

HERBAL EXPERTS *since* 1972

Будь здоров

Улучшаем жизнь благодаря природе

АПРЕЛЬ-ИЮНЬ 2022



NATURES
SUNSHINE

В номере:

НОВЫЙ ПРОДУКТ

- Уникальное сочетание куркумина с имбирем и перцем

ЗДОРОВЬЕ ПЕЧЕНИ

- Пробиотики для печени
- Мангостан и здоровье печени
- Пищевые волокна уплотняют кишечник
- На помощь печени: различные нутрицевтики

СТРЕСС - ВРАГ, КОТОРОГО НЕЛЬЗЯ НЕДООЦЕНИВАТЬ

- Стресс? Магний!
- Лавандовое масло при остром стрессе
- Комбинация веществ при стрессе
- Пробиотики снижают стресс
- Витамин С: ключ к борьбе со стрессом?

МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

- Какие добавки повышают мужскую фертильность?
- Дайте цинк сердцу мужчины
- Витамин D от мужских проблем
- Проблема с эрекцией? Может из-за фолиевой кислоты?
- Кальций и витамин D также для мужчин



Новости



Бесплатная регистрация!

Рады сообщить, что уже нет необходимости приобретать стартовый набор при регистрации! Чтобы зарегистрироваться в системе достаточно разместить любой заказ с количеством баллов большим чем ноль. Активация аккаунта происходит автоматически и совершенно бесплатно.

Ashwagandha в списке бестселлеров!

Поиск своего ЛУЧШЕГО «Я» - это стремление длиною в жизнь... и в значительной степени основано на здоровье. Разработайте сбалансированный подход к постоянной ясности ума и здоровью. Испытайте пробуждение Ashwagandha.

- Помогает обострить связь между разумом и телом.
- Традиционно используется для поддержки психического здоровья и улучшения памяти.
- Способствует хорошему самочувствию
- Поддерживает физическую работоспособность и выносливость.



Gentle Move - настоящий хит!

Смесь Трифала (Амалаки, Бибхитаки, Харитаки), красного вяза и корня алтея благотворно влияет на пищеварение и улучшает функции пищеварительной системы и кишечника.

Сохраните естественную работу кишечника с помощью Gentle Move. Эта уникальная смесь магния и трав, таких как красный вяз, была исследована и специально разработана для поддержания пищеварительной системы. Магний помогает поддерживать электролитный баланс. Эта формула также содержит экстракт Трифалы, традиционной смеси дикорастущих аюрведических растений.

Будьте в курсе событий!

Подпишитесь на нас на Facebook: Nature's Sunshine Products Poland

Подпишитесь на наш канал YouTube: Nature's Sunshine Products Poland

Регулярно посещайте раздел «Новости» на e-naturessunshine.com

Turmeric Curcumin

Чарующая своим цветом куркума, покоряет мир. Это популярное растение использовалось в традиционной аюрведической медицине в течение тысяч лет. Её мощные антиоксиданты (куркуминоиды) поддерживают естественный иммунный ответ организма. Помещённая в одну растительную капсулу с имбирём и пиперином, является одним из наших самых универсальных продуктов.

Экстракт корня куркумы способствует расщеплению жиров, поддерживает иммунитет, является мощным антиоксидантом, а также влияет на поддержание психического равновесия. Это также отличная помощь для поддержания здоровых костей и суставов.

Корень имбиря способствует здоровью кровеносных сосудов, что, в свою очередь, помогает поддерживать здоровое сердце, также является мощным антиоксидантом, поддерживает иммунную систему и способствует сохранению физического благополучия.

Пиперин, а именно экстракт из плодов черного перца, действует в нашем продукте как компонент, повышающий эффективность куркумы и имбиря.



ОВИНКА



Экстракт корня куркумы (*Curcuma longa*):

- Помогает контролировать воспалительные реакции в организме.
- Способствует работе печени и желчных протоков.
- Способствует комфортному пищеварению.
- Способствует перевариванию жиров.
- Способствует поддержанию психического равновесия.
- Предотвращает накопление жиров и облегчает их удаление печенью.
- Помогает поддерживать здоровье суставов и костей.
- Помогает поддерживать работоспособность иммунной системы.
- Обладает значительными антиоксидантными свойствами.
- Способствует образованию и поддерживает качество крови.
- Поддерживает работу сердца.
- Помогает поддерживать здоровье легких и верхние дыхательные пути.

КЛЮЧЕВЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:

Активные ингредиенты:	В суточной порции (1 капсула)
Экстракт куркумы	285 мг
включая куркуминоиды	260 мг
Имбирь	236 мг

Корень имбиря в порошке (*Zingiber officinale*):

- Способствует естественной защите организма - поддерживает иммунную систему.
- Способствует здоровью кровеносных сосудов, что, в свою очередь, помогает поддерживать здоровье сердца.
- Поддерживает пищеварение - способствует надлежащему функционированию желудочно-кишечного тракта.
- Способствует физическому благополучию.
- Помогает контролировать уровень сахара в крови.
- Помогает поддерживать подвижность суставов.
- Способствует повышению жизненных сил.
- Обладает стимулирующими и тонизирующими свойствами, которые способствуют устойчивости к усталости.
- Способствует нормальному функционированию дыхательных путей и поддерживает в них оптимальный иммунный баланс.
- Помогает поддерживать иммунитет.
- Обладает значительными антиоксидантными свойствами.

Экстракт из плодов черного перца (*Piper nigrum*):

- Формула, в состав которой входит много трав, повышает эффективность действия других растительных компонентов.



ПОЧЕМУ ИМЕННО НАШ КУРКУМИН?

Мы получаем куркуму от партнера, отмеченного наградами, который высоко ценится как за ботанические культуры, так и за прозрачность цепочки поставок. Это сырье выращивается на индийских сельскохозяйственных полях с использованием передовых методов ведения сельского хозяйства. В качестве ингредиента он был дважды отмечен в журнале Nutrition Business Journal. Он также не генетически модифицирован и получен из экологически чистых источников. Мы всегда убеждаемся, что это действительно так!

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Экстракт корня куркумы (*Curcuma longa*), порошкообразный корень имбиря (*Zingiber officinale*), рисовый концентрат, наполнитель (целлюлоза), экстракт плодов черного перца (*Piper nigrum*), растительная капсула [связующее вещество (гипромеллоза), вода].

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ПОРЦИЯ ДЛЯ ПОТРЕБЛЕНИЯ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ:

Потреблять 1 капсулу в день.

Не превышайте рекомендуемую порцию для потребления в течение дня! Если вы принимаете лекарства, проконсультируйтесь с врачом или фармацевтом перед употреблением. Пищевая добавка не может использоваться в качестве замены полноценного питания. Бутылка запечатана. Не употребляйте в случае повреждения или отсутствия внутреннего уплотнения.

Срок годности и номер партии смотрите на дне емкости. Хранить в прохладном и сухом месте. Хранить в недоступном для детей месте!



ЗДОРОВЬЕ ПЕЧЕНИ

Пробиотики для печени

Микрофлора кишечника, скорее всего, участвует в развитии неалкогольного ожирения печени, поэтому логично, что сознательно формируя ее, мы можем влиять на течение этого заболевания. Недавнее исследование, проведенное специалистами из Ирана, показывает, что эта гипотеза не безосновательна.

Согласно теории возникновения печеночного стеатоза из-за дисбактериоза, плохое питание приводит к изменениям в составе бактерий в кишечнике, разрушению эпителия и нагрузке на печень (которая получает почти всю кровь из кишечника) с бактериальными токсинами. Согласно этой гипотезе, стеатоз возникает в результате токсического повреждения клеток печени. Нарушается метаболизм гепатоцитов, симптомом чего является накопление жира в цитоплазме.

Авторы пришли к выводу, что эффективным должен быть прием полезных кишечных бактерий. Было проведено рандомизированное клиническое исследование, в котором приняли участие более 100 человек, которые получали либо смесь пробиотиков, либо только пребиотик (олигосахариды, обеспечивающие энергию для бактерий), или плацебо. Среди протестированных бактерий были штаммы *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium longum* и *Bifidobacterium breve*. Всем участникам, независимо от группы, рекомендовано похудение и регулярная физическая активность (сегодня это основа терапии печеночного стеатоза, как и отказ от алкоголя, сладостей и сигарет).

После 12 недель исследования было установлено, что группа, получавшая смешанный пробиотик, достигла большей степени снижения активности печеночных ферментов (АЛТ, АСТ, ГГТП, АЛП), чем в контрольной группе; замечено также снижение уровня триглицеридов. Аналогичный эффект был получен при приеме пребиотиков (с более выраженным снижением других липидных показателей). Это свидетельствует об улучшении состояния печени и в связи с этим (или, может быть, благодаря поддержке бактерий?) также улучшается жировой обмен.

Неизвестно, сохранит ли прием пробиотиков и пребиотиков наблюдаемые эффекты в долгосрочной перспективе и это будут выяснять следующие исследования. Однако, кажется что пробиотики и пребиотики обладают потенциалом для лечения стеатоза печени и липидных нарушений, что является заключением авторов исследования.

На основании

J Food Sci. 2020 Oct;85(10):3611-3617. Effects of probiotic and prebiotic supplementation on metabolic parameters, liver aminotransferases, and systemic inflammation in nonalcoholic fatty liver disease: A randomized clinical trial. Vahideh Behrouz et al.



Пищевые волокна уплотняют кишечник

Людям с неалкогольной жировой болезнью печени рекомендуется увеличить количество клетчатки в ежедневном рационе. Это вывод из работы польских ученых - специалистов диетологи, биохимии, гастроэнтерологии и печеночных хирургов из Поморского Медицинского Университета в Щецине и Клиники Трансплантологии и Хирургии Печени в Варшаве. Благоприятное влияние клетчатки, вероятно, имеет место из-за ее влияния на проницаемость кишечника. Это состояние, при котором кишечный эпителий теряет свою герметичность (под влиянием различных гипотетических факторов, один из которых - нарушение состава кишечной микрофлоры). Из-за нарушения герметичности появляется избыточное поступление в кровь ненужных или даже вредных соединений, а вместе с ней - в различные органы. А тем временем на пути крови, вытекающей из кишечника, первой является печень. Исследователи наблюдали пациентов со стеатозом печени в течение 6 месяцев, у которых было увеличено потребление пищевых волокон с 19 до 29 г в день. В крови были маркеры повреждения печени, липидный профиль и инсулин, а также зонулин, - соединение, предложенное в качестве индикатора повышенной негерметичности кишечника. Через шесть месяцев наблюдалось снижение активности так называемых печеночных ферментов: аламинотрансферазы, ГГТП и дополнительно снижение уровня триглицеридов в крови, снижение концентрации инсулина и улучшение чувствительности тканей к инсулину. Более того, наблюдалось статистически значимое улучшение печеночного стеатоза, измеренного по шкале Хамагучи (система оценки увеличения ожирения печени на основании ультразвукового изображения). Эти изменения сопровождались снижением - почти в десять раз - концентрации зонулина, маркера негерметичности кишечника. Как видно, пищевые волокна оказывали благотворное влияние не только на состояние печени, но и на метаболические параметры, такие как триглицериды и инсулин, которые обладают системным действием.

Источник

Nutrients. 2018 Nov 18;10(11). Gut Permeability Might be Improved by Dietary Fiber in Individuals with Nonalcoholic Fatty Liver Disease (NAFLD) Undergoing Weight Reduction. Krawczyk M, Maciejewska D, Ryterska K, Czerwińska-Rogowska M, Jamiol-Milc D, Skonieczna-Żydecka K, Milkiewicz P, Raszeja-Wyszomirska J, Stachowska E.

Мангостан и здоровье печени

Гамма-мангостан, один из ксантонов мангостана, обладает антифибротическим действием на печень. Исследователи из Университетов Макао и Шанхая.

Тропический мангостан (*Garcinia mangostana*) не имеет много общего с манго и его не найти на полках супермаркетов в нашей стране. Очень жаль. Мангостан называют «суперфруктом» и «королевой фруктов» благодаря его противораковым, антиоксидантным и противовоспалительным свойствам, получаемым из его соединений (в основном ксантонов).

В проведенном на Дальнем Востоке исследовании отмечено, что гамма-мангостан снижает отложение коллагена и альфа-актина, что связано с торможением печеночного фиброза. А это именно фиброз печени является причиной одного из наиболее серьезных заболеваний этого органа - цирроза. Замещение клеток печени соединительной тканью со временем приводит к истощению резервов и прекращению физиологической деятельности печени. А это часто приводит к смерти.

Антифиброзное действие гамма-мангостана до сих пор было продемонстрировано в экспериментах со стеллатными клетками человека и животных, у которых фиброз печени вызывается токсичным тетрахлоридом углерода. Исследователям удалось определить механизм благотворного влияния гамма-мангостана, это, среди прочего, активация системы сиртуинов (ферментов, активизирующихся под воздействием голодания и продлевающих жизнь) и устранение стрептококка. Действие гамма-мангостана зависело от дозы и времени, что квалифицирует этот ксантон для дальнейших исследований по разработке эффективных препаратов для применения при циррозе печени.

Источник

Toxicol Appl Pharmacol. 2019 Jan 15;363:142-153. γ-Mangostin alleviates liver fibrosis through Sirtuin 3-superoxide-high mobility group box 1 signaling axis. Wang A, Zhou F, Li D, Lu JJ, Wang Y, Lin L.

На помощь печени: различные нутрицевтики

По оценкам, неалкогольная жировая болезнь печени поражает от одной трети до половины людей в западном обществе. Виной всему - стиль жизни - диета, богатая простыми сахарами, животные жиры и бедная растениями, недостаток движения, вредные привычки. Изменение этих привычек может значительно помочь бороться с ожирением печени, также можно использовать нутрицевтики с защитным действием на печень - одним из них являются кислоты омега-3.

Почему болезнь важна, но слишком часто недооценивается? Во-первых, стеатоз печени значительно увеличивает риск развития диабета и его последствий. Во-вторых, у многих людей развивается гепатит, который может привести к фиброзу печени и даже циррозу (или раку печени).

Стеатоз сам по себе является накоплением жировых капель в цитоплазме гепатоцитов (клеток печени), каким-то образом связан с инсулинорезистентностью и ожирением. Такие измененные клетки печени не являются здоровыми, обладают повышенной восприимчивостью к повреждениям - которые возникают в результате окислительного стресса, связанного с поступлением неподходящих продуктов в рацион (печень - это первая станция, через которую проходит большая часть усвоенных ингредиентов каждого приема пищи!), бактериальных и пищевых токсинов. Печень старается справиться, но ее возможности имеют свои пределы - в определенный момент окислительный стресс превышает их, и развивается воспалительная реакция.

Одна из гипотез заключается в том, что наша кишечная флора играет большую роль. Она может производить токсины, которые, достигнув печени, инициируют воспаление и блокируют синтез гликогена, что может привести к метаболическим изменениям и накоплению жира (а также инсулинорезистентности). Может также вырабатывать вещества, которые будут иметь противоположный эффект.

А в чем роль кислот омега-3? Диета западных цивилизаций содержит избыток кислот омега-6, которые вызывают воспаления и бедна в противовоспалительные кислоты омега-3. Это приводит к ожире-

нию, тлеющему воспалению, также негативно влияет на состав кишечной флоры. Другими словами - результатом плохого питания является преобладание бактерий, вырабатывающих токсины, повреждающие печень (речь идет не только о кислотах омега-3 и омега-6, они только одни из элементов, которым посвящена эта запись; важен рацион питания, включающий большое количество простых сахаров, мяса, дефицит клетчатки и растительных полифенолов). Дисбиоз вызывает эффект снежного кома: чем больше плохих бактерий, тем менее герметичным становится кишечник и тем больше токсинов достигают печени.

Это работает и в обратную сторону - плохие бактерии ухудшают всасывание и метаболизируют кислоты омега-3, что приносит больше вреда, чем пользы.

Какие из этого выводы? При фиброзе ожирении печени важно изменить свой рацион на богатый овощами (салатами!) и оливковым маслом, а также с низким содержанием простых сахаров; мясо и животные жиры должны быть ограничены. Тема низкоуглеводных диет, которые в последние годы становятся все более популярными при диабете 2 типа и иногда рекомендуются также при печеночном стеатозе, по-прежнему спорная, но очень мало противоречий вызывает рекомендация потреблять большое количество клетчатки, которой богаты, например, листовые овощи, разрешенные даже при кетогенной диете. В долгосрочной перспективе изменение рациона питания приведет к благоприятным изменениям в составе кишечного микробиома. Кажется разумным принимать пробиотики, чтобы ускорить эти процессы (было бы хорошо, если бы они включали *Lactobacillus rhamnosus*) и нутрицевтики, защищающие печень: такие как кислоты омега-3, чеснок, пищевые волокна, магний, витамины С и Е, алоэ вера, семена льна, куркумин, берберин, коэнзим Q10, цинк, листья артишока, ресвератрол, и, наконец, последнее, но не менее важное - большое количество зелени, желательнее свежей, и движение, которое существенно улучшает метаболизм.

На основании

Dig Dis Sci. 2020 Mar;65(3):906-910. Omega-3 Fatty Acids and Gut Microbiota: A Reciprocal Interaction in Nonalcoholic Fatty Liver Disease. Samaa Shama, Wanqing Liu



**СТРЕСС - ВРАГ, КОТОРОГО НЕЛЬЗЯ
НЕДООЦЕНИВАТЬ**

Стресс? Магний!

Международная группа ученых (Франция, Польша и Россия) вернулась к концепции конца XX века, которая говорила о взаимном влиянии магния на стресс и стресса на метаболизм магния. Эти взаимно неблагоприятные взаимодействия в конечном итоге приводят к механизму порочного круга, в котором одно явление движет другим.

Первый аспект, на который обращают внимание авторы, заключается в том, что оба состояния: дефицит магния (от которого, кстати, страдает довольно большая часть западных обществ) и хронический стресс являются довольно похожими: и здесь и здесь мы можем иметь дело с усталостью и недостатком жизненной энергии, раздражительностью, головными болями и «чувствительностью к пище».

Причины дефицита магния сегодня носят комплексный характер: дефицит в рационе, избыточное потребление алкоголя, избыточное потребление кальция (да! избыток кальция (да, кальций и магний должны быть в правильных пропорциях!), лекарства (например, диуретики), хронические заболевания с нарушением всасывания, выведения или хранения магния (диабет и метаболический синдром, почки метаболический синдром, заболевания почек, остеопороз, кишечные заболевания), даже сам процесс старения или интенсивные занятия спортом связаны с изменениями в балансе магния. Хронический стресс также является одним из этих факторов.

Между тем, дефицит магния связан с многочисленными соматическими заболеваниями: он появляется при диабете, почечных, а также психических заболеваниях (депрессия, тревожные расстройства, биполярное расстройство,

СДВГ). Сравнение факторов, вызывающих дефицит магния и его воздействия на здоровье заставляет нас подозревать, что здесь может действовать механизм порочного круга.

При стрессе организм запускает многочисленные защитные механизмы, как гормональные, так и нервные, которые должны защищать нас от его последствий. И они защищают, до тех пор, пока наши резервы не иссякнут - в результате могут возникнуть заболевания, связанные со стрессом. Магний участвует в защите от стресса на многих уровнях, как гормональных, так и на уровне нейротрансмиттеров. Истощение стрессом может привести к уменьшению запасов магния, как показано во многих исследованиях приводимых авторами (один из самых интересных показало, что недостаток сна связан со снижением уровня магния в эритроцитах).

Поэтому, если мы хотим противостоять стрессу, улучшить сон, настроение, снизить риск заболеваний, вызванных чрезмерным стрессом, нездоровым образом жизни и общим переутомлением-магний - важный (но не единственный!) элемент в рационе, о котором следует заботиться. Клинические исследования показывают что добавки этого минерала помогают уменьшить стресс и его признаки, такие как усталость и раздражительность, даже у в целом здоровых людей. Обеспечение оптимального поступления магния является способом попытаться разорвать этот порочный круг.

Na podstawie

Pickering G, Mazur A, Trousselard M, Bienkowski P, Yaltseva N, Amessou M, Noah L, Pouteau E. Magnesium Status and Stress: The Vicious Circle Concept Revisited. *Nutrients*. 2020 Nov 28;12(12):3672. doi: 10.3390/nu12123672. PMID: 33260549; PMCID: PMC7761127.

Комбинация веществ при стрессе

Коллектив психологов из Университета в Лидс (Великобритания) в клиническом исследовании наблюдали, что определенная комбинация нутрицевтиков обладает эффектом снятия стресса.

В исследовании приняло участие сто здоровых взрослых людей с умеренным уровнем стресса. Им были назначены в рамках рандомизированного исследования с контрольной группой плацебо различные комбинации магния, витамины группы В, экстракт зеленого чая и родиолы розовой (каждый из этих нутрицевтиков в отдельности обладает антистрессовым эффектом). Антистрессовая эффективность протестированных комбинаций оценивалась с помощью стресс-теста Триера, путем мониторинга электроэнцефалограммы (ЭЭГ), параметров сердечного ритма, уровня кортизола в крови и, наконец, путем изучения субъективных ощущений участников. Комбинация всех четырех компонентов значительно изменила неко-

торые детали записи ЭЭГ, указывая на повышенное расслабление во время активности, снижение утомляемости и улучшение готовности справиться со стрессовой ситуацией, также уменьшились связанные со стрессом депрессивные симптомы и агрессия. У лиц, использующих эту комбинацию, восприятие стресса было ниже по сравнению с контрольной группой.

По мнению авторов, используемая комбинация облегчает преодоление острого стресса и может способствовать улучшению качества жизни в современном мире. Рассматривая повсеместное распространение стресса и его разрушительные последствия, любые такие исследования, безусловно, заслуживают внимания.

Na podstawie

Boyle NB, Billington J, Lawton C, Quadri F, Dye L. A combination of green tea, rhodiola, magnesium and B vitamins modulates brain activity and protects against the effects of induced social stress in healthy volunteers. *Nutr Neurosci*. 2021 Apr 26:1-15. doi: 10.1080/1028415X.2021.1909204. Epub ahead of print. PMID: 33896388.

Лавандовое масло при остром стрессе

У нас есть довольно много исследований, показывающих, что ингаляции лавандового масла снимают острый стресс. К этим знаниям свой кирпичик добавили ученые из Японии. В проведенном исследовании приняли участие 23 студентки, которые посмотрели стрессовое 10-минутное видео (интересно, что это было видео, записанное во время хирургической операции на глазном яблоке). Испытуемая группа вдыхала лавандовое масло с тестовой бумаги, контрольная группа прошла эту процедуру в другой день, без ингаляции.

Для оценки стресса выбрана концентрация хромогранина А в слюне. Это вещество выделяется из нервных окончаний вегетативной системы вместе с выделением гормонов стресса (например, норадреналина). Поскольку симпатическая нервная система имеет свои окончания в слюнных железах (достаточно вспомнить, что при стрессе мы ощущаем сухость во рту), стресс увеличивает концентрацию хромогранина А в полости рта. По мнению авторов, это отражает уровень воспринимаемого стресса даже лучше, чем оценка активности гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси, активация которой является наиболее известным элементом гормонального ответа на стресс.

В исследуемой группе первоначальный уровень хромогранина А был даже немного выше, чем в контрольной, однако, во время фильма в сочетании с ингаляцией лавандово-

го масла значительно снизился. ВВ контрольной же группе, немного повысился. Авторы также попросили обе группы субъективно оценить тяжесть стресса на момент окончания фильма, после 5 и после 10 минут - в контрольной группе это восприятие было выше и медленнее нормализовалось.

Ароматерапия лавандовым маслом используется для улучшения настроения, облегчения засыпания и снижения стресса. Все больше и больше известно о механизмах действия - авторы подозревают, что летучие компоненты этого масла связывают NMDA-рецепторы в нервной системе и через них изменяют активность нейронов, регулирующих ответ на стресс.

Интересное (и практическое) наблюдение, приведенное авторами, заключается в том, что лавандовое масло уменьшает стресс только у людей, которым нравится его запах, в то время как оно не оказывает никакого эффекта на тех, кому он не нравится. Не вдаваясь в молекулярные основы, стоит использовать эти знания во время ароматерапии, и индивидуализировать ароматы (вместо лавандового масла для борьбы со стрессом, можно использовать цитрусовое масло).

*На основании
Contemp Clin Trials Commun. 2020 Feb 25;17:100547. Endocrinological effect of lavender aromatherapy on stressful visual stimuli. Toda M, Matsuse R.*

Пробиотики снижают стресс

Прием студентами биологически активных добавок, содержащих несколько штаммов полезных кишечных бактерий привел к снижению стресса, объявили индийские исследователи.

В этом рандомизированном плацебо-контролируемом клиническом исследовании приняли участие 80 студентов в возрасте 18-24 лет. Исследования произошли в период до экзаменов, поэтому можно предположить, что уровень стресса в этой группе был повышенным.

Биологически активная добавка принималась в течение одного месяца, перед экзаменами и во время сессии. В нем сохранились штаммы:

- *Bacillus coagulans*;
- *Lactobacillus rhamnosus*;
- *Bifidobacterium lactis*;
- *Lactobacillus plantarum*;
- *Bifidobacterium breve*;
- *Bifidobacterium infantis*.

Однако только одна группа студентов принимала ее - другая получала плацебо.

Тяжесть стресса измерялась с помощью опросников, оценивающих субъективные чувства:

Для оценки тяжести стресса использовалась шкала воспринимаемого стресса (PSS):

- perceived stress scale (PSS);
 - depression anxiety stress scale (DASS);
 - state-trait anxiety inventory (STAI);
- и объективизировались эти измерения с помощью уровня кортизола (гормон стресса) в крови.

Через месяц студенты, получавшие бактерии, продемонстрировали статистически значимые отличия от группы плацебо:

- лучшие показатели по шкалам PSS, DASS, STAI
- нижший уровень кортизола.

Почему такие результаты? Бактериальные метаболиты, скорее всего, отвечают за ослабление стресса. Принимаемые штаммы относятся к наиболее изученным полезным кишечным бактериям, а одним из преимуществ, которые они нам дают, является производство биологически активных соединений (например, короткоцепочечных жирных кислот). Они, в свою очередь, могут проникать через гематоэнцефалический барьер и формировать нейронные цепи, влияя на производство синапсов или регенерацию нервных клеток. И, как вы можете видеть, также уменьшают стресс. Недаром они считаются «психобиотиками.»

*На основании
Probiotics Antimicrob Proteins. 2020 Jun 29. Effect of Multi-strain Probiotic Formulation on Students Facing Examination Stress: a Double-Blind, Placebo-Controlled Study. Venkataraman R et al.*

Витамин С: ключ к борьбе со стрессом?

Профессор Пол Марик, который прославился в 2017 году благодаря публикации в ведущем научном журнале протокола дополнительного лечения сепсиса с помощью высоких доз витамина С, тиамина и гидрокортизона, недавно, в короткой статье предложил новую гипотезу биологического действия витамина С, альтернативную существующей.

Согласно новой гипотезе, витамин С является важным фактором, регулирующим секрецию гормона стресса - кортизола - корой надпочечников.

Реакция на стресс касается как психологического стресса, так и физической угрозы, а также общего тяжелого заболевания, а такой без сомнений является сепсис. Одна из части стрессовой реакции - выброс гормонов надпочечников и из исследований известно, что у пациентов с сепсисом, чем их больше - тем выше риск смерти. До этого времени и ученые и практики считали, что это имеет логическую и непосредственную взаимосвязь с усилением стрессовой ситуации. Чем тяжелее нарушения - тем тяжелее сепсис, тем больше должен быть выброс кортизола, потому что организму необходим этот гормон для противодействия неблагоприятным патологическим явлениям.

Это проявление типичного восприятия «чем больше, тем больше», которое появилось еще в средневековье, если не в античности, культивируемое в эпоху ренессанса и в век позднейших научных открытий; однако в течение нескольких десятилетий, со времени открытия Лоренцем аттракторов, а затем развития квантовой механики, известно, что это восприятие является лишь приблизительным и в связи с этим не

всегда правильно описывает реальность. Очевидно - таких простых правил не существует.

Проф. Марик заметил, что большинство больных в критическом состоянии имеют низкий уровень витамина С в крови, а этот дефицит особенно сильно проявляется при сепсисе. Исследования показывают, что восполнение дефицита витамина С при сепсисе улучшает прогноз, похоже, что витамин С играет достаточно важную роль в реакции организма на эту болезнь - даже если она еще неизвестна.

Новая гипотеза профессора Марика заключается

в том, что не тяжесть клинического состояния является решающей в количестве выделяемого кортизола, но именно количество доступного витамина С. По крайней мере такой вывод можно сделать на основании результатов исследований на животных, которые могут синтезировать аскорбиновую кислоту или лишены такой способности. Если животное само производит аскорбиновую кислоту - имеет более низкую «базальную» секрецию кортизола и значительно меньший его выброс из надпочечников в ответе на стресс.

Также у людей, прием витамина С при стрессе является хорошим способом предотвращения секреции кортизола.

Так что, возможно, мы только сейчас открываем для себя совершенно неизвестное действие витамина С, надежно защищее нас от воздействия стресса, как физиологического, так и психического. Мы с нетерпением ждем результатов следующих исследований, которые объяснят этот феномен.

На основании

Crit Care. 2019 Jan 28;23(1):29. The adrenal-vitamin C axis: from fish to guinea pigs and primates. Hooper MH, Carr A, Marik PE.





МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Какие добавки повышают мужскую фертильность?

Таким вопросом задались исследователи из Дохи (Катар) в области урологии и отдела репродуктивной медицины в Кливленде (США). Они проанализировали имеющиеся работы, посвященные влиянию антиоксидантов на качество спермы и количество детей. Хотя до идеальной комбинации еще далеко, можно выделить определенные вещества, которые являются особенно привлекательными с точки зрения мужчин, пытающихся завести ребенка.

Бесплодие диагностируется, когда регулярные страдания пары не приводят к беременности по истечении одного года. Год означает то, что природа должна была сделать сама, она сделала, и необходимо обратиться к специалисту, чтобы не тратить больше времени и не тратить лучшие годы, в которые можно забеременеть. Важно то, что в половине случаев проблема лежит в женском теле, а половине - в мужском. Это может быть слишком малое количество сперматозоидов, их недостаточная подвижность или, наконец, их повреждения. Для улучшения качества спермы, необходимо, прежде всего, изменить образ жизни, например, перестать курить, пить алкоголь, носить облегающую одежду и изменить свой рацион. Среди наиболее изученных антиоксидантных веществ, с точки зрения улучшения мужской фертильности:

- витамин Е;
- витамин С;
- N-ацетилоцистеин;
- карнитин;
- коэнзим Q10;

- селен;
- цинк;
- фолиевая кислота;
- ликопин.

Эти антиоксиданты очень часто используются в различных комбинациях, что затрудняет определение лучшей из них.

Часто это вещества, количество которых в сперме бесплодных мужчин явно снижено, и которые вызывают различные эффекты: одни улучшают подвижность сперматозоидов, другие увеличивают их количество, третьи связаны с производством более здоровых сперматозоидов - таким образом, возможно, что идеальной комбинацией будет та, которая включает в себя несколько антиоксидантов. Однако среди них выделяется коэнзим Q10, цинк и N-ацетилоцистеин, в их случае результаты исследований однозначно свидетельствуют об улучшении параметров спермы. Кроме того, важно не превышать правильные дозы, которые, кстати, не до конца известны в случае с проблемами со спермой. Доподлинно известно, что избыток антиоксидантов может принести больше вреда, чем пользы. В настоящее время при приеме биологически активных добавок стоит придерживаться общепризнанных дозировок, указанных производителями - и принимать только высококачественные добавки, прошедшие тщательную проверку, чтобы убедиться, что дозировка, указанная на упаковке, действительно верна.

Źródło

Arab J Urol. 2018 Jan 2;16(1):113-124. Systematic review of antioxidant types and doses in male infertility: Benefits on semen parameters, advanced sperm function, assisted reproduction and live-birth rate. Majzoub A, Agarwal A.

Растительный белок такой же как животный

Не доказано, что прием животного белка превосходит растительный белок по влиянию на аппетит или метаболизм.

В интернете продолжают нескончаемые дискуссии на тему: лучше ли сывороточный белок (животного происхождения), чем растительный (например, из гороха или сои). Есть заявленные сторонники теории, согласно которой белок должен быть животного происхождения, поскольку он является полноценным (однако это не значит, что растительный белок не может быть полноценным, это во-первых, а во-вторых - человек, который ежедневно потребляет мясо не обязательно должен так сильно переживать из-за состава протеинового коктейля). Мы уже описывали клиническое исследование, в котором тренинг с добавлением растительного и сывороточного протеина принес аналогичные результаты. Недавнее исследование, проведенное учеными из Университета Арканзас (США) показывает, что оба белка могут аналогичным образом влиять на метаболические параметры.

В исследовании участвовало 15 молодых мужчин, около 25 лет и 15 старших, около 70 лет. Все были здоровы. Им давали натошак высокобелковые шейки, содержащие 40 г сывороточ-

ного протеина или такое же количество горохового протеина. В начале и после 4 часов им измеряли аппетит (при помощи анкет, оценивающих субъективные ощущения, а также по выделяемым после приема пищи гормонам), а также по энергетическим затратам. Исследование проводилось с использованием перекрестного метода, что означает, что каждый участник один раз получал сывороточный протеин, а второй — растительный.

Было подтверждено, что потребление белка снижает аппетит. Источник белка не влиял на затраты энергии, динамику окисления жирных кислот и секрецию гормонов, регулирующих аппетит. Он также не повлиял на субъективное ощущение сытости или желание перекусить. На результаты значительно повлиял возраст испытуемых - пожилые люди реагировали по-другому (например, у них, как правило, был меньший аппетит), однако не было никакой разницы между тем или иным белком.

На основании

Curr Dev Nutr, 4 (2), 2020 Jan 22 eCollection Feb 2020. The Short-Term Effect of Whey Compared With Pea Protein on Appetite, Food Intake, and Energy Expenditure in Young and Older Men. Aubree L Hawley, Edward Gbur, Angela M Tacinelli, Sam Walker, Allie Murphy, Regan Burgess, Jamie I Baum

Витамин D от мужских проблем

Витамин D уменьшает симптомы доброкачественного увеличения предстательной железы-подтвердили врачи из Ирана в ходе недавнего клинического исследования. Доброкачественное увеличение предстательной железы-это болезнь, при которой, по неизвестным причинам, простата увеличивается (гормональные изменения играют свою роль, а также воспаление). Увеличенная простата давит на мочеиспускательный канал, что приводит к трудностям при мочеиспускании (это также повышает риск инфекций мочевыводящих путей). Проблема распространена и увеличивается с возрастом - до трети мужчин старше 60 лет имеют увеличенную простату. Лечение затруднено - существуют методы лечения, которые в некоторой степени уменьшают или замедляют увеличение простаты - включая гормональные, натуральные препараты (например, сабальская пальма или пила пальметто) и хирургические методы. Однако последние не лишены побочных эффектов (например, удаление простаты может вызвать импотенцию) и определенно используются в качестве дополнительных вариантов лечения.

В описываемом клиническом исследовании приняло участие 108 мужчин в возрасте ок. 56 лет с доброкачественным увели-

чением предстательной железы. Они были разделены на две группы: первая группа получала витамин D в течение шести месяцев в дозе 50 000 МЕ каждые две недели. Вторая группа вместо витамина D получала плацебо.

Анализ показал, что в обеих группах наблюдалось уменьшение роста простаты (это явно свидетельствует об эффекте плацебо), но в группе, получавшей витамин D это снижение было более значительным. Витамин D имеет антипролиферативное действие (предотвращает разрастание) и противовоспалительное, а мочевыводящие пути и простата имеют рецепторы для витамина D - это взаимозависимость, как вы видите, в максимальной степени влияет на здоровье мужчин с увеличением простаты после приема биологически активных добавок. Такая добавка была предложена уже много лет назад в качестве дополнения к терапии другими препаратами для простаты (напр. Альфа-блокерами). В Иране исследование подтверждающее такое действие витамина D было проведено впервые.

Na podstawie

Clin Nutr. 2020 Nov 7;S0261-5614(20)30609-9. The effect of vitamin D supplementation on the progression of benign prostatic hyperplasia: A randomized controlled trial. Abolfazl Zendeheh et al.

Кальций и витамин D также для мужчин

Миф о том, что остеопорозом болеют только женщины, следовало бы развеять давно, потому что мужчины также подвержены этому риску. В какой степени, мы можем узнать из исследования, проведенного в эндокринологической клинике армейского госпиталя в Нью-Дели (Индия).

В исследовании приняли участие 200 амбулаторных пациентов мужского пола, которые были старше 55 лет. У них проверили параметры костной массы, в случае отклонения от нормы им рекомендовали изменить образ жизни, прием кальция (1000-1500 мг ежедневно) и витамина D (400-600 ед. ежедневно), а если были показания — также препараты из группы бисфосфонатов. Мужчины с дефицитом витамина D, получали его в дозе 60 000 каждую неделю в течение 8 недель, а затем один раз в месяц. Некоторые участники с андрогенным дефицитом также нуждались в добавках тестостерона.

Слишком малую костную массу обнаружили у 40 % участников исследования. Похожей была величина дефицита витамина D или андрогенов. Почти 10% мужчин страдали остеопорозом - все они были в возрасте >70 лет, большинство из них испытывали дефи-

цит тестостерона и витамина D. Применяемое лечение и прием кальция и витамина D улучшили плотность костной ткани.

Авторы пришли к выводу, что факторы риска для остеопороза у мужчин включают:

- возраст >70 лет;
- дефицит андрогенов
- лечение стероидами;
- недостаточный уровень витамина D в крови.

Следует обратить внимание, что остеопения, или сниженная плотность костной ткани, но не настолько сильно, чтобы диагностировать остеопороз - имело 40% исследуемых мужчин. В ходе заболевания, при отсутствии изменения образа жизни, лечения состояний, снижающих костную массу, и приема кальция и витамина D, у некоторых из них со временем развивается остеопороз. А это болезнь, которую легче предотвратить, чем лечить.

Источник

Indian J Endocrinol Metab. 2018 Jan-Feb;22(1):62-66. A Prospective, Observational Study of Osteoporosis in Men. Kotwal N, Upreti V, Nachankar A, Hari Kumar KVS.

Дайте цинк сердцу мужчины

Высокое содержание цинка в рационе связано с более низкой смертностью у мужчин от сердечно-сосудистых заболеваний.

Поскольку в течение некоторого времени сообщалось, что содержание металлов в крови коррелирует со смертностью от сердечно-сосудистых заболеваний, исследователи из Японии решили проверить, отразится ли это на диете. Они проверили диету на содержание цинка и меди. В исследовании приняли участие около 60 тыс. человек разного пола, в возрасте 40-79 лет.

Наблюдения продолжались 20 лет (1989-2009), за это время среди исследуемых произошло 3388 случая смерти от сердечно-сосудистых заболеваний (среди них 1514 из-за инсульта и 702 от болезней сердца).

Высокое потребление меди не было связано со смертностью от сердечных заболеваний, но оказывало неблагоприятное влияние, в частности, на риск инсульта и других заболеваний. Высокое потребление меди отрицательно сказывалось на риске инсульта и других заболеваний. С другой стороны, цинк снижает риск смерти от ишемической болезни сердца примерно на 30 процентов. - однако, только у мужчин, но не у женщин.

Источник

J Nutr Biochem. 2018 Feb 13;56:126-132. Associations between copper and zinc intakes from diet and mortality from cardiovascular disease in a large population-based prospective cohort study. Eshak ES, Iso H, Yamagishi K, Maruyama K, Umesawa M, Tamakoshi A.



Целевые наборы

Найдите что-то для себя.
Это легко с Nature's Sunshine!

Мы отличаемся друг от друга. Мы разные по возрасту, полу, фигуре и образу жизни. Ежедневно мы также боремся с разными проблемами и поэтому нам нужны разные решения. В Nature's Sunshine мы каждый день стараемся оправдать ожидания наших клиентов, и поэтому мы создали целевые наборы продуктов, которые, благодаря сочетанию лучших ингредиентов идеально подходят для женщин, пожилых людей, людей, которые хотят избавиться от лишних килограммов, а также для сердца и иммунитета.



Здоровые кости и суставы

Будьте мобильны.
Сохраняйте чувство независимости!



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 C 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.

В наборе:

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

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

Мы не сомневаемся, что настоящая красота исходит изнутри и во многом зависит от состояния вашего здоровья. Когда мы говорим о здоровой и гладкой коже, блестящих волосах и крепких красивых ногтях, мы часто подразумеваем всевозможные косметические средства и процедуры по уходу. Между тем, наша кожа, волосы и ногти, прежде всего, нуждаются в правильном питании изнутри и поддержке в виде отменного здоровья.

Красота исходит изнутри!

Коллаген – это безусловный фаворит наших клиентов. Они выбирают его ради красивой кожи и сохранения молодости надолго. Каждая порция продукта содержит целых 17 г пептидов коллагена. Такая порция делает наш Коллаген вне конкуренции. У нас цинк ассоциируется с красивой и здоровой кожей, а также с сверкающими волосами и ногтями. Это верно, но **Цинк ALT** – это еще и коричневые водоросли, которые помогают позаботиться о соответствующем весе.

Антиоксиданты – Вы наверняка знаете, как сильно они влияют на наше здоровье. Борясь со свободными радикалами, ответственными за процесс старения, они также являются бесценным союзником при заботе о красоте. В наборе Beauty Вы найдете тройную силу антиоксидантов, предоставляемых **Замброзой**, а также **Грепайн с антиоксидантами** и **Витамином С**.

Особую роль в наборе играет **Витамин С**. Это сильный антиоксидант, но он также отвечает за выработку коллагена, необходимого для здоровой кожи.

Сок алоэ также является одним из фаворитов наших клиенток. Он положительно влияет на женские половые органы и регулирует менструальный цикл. Он также полезен для поддержания здоровья кожи.

Супер Комплекс – это набор витаминов и минералов, которые нам нужны каждый день. Это также источник антиоксидантов, таких как витамины С и Е, а также селен.

В наборе:

Коллаген, Цинк ALT, Грепайн с протекторами, Сок алоэ, Витамин С, Супер Комплекс, Замброза



Beauty

Здоровая и красивая





Optimum

Холистический взгляд на здоровье



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

В Nature's Sunshine мы также рассматриваем каждого человека как единое целое. Оптимально интегрированные в нашу повседневную жизнь отношения с природой, водой, чистым воздухом, ясным и спокойным разумом и чистым духом так же важны для нас, как и 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.

Верните себе равновесие!

Гуарана, содержащаяся в **Солстик** - это дополнительная порция энергии из натурального источника. В книге Солстик Энерджи вы также найдете витамины группы В, которые помогают бороться с чувством усталости. Наберитесь сил для решения повседневных проблем.

Цинк ALT - это превосходное сочетание цинка, водорослей, люцерны и тимьяна. В дополнение к поддержке здоровья костей, цинк помогает поддерживать кислотно-щелочной баланс организма. Тимьян оказывает успокаивающее действие на горло и голосовые связки.

Экстракт листьев оливы - отличный выбор для вашего иммунитета и пищеварительной системы. Поддерживает состояние верхних дыхательных путей дыхательных путей, а также традиционно используется для улучшения кровообращения и кровяного давления.

Настоящая антиоксидантная бомба спрятана в **Замброзе**, а именно в кожице красного винограда. Замброза благодаря содержанию облепихи укрепляет сердце и иммунитет.

Сок Алоэ Вера - основной ингредиент нашего Сока Алоэ Вера, поможет Вам сбалансировать пищеварительную систему. Он стимулирует обмен веществ, поддерживает пищеварение и способствует регулярной работе кишечника. В одной капсуле **Супер Омега 3 ПНЖК** содержится 380 мг ЭПК и 190 мг ДГК, которые полезны для здоровья сердца и правильной работы мозга.

Магний удовлетворяет 64% суточной потребности в магнии, который способствует правильному синтезу белка, поддерживает правильные психологические функции и помогает поддерживать соответствующий электролитный баланс.

В наборе:

Жидкий Хлорофилл, Цинк ALT, Оливковый лист-Экстракт, Магний, Сок Алоэ Вера, Солстик Энерджи, Супер Омега 3 ПНЖК, Замброза

Активно боритесь за здоровье!

Да, сохранять здоровье – это легко! Достаточно правильно питаться и не забывать о регулярных физических нагрузках. Не столь важно, бегаєте вы, ездите на велосипеде или плаваете; важно делать это регулярно. Физическая активность включена в пирамиду здорового питания как основа здорового образа жизни и средство поддержания формы.

Разумеется, частые занятия спортом не означают, что можно не заботиться о правильном питании. Только сочетание здорового питания и физической активности даст хорошие результаты.

Начинайте здоровый образ жизни уже сейчас! С набором Pro Active при условии регулярной физической активности 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!

Солстик Энерджи – это энергия гуараны и витамины группы В; состав этой добавки разработан с мыслью об активном образе жизни каждый день. Начните день с легкого набора дополнительной энергии, которой вам хватит на много часов!

Смарт Мил поможет увидеть первые результаты быстрее, чем вы рассчитываете. 24 г веганского белка помогут наращивать мышцы, а клетчатка и комплекс витаминов и минералов обеспечат здоровое самочувствие каждый день!

Коллаген+ – это определенно больше, чем просто коллаген. Витамин С поможет восстановиться после тренировки, а кроме того, продукт дополнит ваш рацион цинком, который вы быстро теряете при физических упражнениях.

Все продукты набора Pro Active отлично вписываются в повседневную жизнь. Благодаря порошковой форме и удобным пакетикам-саше эти добавки можно брать с собой везде.

За дело! Активно боритесь за здоровье!

В наборе:

Солстик Энерджи, Коллаген+, 2*Смарт Мил

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



Pro Active

Активность – ключ к здоровью!

Набор рекомендован Польским Сообществом Спортивной Медицины





Pro Immune

Сильный иммунитет



При создании набора Pro Immune мы учитывали, что состояние иммунной системы зависит не только от погодных условий, но прежде всего от того, что происходит в наших организмах. Мы представляем Вам набор, который комплексно укрепит Ваш иммунитет.

Иммунитету нужно уделять больше внимания!

Витамин С - это первое, что приходит на ум, когда мы думаем о повышении иммунитета. В каждой таблетке нашего продукта Вы найдете 1000 мг L-аскорбиновой кислоты.

Оливковый лист, или его экстракт, является поддержкой для иммунитета даже в самых сложных условиях, а также защищает верхние дыхательные пути.

Витамин D3 полезен для иммунной функции, но он также необходим для костей и мышц.

Никому не нужно объяснять, насколько чеснок повышает иммунитет. Однако **Чеснок** - это гораздо больше! Он помогает поддерживать здоровье печени и нормальный 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.

Наличие **Pro B11** в наборе Pro Immune - это попадание в десятку. Продукт обогащает бактериальную флору целыми 11 штаммами бактерий. Здоровье пищеварительной системы имеет решающее значение для поддержания надлежащего иммунитета.

Immune Formula - это прекрасная смесь грибов, известных из китайской медицины (кордицепс, маитаке, рейши) и бета-глюканов, а также арабиногалактан и колострум.

Defense Maintenance - это продукт, разработанный с учетом особенностей иммунитета. Сочетание витаминов С, А, Е с куркумином, селеном и цинком является идеальной смесью для поддержки иммунной системы.

В наборе:

Цинк ALT, Чеснок, Defense Maintenance, Immune Formula, 2xОливковый лист-Экстракт, Pro B11, Витамин С, Витамин D3.

Набор Pro Kardio специально разработан для поддержания здоровья сердца и кровеносных сосудов. В нем имеются добавки, созданные с особым старанием, проверенные и эффективные. Комбинация компонентов продуктов, входящих в набор, обеспечит оптимальный результат для Вашего сердца.

Следуй голосу сердца!

Чеснок помогает поддерживать надлежащий уровень холестерина и сахара в крови, а также способствует поддержанию здоровья сосудов.

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

Cholester-Reg – это лист артишока настоящего, который способствует поддержанию нормального уровня липидов в крови, а также растительные стеролы, которые помогают поддерживать надлежащий уровень холестерина в крови.

Европейские оливки традиционно использовались для улучшения кровообращения и сосудистого давления.

Магний участвует в нескольких сотнях ферментативных реакций в нашем организме и является одним из важнейших металлов также для сердца.

CoQ10 - один из самых любимых продуктов наших клиентов в США. Каждая капсула содержит целых 100 мг коэнзима Q10! Коэнзим Q10 - это соединение, присутствующее в каждой клетке организма, где он отвечает за адекватное производство энергии в митохондриях. В связи с тем, что, коэнзим Q10 лучше всего принимать в сочетании с полезными жирами, наш коэнзим был помещен в капсулы, наполненные оливковым маслом экстра вирджин, что обеспечивает лучшее усвоение.

Skład zestawu:

Cholester – Reg, Чеснок, CoQ10, Оливковый лист - Экстракт, Магний, 2 x Супер Омега 3 ПНЖК

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



Pro Kardio

С заботой о сердце





Pro Relax

Будьте спокойны за свое здоровье



Наше здоровье часто страдает от стресса и переживаний. Ученые не сомневаются, что стресс является одним из самых больших врагов нашего здоровья.

Чтобы эффективно с ним справиться следует позаботиться о нормальных интеллектуальных и психологических функциях, а также о соответствующей работе мозга. Хорошая память и правильное восприятие могут защитить нас от беспокойства.

Набор Pro Relax был создан для того, чтобы успокоить наши нервы и дать нам немного отдохнуть в быстро меняющемся мире и поддержать наши когнитивные способности когнитивную эффективность. Состав разработан для повышения устойчивости к стрессам без эффекта усталости.

Готу Кола или центелла азиатская - растение, известное человечеству на протяжении тысяч лет. Прекрасно гармонизирует функции кровеносной системы и поддерживает нормальные когнитивные функции, т.е. концентрацию и память.

Hops & Valerian with Passionflower - это продукт, созданный для борьбы со стрессом. Валериана (валериана) способствует крепкому сну, хмель обладает успокаивающими и снимающими усталость свойствами, а страстоцвет повышает устойчивость к стрессу.

В состав также входит **Лецитин**, который является очень важным элементом мозга и нервной ткани.

Магний - отличный источник магния, который отвечает за усталость и утомление, а также за поддержание правильных психологических функций.

Никого не нужно убеждать в том, как важными для нашего здоровья являются жирные кислоты омега-3.

Супер Омега 3 ПНЖК входит в состав набора Pro Relax благодаря содержанию докозагексаеновой кислоты, которая при потреблении в количестве не менее 250 мг оказывает благоприятное влияние на работу мозга.

Комплекс витаминов В, очевидно, является источником витаминов группы В, самым популярным действием которых является положительное влияние на психологические функции и помощь в борьбе с чувством усталости.

Набор дополняется необходимым ежедневно **Витамином D3**.

В наборе:

Готу Кола, Hops&Valerian with Passionflower, Лецитин, Магний, 2xСупер омега 3 ПНЖК, Vitamin B Complex, Витамин D3.

Измените себя! Улучшите свое здоровье!

Супер Старт к Здоровью уже много лет является любимым набором наших клиентов. Его состав не изменился, несмотря на прошедшие время и многие новые тенденции в питании. Он сочетает в себе продукты-бестселлеры Nature's Sunshine и эта комбинация до сих пор остается идеальным набором для всех, кто решил изменить свой образ жизни и серьезно заботиться о своем здоровье

Пришло время позаботиться о себе? Хотите поправить здоровье, улучшить форму, улучшить настроение? Поздравляю! Это, несомненно, лучшее решение в Вашей жизни. Приступайте к работе! Начните, как сотни наших довольных клиентов, которые выбрали Супер старт к Здоровью. Их решение изменить свой образ жизни было сильным, и предложенный набор укрепил его еще больше.

Предложение незаменимых жирных кислот омега-3, содержащихся в **Супер Омега 3 НПЖК**, мощные антиоксиданты **Замброзы**, пробиотические бактерии в капсулах **Бифидофилус Флора Форс** в сочетании с самым популярными в мире **Жидким Хлорофиллом** и натуральная порция энергии **Солстика** и **Кальций с Витамином D** помогут Вам упорно следовать своим планам и быстрее достигать желаемых результатов. Набор дополнен массажным бальзамом **Tei-fu**, называемым нашими клиентами - аптечка первой помощи в тубусе.

В наборе:

Bacillus Coagulans, Bowel Build, Жидкий Хлорофилл, Локло, Pro B11, Сок Алоэ Вера, Замброза.

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



Супер Старт к Здоровью

На старте к здоровью!





Woman

С мыслью о Вас



Вы ведете активный образ жизни. Вы работаете, ведете бизнес, но при этом воспитываете детей и заботитесь о доме. У Вас много дел, часто больше, чем у мужчин. У Вашего организма совершенно другие потребности, а Вы по-прежнему хотите быть здоровой, молодой и улыбчивой. 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!

Мощную защиту от свободных радикалов обеспечивает кожура красного винограда, входящего в состав **Замброзы**. Свободные радикалы считаются основной причиной старения организма. Благодаря содержанию облепихи Замброза укрепляет сердце и поддерживает иммунную систему.

Цинк - необходимый минерал для поддержания красоты и здоровья волос, кожи и ногтей. В состав нашего **Цинк ALT** также входят водоросли и тимьян, которые снижают усвоение жира, помогая вам сохранить стройную фигуру. Центелла азиатская, или **Готу Кола**, помогает устранить ощущение тяжести в ногах за счет поддержки правильного венозного кровообращения, а также поддерживает комфорт пищеварения. Ее влияние на микроциркуляцию также отражается на лучшем выполнении когнитивных функций (к ним относятся память, концентрация внимания, коммуникативные навыки).

Клетчатка необходима для здоровья кишечника. **Локло** является отличным источником клетчатки, а также стимулирует пищеварение корица и розмарин, помогающие переваривать жиры.

Юрай - это превосходная смесь трав, витаминов и минералов с разнонаправленным действием. Содержащаяся в нем цитронелла китайская полезна при поддержании нормальных физиологических функций.

24 основных витамина и минерала в одной таблетке - **Супер Комплекс**. Вы найдете средство, чтобы Ваше тело оставалось в отличной форме.

Люцерна известна своими свойствами уже более 2000 лет. Она помогает женщинам поддерживать хорошее сексуальное здоровье.

Красный Клевер помогает справляться с симптомами менопаузы, такими как приливы жара, потливость и тревожность, но также является отличным продуктом для сердечно-сосудистой системы.

В наборе:

Цинк ALT, 2хКрасный Клевер, Готу Кола, Локло, 2хЛюцерна, Юрай, Супер Комплекс, Замброза.

«Все начинается в кишечнике» - Вы наверняка это слышали. Наше здоровье тесно связано с эффективным функционированием нашего кишечника и всего пищеварительного тракта. Как мы поглощаем питательные вещества и то, как происходит наше пищеварение имеет ключевое значение для каждого органа в нашем теле. Не без причины здоровое и разнообразное питание, по мнению ученых и врачей, является основой хорошего здоровья.

Здоровый Кишечник - это набор, созданный для гармонии пищеварительной системы и здоровья кишечника.

Pro B11 и **Bacillus Coagulans** пополняют рацион на 12 штаммов пробиотических бактерий, которые обогащают кишечную флору.

Bowel Build в основном состоит из подорожника яйцевидного для поддержания здоровья кишечника и имбиря, который поддерживает общее здоровье пищеварительной системы и метаболизм углеводов, а также витамины С, А и цинк.

Локло является известным источником пищевых волокон, а также куркума для здоровой печени, корица для успокоения желудка и розмарин для лучшего переваривания жиров.

Сок Алоэ Вера пользуется популярностью за его оздоровительные свойства, связанные, в частности, с пищеварительной системой. Он поддерживает пищеварение и способствует регулярности работы кишечника.

Замброза была включена в набор из-за своих свойств повышать активность пищеварительной системы, которыми характеризуется облепиха.

Набор дополняет мировой бестселлер среди наших продуктов - **Жидкий Хлорофилл**.

В наборе:

Bacillus Coagulans, Bowel Build, Жидкий Хлорофилл, Локло, Pro B11, Сок Алоэ Вера, Замброза.


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



Здоровый Кишечник

Все начинается в кишечнике



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.


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.



Природные Эфирные Масла



LAVENDER ORGANIC

Лаванда, которая ценится за свой успокаивающий и расслабляющий аромат, идеально подходит для многих продуктов. Ценится за свое успокаивающее и расслабляющее действие.

- **Успокоение и релаксация**
- **Улучшение сна**
- **Увлажнение**

Компоненты: *Lavandula angustifolia* - узколистная лаванда.



PEPPERMINT

Обладающая освежающим мятным ароматом перечная мята имеет уникальные охлаждающие и разогревающие свойства.

- **Освежающее и питательное действие**
- **Усиление концентрации**

Компоненты: *Mentha piperita* - мята перечная.



TEA TREE

Масло чайного дерева, широко известное как «чудо от антиподов», получают из чайного дерева, растущего в Австралии. Выразительный, чистый аромат чайного дерева часто используется в шампунях и бальзамах.

- **Питательное и регенерирующее действие**

Компоненты: *Melaleuca alternifolia* - чайное дерево.



FRANKINCENSE

Получено из ароматической смолы босвеллии пальчатой индийской. Благовония, характеризующиеся сложным букетом специй, цитрусовых и древесных ароматов, использовались в качестве ароматизатора с библейских времен.

- **Успокоение и релакс**
- **Улучшение настроения**

Компоненты: *Boswellia carteri* - босвеллия пальчатая индийская.

INSPIRE

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

- **пробудите креативность**
- **распыляйте утром, чтобы набраться сил в самом начале дня!**

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



RECOVER

Идеально подходит для использования после длительных упражнений или спортивных тренировок. Приносит успокоение натруженным мышцам.

- **регенерация**
- **успокоение**

Компоненты: гольтерия, камфора, можжевельник, розмарин, пихта, гвоздика, камфора, корица, босвеллия, мята.



ESSENTIAL SHIELD

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

- **успокаивающий и глубоко проникающий**
- **идеально подходит для осеннего и зимнего периода**

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



CORE

Переполненный древесными нотками дерева и тонких специй аромат поможет вам найти свою середину и восстановить духовное равновесие, подобно медитативной прогулке по густому, ароматному лесу. Восстановите свой внутренний баланс с помощью микса CORE.

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

Компоненты: атласский кедр, лист хо, канадская сосна, марокканская пижма, босвеллия, римская ромашка.



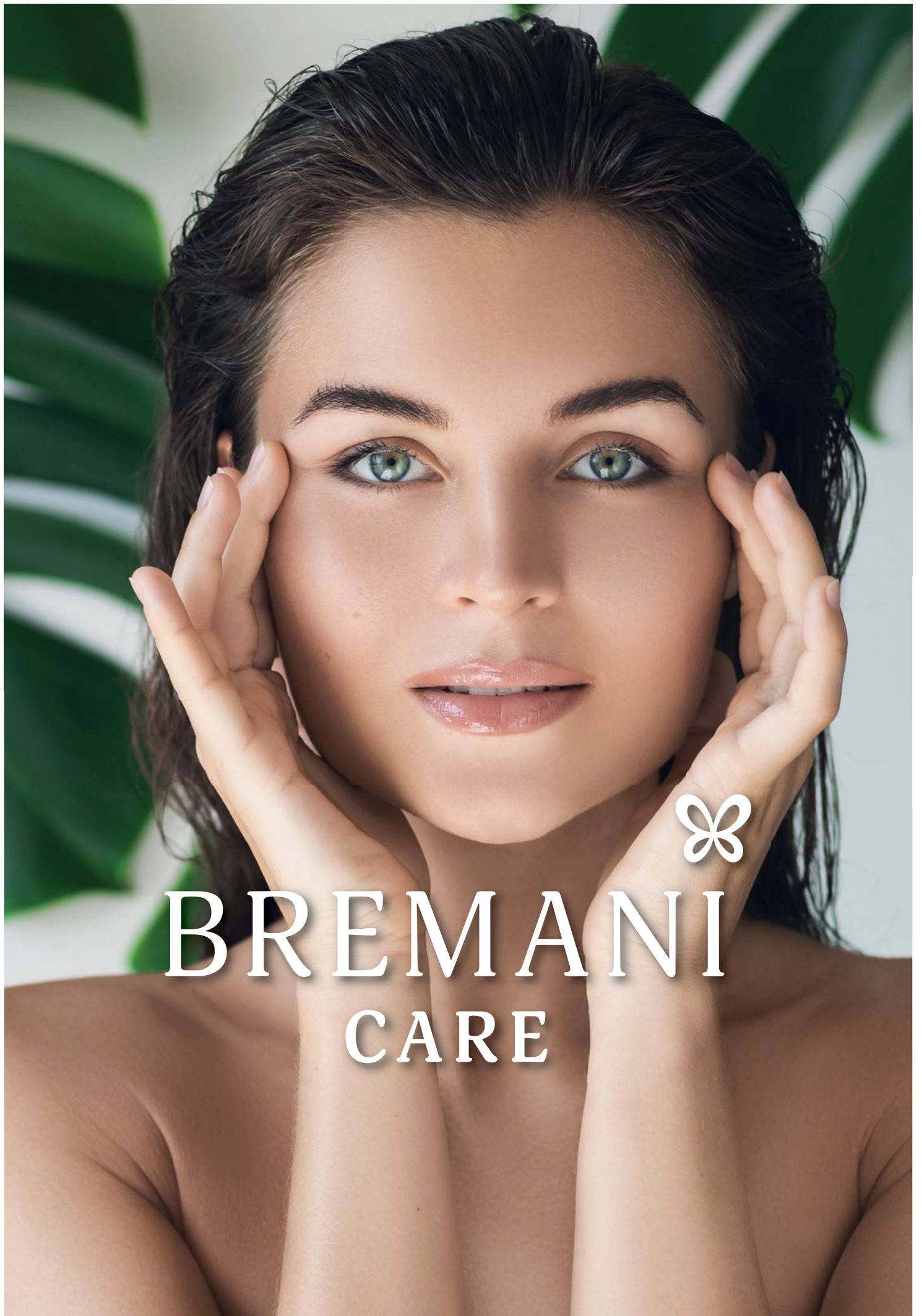
REFUGE

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

- **успокаивает**
- **помогает избавиться от стресса**

Компоненты: лаванда, апельсин, кедр атласский, иланг-иланг, пижма обыкновенная, ваниль.





BREMANI
CARE

9 вопросов эксперту

Что для кожи важнее всего?

Самое важное для кожи - это то, чтобы мы заботились о ней надлежащим образом, т.е. Соответственно увлажнять, а также использовать препараты против морщин. Если кожа хорошо увлажнена, будет медленнее стареть. Мы должны заботиться о ней с самого начала, это значит в период когда нам около 20 лет, а не только в более позднем возрасте, когда признаки старения уже видны.

Какой компонент из Brevani Care имеет самое большое значение для увлажнения кожи?

Для увлажнения нашей кожи самой важной является гиалуроновая кислота. Это очень популярный компонент, который также высоко ценится во многих брендах ввиду того, что в естественных условиях есть в коже. К сожалению, она исчезает очень быстро, и мы должны ее восполнять. Гиалуроновая кислота не только увлажняет кожу, но также действует против морщин, а это значит, что у нее есть два основных действия, которые нам очень нужны.

Почему нужно использовать разные крема: дневной и ночной?

Дневной и ночной крема - это совершенно разные крема. В дневных кремах всегда есть фильтр, чтобы мы могли защитить кожу от вредных солнечных лучей. Эти крема увлажняют кожу и являются прекрасной основой для макияжа. Ночной крем - это всегда крем, который «богаче», «тяжелее», поскольку он должен работать минимум восемь часов.

Что такое тонизация?

Зачем нам тонизирующий тоник?

Тоник нам необходим. Как в линии Brevani, так и в других фирмах является важным средством, потому что он регулирует pH нашей кожи. Кроме того, он обладает очень увлажняющим эффектом, а его Дополнительным действием является то, что если он наносится перед кремом - позволяет ингредиентам крема лучше впитываться.

Чем отличается восстанавливающий крем для кожи вокруг глаз от крема против старения для кожи вокруг глаз?

Восстанавливающий крем для кожи вокруг глаз необходимо использовать с самого раннего возраста, даже с 18-20 лет, потому что это он имеет противотечное

действие, осветляет тени под глазами. Молодые люди, которые много работают, учатся в университетах, уставшие, много работают на компьютерах, в связи с этим должны кожу вокруг глаз интенсивно регенерировать. В свою очередь крем против старения предназначен более старшим людям, имеет много питательных ингредиентов и против морщин.

Когда кожа начинает стареть?

Факт, что кожа начинает стареть, когда мы достигаем возраста около 20-25 лет, и это очень хороший момент, чтобы начать профилактику. Важно предотвращение и применение соответствующих препаратов, в основном регенеративных.

Почему так важно использовать лопатки для крема?

Используйте лопатки для всех кремов, потому что все мы на наших руках имеем бактерии - это неизбежно. Если мы брать крем пальцем и наносить его, к сожалению бактерии попадут в баночку, там они размножаться (формируются целые структуры бактерий), а мы не хотим этого. Крем с бактериями не принесет нам пользы, а возможно и вред. Нужно использовать лопатки, это необходимость. Они всегда должны быть чистыми, поэтому их нужно мыть после каждого использования.

Откуда преобладание натуральных ингредиентов над синтетическими?

Преобладание натуральных веществ и их составляющих по сравнению с синтетическими - это важно. Я считаю, что кожа помогает себе определенными натуральными веществами и уж точно не нуждается в синтетических. Конечно, эффекты после воздействия синтетических веществ очень быстрые, но и краткосрочные. Зато при использовании натуральных веществ будут эффекты долгосрочные последствия, хотя это будет видно чуть позже.

Как распознать хороший крем? Brevani - это хорошие крема?

Это очень легко распознать, например, по применению ночного крема. Если нанести крем на ночь и после пробуждения у нас есть ощущение, что наше лицо отдохнуло и сияет, то мы можем быть уверены, что этот крем работает и работал пока мы спали. Хорошие крема, применяемые перед сном заметно регенерируют кожу. Определенно, Brevani хорошие крема.



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 «OH 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 соковок 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*.





Приглашаем на Гала-событие „50 лет Nature's Sunshine” 16-17 июля 2022 года

Прошло полвека с тех пор, как идея небольшого семейного бизнеса превратилась в огромное предприятие, которое сегодня меняет жизнь и здоровье людей во всем мире!

Сегодня Вы – самая важная часть Nature's Sunshine, поэтому Вы не можете пропустить гала-вечер, посвященный 50-летию.

Мы приглашаем вас на уникальное мероприятие, которое пройдет в уникальном месте и обстановке!

Торжественное мероприятие по случаю дня рождения состоится 16-17 июля 2022 года и станет первым в мире мероприятием, посвященным празднованию 50-летия Nature's Sunshine.

Наше мероприятие продлится два дня. В субботу, 16 июля, мы приглашаем вас на торжественное мероприятие, полностью посвященное празднованию 50-летия компании Nature's Sunshine.

В воскресенье, 17 июля, мы приглашаем Вас на конференцию с участием выдающихся деятелей из мира науки и медицины и лучших Дистрибьюторов нашей компании.

Не обойдется без новинок в виде замечательных продуктов Nature's Sunshine!

**Билеты и подробная
информация
на e-naturessunshine.com**

Уникальное место!

Можно ли себе представить лучшее место празднования такого круглого юбилея, чем такой же круглый объект, который также празднует свое 50-летие?

Торжественное мероприятие „50 лет Nature’s Sunshine пройдет в здании, строительство которого было завершено за год до того, как Кристин и Джин Хьюз воплотили в жизнь свое видение помощи людям.

Приглашаем в Сподек в Катовице!



Уникальная обстановка!

На протяжении 50 лет компания Nature’s Sunshine предлагает замечательные продукты, популярность которых, несмотря на прошедшие годы, только растет. Здоровье и продление жизни – девиз, который всегда актуален и по-прежнему моден.

Мода на новые версии старых хитов и на наслаждение культурой в ее лучшем виде тоже не проходит, и это, безусловно, изюминка нашего мероприятия! Януш Юзефович, Януш Стоклоса, Наташа Урбаньска и другие великие деятели мира музыки и театра позаботятся о том, чтобы 50-летие Nature’s Sunshine стало лучшим в мире и незабываемым событием. Десятки замечательных вокалистов и инструменталистов!

Великолепные аранжировки и бравурная хореография! NITY BUFFO – это самое фантастическое путешествие в страну воображения и полтора часа прекрасных, положительных эмоций!

NITY BUFFO также являются гвоздем программы нашего гала-вечера!



ПРАЙС-ЛИСТ

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	€ 25,90	€ 36,26
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
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
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
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
	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	50,00	€ 65,00	€ 91,00
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

АКТУАЛЬНЫЕ АКЦИИ

Программа лояльности

Заказывайте каждый месяц минимум на 50 баллов и пользуйтесь скидкой 50% на выбранный продукт!

В период апрель-июнь Вы можете выбрать среди следующих продуктов*:

- Цинк ALT
- Лецитин
- Хондроитин
- Карбо Гребберз
- Увлажняющий крем для лица
- Набор брошюр 200 шт.
- Набор 10 шт. каталогов продуктов



* Список продуктов может измениться. Актуальный список будет публиковаться на www.e-naturessunshine.com в закладке Текущие промоакции.

Больше чем наборы

Каждый из наших целевых наборов открывает путь к дополнительным скидкам!

- Супер Старт к Здоровью-это 25% скидка на Коллаген или Коллаген+.
- Optimum -это 25% скидка на Бифидофилус Флора Форс или Витамин С.
- Woman-это 25% скидка на Коллаген или Кальций Плюс Витамин D.
- Pro Kardio-это 25% скидка на Замброзу или Лецитин.
- Pro Immune-это 25% скидка на Грэпайн с протекторами или Vitamin b Complex.
- Beauty-это 25% скидка на любую косметику из линии Bremani Care.
- Pro Relax-это 25% скидка на Солстик или Кофермент Q10.
- Здоровый кишечник -это 25% скидка на Фэт Грабберс или Перец, Чеснок, Петрушку.
- Здоровые кости и суставы-это 25% скидка на Хондроитин или MSM.



Акциянные цены на курьерскую доставку!*

Оплаченный заказ - только 1,99 EUR

Оплата при получении - 2,49 EUR

*Акция действует для доставки в Литву и Латвию.



Не пропустите дополнительных акций!
Регулярно проверяйте наш сайт и профиль на Facebook.