USB	-	€ 21,00	€ 29,40
Скидочные наборы				
64965	Super Start для здоровья	100,00	€ 130,00	€ 182,00
64967	Оптимум	100,00	€ 130,00	€ 182,00
64969	Woman	100,00	€ 130,00	€ 182,00
64971	Pro Kardio	100,00	€ 130,00	€ 182,00
64973	Pro Immune	100,00	€ 130,00	€ 182,00
64975	Beauty	100,00	€ 130,00	€ 182,00
64977	Pro Relax	100,00	€ 130,00	€ 182,00
64979	Здоровый кишечник	100,00	€ 130,00	€ 182,00
64981	Здоровые костей и суставов	100,00	€ 130,00	€ 182,00
64983	Pro Active	100,00	€ 130,00	€ 182,00
21384	НАБОР ДЛЯ ЖИЗНИ	45,00	€ 57,00	€ 79,80
64985	Pro Biznes	500,00	€ 650,00	€ 910,00
64987	Пробный набор	500,00	€ 650,00	€ 910,00
64639	Набор Природных Эфирных Масел	180,00	€ 234,00	€ 327,60
64529	ДВОЙНАЯ СИЛА АНТИОКСИДАНТОВ	25,93	€ 34,00	€ 48,00

Цены включают НДС.



Покупайте только из надежных источников

Мы гарантируем высочайшее качество продуктов, купленных в нашем интернет-магазине.
Покупая на www.e-naturesunshine.com можете быть уверены, что получите оригинальный продукт Nature's Sunshine.

Не гарантируем качества и происхождения продуктов, купленных на других сайтах и магазинах.

Бюллетень «Будь здоров» носит информационный характер и не является торговым предложением в понимании статьи 66 п.1 Гражданского кодекса.
Актуальное торговое предложение доступно на сайте www.enaturesunshine.com



NATURES SUNSHINE

HERBAL EXPERTS *since* 1972

www.e-naturessunshine.com