

HERBAL EXPERTS *since* 1972

# Будьте здоровы

Улучшаем жизнь, благодаря природе

ИЮЛЬ—СЕНТЯБРЬ 2022 ГОДА



NATURES  
SUNSHINE



## В выпуске:

- **Ашвагандха**

- Ашвагандха — аюрведический адаптоген
- Ашвагандха влияет на иммунную систему
- А, как активность, ашвагандха
- Ашвагандха помогает после менопаузы
- Ашваганда при бессоннице
- Аюрведический способ для ума и сна

- **Мангустин**

- Мангустин — тропический суперфрукт
- Мангустин защищает нервную систему
- Мангустин — источник молодости и здоровья
- Мангустин для кожи: механизмы омоложения

- **Подлинные эфирные масла у вас под рукой**



# Рекомендуем для лета!

**Solstic Энергия от природы** — это сочетание устойчивой энергии, хорошего самочувствия, жизненной силы и превосходного вкуса. Начните свой день с вкусного, питательного напитка, который поможет вам поддерживать соответствующий уровень энергии в течение многих часов. Solstic — это здоровая альтернатива утреннему кофе или газированным энергетическим напиткам.

Наш продукт представляет собой формулу, богатую натуральными ингредиентами, в которой вы найдете экстракты семян гуараны, листьев зеленого чая, листьев мате. Экстракт листьев мате способствует контролю веса и распад липидов. Гуарана укрепляет иммунитет и снижает чувство голода и усталости. Solstic — это также источник многих витаминов группы B.



## Solstic Энергия от природы

Витамин B1 (тиамин), содержащийся в Solstic, помогает поддерживать правильные психологические функции. Пантотеновая кислота (витамин B5) помогает поддерживать умственные способности на правильном уровне и способствует уменьшению чувства усталости и вялости.

Витамин B6 способствует поддержанию правильного энергетического обмена и помогает поддерживать функционирование нервной системы. В Solstic вы также найдете витамин B2 (рибофлавин), который способствует поддержанию правильного зрения и помогает защитить клетки от оксидативного стресса, и витамин B3 (ниацин), который способствует правильному функционированию нервной системы.

- Витамины B3 и B5 (ниацин и пантотеновая кислота) способствуют снижению усталости и вялости.
- Экстракт листьев мате способствует укреплению организма. Обладает стимулирующими и тонизирующими свойствами, которые способствуют устойчивости у умственной и физической усталости, а также контролю веса.
- Гуарана — это растение, традиционно используемое для содействия жировому обмену, что, в свою очередь, помогает контролировать вес.





# Ашвагандха

## аюрведический адаптоген

**У**ченые из двух центров в Портленде (США), занимающихся натуральной медициной, проанализировали адаптогенные свойства ашваганды, или витании снотворной. Они обращают внимание на большое разнообразие состава экстрактов корня этого растения и множество биологически активных веществ в экстрактах корня ашваганды<sup>[1]</sup>.

Витания снотворная (ашваганда) происходит из традиции аюрведы; в последние годы ее популярность на Западе растет, благодаря ее адаптогенным свойствам. Термин «адаптоген» происходит из России и Дальнего Востока и относится к продуктам, прежде всего растительного происхождения, которые помогают преодолеть стресс (физический и психический). В силу большого разнообразия форм стресса и механизмов действия трав, классифицируемых как адаптогены, а также ошибок при конструировании исследований, показывающие из результаты, этот термин в фармакологии считается спорным (но, например, проф. Ежи Ветулани не имел особых сомнений на этот счет<sup>[2]</sup>).

Ашваганда в основном изучается учеными с точки зрения ее воздействия на нервную систему и психику. Авторы обсуждаемой здесь работы также сосредоточились на влиянии витании снотворной на стресс, беспокойство, снижение настроения и проблемы со сном. Они проанализировали как клинические, так и доклинические исследования с использованием корня или экстрактов листьев ашваганды.

Результаты свидетельствуют о том, что витания снотворная обладает выраженным противотревожным и антистрессовым действием, а в меньшем количестве исследований также отмечено положительное влияние на настроение (симптомы депрессии) и проблемы со сном. По-видимому, действие ашвагандхи обусловлено:

- влиянием на гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковую ось (управляет гормонами, выделяемыми во время стресса);
- влиянием на симпатическую нервную систему (управляет действием органов, которое происходит без нашего внимания, например, частотой сердечных сокращений, диаметром бронхов, размером зрачка);
- влиянием на ГАМК-ергическую и серотонинергическую передачу.

Эти наблюдения делают ашваганду привлекательным нутрицевтиком для использования в лечении нейropsychиатрических расстройств. Авторы подчеркивают, что прежде чем это произойдет официально, необходимо создать стандартизированные виды с соответствующими дозами активных веществ. Отдельные препараты сильно различаются в этом отношении, поэтому они могут давать разные результаты (или вообще не давать никаких результатов). Кроме того, вполне вероятно, что витания снотворная содержит активные вещества, еще не идентифицированные наукой, но важные для воздействия на нервную систему. Поэтому препараты ашваганды не равны друг другу!

Также необходимо будет установить возможные взаимодействия с другими травами и, прежде всего, лекарствами, которые в психиатрии часто обладают мощным действием и серьезными побочными эффектами, а взаимодействие может затруднить управление результатами их действия.

На основании

1. Speers AB, Cabey KA, Soumyanath A, Wright KM. Effects of Withania somnifera (Ashwagandha) on Stress and the Stress-Related Neuropsychiatric Disorders Anxiety, Depression, and Insomnia. *Curr Neuropsychopharmacol*. 2021 Jul 12. doi: 10.2174/1570159X19666210712151556. Epub ahead of print. PMID: 34254920.

2. А в конопле — страх. Мария Мазурек, Ежи Ветулани, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2016

## Ашвагандха влияет на иммунную систему

**Г**руппа специалистов из Индии и США изучила, как применение экстракта витании снотворной (инд. ашвагандха) повлияет на иммунные параметры здоровых добровольцев.

Исследование проводилось двойным слепым методом с контрольной группой, получающей плацебо, и частичным перекрестным переходом между группами: через 30 дней группа плацебо начала принимать тестируемый препарат, содержащий экстракт витании снотворной в дозе 60 мг.

В ходе исследования были отмечены следующие изменения:

- значительное увеличение количества антител в крови (причем разных классов — IgA, IgM, IgG);
- повышенный уровень антиинфекционных цитокинов (IFN- $\gamma$ , IL4);
- увеличение количества T-, B- и Nk-лимфоцитов — иммунных клеток, ответственных, в частности, за борьбу с микроорганизмами или опухолями.

По мнению авторов, такие изменения в ряде параметров, свидетельствующих о функции иммунной системы, указывают на потенциал витании снотворной, связанный с возможным иммуноподдерживающим эффектом. Они объясняют этот эффект витанолидами, особыми соединениями, которыми богаты корни и листья витании снотворной. Растение тысячелетиями используется в аюрведе в лечебных целях и признано адаптогеном — натуральным продуктом, помогающим контролировать стресс и улучшающим качество сна. Стресс и проблемы со сном являются важными (хотя, конечно, не единственными) факторами, снижающими иммунитет.

Авторы неоднократно подчеркивают, что экстракты витании снотворной влияли — не только в их исследовании, но и в предыдущих работах — на параметры врожденного и приобретенного иммунного ответа, то есть, упрощенно говоря, на систему защиты первой линии (состоящую из универсальных антимикробных механизмов) и специфическую систему, то есть, приобретенный иммунитет, направленный против патогенов, с которыми мы уже сталкивались в прошлом. Возможно, молекулярными посредниками между стрессом, сном, витанолидами ашваганды и иммунной системой являются адренокортикальные гормоны — это еще предстоит выяснить в дальнейших исследованиях как оптимальную дозу, состав препарата и ответ на самый важный вопрос: приводит ли прием витанолидов к клиническим эффектам, например, в виде менее частых респираторных инфекций осенью и зимой.

На основании

Tharakan A, Shukla H, Benny IR, Tharakan M, George L, Koshy S. Immunomodulatory Effect of *Withania somnifera* (Ashwagandha) Extract-A Randomized, Double-Blind, Placebo Controlled Trial with an Open Label Extension on Healthy Participants. *J Clin Med*. 2021 Aug 18; 10 (16): 3644. doi: 10.3390/jcm10163644. PMID: 34441940; PMCID: PMC8397213.

## А, как активность, ашвагандха

**Н**утрицевтик, ассоциирующийся в основном с успокаивающим действием, улучшением сна и снижением тревожности, а также улучшением познавательных функций, повысил в исследовании индийских ученых толерантность к физической нагрузке.

Авторы использовали свойства, традиционно приписываемые витании снотворной (ашваганде), а именно улучшение общего состояния здоровья, в том числе, кровообращения. Они констатировали, что такое свойство может проявиться во время теста на толерантность к физической нагрузке, поэтому изучили, как применение экстракта корня ашваганды повлияет на важные параметры, оценивающие выносливость и кардиореспираторные показатели.

В исследовании приняли участие 50 спортивных людей, которые были рандомизированы в группу, получавшую добавки ашваганды (300 мг каждые 12 часов) или плацебо. Вначале и через 8 недель был проведен тест для оценки кислородного потолка, т. е. максимальной способности организма использовать кислород (VO<sub>2</sub>max), в сочетании с оценкой интенсивности стресса.

Было констатировано значительное увеличение VO<sub>2</sub>max в группе ашваганды, также по сравнению с плацебо, что говорит о том, что после приема препарата организм более эффективно использует кислород во время физической нагрузки. Также результаты психологических тестов в этой группе были лучше, особенно те, которые оценивали, как быстро проходит усталость или как долго удерживается ощущение недостатка энергии.

Вывод авторов исследования заключается в том, что экстракт корня ашваганды может повысить выносливость, тем самым поддерживая даже рекреационную физическую активность.

На основании

Tiwari S, Gupta SK, Pathak AK. A double-blind, randomized, placebo-controlled trial on the effect of Ashwagandha (*Withania somnifera* dunal.) root extract in improving cardiorespiratory endurance and recovery in healthy athletic adults. *J Ethnopharmacol*. 2021 Feb 15; 272: 113929. doi: 10.1016/j.jep.2021.113929. Epub ahead of print. PMID: 33600918.



## Ашваганда при бессоннице

**К**линическое исследование показывает пригодность относительно мало известного в нашей стране нутрицевтика — корня ашваганды — для улучшения сна.

Ашваганда — это витания снотворная (само название указывает на традиционном применении), растение, традиции которого берут начало в аюрведе, дальневосточное предложение для тех, кто страдает бессонницей.

Индийские исследователи провели клиническое исследование с участием 80 пациентов, которых распределили либо в группу, получающую корень ашваганды, либо в группу плацебо. Участники принимали препараты в течение 8 недель. Интересно, что в каждой группе были как участники, жалующиеся на бессонницу, так и здоровые люди без проблем со сном.

Как оказалось, ашваганда улучшает сон как у здоровых, так и у больных, причем у больных она действует даже лучше. Анализ показал, что улучшились продолжительность засыпания, общее качество сна, продолжительность сна и, наконец, ощущение высыпания, которое было одним из параметров, которые больше всего реагируют на препарат. У людей, страдающих бессонницей, применение препарата также привело к снижению уровня тревожности (по шкале Гамильтона).

В связи с очень хорошей переносимостью и эффективностью корня ашваганды авторы статьи предлагают рассматривать этот препарат в качестве натурального средства, помогающего при бессоннице.

На основании



J Ethnopharmacol. 2020 Aug 17; 264: 113276. Clinical evaluation of the pharmacological impact of ashwagandha root extract on sleep in healthy volunteers and insomnia patients: A double-blind, randomized, parallel-group, placebo-controlled study. Deepak Langade et al.

## Ашвагандха помогает после менопаузы

**К**оманда гинекологов и фармакологов из Индии обнаружила, что экстракт витании снотворной (инд. ашваганда) может быть эффективным натуральным средством для облегчения симптомов менопаузы.

Такие выводы принесло клиническое исследование с участием 100 женщин околomenopausalного возраста. В течение 8 недель каждые 12 часов они принимали плацебо или 300 мг экстракта корня ашваганды.



Авторы констатировали, что по сравнению с плацебо у женщин, принимавших препарат, снизилась общая интенсивность симптомов менопаузы, измеряемых по шкале MRS (menopause-related symptoms), особенно в областях, связанных с психическим функционированием, соматовегетативными симптомами (включающими в себя приливы жара, повышенное потоотделение, ощущение неровного сердцебиения, проблемы со сном, болезненность суставов и мышц) и урогенитальными симптомами (включающими в себя сухость влагалища, более частое мочеиспускание, недержание мочи).

Эти изменения сопровождались снижением уровня в крови гормонов, выделяемых гипофизом и управляющих функцией яичников: ФСГ и ЛГ.

Данное исследование позволяет предположить, что экстракт корня витании снотворной может быть безопасным и эффективным средством для облегчения симптомов менопаузы. Механизм действия ашваганды может включать в себя как центральные, так и гормональные механизмы.

На основании

Gopal S, Ajgaonkar A, Kanchi P, Kaundinya A, Thakare V, Chauhan S, Langade D. Effect of an ashwagandha (Withania Somnifera) root extract on climacteric symptoms in women during perimenopause: A randomized, double-blind, placebo-controlled study. J Obstet Gynaecol Res. 2021 Sep 22. doi: 10.1111/jog.15030. Epub ahead of print. PMID: 34553463.

## Аюрведический способ для ума и сна

**К**линическое исследование, проведенное в Индии, показало, что экстракт корня ашваганды (*Withania somnifera*) улучшает качество жизни пожилых людей, а также качество сна и то, что исследователи назвали *mental alertness*, что можно перевести как «ясность ума».

Исследование длилось 12 недель и было проведено рандомизированным двойным слепым методом. В исследовании приняли участие 50 человек старше 65 лет. Половина ежедневно получала перорально экстракт корня ашваганды в дозе 600 мг, а другая половина — плацебо.

В группе, получавшей ашваганду, констатировано:

значительное улучшение по шкале Всемирной организации здравоохранения (опросник, оценивающий качество жизни);

улучшение качества сна и умственных способностей после пробуждения (последний параметр — это именно «ясность ума»).

Участники оценили витанию как безопасную и, что не менее важно, полезную для улучшения общего самочувствия. Ашваганда в аюрведе ассоциируется с остановкой старения, омоложением, западная медицина связывает витанию именно с улучшением именно умственных функций, в том числе снижением тревожности и поддержкой познавательных функций. В пожилом возрасте, когда накапливаются как последствия клеточных микроповреждений, так и стресса, испытываемого за всю жизнь, препарат, повышающий общую удовлетворенность жизнью и одновременно поддерживающий умственные функции, несомненно станет привлекательным вариантом для ежедневного применения.



На основании

Cureus. 2020 Feb 23; 12(2): e7083. Efficacy and Tolerability of Ashwagandha Root Extract in the Elderly for Improvement of General Well-being and Sleep: A Prospective, Randomized, Double-blind, Placebo-controlled Study. Kelgane SB, Salve J, Sampara P, Debnath K.





# Мангустин

## тропический суперфрукт



**В**опреки видимости, мангустин не имеет много общего с манго. Мангустин — это плод растущего на Дальнем Востоке тропического дерева *Garcinia mangostana*, который ценится за свои вкусовые качества и полезные свойства. Предварительные исследования показывают, что они могут включать в себя антиоксидантное, противовоспалительное, антибактериальное, противогрибковое и противовирусное действие.

Мангустин — это дерево, достигающее до 25 м высоты, типичное для Индонезии, Малайзии, Таиланда и Филиппин. Его плоды круглые, темно-фиолетовые с белой мякотью. Слегка кисловатые и сладкие на вкус, они даже получили название «Королева фруктов». В традиционной дальневосточной медицине мангустин использовался для лечения болей в животе, диареи, инфицированных и трудно заживающих ран, а также цистита и гонореи[1, 2]. За последние 10 лет ученые проявляют повышенный интерес к мангустину.

### **Ксантоны — основной биологически активный компонент мангустина**

Считается, что за полезные для здоровья свойства мангустина в основном отвечают органические соединения, называемые ксантонами. Описаны десятки из них, причем их концентрация в околоплоднике намного выше, чем в мякоти; наиболее важными являются альфа-, бета- и гамма-мангостин, гарцинон D и гартанин[2]. Кроме ксантонов, мангустин содержит флавоноиды, тритерпеноиды, бензофеноны и множество других соединений.

Ксантоны всасываются из желудочно-кишечного тракта и обнаруживаются в крови даже через 24 часа, что позволяет предположить, что они действуют в течение довольно длительного времени уже после однократного приема внутрь[3, 4].

### **Противоопухолевые свойства мангустина**

В доклинических исследованиях констатируется, что ксантоны обладают противоопухолевым действием по отношению к клеткам рака простаты[5], мультиформной глиобластомы[6], рака толстой кишки[7, 10], рака кожи[8], рака груди[9], рака поджелудочной железы[12], рака желудка[13], лимфобластного лейкоза[14], рака желчевыводящих путей[16].

Ученые заметили, что ксантоны мангустина *in vivo* оказывают противоопухолевое действие, благодаря многочисленным механизмам: они останавливают клеточный цикл, уменьшают плотность микроциркуляции в зоне опухолей (тем самым затрудняя получение опухолевыми клетками питательных веществ из крови), активируют каспазы, подавляют рост опухоли, усиливают апоптоз, уменьшают массу опухоли и подавляют способность к образованию метастазов[3]. Японцы отметили, что один из ксантонов мангустина, альфа-мангустин, усиливает действие классического противоопухолевого лекарства — 5-фторурацила[11].

### **Антиоксидантные свойства мангустина**

Мангустин содержит мощные антиоксиданты, благодаря чему может предотвратить многие заболевания, в которых участвуют свободные радикалы. Проантоцианиды, изолированные из мангустина, на 70% более эффективно удаляют



свободные радикалы, чем аналогичные соединения из красного винограда, сосновой коры или аналог витамина E[15]. Лказалось, что экстракт мангустина эффективно защищает клетки от повреждения ДНК свободными радикалами, образующимися из H<sub>2</sub>O[24]. Некоторые данные свидетельствуют о том, что антиоксидантные свойства мангустина могут играть нейропротекторную роль, защищая от таких токсинов, как свинец[31], или нейротоксичностью мощного противоопухолевого лекарства доксорубина[30].

### Противовоспалительные и иммуномодулирующие свойства мангустина

Мангустин снижает уровень С-реактивного белка, измеренный с помощью высокочувствительного метода (hs-CRP) [17—19] (данный белок является общепринятым медицинским показателем наличия хронического воспаления). В исследовании с участием здоровых добровольцев мангустин повышал показатели активности иммунной системы[18]. В другом исследовании было обнаружено, что компонент мангустина изогарцинол обладает иммуносупрессивными свойствами, подавляя активацию Т-лимфоцитов и путь кальциневрина (используется в медицине, в частности, для подавления процесса отторжения трансплантата)[19]. В свою очередь у людей с пародонтитом мангустин в геля после 3 месяцев применения улучшил результаты стоматологического лечения, в том числе риск кровотечения десен или глубину десневых карманов[20].

### Противоинфекционные свойства мангустина

Ксантоны мангустина показали сильные свойства подавляющие рост золотистого стафилококка, в том числе его метициллинрезистентную разновидность (MRSA)[21] (это бактерия, устойчивая ко многим антибиотикам, что является кошмаром особенно для больниц). В этом исследовании *in vitro* антибактериальная активность альфа-мангостина была даже выше, чем у мощного антибиотика ванкомицина, а комбинация обоих веществ оказывала синергетическое действие. Подобный эффект наблюдался в случае сочетания альфамангостина с гентамицином по отношению к фекальным стрептококкам, устойчивых к ванкомицину[22]. Доказано также эффективное действие ксантонов мангустина против палочек Коха[23], *Streptococcus mutans*[25] и *Propionibacterium acnes*[26] (патогена, вызывающего акне).

Ксантоны из мангустина эффективно подавляли рост некоторых грибов[27], малярийного плазмодия[28], было даже замечено, что они блокируют протеазу ВИЧ[29].

### Вместо резюме

Мангустин является традиционным лекарством, используемым в китайской медицине, и, как видно, ученые находят в нем многочисленные соединения, обладающие интересным биологическим действием, которые могут иметь существенное полезное для здоровья применение. Нужно иметь в виду, что нет достаточного количества строгих исследований с участием людей, чтобы поддаться искушению заменить мангустином зарегистрированные препараты. Однако, стоит обратить внимание на низкую токсичность мангустина, что в свете приведенных здесь свойств делает его привлекательным компонентом комплементарной медицины.

Литература доступна на сайте [www.integmed.pl](http://www.integmed.pl)



## Мангустин — источник молодости и здоровья

**С**Химики из Университета Шаосина (Китай) обобщили имеющиеся знания об альфа-мангостине — соединении, являющемся представителем ксантонов и получаемого из околоплодника мангустина. Его свойства впечатляют.

Как отмечают авторы, в настоящее время ряд учреждений — не только научных, но и представителей промышленности — исследуют фармакологические свойства альфа-мангостина, и продолжают поступать новые данные об этом соединении. Более ранние исследования показали, что альфамангостин противодействует развитию опухолей, обладает антиоксидантным действием и индуцирует апоптоз, то есть он способен вызывать естественную гибель клетки до того, как она превратится в опухолевую клетку.

Недавно появилась новая информация: это соединение способствует поддержанию здоровья сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, а его антивозрастное действие состоит в уменьшении морщин и увлажнении кожи. Благодаря последнему оно вскоре может широко использоваться в косметологии. Это не единственный вид полезного для кожи действия, альфа-мангостин создает также эффект анти-акне. Предпринимаются попытки использовать противовоспалительное действие альфа-мангостина в лечении ревматоидного артрита.

Как заключают авторы, ключом к оптимальному использованию мангустина и его соединений станут дальнейшие интенсивные исследования.

Источник

Expert Opin Ther Pat. 2018 May; 28(5): 415–427. Bioactivity and pharmacological properties of α-mangostin from the mangosteen fruit: a review. Chen G, Li Y, Wang W, Deng L.



## Мангустин защищает нервную систему

**Д**вое фармацевтов из Университета Донгук в Сеуле (Южная Корея) опубликовали обзорную статью, в которой они приводят доводы в пользу изучения действия мангустина и экстрактов околоплодника этого плода в профилактике болезни Альцгеймера (и других нейродегенеративных заболеваний) и депрессии.

Мангустин (*Garcinia mangostana*) — это дальневосточный деликатес (не путать с манго!), который благодаря высокому содержанию антиоксидантов и особых биологически активных соединений — ксантонов — вызывает большой интерес в нутрицевтическом контексте. Он присутствовал в народной медицине Юго-Восточной Азии, а сегодня изучается в связи с его различными полезными для здоровья и косметическими свойствами.

Одной из областей возможного применения ксантонов из мангустина является нейропротекция, то есть, защита нервной системы. Ксантоны оказывают противовоспалительное действие в области головного мозга, влияют на активность сигнальных путей в нейронах, что защищает их от последствий оксидативного стресса и предохраняет от повреждения тяжелыми металлами. Это в основном результаты исследований на животных, поскольку исследований на людях было проведено немного, но они показали, например:

положительное влияние на настроение после интенсивной физической нагрузки и во время похудения;

облегчение симптомов шизофрении;

уменьшение депрессии.

Это и обнадеживающие результаты исследований нейропротекции означают, что, по мнению авторов, ксантоны из мангустина могут рассматриваться в качестве кандидатов для лечения деменции, болезни Паркинсона и других заболеваний нервной системы, в частности, депрессии — механизм действия в нервной ткани достаточно хорошо изучен, не хватает только клинических исследований.

В статье также содержится очень важное практическое указание: биологически активные соединения мангустина лучше усваиваются, если принимать их вместе с пищей, богатой жирами.

На основании

Do HTT, Cho J. Mangosteen Pericarp and Its Bioactive Xanthones: Potential Therapeutic Value in Alzheimer's Disease, Parkinson's Disease, and Depression with Pharmacokinetic and Safety Profiles. Int J Mol Sci. 2020 Aug 27; 21(17): 6211. doi: 10.3390/ijms21176211. PMID: 32867357; PMCID: PMC7504283.



## Мангустин для кожи: механизмы омоложения

**Н**есмотря на то, что ученые изолируют из плодов мангустина различные биологически активные соединения, пытаюсь определить вещество, наиболее полезное с точки зрения здоровья или косметики, недавнее индонезийское исследование показало, что экстракт кожуры этого плода во многих аспектах превышает активность отдельных веществ.

Это свидетельствует о том, что действие экстракта мангустина может быть результатом активности многих содержащихся в нем соединений или что в нем действует какое-то еще не обнаруженное вещество. Ученые до сих пор выделили из мангустина десятки очень специфических полифенолов, называемых ксантонами.

Авторы упомянутой научной статьи[1] сравнили *in vitro* различные активности наиболее изученных ксантонов и отдельного экстракта кожуры мангустина. Они оценивали в лаборатории механизмы, связанные с возможным антивозрастным действием. Оказалось, что экстракт кожуры мангустина был самым мощным из всех изучаемых веществ:

- нейтрализует пероксидные радикалы;
- ингибирует эластазу;
- ингибирует коллагеназу;
- ингибирует гиалуронидазу (хотя только при высокой концентрации, при более низкой концентрации активность данного экстракта была посредственной по сравнению с ксантонами).

Один из ксантонов, гамма-мангостин, оказался ингибитором тирозиназы — фермента, важного для пигментации кожи (его ингибирование может быть связано с побелением кожи, но это должно быть доказано в отдельных исследованиях).

Эластаза и коллагеназа — это ферменты, разрушающие эластические волокна и коллаген. Подавление их активности может замедлить изменения кожи, связанные со старением (например, появление морщин, чрезмерную дряблость). Также удаление свободных радикалов связано с антивозрастным действием — одним из негативных последствий их чрезмерного количества является, например, активация эластазы, которую соединения мангустина могут блокировать. Эти механизмы могут использоваться для предотвращения повреждений кожи на уровне тканей и отвечать за наблюдаемые клинические эффекты применения мангустина[2], который называют «королем фруктов».


На основании

Trop Life Sci Res. 2020 Oct; 31(3): 127–144. Anti-aging Effects of Mangosteen Peel Extract and Its Phytochemical Compounds: Antioxidant Activity, Enzyme Inhibition and Molecular Docking Simulation. Wahyu Widowati et al.

J Clin Biochem Nutr. 2015 Jul; 57(1): 27–32. Mangosteen pericarp extract inhibits the formation of pentosidine and ameliorates skin elasticity. Rei-ichi Ohno et al.





A woman with blonde hair, wearing a white long-sleeved dress, is standing in a vast field of purple lavender. She is leaning forward, with 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.




# 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.

## Подлинные эфирные масла у вас под рукой

**Н**а 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 антисептическим 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, пижма 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, пижма 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.



# Целевые наборы

**В**се мы разные. Мы отличаемся по возрасту, полу, телосложению и образу жизни. Мы также ежедневно сталкиваемся с различными проблемами, поэтому нам нужны разные решения.

В компании Nature's Sunshine мы каждый день стремимся оправдать ожидания наших клиентов, поэтому мы создали целевые комбинации продуктов, которые, благодаря сочетанию самых лучших компонентов, являются идеальным решением для женщин, пожилых людей, тех, кто хочет похудеть, а также для сердца и иммунитета.



## Суперстарт к здоровью Стартуйте к здоровью

**Н**абор «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

**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 В, 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 выбором 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.

### Состав набора:

Жидкий хлорофилл, Цинк ALT, Olive Leaf, Magnesium,

Сок алоэ вера, Solstic Энергия от природы, Super Omega 3 EPA, Zambroza.



## Beauty

Здоровая и красивая

**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.

#### Состав набора:

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



## Pro Active

**Активность — это ключ к здоровью**

Набор, рекомендуемый Польским обществом спортивной медицины



**Д**а, сохранить здоровье легко! Достаточно здорово питаться и не забывать о частой физической активности. Менее важно, бегаєте ли вы, катаєтесь на велосипеде или плаваєте. 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 В, 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 С 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.

#### Состав набора:

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



## Здоровый кишечник Все начинается в кишечнике

**В**се 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 C, A 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.

#### Состав набора:

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



## Pro Relax

Будьте спокойны за свое здоровье

**Н**аше 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.

#### Состав набора:

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



## Pro Immune

Сильный иммунитет

**П**ри 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.

### 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

**Н**абор Pro Cardio 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 при 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 явля-



есть 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.

#### Состав набора:

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



## Woman

С мыслью о вас

**В**ы 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 кожа 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.

#### Состав набора:

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

*Биологически активные добавки не должны использоваться в качестве замены разнообразного питания. Сбалансированное питание и здоровый образ жизни являются основой правильного функционирования организма.*

# Выберите свой набор! С Nature's Sunshine это легко!



### ШАМПУНЬ ДЛЯ ВОЛОС

*Energy Shampoo*

Мягкий шампунь для ежедневного использования, глубоко очищающий волосы и кожу головы. Формула, обогащенная витамином Е, аргинином и пантенолом, придает блеск и здоровый, красивый вид волосам, делая их блестящими и мягкими. Досконально подходит для нормальных и жирных волос.

#### Основные компоненты:

Витамин Е, цинк, пантенол, аргинин, поликватерний - 7.



### КОНДИЦИОНЕР ДЛЯ ВОЛОС

*Energy Conditioner*

Благодаря тщательно подобранным ингредиентам он идеально подходит для повседневного использования с шампунем из той же серии. Пантенол, цинк, витамин Е и кератин придают волосам блеск и здоровый, сияющий вид, делая их блестящими и мягкими. Формула разработана специально для нормальных и жирных волос.

#### Основные компоненты:

Гидролизированный кератин, витамин Е, цинк, поликватерний-7.



### МИЦЕЛЛЯРНЫЙ ГЕЛЬ

*Cleansing Micellar Gel*

Гель для умывания базируется на двух природных комплексах: цветущая кожа и здоровый цвет лица.

Цветущая кожа содержит экстракты пиона и магнолии. Экстракт пиона обладает антиоксидантным и успокаивающим действием, сужает поры и подходит даже для наиболее чувствительной кожи.

Цветы пиона считаются одним из самых эффективных цветочных ингредиентов для ухода за кожей, а экстракт магнолии защищает и обладает противовоспалительными свойствами.

Этот замечательный продукт просто вытягивает загрязнения из нашей кожи и делает ее идеально ровной, успокаивает, питает и увлажняет. Мицеллярный гель Bremani Care действует как магний, извлекая и удаляя остатки макияжа, излишки кожного жира и другие загрязнения. Бережно очищает кожу, оставляя приятное ощущение мягкости и увлажнения.



### ГЕЛЬ ДЛЯ ДЕТСКИХ ВАНН

*Hair & Body Baby Wash*

Формула этого продукта основана на цветочной воде из ромашки и календулы, а ингредиенты также включают масло косточек абрикоса, масло семян вишни, масло черного тмина, кунжутное масло и гель алоэ. Это чудесный продукт с тонким ароматом, который очищает, увлажняет, защищает и, конечно же, ухаживает за нежной и чувствительной кожей ребенка. Гель не содержит сульфатов, парабенов, формальдегидов, продуктов нефтепереработки и вредных спиртов и абсолютно безопасен для каждого ребенка.

Гель «ОН MY BABY» бережно очищает кожу и волосы, не вызывая раздражения. Нежная формула содержит мягкие поверхностно-активные вещества и натуральные ингредиенты, которые подходят даже для чувствительной кожи новорожденного.



### ОЧИЩАЮЩИЙ И МАТИРУЮЩИЙ ЛОСЬОН ДЛЯ ЛИЦА

*Purifying and Mattifying Toner*

Легкий тоник мягко очистит кожу от загрязнений, успокоит и освежит ее. Удаляет остатки макияжа. Формула борется с избыточной секрецией кожного сала и быстро матирует цвет кожи. Он защищает от вредного воздействия окружающей среды и усиливает естественную защиту от окислительного стресса, повышая способность кожи к детоксикации.

#### Основные компоненты:

Экстракт из водорослей Rhodophyta, Экстракт планктона - экзополисахариды, вырабатываемые морским планктоном, Гель алоэ вера, Гидролат гаммелиса, Растительный глицерин.



### ДНЕВНОЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА ОТ МОРЩИН SPF15. 40+

*Day Anti-age Face Cream SPF 15*

Крем сильного действия на основе современных омолаживающих ингредиентов, пептидов, масел, витаминов и розового перца справится с увлажнением даже самых глубоких слоев эпидермиса. Формула основана на инновационном комплексе «Контроль гравитации», борющемся против провисания кожи и повышающем сопротивление силе гравитации.

#### Основные компоненты:

Пептидный комплекс, Экстракт перуанского розового перца, Масло ши, Масло семян граната, Масло из семян вишни, Стабилизированный вит. С, Трегалоза.



### ИНТЕНСИВНЫЙ НОЧНОЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА ОТ МОРЩИН 40+

*Night Anti-age Face Cream*

Фантастический, насыщенный и в то же время нежный ночной крем, созданный специально для ухода за кожей во время сна, когда процесс обновления клеток наиболее интенсивен. Активно борется с морщинами, делает их менее заметными из-за того, что уплотняет и разглаживает их. Сразу же воздействует на уставшее и лишенное блеска лицо.

#### Основные компоненты:

Гиалуроновая кислота, Масло ши и подсолнечное масло, Витамин Е, Экстракт из обыкновенных зерен ячменя.



### КРЕМ ПРОТИВ СТАРЕНИЯ ДЛЯ КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ SPF15. 40+

*Anti-age Eye Contour Cream*

Крем для кожи вокруг глаз работает в нескольких направлениях: он предотвращает потерю влаги, обновляет и помогает поддерживать здоровый баланс нежной кожи вокруг глаз, защищает от вредного воздействия ультрафиолета и воздействия окружающей среды, стимулирует выработку коллагена, уменьшает глубокие и разглаживает мимические морщины и борется с отечностью и темными кругами под глазами.

#### Основные компоненты:

Ксилит, Экстракт E. crustaceum (ракообразные), Экстракт лотоса, Рисовый крахмал.



### УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА SPF15

*Moisturizing Face Cream*

Крем обогащен активным комплексом Mega Moisturizer Active на основе аминокислот (пролин, аланин, серин) и ферментационного экстракта Pseudoalteromonas, который сводит к минимуму испарение влаги из более глубоких слоев эпидермиса и восстанавливает кожу. Обеспечивает отчетливое увлажнение и отличный универсальный уход. Активный ингредиент, полученный из розового перца, выполняет очищающую функцию.

#### Основные компоненты:

Гиалуроновая кислота, Масло иллипе, Рисовый крахмал, Экстракт перуанского розового перца.



### ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ SPF15

*Revitalizing Eye Contour Cream SPF15*

Многофункциональный крем для нежной кожи вокруг глаз на основе настоящих сокровищ прямо из моря не только обеспечивает 24-часовое увлажнение, но и борется с потерей упругости, подтягивает кожу, помогает снять отечность и темные круги под глазами и предотвращает потерю влаги.

#### Основные компоненты:

Ксилит, Экстракт E. crustaceum (ракообразные), Экстракт водорослей вакамэ (красные водоросли).



### ОСВЕТЛЯЮЩАЯ МАСКА ДЛЯ ЛИЦА „Эффект Золушки“

*Radiance Face Mask*

Маска Эффект Золушки немедленно придаст вашей коже жизненную силу и ей блеск! Признаки старения «смыты», лицо выглядит отдохнувшим. Цвет лица восстанавливает свое сияние. Основу маски составляет экстракт листьев Haberlea rhodopensis, обеспечивающий однородную структуру кожи. Кроме того, продукт содержит сквален растительного происхождения, известный своими смягчающими свойствами, особенно подходит для чувствительной и сухой кожи. Маска является отличным источником энергии для радикальной трансформации обезвоженной и лишенной блеска кожи, подарит коже настоящий восторг.

#### Основные компоненты:

Масло ши, Сквален, Рисовое масло, Масло семян граната, Рисовый крахмал, Экстракт из листьев Haberlea rhodopensis.



**№ по кат. Наименование продукта**
**Баллы**
**VIP-цена**
**Розничная цена**
**БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ**

|       |  |       |        |        |
|-------|--|-------|--------|--------|
| 23072 | Ashwagandha (60 капс.)                           | 19,44 | 105 zł | 147 zł |
| 6109  | Bacillus Coagulans (90 капс.)                    | 16,11 | 87 zł  | 122 zł |
| 4100  | Бактерии Bifidophilus (90 капс.)                 | 18,52 | 100 zł | 140 zł |
| 2857  | Bowel Build (120 капс.)                          | 14,81 | 80 zł  | 112 zł |
| 2954  | Carbo Grabbers (60 капс.)                        | 16,11 | 87 zł  | 122 zł |
| 1580  | Жидкий хлорофилл (475,6 мл)                      | 14,26 | 77 zł  | 108 zł |
| 557   | Cholester-Reg (90 капс.)                         | 12,41 | 67 zł  | 94 zł  |
| 1811  | Хондроитин (60 капс.)                            | 19,81 | 107 zł | 150 zł |
| 22336 | Collagen (516 г)                                 | 33,15 | 179 zł | 251 zł |
| 22721 | Collagen+ (30 пакетиков)                         | 33,15 | 179 zł | 251 zł |
| 1601  | Цинк АЛТ (120 табл.)                             | 7,22  | 39 zł  | 55 zł  |
| 550   | Красный клевер (100 капс.)                       | 7,96  | 43 zł  | 60 zł  |
| 290   | Чеснок (100 капс.)                               | 8,33  | 45 zł  | 63 zł  |
| 4700  | Defense Maintenance (120 капс.)                  | 16,48 | 89 zł  | 125 zł |
| 947   | Everflex (60 табл.)                              | 14,07 | 76 zł  | 106 zł |
| 952   | Gentle Move (90 капс.)                           | 12,04 | 65 zł  | 91 zł  |
| 360   | Gotu Kola (100 капс.)                            | 10,19 | 55 zł  | 77 zł  |
| 1750  | Грапин и антиоксиданты (90 табл.)                | 19,26 | 104 zł | 146 zł |
| 940   | Hops and Valerian with Passionflower (100 капс.) | 9,26  | 50 zł  | 70 zł  |
| 1839  | Immune Formula (90 капс.)                        | 21,30 | 115 zł | 161 zł |
| 410   | Kelp (100 капс.)                                 | 8,15  | 44 zł  | 62 zł  |
| 4135  | CoQ10 (60 капс.)                                 | 23,33 | 126 zł | 176 zł |
| 1661  | Лецитин (170 капс.)                              | 18,15 | 98 zł  | 137 zł |
| 204   | Экстракт листьев оливы (60 капс.)                | 10,00 | 54 zł  | 76 zł  |
| 1170  | Liver Health Formula (100 капс.)                 | 10,00 | 54 zł  | 76 zł  |
| 1346  | Loclo (344 г)                                    | 15,37 | 83 zł  | 116 zł |
| 30    | Люцерна (100 капс.)                              | 7,04  | 38 zł  | 53 zł  |
| 4061  | Magnesium (90 капс.)                             | 11,11 | 60 zł  | 84 zł  |
| 4059  | MSM- Metylosulfonylometan (90 табл.)             | 12,59 | 68 zł  | 95 zł  |
| 832   | Паприка, чеснок и петрушка (100 капс.)           | 10,93 | 59 zł  | 83 zł  |
| 515   | Paw Paw (180 капс.)                              | 38,89 | 210 zł | 294 zł |
| 2937  | Поглотитель жира (120 капс.)                     | 13,89 | 75 zł  | 105 zł |
| 1510  | Pro B11 (90 капс.)                               | 22,04 | 119 zł | 167 zł |
| 22893 | SmartMeal (810 г)                                | 28,33 | 153 zł | 214 zł |
| 1680  | Сок алоэ вера (946 мл)                           | 15,19 | 82 zł  | 115 zł |
| 6501  | Solstic Энергия от природы (30 пакетиков)        | 20,37 | 110 zł | 154 zł |
| 1515  | Super Omega 3 EPA (60 капс.)                     | 22,78 | 123 zł | 172 zł |
| 23073 | Turmeric Curcumin (60 капс.)                     | 27,59 | 149 zł | 209 zł |
| 2879  | Ury (120 капс.)                                  | 16,48 | 89 zł  | 125 zł |
| 3243  | Кальций плюс витамин D (150 табл.)               | 15,74 | 85 zł  | 119 zł |
| 1773  | Vitamin B Complex (120 капс.)                    | 10,00 | 54 zł  | 76 zł  |
| 1635  | Витамин С с биофлавоноидами (60 табл.)           | 15,00 | 81 zł  | 113 zł |
| 1155  | Витамин D3 (60 табл.)                            | 9,81  | 53 zł  | 74 zł  |
| 4052  | Витамины и минералы Super Complex (60 табл.)     | 17,22 | 93 zł  | 130 zł |
| 4104  | Zambroza (458 мл)                                | 15,74 | 85 zł  | 119 zł |

**ЭФИРНЫЕ МАСЛА**

|      |                                  |       |        |        |
|------|----------------------------------|-------|--------|--------|
| 3847 | Essential Oil - Lavender         | 22,22 | 120 zł | 168 zł |
| 3850 | Essential Oil - Peppermint       | 17,41 | 94 zł  | 132 zł |
| 3856 | Essential Oil - Recover          | 29,63 | 160 zł | 224 zł |
| 3869 | Essential Oil - Frankincense     | 48,15 | 260 zł | 364 zł |
| 3871 | Essential Oil - Inspire          | 13,89 | 75 zł  | 105 zł |
| 3873 | Essential Oil - Core             | 18,33 | 99 zł  | 139 zł |
| 3876 | Essential Oil - Refuge           | 16,11 | 87 zł  | 122 zł |
| 3877 | Essential Oil - Tea Tree         | 15,56 | 84 zł  | 118 zł |
| 3887 | Essential Oil - Essential Shield | 25,00 | 135 zł | 189 zł |



## КОСМЕТИКА

|       |  |       |        |        |
|-------|--|-------|--------|--------|
| 2851  | Зубная паста Sunshine Brite (100 г)                | 7,41  | 40 zł  | 56 zł  |
| 3538  | Массажный лосьон Tei-fu (118,3 мл)                 | 12,04 | 65 zł  | 91 zł  |
| 4276  | Защитное серебро (118 мл)                          | 15,74 | 85 zł  | 119 zł |
| 21575 | Крем для рук и тела                                | 16,67 | 90 zł  | 126 zł |
| 21600 | Очищающий и матирующий тоник для лица              | 8,89  | 48 zł  | 67 zł  |
| 21601 | Дневной крем для лица против морщин SPF15. 40+     | 22,22 | 120 zł | 168 zł |
| 21602 | Интенсивный ночной крем для лица против морщин 40+ | 21,11 | 114 zł | 160 zł |
| 21603 | Крем для кожи вокруг глаз против морщин SPF15. 40+ | 16,67 | 90 zł  | 126 zł |
| 21604 | Увлажняющий крем для лица SPF15                    | 19,44 | 105 zł | 147 zł |
| 21605 | Восстанавливающий крем для кожи вокруг глаз SPF15  | 16,67 | 90 zł  | 126 zł |
| 21606 | Осветляющая маска для лица «Эффект Золушки»        | 22,22 | 120 zł | 168 zł |
| 21620 | Шампунь для волос Bremani Care (200 мл)            | 11,48 | 62 zł  | 87 zł  |
| 21621 | Кондиционер для волос Bremani Care (200 мл)        | 10,19 | 55 zł  | 77 zł  |
| 21622 | Гель для купания детей Bremani Care (250 мл)       | 14,63 | 79 zł  | 111 zł |
| 21623 | Мицеллярный гель Bremani Care (125 мл)             | 15,56 | 84 zł  | 118 zł |
| 21624 | Maskara Royal Lash                                 | 11,11 | 60 zł  | 84 zł  |

## РЕКЛАМНЫЕ НАБОРЫ

|       |                               |        |          |          |
|-------|-------------------------------|--------|----------|----------|
| 64965 | Набор «Суперстарт к здоровью» | 100,00 | 540 zł   | 756 zł   |
| 64967 | Набор Optimum                 | 100,00 | 540 zł   | 756 zł   |
| 64969 | Набор Woman                   | 100,00 | 540 zł   | 756 zł   |
| 64971 | Набор Pro Kardio              | 100,00 | 540 zł   | 756 zł   |
| 64973 | Набор Pro Immune              | 100,00 | 540 zł   | 756 zł   |
| 64975 | Набор Beauty                  | 100,00 | 540 zł   | 756 zł   |
| 64977 | Набор Pro Relax               | 100,00 | 540 zł   | 756 zł   |
| 64979 | Набор Здоровый кишечник       | 100,00 | 540 zł   | 756 zł   |
| 64981 | Набор Кости и суставы         | 100,00 | 540 zł   | 756 zł   |
| 64983 | Набор Pro Active              | 100,00 | 540 zł   | 756 zł   |
| 21384 | Набор жизни                   | 45,00  | 243 zł   | 340 zł   |
| 64985 | Набор Pro Biznes              | 500,00 | 2 700 zł | 3 780 zł |
| 64987 | Дегустационный набор          | 500,00 | 2 700 zł | 3 780 zł |
| 64639 | Набор подлинных эфирных масел | 180,00 | 972 zł   | 1 361 zł |
| 64529 | Антиоксидант дуэт             | 25,93  | 140 zł   | 196 zł   |

## АКСЕССУАРЫ

|       |                                   |   |        |        |
|-------|-----------------------------------|---|--------|--------|
| 64602 | Диффузор для эфирных масел, белый | - | 119 zł | 167 zł |
| 64728 | Диффузор V-W350, имитация дерева  | - | 149 zł | 209 zł |
| 64729 | Автомобильный диффузор U56/7      | - | 89 zł  | 125 zł |

Цены включают НДС.

## Праздничная акция лояльности

-50%

Делали ли вы какие-либо заказы за баллы в июне?

Если да, то в июле вы сможете получить выбранный вами продукт за полцены!

Если вы воспользуетесь акцией в июле, вы также приобретете один продукт за полцены в августе.

Список товаров, на которые распространяется акция, доступен в корзине после добавления хотя бы одного товара по обычной цене.

Вы можете купить товар за полцены только при заказе на сумму не менее 1 балла.





# NATURES SUNSHINE

HERBAL EXPERTS *since* 1972

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