

HERBAL EXPERTS *since* 1972

# Будь здоров

Улучшаем жизнь благодаря природе



NATURES  
SUNSHINE

ЯНВАРЬ/МАРТ 2022

## В номере:

### МИГРЕНЬ

- Витамин D эффективен при мигрени
- Валериана эффективна при головных болях
- Через желудок к мигрени
- Натуральные средства на головные боли при мигрени

### ПРОБИОТИКИ

- Пробиотики для иммунной системы пожилых людей
- Как поддержать лечение подросткового акне?
- Пробиотики снимают стресс
- Бифидобактерии в противодействии негативным эмоциям

### ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

- Паприка для костей после менопаузы
- Мангостан для кожи: механизмы anti-aging
- Плохие жиры опасны для полек, недостаточно рыбы и омега-3
- Красный клевер снижает холестерин





## НОВИНКА!!!

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 человеческого организма, где он отвечает за правильное производство энергии в митохондриях.

Поскольку коэнзим Q10 лучше всего принимать вместе с здоровыми жирами, наш препарат помещен в капсулу, наполненную оливковым маслом экстра вирджин для лучшего усвоения.

**119 zł**  
**23,20 pkt**

**100 мг коэнзима Q10 в каждой капсуле!**



**Мигрень**

# Витамин D эффективен при мигрени

Мета-анализ, проведенный неврологами из Военно-медицинского университета Китая свидетельствует о том, что витамин D обладает множеством полезных эффектов для больных мигренью.

Авторы включили в мета-анализ 5 рандомизированных исследований клинических испытаний, в ходе которых эффективность витамина D сравнивалась с плацебо. Анализ собранных данных показал, что прием витамина D связан с:

- значительно меньшим количеством дней с мигренозной болью;
- снижением частоты приступов мигрени;
- снижением интенсивности головной боли;
- улучшением повседневного функционирования.

Это еще одна работа, показывающая анальгетический эффект витамина D, хотя мы до сих пор не уверены каким именно механизмом это происходит. Возможно, при хронической боли имеет значение противовоспалительное действие витамина D, которое также может появиться в центральной или периферической нервной системе, но не стоит забывать, что рецепторы для витамина D также содержатся в нервных клетках, поэтому он может напрямую модулировать их функции.

Для больных мигренью, решившихся с ней бороться изменением диеты, образа жизни и приемом биологически активных, есть хорошие новости: витамин D в нашей стране мы должны принимать, по крайней мере, от осени до весны, и это один из первых шагов на пути к лучшему здоровью.

На основании

Zhang YF, Xu ZQ, Zhou HJ, Liu YZ, Jiang XJ. The Efficacy of Vitamin D Supplementation for Migraine: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Studies. *Clin Neuropharmacol.* 2021 Jan-Feb 01;44(1):5-8. doi: 10.1097/WNF.0000000000000419. PMID: 33449474.

# Валериана эффективна при головных болях

Валериана лекарственная (*Valeriana officinalis*) традиционно используется в персидской медицине для лечения головной боли, причина которой, в этой традиции, считаются нарушение работы желудка и верхнего пищеводного сфинктера и нарушения центральной нервной системы. Валериана действует на все эти аспекты, и была выявлена ее эффективность при мигрени, отсюда и идея иранских врачей узнать, как она будет действовать при головных болях напряжения.

Головные боли напряжения - самый распространенный тип головной боли, «обычный», «нормальный», немигренозный тип. Название происходит от старой концепции, согласно которой причиной является повышенное напряжение в мышцах головы (сегодня известно, что в голове нет напряжения, но мы до сих пор не знаем точно, откуда берется такая головная боль).

Авторы пригласили около 90 человек (средний возраст ок. 35 лет) с головными болями напряжения и давали им либо валериану (экстракт корня валерианы) в дозе 530 мг дважды в день, либо плацебо.

Эффект был замечен уже через месяц. В группе, получающей валериану (по сравнению с группой плацебо) наблюдалось:

- значительно меньшие трудности в ежедневной активности, вызванные головной болью;
- повышение работоспособности;
- облегчение головной боли.

Авторы связывают облегчение головных болей напряжения с антистрессовым действием валерианы. Это происходит потому, что она препятствует ферментативному расщеплению гамма-аминомасляной кислоты в головном мозге, благодаря чему его больше - а это важный нейротрансмиттер с успокаивающим эффектом. Она также обладает стимулирующим сон и противотревожным действием, является антидепрессантом, валериана также показала свою эффективность в лечении мигрени. Авторы предлагают, чтобы дальнейшие клинические испытания с валерианой были сосредоточены на детях и подростках, у которых частые головные боли могут быть серьезной проблемой.

На основании

*Avicenna J Phytomed.* 2020 May-Jun;10(3):297-304. Effects of *Valeriana officinalis* (Valerian) on tension-type headache: A randomized, placebo-controlled, double-blind clinical trial. Azizi H et al.

# Через желудок к мигрени

**Может быть, даже не столько через желудок, сколько через кишечник. Ось „кишечник-мозг“ может быть ключом к лечению мигрени, а прием некоторых нутрицевтиков может существенно помочь в борьбе с головными болями”, - пишут врачи из в Европейской Федерации Головной Боли.**

Концепция оси «кишечник-мозг» призвана описать идею о том, что существует обратная связь, или лучше: двусторонняя связь, между центральной нервной системой и кишечником. Мозг не только регулирует функции кишечника, но может даже уплотнять и разрезать кишечный эпителий и даже влиять на функцию определенных групп клеток в пищеварительном тракте, в то же время бактериальная кишечная флора, скорее всего, посредством секретируемых химических соединений - может воздействовать на функции мозга. Это все еще очень упрощенное описание, потому что возможно, что эти взаимодействия еще ближе, чем мы думаем (возможно, мозг даже способен в некоторой степени контролировать состав микрофлоры кишечника, а бактерии непосредственно раздражать нервные окончания).

Как будто этого недостаточно, из наблюдательных исследований известно, что больные мигренью чаще, чем другие люди, имеют различные проблемы с желудочно-кишечным трактом, иногда трудно объяснимые: у них чаще выявляется инфекция *H. pylori*, они чаще жалуются на симптомы рефлюкса, запоры, страдают от синдрома раздраженного кишечника или воспалительные заболевания кишечника.

Внимание ученых, исследующих мигрень сегодня сосредоточено, среди прочего на влиянии кишечной флоры на секрецию нейропептидов и других нейротрансмиттеров. В патогенезе мигренозной боли участвуют глутаминовая кислота, нейропептид Y, CGRP или холецистокинин - все они связаны с метаболизмом кишечной микрофлоры и воспалительными реакциями, которые могут способствовать возникновению головных болей.

Некоторые больные мигренью замечают, что диета иногда влияет на возникновение головных болей - это может быть употребление красного вина (определенного сорта!), острой пищи или, как это ни парадоксально, пропущенный прием пищи (фиксированное время приема пищи, по-видимому, снижает риск приступа головной боли).

Все это привело к тому, что ученые пытаются предотвратить головные боли с помощью нутрицевтиков. Исследований мало, поэтому к результатам следует относиться с осторожностью. Однако у нас есть основания полагать, что эффективными при мигрени могут быть:

- пробиотики, особенно многоштабные, включая *Lactobacillus* и *Bifidobacterium*;
- диета с высоким содержанием клетчатки (низкий гликемический индекс) - не менее 3 месяцев;
- диета, богатая омега-3 жирными кислотами, но одновременно бедная омега-6 жирными кислотами омега-6 (жирные кислоты омега-3 обладают противовоспалительным действием, и в то же время способствуют развитию полезных кишечных бактерий, поэтому они являются пробиотиками);
- прием витамина D;
- похудение.

На основе всех этих данных возникают гипотезы о возможной эффективности диетических и нутрицевтических вмешательств при мигрени. Интересным моментом, на который ссылаются авторы, является возможная связь мигрени с целиакией а, следовательно, потенциальная эффективность безглютеновой диеты - по их мнению, имеет наибольшие шансы на улучшения у людей с выявленными при нейровизуализации кальцификатами в лобных долях и теменно-затылочной области.

*На основании  
J Headache Pain. 2020 Feb 13;21(1):15. Gut-brain Axis and migraine headache: a comprehensive review. Arzani M, Jahromi SR, Ghorbani Z, Vahabizad F, Martelletti P, Ghaemi A, Sacco S, Togha M; School of Advanced Studies of the European Headache Federation (EHF-SAS).*



# Натуральные средства на головные боли при мигрени

**Научные исследования показывают, что не только лекарства помогают при мигрени, говорится в статье неврологов из больницы Wake Forest Baptist Health в Уинстоне-Салем (США).**

Кроме того, два американских научных общества - American Academy of Neurology (AAN) и American Headache Society (AHS), объединяющие специалистов по неврологии и занимающиеся лечением головной боли, работают над руководством для врачей по интеграции комплементарных и альтернативных методов лечения. Я намеренно не пишу «с классической медициной», потому что классическая медицина искала любые средства для облегчения человеческих страданий, а тенденция конца 20 века к доминированию фармакологии и дискредитация других методов гораздо ближе к концепции «современной», чем «классической» медицины.

Однако, несмотря на нехватку финансирования, научные исследования по другим методам, кроме фармакологии проводятся и приносят результаты. Согласно проведенному обзору авторами, нефармакологические методы лечения мигрени могут улучшить качество жизни, уменьшить частоту головных болей при мигрени или уменьшить эмоции, связанные с головной болью (а это может значительно уменьшить страдания, испытываемые пострадавшими страдания, даже если это не влияет непосредственно на тяжесть головной боли).

Выводы по результатам обзора следующие:

- наиболее многообещающие результаты были получены в последние годы в исследовании медитации, йоги и тай-чи в лечении мигрени;

- иглоукалывание, безусловно, эффективно (были даже проведены исследования с группой плацебо, в котором иглы ставились в неправильные места);
- мануальная терапия также полезна, но ее необходимо проводить с должной осторожностью, так как в неумелых руках она может быть опасна для жизни;
- медитация с тренировкой осознанности может быть особенно эффективна при головных болях, вызванных злоупотреблением лекарственными препаратами;
- более старые исследования указывают на эффективность магния, витамина B2, пижмы девичей, белокопытника (только надо быть осторожным при приготовлении препарата белокопытника, если он не будет лишен пирролизидиновых алкалоидов, может повредить печень);
- новые исследования показывают, что лечение мелатонином, витамином D, высокими дозами витамина B6 (80 мг) и 5 мг фолиевой кислоты, а также сочетанием магния с коэнзимом Q10 и белокопытником;
- однако убедительных данных об эффективности омега-3 жирных кислот не существует.

Примечательно в этой статье то, что в ней уделяется внимание знаниям о существовании «альтернативных» методов лечения, их эффективности и риску, это повышает эффективность терапевтического процесса - хотя бы потому, что это способствует созданию лучших отношений между врачом и пациентом.

*На основании*

*Curr Pain Headache Rep. 2019 Feb 21;23(2):10. Complementary and Integrative Medicine for Episodic Migraine: an Update of Evidence from the Last 3 Years. Wells RE, Beuthin J, Granetzke L.*





**Пробиотики**

# Пробиотики для иммунной системы пожилых людей

На основании более сотни клинических исследований, показавших благотворное влияние пробиотиков при респираторных инфекциях словенские исследователи отобрали те, которые касались людей старше 60 лет лет. Анализ показал, что прием пробиотиков в этой группе эффективен в предотвращении и сокращении продолжительности инфекции в этой группе, что является заслуживающим внимания эффектом в контексте ухудшения эффективности иммунной системы с возрастом.

Благотворное воздействие пробиотиков, вероятно, обусловлено иммуномодуляцией, т.е. изменением свойств иммунных клеток после контакта с бактериальными продуктами в кишечнике. Известно, что такие взаимодействия являются многоуровневыми и что иммунная система может значительно изменить свою активность под влиянием состава микрофлоры кишечника: от количества клеток, участвующих в борьбе с инфекцией, через секрецию цитокинов, направленных на активацию или подавление воспалительных реакций, до выработки антител, различных веществ с антимикробным действием или активности клеток первой линии защиты. И эти изменения происходят не только в желудочно-кишечном тракте, а они также переносятся к другим местам взаимодействия иммунной системы с внешней средой, например, к легким.

Благотворное влияние с точки зрения защиты от инфекций верхних дыхательных путей у пожилых людей было показано в частности, для следующих пробиотиков:

- *Lacticaseibacillus paracasei subsp. paracasei* (*Lactobacillus casei*);
- *Lactobacillus casei* Shirota;

- *Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus*;
- *Bacillus subtilis*
- *Loigilactobacillus coryniformis*
- *Lacticaseibacillus rhamnosus* (*Lactobacillus rhamnosus* GG).

Интересно отметить, что сочетание пробиотиков с напитками на основе молока было связано с меньшим количеством побочных эффектов со стороны желудочно-кишечного тракта. Несмотря на то, что они и так не были ни особенно частыми, ни особенно серьезными (а еще симптомы, замеченные после приема пробиотиков, могут быть вызваны совершенно иными факторами, напр. препаратами, принимаемыми одновременно, а заметили их только после введения пробиотика).

Авторы подчеркивают необходимость дальнейших исследований, тем более, что большая часть проанализированной работы была выполнена в условиях конфликта интересов (представители производителей были не только среди спонсоров, но даже среди авторов научных работ). Однако потенциал воздействия посредством недорогого естественного вмешательства в иммунитет в группе риска респираторных инфекций делает эту область исследований особенно важной с точки зрения общественного здравоохранения. Еще предстоит выяснить оптимальную дозировку пробиотиков. (их нужно принимать в соответствующем количестве!), с определенной продолжительностью приема, способом изготовления и хранения, а также применяемые штаммы и их комбинации.

На основании  
Strauss M, Mičetić-Turk D, Pogačar MŠ, Fijan S. Probiotics for the Prevention of Acute Respiratory-Tract Infections in Older People: Systematic Review. *Healthcare (Basel)*. 2021 Jun 7;9(6):690. doi: 10.3390/healthcare9060690. PMID: 34200435; PMCID: PMC8228160.



# Как поддерживать лечение подросткового акне?

Никого не нужно убеждать в том, что диета влияет на тяжесть акне (особенно если у вас когда-либо было акне). Тем не менее, было проведено мало научных исследований на эту тему. Имеющиеся знания были систематизированы специалистами из США и Канады.

Следует знать, что акне неотделимо от диеты западного типа. Есть группы населения, которые никогда не сталкивались с акне... пока не перешли на этот тип диеты. Это явление наблюдалось в очень отдаленных частях света, например у Инуитов, жителей Окинавы или Зулусы.

Механизмы образования акне включают влияние микроорганизма *Propionibacterium acnes* и воспалительные реакции. Среди них также есть место на влияние половых гормонов (именно поэтому акне появляется во время полового созревания) и гормона роста (а секреция гормонов по этой оси сильно зависит от диеты - как и склонность к воспалительным реакциям). Это связывает, на «клеточном» уровне, диету с симптомами.

Проведенный авторами обзор результатов показывает, что облегчение симптомов акне может быть достигнуто с помощью:

- низкоуглеводной диеты - т.е. с низким содержанием сахара, и, кроме того, предпочтительно с ограничением переработанных продуктов, жирного мяса и мучных блюд; это наиболее изученная диета для лечения акне;
- исключить шоколад из рациона - какао, по-видимому, сильно усиливает развитие угревых поражений;
- ограничение молока и молочных продуктов;
- прием омега-3 жирных кислот (хотя данных об этом мало);
- добавление пробиотиков, предпочтительно из рода *Lactobacillus* и рода *Bifidobacterium* (см. выше) - мы используем здесь преимущества их противовоспалитель-

ного действия и восстановление кишечной флоры, поврежденной неправильным питанием.

Биологически активные добавки и диета, однако, имеют и другую сторону, связанную с акне:

- они могут препятствовать всасыванию лекарств, применяемых при акне (например, тетрациклиновых антибиотиков, которые иногда используются для борьбы с *Propionibacterium acnes*) - так действуют минералы (например, кальций, железо, магний, цинк), которые в связи с этим следует отодвинуть от тетрациклинов (эти антибиотики лучше всего принимать натощак);
- может вызывать угревые поражения (это наблюдалось в основном при приеме сывороточного белка);
- питание с низким содержанием жиров может снизить всасывание изотретиноина (препарата, широко используемого в терапии акне, который необходимо принимать с богатой жирами пищей).

В дополнение к этим подсказкам авторы также приводят области, связанные с с высокой степенью неопределенности. К ним относятся:

- использование цинка - нет уверенности в том, что он будет работать у всех, несмотря на то, что он традиционно ассоциируется с акне; тем не менее, научные исследования показывают, что можно ожидать некоторого улучшения от цинка;
- влияние веганских и вегетарианских диет - их польза при акне неизвестна. Это не означает, что они не будут эффективным - просто было проведено слишком мало исследований для подтверждения их эффективности или неэффективности.

*На основании  
Am J Clin Dermatol. 2020 Aug 3. Effects of Diet on Acne and Its Response to Treatment. Hilary Baldwin et al.*



# Пробиотики снимают стресс

Назначение студентам добавки, содержащей несколько штаммов полезных кишечных бактерий привело к снижению стресса, объявили индийские исследователи.

В этом рандомизированном клиническом исследовании с контролем плацебо приняли участие 80 студентов в возрасте 18-24 лет. Исследование проводилось в период перед экзаменами, 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 ней содержались штаммы:

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

Однако только одна группа студентов принимала ее - другие получали плацебо.

Уровень стресса изучался с помощью анкет, оценивающих субъективные ощущения:

- perceived stress scale (PSS);
- depression anxiety stress scale (DASS);
- state-trait anxiety inventory (STAI);
- и объективизация этих измерений по уровню кортизола (гормон стресса) в крови.

Через месяц у студентов, получавших бактерии, показали статистически значимые различия по сравнению с группой плацебо:

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

Откуда такие результаты? Бактериальные метаболиты, скорее всего отвечают за снятие стресса. Принимаемые штаммы являются одними из наиболее изученных полезных кишечных бактерий, а одним из их преимуществ является производство биологически активных соединений (например, короткоцепочечных жирных кислот). А те, в свою очередь, могут проникать через гематоэнцефалический барьер и формировать нейронные цепи, влияя на производство синапсов или регенерацию нервных клеток. И, как видите, также снижают стресс. Не зря их считают «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.

# Бифидобактерии в противодействии негативным эмоциям

Все больше и больше говорят об оси «кишечник-мозг» и о том, как состояние микрофлоры кишечника влияет на работу нашего мозга а, следовательно, на нашу психику. Проверяются гипотезы о влиянии микробиома кишечника на лимбическую систему, т.е. часть мозга, которая контролирует эмоции. Недавний эксперимент показывает, что некоторые штаммы бактерий действительно заслуживают того, чтобы называться «психобиотики», или пробиотики, которые оказывают благотворное влияние на наши беспокойство, настроение и реакции.

Команда неврологов из университетов Тюбингена (Германия) и Тренто (Италия) проверили, как регулярный прием добавок со штаммом *Bifidobacterium longum* 1714 повлияет на стрессовые реакции. С этой целью они пригласили 40 добровольцев, которые в течение 4 недель принимали либо бифидобактерии, либо плацебо. Их психика была проверена интересным способом, во время компьютерной игры под названием «кибербол». Это что-то вроде симулятора игры с мячом, в которой игроки выстраиваются в круг и перебрасывают мяч друг другу. Некоторые игроки в процессе игры (неизвестно для них) исключаются из игры; всего нескольких минут бездействия в такой игре достаточно, чтобы сгенерировать негативные эмоции, например, гнев или печаль. Кроме того, оценивалась мозговая активность участников с помощью магнитоэнцефалографии и общего психического состояния с помощью короткой анкеты. Прием *Bifidobacterium longum* повлиял на активность нейронов в состоянии покоя (наблюдалось увеличение мощности тета-волн в лобной и поясной коре) и ослабление бета-3 волн в гиппокампе, височной и спинной коре. Эти изменения коррелировали с субъективными ощущениями повышенной работоспособности. В обеих группах наблюдалось увеличение социального стресса, вызванного компьютерной игрой (таким было задание), но в группе, получавшей добавки, наблюдались изменения в осцилляциях нейронов, связанные с этим типом стресса и уменьшилось чувство психической слабости.

Авторы предполагают, что этот пробиотик может изменять активность мозговых центров, ответственных за попытки справиться с негативными эмоциями, вызванными социальным стрессом, например, остракизмом (используемая компьютерная игра является его образцовым примером). Результаты данного исследования подтверждают тезис о взаимосвязи между кишечником и мозга, о существовании которой можно было догадаться уже после наблюдений за влиянием стресса на течение воспалительных заболеваний кишечника или благотворного влияния пробиотиков на синдром раздраженного кишечника. Природа этих взаимосвязей, вероятно, является чрезвычайно сложной и пока трудно объяснимой. Однако, в свете этого и подобных исследований, поговорка «через желудок к сердцу» приобретает совершенно новое измерение.

На основании  
Am J Gastroenterol. 2019 Apr 17. Bifidobacterium longum 1714™ Strain Modulates Brain Activity of Healthy Volunteers During Social Stress. Wang H, Braun C, Murphy EF, Enck P.



**Женское здоровье**

# Паприка для костей после менопаузы

Когда гормональная активность яичников прекращается после менопаузы, защитный эффект эстрогена исчезает. Это проявляется, в частности, в следующем: прогрессирующая интенсификация резорбции костной ткани, которая у определенных женщин может достичь серьезных масштабов, угрожая переломами после даже незначительной травмы. Эта болезнь называется остеопороз. Японские ученые считают, что для предотвращения потери костной массы могут быть полезны каротиноиды из перца.

Для профилактики потери костной массы после менопаузы применяется в основном кальций и витамин D, белок, иногда иногда витамин С и иногда коллаген. Паприка в этом контексте новый и все еще малоизученный нутрицевтик, но результаты японского исследования дают надежду, что, возможно, его можно использовать и в этой ситуации.

Авторы отметили, что в обсервационных исследованиях наблюдалась взаимосвязь между потреблением перца и количеством каротиноидов в крови с минеральной плотностью костной ткани (МПК) и риском переломов (BMD). Поэтому решили проверить, могут ли эти соединения на самом деле влиять на состояние костей женщин в постменопаузе.

Участницами исследования были 100 здоровых женщин завершивших менопаузу и случайным образом разделенных на две группы: одна получала биологически активную добавку, содержащую 20 мг экстракта паприки, вторая - плацебо. Наблюдение длилось 24 недели. Авторы проверяли, будут ли отличаться после этого времени эти две группы по активности или концентрации различных маркеров резорбции или производства костной ткани.

Костная ткань постоянно подвергается ремоделированию, а это значит, что клетки, производящие костную ткань (остеобласты) и отвечающие за ее резорбцию (остеокласты) постоянно работают. Качество кости (плотность, прочность) в значительной степени зависит от активности обо-

их типов клеток, и от того, находятся ли эти два процесса в равновесии или преобладает резорбция. Поскольку как во время формирования, так и разрушения костной ткани, остеобласты и остеокласты выделяют различные вещества, оценивая их концентрацию в крови, мы можем оценить интенсивность этих двух процессов - поэтому эти вещества называют маркерами костной резорбции и костеобразования.

В группе участниц, получавших активную добавку наблюдались значительно более низкие концентрации устойчивой к тартрату кислой фосфатазы (TRACP-5b), которая является ферментом, секретлируемым остеокластами. Это может указывать на снижение количества или активности резорбирующих костную ткань клеток, что смещает баланс в сторону формирования костной ткани и может предотвратить возникновение остеопороза и переломов. Это также объясняет связь между потреблением перца и минеральной плотностью костной ткани после менопаузы.

Пока неясно, подтверждаются ли эти изменения в достоверных клинических данных (например, частота переломов), поскольку потребуются гораздо более длительные и крупные исследования. Мы также не знаем, получают ли мужчины аналогичную пользу от приема каротиноидов перца (в описанном здесь исследовании участвовали только женщины). В обсервационных исследованиях употребление перца связано с улучшением здоровья костей у обоих полов, а мужчины также страдают от остеопороза (хотя и реже, чем у женщины), у нас также есть возможное объяснение механизма действия паприки - остается только ожидать дальнейших исследований влияния перца на костную массу. Тем временем вы можете позаботиться о постоянном источнике паприки в вашем рационе...

*На основании*  
Umigai N, Kozai Y, Saito T, Takara T. Effects of paprika carotenoid supplementation on bone turnover in postmenopausal women: a randomized, double-blind, placebo-controlled, parallel-group comparison study. *Food Nutr Res.* 2020 Oct 6;64. doi: 10.29219/fnr.v64.4565. PMID: 33240029; PMCID: PMC7672447.



# Мангостан для кожи: механизмы anti-aging

Хотя ученые выделяют из мангостана различные биологически активные соединения в попытке определить наиболее полезные с точки зрения здоровья или косметики, недавнее исследование, проведенное в Индонезии, показало, что экстракт из кожуры мангостана превосходит по многим показателям активность отдельных веществ.

Это указывает на то, что действие экстракта из мангостана может быть результатом активности многих соединений, содержащихся в нем, или то что действует в нем какое-то некоторое не открытое еще вещество. К настоящему времени ученые выделили из мангостана несколько десятков очень специфических полифенолов названных ксантонами.

Авторы этой научной работы<sup>[1]</sup> сравнили *in vitro* различные активности наиболее изученных ксантонов и отдельного экстракта кожуры мангостана. Они оценивали в лаборатории механизмы, связанные с возможным антивозрастным действием. Оказалось, что экстракт кожуры мангостана сильнее всего среди протестированных веществ:

- нейтрализовал супероксидные радикалы;
- ингибировал эластазу;
- ингибировал коллагеназу;
- ингибировал гиалуронидазу (хотя только в высоких концентрациях, в более низких концентрациях активность этого экстракта была промежуточной по отношению к ксантонам).

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

Эластаза и коллагеназа - это ферменты, которые расщепляют эластичные волокна и коллаген - ингибирование их активности может замедлить изменения кожи, связанные со старением (например, морщины, излишняя дряблость). Также устранение свободных радикалов связано с антивозрастным действием - одно из неблагоприятных последствий их избытка является, например, активация эластазы, которую соединения из мангостана могут блокировать. Эти механизмы можно использовать для предотвращения повреждений кожи на тканевом уровне и они могут отвечать за наблюдаемые клинические эффекты употребления мангостана<sup>[2]</sup>, который называют «королем фруктов».

На основании

1. *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.
2. *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.



# Плохие жиры опасны для полек, недостаточно рыбы и омега-3

В польской популяции ожирение и недостаточное потребление с пищей омега-3 жирных кислот связано с повышенным риском развития рака молочной железы - обнаружили исследователи из Медицинского университета Гданьска.

Вопрос «откуда берется рак», скорее всего, получит столько же разных ответов, скольких людей мы спросим. Тем более что не существует одного простого и лучшего ответа. Однако есть данные, что неправильный образ жизни увеличивает риск рака. И это может быть показано в исследовании, подобном тому, которое сейчас описываем - тем более ценным, потому что проведенным с польским населением, с использованием польской диеты и в польской окружающей среде и с польским образом жизни, со всеми его преимуществами и недостатками.

Исследование имело характер клинически-контрольный, что означает, что 201 пациентка с раком молочной железы сравнивались попарно соответствующим образом (для статистических целей) со здоровыми женщинами. Была взята подробная история болезни, был проведен анализ диеты, а именно профиля потребляемых жиров. Результаты были следующими:

- если энергия из полиненасыщенных жирных кислот превышала 10% от общей калорийности рациона, риск развития рака молочной железы значительно ниже по сравнению с женщинами с наименьшим потреблением (на 60%);

- с повышенным риском развития рака молочной железы было связано:

- избыточный вес/ожирение (увеличение в два раза)
- низкое соотношение омега-3 и омега-6 жирных кислот (двукратное увеличение)
- нечастое употребление рыбы (менее одного раза в шесть месяцев) - а увеличение почти в три с половиной раза;
- риск развития рака груди также был выше в сельской местности чем в городах (на 80%).

В Польше ежегодно раком груди заболевают около 20 000 женщин и это число систематически увеличивается. Риск возникновения рака может быть значительно снижен благодаря так называемому гигиеническому образу жизни - без вредных привычек, с регулярной физической активностью, заботясь о правильном весе и питании. А в диете стоит уделять внимание минимизации содержания омега-6 и увеличение количества омега-3 кислот.

Что касается рыбы, то эта тема как минимум - поменьше - скользкая. Даже если рыба в рационе предотвращает заболевания, то скорее не та, которая продается в польских магазинах, из-за серьезного загрязнения диоксинами, о которых пишет Морской Институт Рыболовства.

*На основании  
In Vivo. 2020 Jan-Feb;34(1):423-431. Total Dietary Fats, Fatty Acids, and Omega-3/Omega-6 Ratio as Risk Factors of Breast Cancer in the Polish Population - a Case-Control Study. Dydjow-Bendek D, Zagożdżon P*



# Красный клевер снижает холестерин

**Женщины, принимающие красный клевер при симптомах менопаузы могут получить дополнительную пользу в виде улучшения показателей липидов крови - объявили польские ученые.**

Неудивительно, что богатый фитоэстрогенами красный клевер оказывает влияние на фракции холестерина в плазме крови, потому что они подвержены гормональному влиянию; это влияние ни в коем случае не сравнится со статинами, которые во много раз мощнее, но и имеют больше побочных эффектов. В настоящей работе представлен средний эффект, полученный после анализа проведенных клинических исследований до 2018 года. Они объясняют, каких изменений этих показателей крови у женщин в перименопаузе и постменопаузе можно ждать, проливает свет на противоречивые результаты, полученные до сих пор из научных исследований.

Авторы включили в анализ десять клинических исследований в которых приняли участие в общей сложности 910 женщин. На основании этих данных обнаружено, что красный клевер:

- снижает общий холестерин примерно на 10 мг/дл;
- снижает уровень холестерина ЛПНП примерно на 5 мг/дл;
- его влияние на фракцию ЛПВП и триглицериды было статистически незначимым.

Эффект красного клевера был четко выражен у женщин с избыточным весом и ожирением, что позволяет нам предположить, что у них должны появиться улучшения в заболеваниях, зависящих от липидных нарушений.

До конца не изучен молекулярный механизм изофлавонов, таких как те, что присутствуют в красном клевере (биоханин А и формононетин), которым приписывается его биологическое действие. Считается, что они изменяют экспрессию белков, отвечающих за метаболизм в печени или увеличивают количество рецепторов, которые захватывают молекулы, содержащие холестерин. В любом случае, красный клевер кажется естественной поддержкой при изменениях образа жизни, необходимых после менопаузы (которые включают более здоровое питание и регулярную физическую активность), которые, кстати, стоит внедрить, чтобы продлить жизнь - даже после менопаузы.

*На основании Maturitas. 2020 Feb;132:7-16. Effects of red clover (Trifolium pratense) isoflavones on the lipid profile of perimenopausal and postmenopausal women-A systematic review and meta-analysis. Kanady W, Baranska A, Jedrych M, Religioni U, Janiszewska M.*





# 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 С** отвечает за продукцию Коллагена, необходимого для здоровья суставов.

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

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

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

---

## В наборе:

Коллаген, Цинк ALT, 2xEverFlex, Кальций Плюс Витамин D, Витамин С, 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.

**Кофермент Q10 Плюс** - это отличное сочетание магния, цинка, железа, меди и собственно коэнзима Q10. Компоненты продукта помогают бороться с усталостью и утомлением, защищают от свободных радикалов и способствуют хорошему сну. Все, что чрезвычайно важно для нашего здоровья и здоровья сердца.

### В наборе:

Cholester – Reg, Чеснок, 2 x Кофермент Q10 Плюс, 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 справляться 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 **Витамин 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

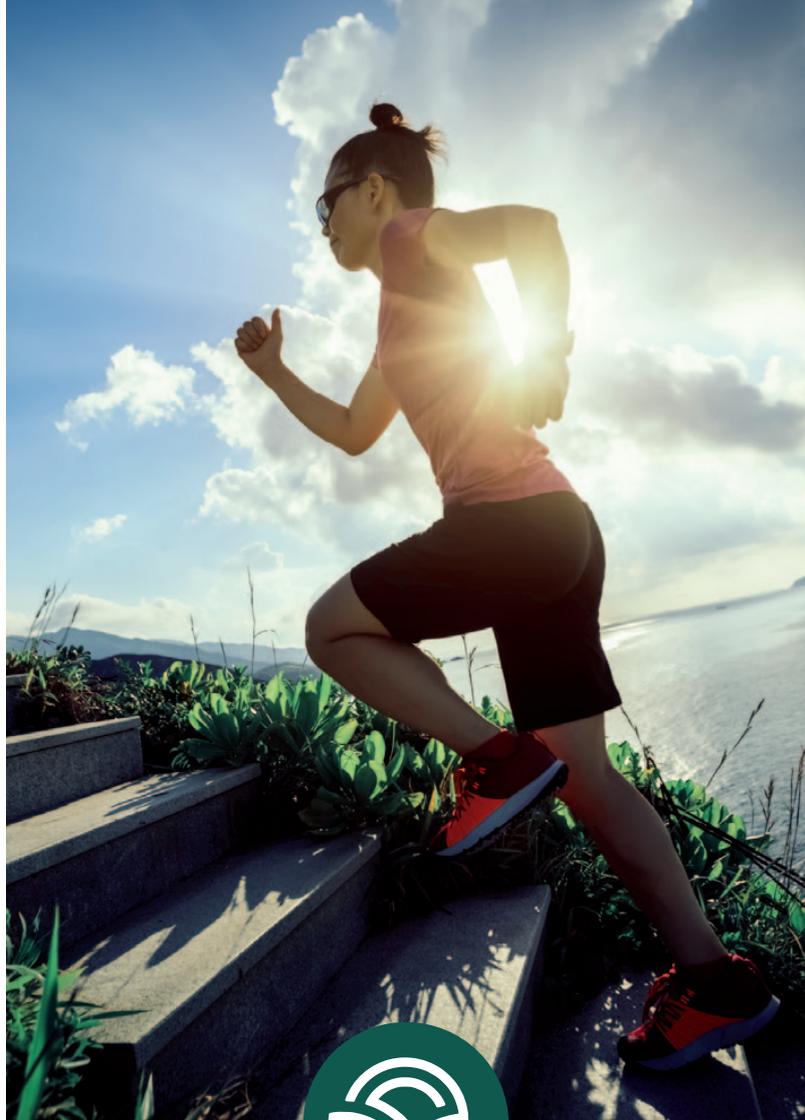
Пришло время позаботиться о себе? Хотите поправить здоровье, улучшить форму, улучшить настроение? Поздравляю! Это, несомненно, лучшее решение в Вашей жизни. Приступайте к работе! Начните, как сотни наших довольных клиентов, которые выбрали Супер старт к Здоровью. Их решение изменить свой образ жизни 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 энергия **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 стимулирующие 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, 2xКрасный Клевер, Готу Кола, Локло, 2xЛюцерна, 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 top and white pants, is leaning over a vast field of purple lavender flowers. She is gently touching the flowers with her right hand. The background is a dense field of lavender stretching into the distance under a bright sky.

# 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, citrusовых и древесных ароматов, использовались в качестве ароматизатора с библейских времен.

- **Успокоение и релаксация**
- **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.



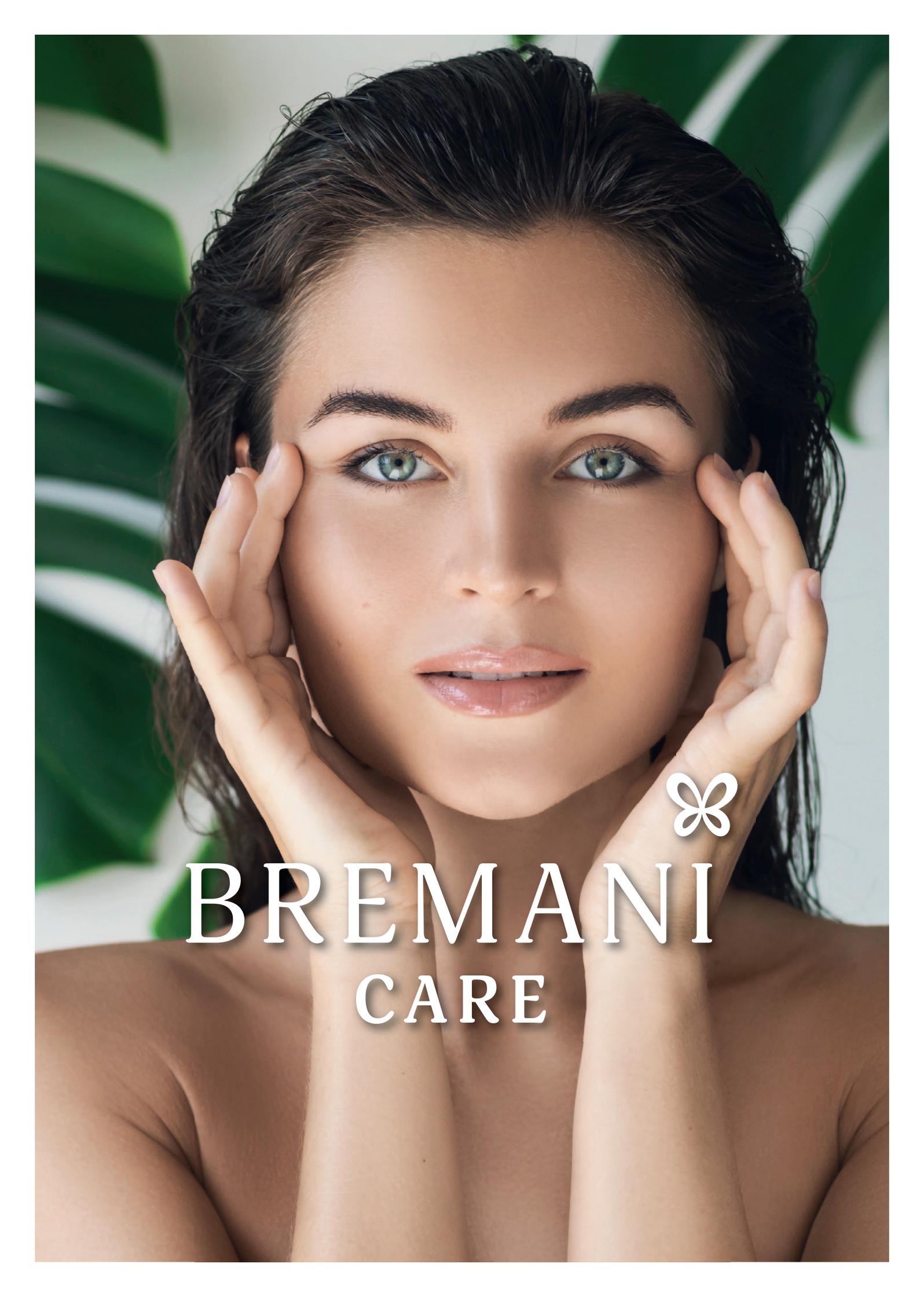
## REFUGE

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 Vremani 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 тонирующий тоник?

Тоник нам необходим. Как в линии Vremani, 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 размножатся (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? Vremani - 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, Vremani 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 «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.Haberlea rhodopensis.



## Программа лояльности

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

В период январь-март Вы можете выбрать среди следующих продуктов:

- Кофермент Q10 Плюс
- Грэпайн с протекторами
- Чеснок
- Юрай
- Bacillus Coagulans
- Набор 200 брошюр
- абор 10 каталогов продуктов



# АКТУАЛЬНЫЕ АКЦИИ

## Не платите за доставку

Не хотите оплачивать услуги доставки?

Это просто!

Оформите любой заказ на 200 очков.



# 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 Vremani 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.



## Наборы 10+1 и по 4 шт.



Покупайте больше-платите меньше.

В наборах 10+1 Вы платите за 10 шт. продукта, а получаете 11.

Наборы из 4 шт. - это экономия около 7%.

11  
за  
10

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

**КОД      НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА      ЦЕНА VIP      ЦЕНА РОЗ      ПУНКТЫ**
**БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ**

6109	.....Bacillus Coagulans (90 капсул) .....	20,20 EUR .....	28,28 EUR .....	15,39
4100	.....Бифидофилус Флора Форс (90 капсул) .....	24,20 EUR .....	33,80 EUR.....	18,55
2857	.....Bowel Build.....	18,70 EUR .....	26,10 EUR.....	14,23
2954	.....Карбо Гребберз (60 капсул.) .....	20,20 EUR .....	28,30 EUR.....	15,45
1580	.....Жидкий Хлорофилл (475,6 мг) .....	17,90 EUR .....	25,10 EUR.....	13,55
557	.....Cholester-Reg .....	15,70 EUR .....	22,00 EUR.....	12,00
22336	.....Коллаген (510 г) .....	40,10 EUR .....	56,20 EUR.....	30,60
22721	.....Коллаген+ (30 пакетов) .....	40,10 EUR .....	56,20 EUR.....	30,60
1811	.....Хондроитин (60 капсул.).....	24,70 EUR .....	34,50 EUR.....	18,82
1601	.....Цинк ALT (120 таб.).....	8,90 EUR .....	12,50 EUR.....	6,78
550	.....Красный Клевер (100 капсул.) .....	10,00 EUR .....	14,00 EUR.....	7,52
290	.....ЧЕСНОК .....	10,50 EUR .....	14,70 EUR.....	8,03
4700	.....Defense Maintenance (120 капсул.) .....	20,20 EUR .....	28,28 EUR.....	15,39
947	.....EverFlex (60 tabl.) .....	24,70 EUR .....	17,64 EUR.....	13,45
360	.....Готу Кола (100 капсул.) .....	12,40 EUR .....	17,30 EUR.....	9,51
940	.....Hops & Valerian with Passionflower (100 капсул.) .....	16,11 EUR .....	11,51 EUR.....	8,77
1750	.....Грэпайн с протекторами (90 таб.).....	25,30 EUR .....	35,40 EUR.....	19,29
410	.....Келп (100 капсул).....	10,00 EUR .....	14,00 EUR.....	7,52
1796	.....Кофермент Q10 Плюс (60 капсул) .....	19,80 EUR .....	27,80 EUR.....	15,15
1661	.....Лецитин (170 капсул) .....	22,60 EUR .....	31,60 EUR.....	17,39
1170	.....Liver Health Formula (100 caps.) .....	12,53 EUR .....	17,54 EUR .....	9,55 zł
204	.....Оливковый лист - Экстракт .....	12,70 EUR .....	17,80 EUR.....	9,66
1346	.....Локло (344 г).....	19,10 EUR .....	26,80 EUR.....	14,68
30	.....Люцерна (100 капсул.) .....	8,70 EUR .....	12,10 EUR.....	6,69
4061	.....Магний.....	13,90 EUR .....	19,40 EUR.....	10,43
4059	.....МСМ- метилсульфонилметан.....	15,90 EUR .....	22,20 EUR.....	12,08
832	.....Перец, Чеснок, Петрушка (100 капсул.) .....	13,90 EUR .....	19,40 EUR.....	10,51
515	.....Пау Пау .....	39,90 EUR .....	55,90 EUR.....	30,66
2937	.....Фэт Грабберс (120 капсул) .....	17,40 EUR .....	24,30 EUR.....	13,24
1510	.....Pro B11 (90 капсул) .....	27,87 EUR .....	39,02 EUR.....	21,24
1839	.....Immune Formula (90 капсул).....	22,30 EUR .....	31,60 EUR .....	17,34 zł
3093	.....Смарт Мил (510 г).....	36,40 EUR .....	50,90 EUR.....	27,64
1680	.....Сок Алоэ Вера (946 мл) .....	19,60 EUR .....	27,50 EUR.....	14,93
6501	.....Солстик Энерджи (30 пакетов) .....	26,60 EUR .....	37,20 EUR.....	20,27
1515	.....Супер Омега 3 ПНЖК (60 капсул).....	28,80 EUR .....	40,30 EUR.....	21,98
2879	.....Юрай (120 капсул) .....	20,60 EUR .....	28,80 EUR.....	15,68
3243	.....Кальций Плюс Витамин D (150 капсул).....	19,80 EUR .....	27,80 EUR.....	15,17
1635	.....Витамин С (60 таб.) .....	19,30 EUR .....	27,00 EUR.....	14,87
1155	.....Витамин D3.....	12,70 EUR .....	17,80 EUR.....	9,74
4052	.....Витамины и Минералы - Супер Комплекс (60 таб.) .....	22,50 EUR .....	31,50 EUR.....	17,12
1773	.....Vitamin B Complex (120 капсул.).....	12,53 EUR .....	17,54 EUR.....	9,55
4104	.....Замброза (458 мл).....	19,80 EUR .....	27,70 EUR.....	15,13

**BREMANI CARE**

21600	.....Очищающий и матирующий лосьон для лица (125 мл) .....	10,70 EUR .....	15,00 EUR.....	8,87
21601	.....Дневной крем для лица от морщин - 40+ (50 мл) .....	26,30 EUR .....	36,80 EUR.....	22,17
21602	.....Интенсивный ночной крем для лица от морщин 40+ (50мл).....	25,10 EUR .....	35,20 EUR.....	21,06
21603	.....Крем против старения для кожи вокруг глаз - 40+ (15 мл) .....	20,10 EUR .....	28,20 EUR.....	16,63
21604	.....Увлажняющий крем для лица (50мл).....	23,30 EUR .....	23,60 EUR.....	19,22
21605	.....Восстанавливающий крем для кожи вокруг глаз (15мл).....	20,00 EUR .....	28,00 EUR.....	16,63
21606	.....Осветляющая маска для лица «Эффект Золушки» (50 мл).....	26,30 EUR .....	36,80 EUR.....	22,17
21620	.....Шампунь для волос Bremani Care (200 ml) .....	13,50 EUR .....	18,90 EUR.....	11,39
21621	.....Кондиционер для волос Bremani Care (200 мл) .....	12,10 EUR .....	16,90 EUR.....	10,17
21622	.....Гель для детских ванн Bremani Care (250 мл) .....	17,50 EUR .....	24,40 EUR.....	14,71
21623	.....Мицеллярный гель Bremani Care (125 мл).....	18,40 EUR .....	25,70 EUR.....	15,45
21624	.....Тушь для ресниц„Royal Lash.....	13,30 EUR .....	18,60 EUR.....	11,11

**КОД      НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА      ЦЕНА VIP      ЦЕНА РОЗ      ПУНКТЫ**

## КОСМЕТИКА

4276.....	Коллоидное Серебро (118 мл).....	18,20 EUR.....	25,50 EUR.....	15,30
2851.....	Зубная паста Саншайн Брайт (100 г).....	7,00 EUR.....	9,80 EUR.....	5,75
3538.....	Лосьон для массажа Tei-Fu (118,3 мл).....	12,70 EUR.....	17,80 EUR.....	10,58
21575.....	Крем для рук и тела.....	19,70 EUR.....	27,60 EUR.....	16,60
1551.....	Концентрат НСП (947 мл).....	14,70 EUR.....	20,60 EUR.....	12,32

## ПРИРОДНЫЕ ЭФИРНЫЕ МАСЛА

3847.....	Lavender (15ml).....	25,40 EUR.....	35,60 EUR.....	21,19
3850.....	Peppermint (15ml).....	20,60 EUR.....	28,80 EUR.....	17,39
3856.....	Recover (15ml).....	36,50 EUR.....	51,00 EUR.....	30,50
3869.....	Frankincense (15ml).....	57,40 EUR.....	80,40 EUR.....	48,36
3871.....	Inspire (15ml).....	15,10 EUR.....	21,20 EUR.....	12,48
3873.....	Core (15ml).....	21,90 EUR.....	30,70 EUR.....	18,42
3876.....	Refuge (15ml).....	18,10 EUR.....	25,30 EUR.....	15,15
3877.....	Tea Tree (15ml).....	18,30 EUR.....	25,60 EUR.....	15,45
3887.....	Essential Shield (15ml).....	29,30 EUR.....	41,00 EUR.....	24,60

## СКИДОЧНЫЕ НАБОРЫ

6417.....	Набор Супер Старт Солстик.....	116,30 EUR.....	163,00 EUR.....	100,00
6416.....	Набор Супер Старт Кальций+ Витамин D.....	116,30 EUR.....	163,00 EUR.....	100,00
64431.....	Набор Optimum.....	116,30 EUR.....	163,00 EUR.....	100,00
64588.....	Набор Спорт.....	116,30 EUR.....	163,00 EUR.....	100,00
64410.....	Набор для женщин.....	116,30 EUR.....	163,00 EUR.....	100,00
64416.....	Набор для пожилых.....	116,30 EUR.....	163,00 EUR.....	100,00
64418.....	Набор Pro Immune.....	116,30 EUR.....	163,00 EUR.....	100,00
64354.....	Набор Pro Kardio.....	116,30 EUR.....	163,00 EUR.....	100,00
64364.....	Набор SLIM.....	140,70 EUR.....	197,00 EUR.....	115,00
21384.....	Набор для жизни.....	61,40 EUR.....	85,90 EUR.....	50,00
64391.....	Набор Pro Biznes 500.....	581,70 EUR.....	814,30 EUR.....	500,00
64093.....	Семейный комплект.....	581,70 EUR.....	814,30 EUR.....	500,00
21609.....	Набор Vremani Care.....	117,00 EUR.....	174,00 EUR.....	100,00
64639.....	Набор Природных Эфирных Масел.....	210,00 EUR.....	294,00 EUR.....	180,00

Цены указаны с учетом НДС.



### Покупайте только из надежных источников

Мы гарантируем высочайшее качество продуктов, купленных в нашем интернет-магазине.

Покупая на [www.e-naturessunshine.com](http://www.e-naturessunshine.com) можете быть уверены, что получите оригинальный продукт Nature's Sunshine.

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

Бюллетень «Будь здоров» носит информационный характер и не является торговым предложением в понимании статьи 66 п.1 Гражданского кодекса. Актуальное торговое предложение доступно на сайте [www.enaturessunshine.com](http://www.enaturessunshine.com)



# NATURE'S SUNSHINE

HERBAL EXPERTS *since* 1972

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