

# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

**ВИТАМИН D - КЛЮЧ К  
ЗДОРОВЬЮ**

---

**ЗИМНИЕ ПРИВЫЧКИ,  
ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ  
ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА**

---

**СОГРЕВАЮЩИЕ НАПИТКИ С  
ТРАВЯНЫМИ ДОБАВКАМИ —  
РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЗИМНЕЙ  
РЕЛАКСАЦИИ**

---

**КАК УХАЖИВАТЬ ЗА  
ЗДОРОВОЙ КОЖЕЙ ЗИМОЙ?**

---

**НАИБОЛЕЕ ПОПУЛЯРНОЕ НА  
INTEGMED.PL**

## Витамин D3:

 способствует правильному усвоению кальция и фосфора

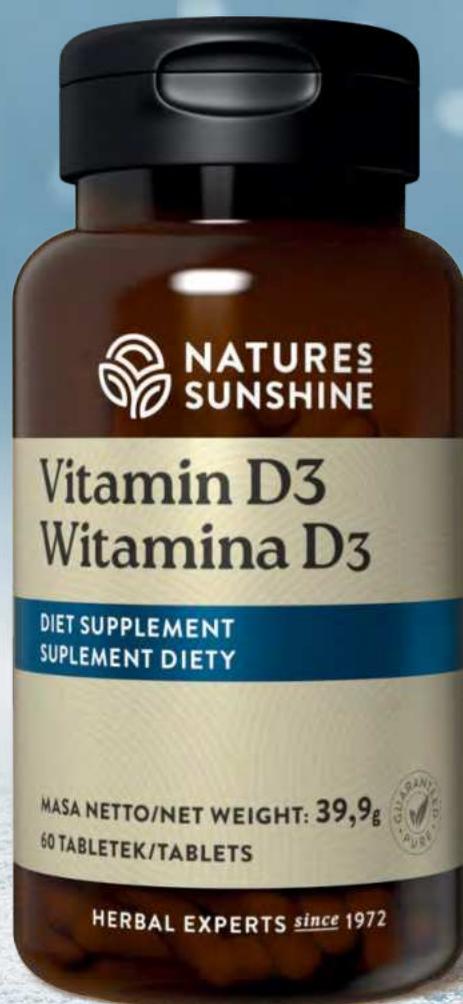
 помогает поддерживать соответствующий уровень кальция в крови

 помогает в правильном функционировании иммунной системы

 способствует нормальному функционированию мышц

 помогает поддерживать здоровье костей

 помогает поддерживать здоровье зубов



## ОТ РЕДАКЦИИ

Дорогие читатели,

Позади насыщенный, но прекрасный праздничный сезон, полный семейных встреч и теплых воспоминаний. Мы вступаем в Новый 2025 год — время новых планов, надежд и, конечно же, постановки целей на новый год. От имени редакции мы желаем, чтобы все ваши цели и мечты воплотились в жизнь, принесли вам здоровье, радость и удовлетворение.

Предлагаем вам ознакомиться с зимним выпуском журнала Be Healthy, который мы подготовили для поддержки вашего здоровья в холодное время года. В этом выпуске мы расскажем о приеме витамина D, посоветуем, какие зимние привычки поддерживают здоровье сердца, и поделимся рецептами согревающих напитков с травами. Мы также посоветуем, как ухаживать за кожей зимой, и ответим на вопрос, что такое адаптогены и как они работают зимой?

Поэтому не пропускайте самые популярные статьи на

[integmed.ru](http://integmed.ru)! Желаем вам вдохновенного чтения и всего

наилучшего в Новом году!



Nature's Sunshine Products Poland Sp. z o.o. ул. Олькуска 7,  
02-604 Варшава, Польша  
[www.e-naturessunshine.com](http://www.e-naturessunshine.com)

Информационный бюллетень «Будьте здоровы» не является коммерческим предложением.

Актуальное предложение с актуальными ценами доступно на сайте [www.e-naturessunshine.com](http://www.e-naturessunshine.com).



## Витамин D: ключ к здоровью и профилактике заболеваний

Как врач, я часто отвечаю на вопросы о витамине D. Это чрезвычайно важное вещество, которое играет жизненно важную роль во многих процессах в нашем организме. Известный в основном как средство для поддержания здоровья костей, витамин D обладает гораздо более широким спектром действия. В этой статье я привожу основные сведения о его роли, влиянии на здоровье и о том, как обеспечить соответствующий уровень этого вещества.

### Почему витамин D так важен?

Витамин D, а точнее, гормон D, необходим организму для нормального функционирования. Его основное действие заключается в поддержке усвоения кальция и фосфора, которые являются ключевыми для поддержания крепких костей и зубов. Однако дефицит витамина D может привести к серьезным последствиям для здоровья, таким как:

- ♦ Заболевания костной системы: рахит, остеопороз, остеомаляция.
- ♦ Аутоиммунные заболевания: например, болезнь Хашимото, ревматоидный артрит (РА), диабет 1-го типа.

- ♦ Сердечно-сосудистые заболевания: например, гипертония, ишемическая болезнь сердца.
- ♦ Онкологические заболевания: исследования показывают связь между дефицитом витамина D и повышенным риском развития колоректального рака, рака груди или рака легких.
- ♦ Психические и неврологические расстройства: депрессия, нейродегенеративные заболевания, такие как болезнь Альцгеймера и Паркинсона.

### Как обеспечить организм витамином D?

Лучший природный источник витамина D — это солнце. Под воздействием ультрафиолетовых лучей кожа вырабатывает витамин D<sub>3</sub>. Чтобы покрыть суточную потребность, достаточно 15-20 минут пребывания на солнце с открытыми предплечьями и голеньями. Однако стоит помнить об умеренности, чтобы избежать риска повреждения кожи из-за чрезмерного УФ-излучения.

Осенью и зимой, когда солнечного света недостаточно, стоит подумать о пищевых добавках. Рекомендуемая доза витамина D зависит от возраста, массы тела и состояния здоровья и должна определяться индивидуально после консультации с врачом и анализа уровня 25(OH)D в крови.

## Рекомендации по приему витамина D

- Усвоение и поддержка: витамин D является жирорастворимым, поэтому его лучше всего принимать с пищей, содержащей жиры.
- Взаимодействие с другими ингредиентами: для эффективной работы витамина D организму необходимы дополнительные ингредиенты, такие как витамин K2, магний, витамин А и бор.
- Безопасность: высокие дозы витамина D могут привести к неблагоприятным последствиям, если не принимать его в сочетании с витамином K2, который предотвращает отложение кальция в артериях.

## Интересные факты о витамине D

- Исследования показывают, что прием витамина D может замедлить процесс старения, особенно у людей с генетической предрасположенностью к более быстрому старению.
- Современный рацион содержит гораздо меньше жирорастворимых витаминов, включая витамин D, чем рацион наших предков несколько десятилетий назад.

## Подведение итогов

Витамин D играет ключевую роль в поддержании здоровья и профилактике многих заболеваний. Регулярный контроль уровня этого вещества в крови, правильное питание, умеренное пребывание на солнце и прием пищевых добавок при необходимости могут значительно улучшить наше самочувствие и качество жизни. Не забывайте принимать все решения о приеме пищевых добавок, проконсультировавшись с врачом и убедившись в безопасности и эффективности используемой терапии.



Д-р мед. наук **Mariusz Borkowski**



## Зимние привычки, поддерживающие здоровье сердца

Зима — особое время, которое требует от нас более внимательного отношения к своему здоровью. Низкие температуры, меньшая физическая активность и изменение рациона питания могут создать нагрузку на сердце и сердечно-сосудистую систему. Однако правильные привычки могут эффективно поддерживать здоровье сердца в этот период. Вот несколько проверенных советов о том, как позаботиться о своем сердце зимой.

### Позаботьтесь о правильном питании

Зимой наш рацион часто становится более калорийным из-за необходимости обеспечить организм энергией. Однако важно выбирать продукты, которые поддерживают здоровье сердца:

Жирная рыба (лосось, скумбрия, сельдь) — богата **жирными кислотами омега-3**, которые снижают уровень триглицеридов и поддерживают работу системы кровообращения.

Орехи и семечки — содержат полезные жиры и **магний**, который благотворно влияет на сердечный ритм.

Корнеплоды (морковь, свекла, сельдерей) — это источник витаминов и минералов, которые улучшают эластичность кровеносных сосудов.

Цельнозерновые продукты — содержат **клетчатку**, которая помогает поддерживать здоровый уровень холестерина.

**Чеснок** — обладает противовоспалительным действием и может помочь регулировать кровяное давление.

Зимой также стоит контролировать потребление соли, чтобы не перегружать сердечно-сосудистую систему.



### Будьте физически активны, даже в холодные дни

Регулярная физическая активность — ключ к здоровью сердца, поскольку она улучшает кровообращение, укрепляет сердечную мышцу и помогает поддерживать правильный вес. Зимой вы можете:

- гулять — даже 30 минут бодрой ходьбы в день могут сотворить чудеса с сердечно-сосудистой системой,
- заниматься зимними видами спорта — катание на лыжах или коньках — это не только отличное развлечение, но и способ активного отдыха,
- заниматься спортом дома — онлайн-тренировки, йога или пилатес — отличные способы оставаться активным, когда за окном слишком холодно.

Не забывайте одеваться соответственно погоде и берегите себя от переохлаждения, которое может увеличить риск возникновения проблем с сердцем.

### Избегайте обезвоживания

Зимой легко забыть выпить воды, потому что мы не чувствуем жажду так сильно, как летом. Однако адекватная гидратация необходима для здоровья сердца. Вода помогает поддерживать нормальную вязкость крови, что облегчает ее движение по сосудам.

- Чай с имбирем и лимоном также является отличным дополнением к зимнему рациону — он согревает и поддерживает правильное кровообращение,
- напитки с добавлением куркумы — оказывают противовоспалительное действие и поддерживают здоровье сердечно-сосудистой системы.

### Защитите себя от стресса

Зимой, особенно после праздничного сезона, стресс и усталость могут негативно сказаться на здоровье сердца. Чтобы минимизировать его воздействие:

- практикуйте техники релаксации, такие как медитация или глубокое дыхание, найдите время для отдыха и сна — восстановление организма имеет решающее значение для здоровья сердца,
- рассмотрите возможность приема адаптогенов (например, ашваганды), которые помогают организму справляться со стрессом.

### Контролируйте давление и уровень холестерина

Регулярный контроль артериального давления и уровня холестерина — ключевые элементы профилактики здоровья, особенно в зимний период.

Убедитесь, что вы:

- регулярно измеряете артериальное давление, особенно если вы склонны к гипертонии,
- делаете анализ крови для проверки уровня холестерина и триглицеридов.

Если вы заметили какие-либо тревожные результаты, проконсультируйтесь с врачом и подумайте о приеме добавок для поддержания здоровья сердца.

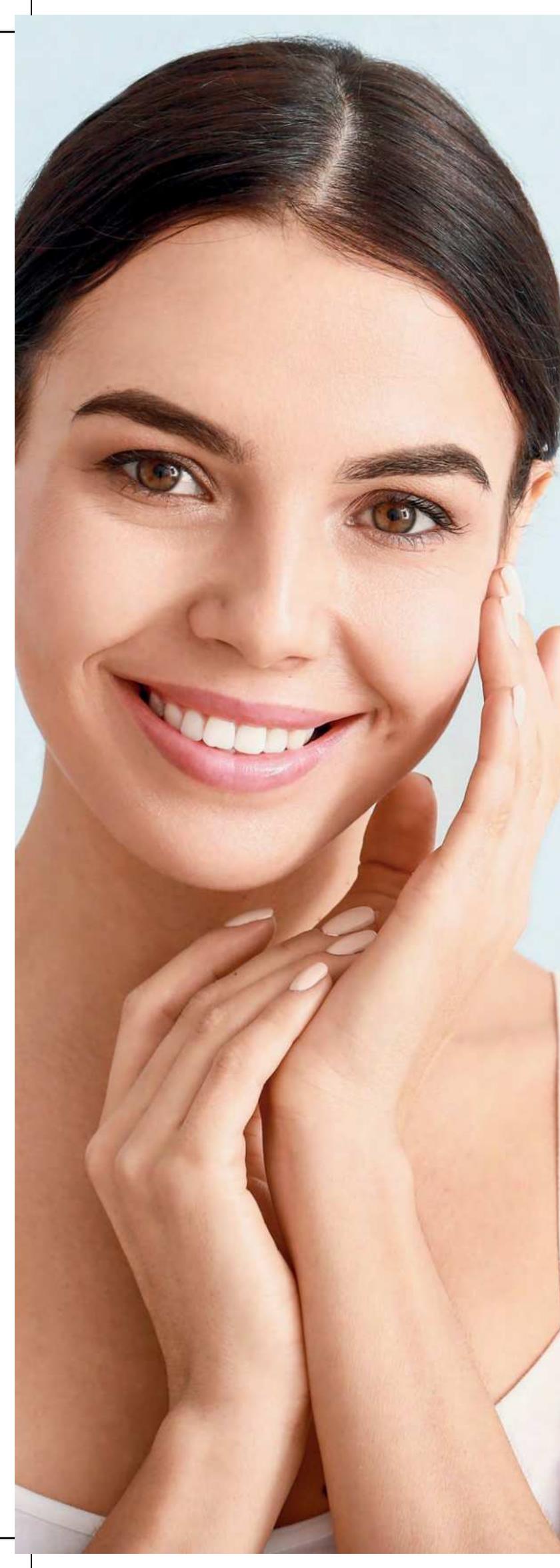
### Избегайте сигаретного дыма и алкоголя

Курение, как и чрезмерное употребление алкоголя негативно сказываются на здоровье сердца. Зимой, когда риск возникновения проблем с кровообращением возрастает, особенно важно избегать этих факторов. Ограничение алкоголя и полный отказ от сигарет могут значительно улучшить работу сердечно-сосудистой системы.

Зима — это время, когда необходимо уделять особое внимание здоровью нашего сердца. Правильное питание, регулярная физическая активность, гидратация, борьба со стрессом, прием пищевых добавок и отказ от вредных привычек — вот основные навыки, которые помогут сохранить сердце в хорошей форме. Заботясь об этих аспектах, мы не только снижаем риск возникновения проблем со здоровьем, но и улучшаем качество жизни в зимние месяцы.

Включение этих навыков в повседневную жизнь — это инвестиция в здоровье, которая будет приносить дивиденды долгие годы. Ваше сердце скажет вам за это спасибо!





## Как следует ухаживать за кожей зимой?

Зима — это время, когда наша кожа требует особого ухода. Низкие температуры на улице, сухой воздух в отапливаемых помещениях и ветер могут привести к обезвоживанию, раздражению и потере естественного защитного барьера кожи. Вот полное руководство о том, как ухаживать за кожей в зимние месяцы, чтобы сохранить ее здоровой, увлажненной и сияющей.

### **Увлажнение — это ключевой момент.**

Кожа зимой теряет больше воды, что приводит к ее пересыханию. Поэтому ключевым этапом ухода является увлажнение.

- Выберите правильный увлажняющий крем:

сделайте ставку на средства, богатые такими ингредиентами, как гиалуроновая кислота или мочевины, которые связывают воду в коже.

- Используйте кремы более насыщенной консистенции: зимой стоит заменить легкие кремы более питательными средствами, создающими защитный барьер от холода и ветра.

### **Очищение кожи зимой**

Правильное очищение — важный элемент зимнего ухода, однако оно должно быть щадящим, чтобы не повредить защитный барьер кожи.

- Избегайте агрессивных средств для мытья: гели с большим количеством моющих средств могут еще больше пересушивать кожу. Вместо этого выбирайте очищающие средства на кремовой или масляной основе.

- Откажитесь от горячей воды: мытье лица или тела горячей водой может привести к раздражению и пересыханию кожи. Используйте теплую воду, которая мягче воздействует на кожу.

## Защищайте свою кожу от внешних факторов

Ветер, мороз и ультрафиолетовое излучение — зимние опасности, которые могут негативно повлиять на кожу.

- Пользуйтесь кремами с фильтром SPF: ультрафиолетовое излучение присутствует и зимой, особенно в районах с большим количеством снега, который отражает солнечный свет. Пользуйтесь солнцезащитным кремом каждый день, даже в пасмурные дни.
- Защищайте кожу от холода: наносите питательные кремы перед выходом на улицу и не забывайте надевать шарф, шапку и перчатки, чтобы защитить кожу от мороза.

## Уход за кожей в домашних условиях

- Используйте увлажняющие маски: один или два раза в неделю наносите маски, богатые питательными веществами, такими как растительные масла, витамины (например, E, C) и антиоксиданты.
- Купите увлажнитель воздуха: сухой воздух в отапливаемых помещениях может значительно усугубить пересыхание кожи. Увлажнитель воздуха поможет поддерживать достаточную влажность, что благоприятно скажется на состоянии кожи.

## Следите за своим рационом и употребляйте достаточное количество жидкости

Красивая кожа начинается изнутри. Зимой мы часто забываем пить воду, что может привести к обезвоживанию и сухости кожи.

- Пейте достаточно воды: хотя зимой мы не испытываем такой жажды, как летом, нам все равно необходимо выпивать 1,5-2 литра жидкости в день.
- Обогащите свой рацион полезными жирами: авокадо, орехи, рыба, богатая омега-3, помогают увлажнять кожу изнутри.

## Избегайте ошибок в уходе

- Не забывайте защищать руки и губы: кожа рук и губ особенно подвержена пересыханию. Используйте восстанавливающие кремы для рук и защитные бальзамы для губ.
- Избегайте слишком частых пилингов: хотя регулярное отшелушивание способствует регенерации кожи, зимой лучше ограничиться одним разом в неделю, чтобы не нарушить тонкий защитный барьер кожи.

## Зима — отличное время для косметических процедур

Зимой рекомендуется использовать профессиональные косметические процедуры для регенерации и увлажнения кожи:

- Увлажняющие и восстанавливающие процедуры: маска из водорослей, мезотерапия или процедуры с гиалуроновой кислотой — отличное решение для зимних месяцев.
- Химический пилинг: зима — это также идеальное время для отшелушивания глубоких слоев кожи с помощью кислотных пилингов, которые помогают бороться с гиперпигментацией и улучшают текстуру кожи.

Зимний уход за кожей требует соответствующих навыков и правильного выбора средств. Главное — это увлажнение, защита от внешних факторов и регенерация. Заботясь о своей коже зимой, вы сможете наслаждаться ее здоровым и сияющим видом круглый год. Помните, что кожа у всех разная, поэтому стоит понаблюдать за тем, как она реагирует на изменения, и скорректировать уход в соответствии с ее потребностями.



## Что такое адаптогены и как они работают зимой?

Зима — это период, который для многих из нас ассоциируется с повышенным уровнем стресса, ухудшением настроения и снижением энергии. Меньшее количество дневного света, холодная погода, праздничные и новогодние обязанности могут негативно сказаться на нашем организме, вызывая чувство усталости и напряжения. В такие моменты на помощь приходят адаптогены — натуральные растительные вещества, которые помогают организму адаптироваться к стрессу и улучшают самочувствие.

Адаптогены — это группа трав и растений, обладающих свойствами, которые поддерживают способность организма адаптироваться в сложных условиях. Они действуют комплексно, помогая организму справляться с различными проблемами, такими как физический, эмоциональный стресс или стресс, связанных с факторами окружающей среды.

Свойства адаптогенов были открыты еще в древности, когда их использовали в китайской медицине и Аюрведе.

Зимой, когда организм подвергается воздействию различных факторов стресса, таких как короткие дни и недостаток солнечного света (что может привести к снижению уровня серотонина), низкие температуры, которые требуют от организма больших усилий, чтобы согреться, сезон инфекционных заболеваний, которые ослабляют иммунитет, адаптогены становятся особенно ценной поддержкой. Их действие включает регулирование стресса и улучшение настроения, повышение энергии, поддержку иммунитета или регулирование ритмов сна и восстановления. Примером такого адаптогена является ашваганда. Как можно прочитать на сайте [integmed.pl](http://integmed.pl):

*«Ученые из двух центров естественной медицины в Портленде (США) проанализировали адаптогенные свойства ашваганды. Они обращают внимание на большое разнообразие состава экстрактов из корня этого растения и большое количество биологически активных веществ в экстрактах корня ашваганды.*

*Витания вязолистная (ашваганда) берет свое начало в аюрведической традиции; в последние годы она становится все более популярной на Западе благодаря своим адаптогенным свойствам.*

*Термин «адаптоген» происходит из России и Дальнего Востока и включает в себя продукты, обычно растительного происхождения, которые помогают преодолеть стресс (физический и психический).*

*Из-за широкого разнообразия форм стресса, а также механизмов действия трав, классифицируемых как адаптогены, а также недостатков в проектировании исследований, освещающих их эффекты, этот термин считается спорным в фармакологии (однако, например, проф. Джордж Ветулани в этом особо не сомневался). Ашваганда изучается учеными в основном с точки зрения ее воздействия на нервную систему и психику. Авторы исследования, о котором здесь идет речь, также обратили внимание на влияние ашваганды на стресс, тревогу, плохое настроение и проблемы со сном. Они проанализировали клинические и доклинические исследования с использованием экстрактов корня и листьев ашваганды.*

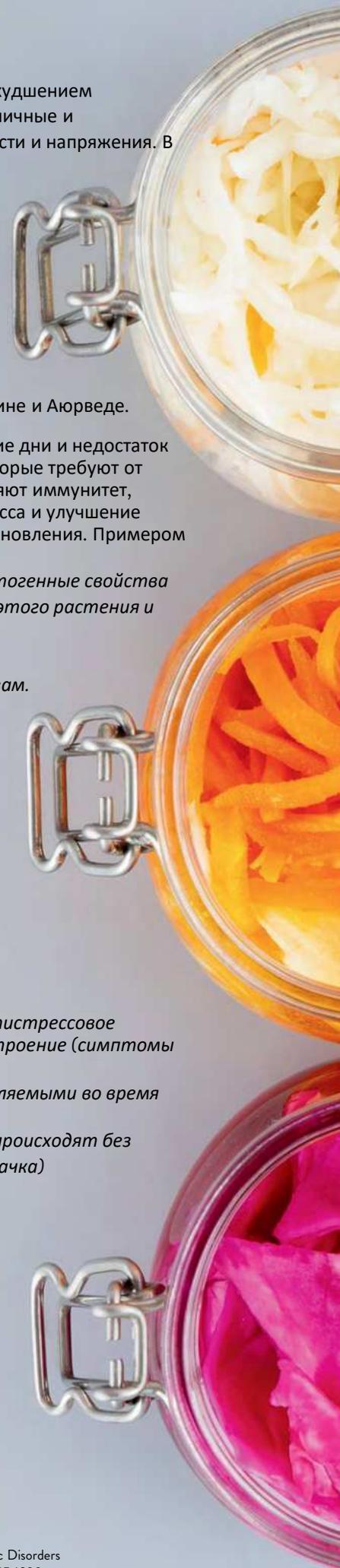
*Результаты показывают, что ашваганда оказывает значительное противотревожное и антистрессовое действие, а меньшее количество исследований также показало благотворное влияние на настроение (симптомы депрессии) и проблемы с бессонницей. Действие ашваганды, по-видимому, обусловлено:*

- ♦ влиянием на гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковую ось (управляет гормонами, выделяемыми во время стресса)
- ♦ влиянием на симпатическую нервную систему (управляет действиями органов, которые происходят без нашего внимания, например, частота сердечных сокращений, диаметр бронхов, размер зрачка)
- ♦ влиянием на ГАМК-ергическую и серотонинергическую передачу.

*Эти наблюдения делают ашваганду привлекательным нутрицевтиком для использования в лечении нервно-психических расстройств. Авторы подчеркивают, что прежде чем это станет официальным, необходимо разработать стандартные составы с соответствующими дозами активных веществ. Отдельные препараты сильно различаются в этом отношении и поэтому могут давать разные результаты (или не давать их вовсе). Более того, ашваганда, скорее всего, содержит еще не идентифицированные наукой активные вещества, но важные по своему воздействию на нервную систему. Благодаря этому препараты ашваганды не имеют себе равных! Также необходимо будет определить возможные взаимодействия с другими травами и, прежде всего, с лекарствами, которые в психиатрии часто имеют сильные эффекты и серьезные побочные эффекты, а взаимодействия могут затруднить контроль их эффектов».*

На основании:

1. Speers AB, Cabey KA, Soumyanath A, Wright KM. Effects of *Withania somnifera* (Ashwagandha) on Stress and the Stress-Related Neuropsychiatric Disorders Anxiety, Depression, and Insomnia. *Curr Neuropharmacol*. 2021 Jul 12. doi: 10.2174/1570159X19666210712151556. Epub ahead of print. PMID: 34254920.
2. А в конопле — страх. Maria Mazurek, Jerzy Vetulani. Научное издательство PWN. Варшава, 2016,



Ашваганда (*Withania somnifera*), также известная как индийский женьшень, — это адаптоген, который уже много веков используется в аюрведе для поддержания баланса организма. Ашваганда предназначена для тех, кто ищет натуральные способы поддержки когнитивных функций, повышения стрессоустойчивости и общего укрепления организма.

В травяной смеси Ашваганда от Nature's Sunshine используются натуральные адаптогенные растительные ингредиенты, которые, как было научно доказано, помогают улучшить работу центральной нервной системы, постоянно подвергающейся воздействию эмоциональных факторов стресса и факторов стресса от окружающей среды. Адаптогены и связанные с ними преимущества связаны с гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой осью (НРА). Вместе эти три составляющих помогают организму поддерживать здоровую связь между разумом и телом.

Ашваганда может стать хорошим выбором для людей, которые часто испытывают стресс и усталость, ищут естественную поддержку для поддержания психофизического равновесия, хотят улучшить свою концентрацию и производительность, которым необходимо укрепление иммунной системы, особенно в осенне-зимний период.



Теплые напитки с травяными добавками — идеальная идея для зимней релаксации! Приглашаем использовать наши кулинарные подсказки.

### Травяной латте с куркумой

Ингредиенты:

- ♦ 1 стакан молока (например, миндального или кокосового),
- ♦ 1 чайная ложка куркумы,
- ♦ 1/2 чайной ложки корицы,
- ♦ 1 щепотка черного перца,
- ♦ 1 чайная ложка меда.



Приготовление:

Нагрейте молоко в сотейнике (не доводя до кипения). Добавьте куркуму, корицу и перец, перемешивая, чтобы соединить ингредиенты. В конце добавьте мед и сразу же подавайте.

### Расслабляющий настой мяты и лаванды

Ингредиенты:

- ♦ 1 ст. л. сушеных листьев мяты,
- ♦ 1/2 чайной ложки сушеных цветков лаванды,
- ♦ 1 чайная ложка меда,
- ♦ 1 чашка горячей воды.

Приготовление:

Залейте горячей водой мяту и лаванду и оставьте настаиваться примерно на 10 минут. Процедите настой, а затем добавьте мед для придания ему легкой сладости.

Идеальный напиток для расслабления перед сном.



### Согревающий чай с имбирем и медом

#### Ингредиенты:

- ◆ 1 кусочек свежего имбиря (около 2 см),
- ◆ 2 столовые ложки мёда,
- ◆ 1/2 лимона,
- ◆ 2 стакана воды,
- ◆ по желанию: щепотка корицы или гвоздики.

#### Способ приготовления:

Вскипятите воду и добавьте нарезанный имбирь. Варите на медленном огне в течение 10 минут. Затем процедите настой, добавьте мед и лимонный сок. В конце можно добавить щепотку корицы для дополнительного аромата.

### Цитрусово-травяной напиток с розмарином

#### Ингредиенты:

- ◆ 1 апельсин,
- ◆ 1 лимон,
- ◆ 1 веточка свежего розмарина,
- ◆ 2 стакана воды,
- ◆ 1 столовая ложка мёда.

#### Способ приготовления:

Нарежьте апельсин и лимон. Добавьте в кастрюлю веточку розмарина и залейте водой. Варите на медленном огне в течение 10 минут. Процедите напиток, добавьте мед и подавайте теплым.





# НОВИНКИ

МЕДИЦИНСКАЯ НУТРИЦЕВТИКА

НАИБОЛЕЕ ПОПУЛЯРНОЕ на integmed.pl

## Позаботьтесь, наконец, о своем кишечнике!

Лечение последствий инсульта должно включать мероприятия, направленные на оздоровление кишечника, — утверждают авторы научной статьи из Центральной клиники Синтай (Китай).

Исследователи ретроспективно проанализировали жизнь 153 пожилых людей, которые проходили лечение от ишемического инсульта. Результаты были проанализированы отдельно у 73 человек, получавших добавку *Bifidobacterium bifidum* в дополнение к стандартному лечению, и отдельно у тех, кто не получал такой добавки.

Группа, получавшая пробиотики, добилась значительного улучшения показателей по шкале NIHSS (Шкала инсульта Национального института здоровья США, инструмент, используемый для оценки тяжести симптомов инсульта; измеряет такие неврологические функции, как уровень сознания, движения конечностей, способность к общению, зрение). Также были получены улучшения по Монреальской шкале оценки когнитивных способностей (MoCA), самооценке депрессии (SDS) и самооценке тревожности (SAS). В исследуемой группе наблюдался более высокий уровень нейротрофического фактора мозга (BDNF) и более низкий уровень нейропептида Y (NPY).

Кроме того, отмечалось снижение концентрации маркеров воспаления и повышение титров антител (IgA, IgG и IgM).

Диарея и запоры в этой группе встречались реже. Авторы пришли к выводу, что добавка *B. bifidum* обладает многообещающим потенциалом для улучшения результатов лечения в различных областях (неврологической, когнитивной и психологической) у пожилых пациентов с ишемическим инсультом. Наблюдаемые явления могут быть обусловлены влиянием пробиотиков на ось "кишечник-мозг", снижающую воспаление и поддерживающую иммунную систему. Результаты должны быть подтверждены в проспективном интервенционном исследовании. *Bifidobacterium bifidum* — это пробиотический штамм, который подавляет размножение некоторых неблагоприятных микроорганизмов, а также участвует в процессах пищеварения и поддержания нормального состояния слизистой оболочки кишечника. Он влияет на функционирование иммунной системы и может участвовать в регенерации нервных клеток, что, в свою очередь, может облегчить последствия инсульта. Это исследование выявило многочисленные потенциальные преимущества такого рациона питания.

На основании: Xin H, Zhang X, Li P, Li H, Feng G, Wang G. *Bifidobacterium bifidum* supplementation improves ischemic stroke outcomes in elderly patients: A retrospective study. *Medicine* (Baltimore). 2024 Apr 5;103(14):e37682. doi: 10.1097/MD.00000000000037682. PMID: 38579074; PMCID: PMC10994462.

## Волчанка и высокие дозы омега-3

Американские ревматологи в сотрудничестве с производителем добавок, содержащих жирные кислоты омега-3 морского происхождения, провели клиническое исследование, продемонстрировавшее эффективность таких добавок при системной красной волчанке.

Системная красная волчанка — это хроническое аутоиммунное заболевание, при котором иммунная система атакует собственные ткани и органы, вызывая их повреждение и нарушая их функционирование. Воспалительный процесс может затронуть практически любой орган, включая кожу, суставы, почки, сердце, легкие и нервную систему. Симптомы волчанки очень разнообразны и могут включать усталость, боль в суставах, лихорадку, кожные высыпания (характерная эритема в форме бабочки на лице) и признаки поражения почек, а также многое другое. Заболевание протекает с периодами обострения и ремиссии. Его причины неизвестны. Лечение волчанки направлено на облегчение симптомов и предотвращение осложнений с помощью иммуносупрессивных, противовоспалительных и других препаратов.

Идея использования полиненасыщенных жирных кислот семейства омега-3 при волчанке заключается в их противовоспалительных свойствах. Авторы включили в исследование 78 пациентов, которых распределили либо в группу, получавшую добавки омега-3 жирных кислот в дозе 4 г в день, либо в группу, принимавшую плацебо. Исследование состояло из двух этапов: первый, "слепой", длился 24 недели, после чего раскрывался тип препарата, который использовали пациенты, что позволяло им принять осознанное решение о том, стоит ли продолжать его принимать.

Исходный показатель омега-3 в группе составлял в среднем 4,43% (это степень насыщения мембран эритроцитов омега-3 кислотами). Через четыре недели в группе, получавшей добавки, этот показатель увеличился до 7,17%, а через 24 недели - до 8,05%. Аналогичных изменений в группе плацебо не наблюдалось. Анализ клинических показателей показал, что в группе, получавшей активную добавку, наблюдалось значительное улучшение (в частности, в баллах по шкале SLEDAI-2K) у пациентов с высокой начальной активностью заболевания.

Таким образом, добавка с омега-3 жирными кислотами морского происхождения компенсировала относительный дефицит омега-3 жирных кислот в организме (о чем свидетельствует увеличение показателя омега-3, который измеряет содержание этих кислот в клетках крови). Клинический эффект от приема добавки был заметен у наиболее тяжелобольных пациентов. Это дает представление о потенциальной нутрицевтической поддержке пациентов с системной красной волчанкой.

По материалам:

Salmon J, Wallace DJ, Rus V, Cox A, Dykas C, Williams B, Ding Y, Hals PA, Johnsen L, Lipsky PE. Correction of omega-3 fatty acid deficiency and improvement in disease activity in patients with systemic lupus erythematosus treated with krill oil concentrate: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled trial. *Lupus Sci Med.* 2024 Jul 14;11(2):e001201. doi: 10.1136/lupus-2024-001201. PMID: 39009356; PMCID: PMC11268053.

## Профилактическая комбинация

Прием эйкозапентаеновой кислоты (EPA, из семейства омега-3) в сочетании с куркумином может оказывать благоприятное воздействие на биохимические показатели при диабете. Поэтому она может быть полезна для профилактики осложнений этого заболевания.

Об этом свидетельствуют результаты клинического исследования, проведенного в отделении эндокринологии клиники им. Имама Реза в Тебризе (Иран). Исследование было рандомизированным, двойным слепым. Сто участников были случайным образом разделены на четыре группы. Первая группа получала 2 капсулы с 500 мг EPA и 200 мг DHA и плацебо вместо куркумина; вторая группа получала 1 капсулу (80 мг) нанокуркумина и 2 капсулы с плацебо вместо омега-3 жирных кислот; третья группа использовала 2 капсулы омега-3 жирных кислот (дозы как в первой группе) и 1 капсулу нанокуркумина. Группа 4 (контрольная) получала только плацебо. Прием добавок продолжался 12 недель. Анализ показал, что у пациентов, принимавших все активные вещества, наблюдалось значительное снижение уровня инсулина в крови, значительно большее, чем в группе плацебо. В группе также наблюдалось снижение уровня C-реактивного белка, измеренного высокочувствительным методом (hs-CRP), и повышение общей антиоксидантной способности плазмы (также по сравнению с группой плацебо).

Не было выявлено существенных различий между всеми группами, что касается уровня глюкозы натощак, инсулинорезистентности и уровня гликированного гемоглобина (HbA1C).

Вместо этого были выявлены различия, что касается влияния добавки на липидный профиль: добавка куркумина ассоциировалась со значительно большим снижением концентрации липопротеинов низкой плотности (ЛПНП) по сравнению с монотерапией EPA и контрольной группой. Результаты исследования демонстрируют потенциальное благотворное влияние куркумина и добавок омега-3 жирных кислот на окислительный стресс, хроническое воспаление и уровень "плохого" холестерина у пациентов с диабетом. Это переменные, которые способствуют развитию осложнений диабета в долгосрочной перспективе. Поэтому эффективность описанной добавки должна быть проверена в более длительных исследованиях с жесткими конечными точками, как также предлагают авторы описанного исследования.

По материалам:

Asghari KM, Saleh P, Salekzamani Y, Dolatkhan N, Aghamohammadzadeh N, Hashemian M. The effect of curcumin and high-content eicosapentaenoic acid supplementations in type 2 diabetes mellitus patients: a double-blinded randomized clinical trial. *Nutr Diabetes.* 2024 Apr 8;14(1):14. doi: 10.1038/s41387-024-00274-6. PMID: 38589346; PMCID: PMC11001914.

## Обезжиривающий пробиотик

Исследователи из Университета Семьюнг в Южной Корее использовали пробиотик для снижения веса и улучшения метаболизма, получив хорошие результаты. Это исследование является частью все более широко используемой стратегии лечения ожирения с помощью пробиотической терапии. Соответствующее изменение состава микрофлоры кишечника может существенно повлиять на нейрогормональную игру, управляющую расходом энергии, иммунную систему (также участвующую в этих процессах) и, соответственно, на динамику отложения жировой ткани.

Для поддержки метаболизма авторы использовали пробиотик *Lactiplantibacillus plantarum* SKO-001, первоначально выделенный из корня дягиля, лекарственного растения родом с Корейского полуострова.

В клиническом исследовании приняли участие 100 человек, которых случайным образом распределили в одну из двух групп, получавших в течение 12 недель либо испытуемый пробиотик, либо плацебо. Для точной оценки степени уменьшения жировой ткани использовалась рентгеновская абсорбциометрия с использованием пучков с различными уровнями энергии (DEXA). Этот метод в первую очередь используется в диагностике остеопороза, так как позволяет получить точные и подробные данные о состоянии костной ткани во всем организме или только в отдельных его участках. Однако он может распознавать и другие ткани: жировую и мышечную, поэтому его используют для точной оценки эффективности снижения веса.

Через 12 недель у группы, принимавшей пробиотик, снизилось количество жира в организме, что сопровождалось уменьшением уровня ЛПНП (так называемого «плохого» холестерина), общего холестерина и изменением уровня лептина и адипонектина (гормонов, контролирующих, в частности, активность жировой ткани).

Полученные результаты свидетельствуют о том, что благоприятный клинический эффект, связанный с улучшением метаболизма, снижением веса или уменьшением факторов риска атеросклероза, может быть достигнут при целенаправленной терапии пробиотиками.

Последующие исследования в этой очень быстро развивающейся области позволят определить оптимальные дозы пробиотиков, их оптимальные сочетания, длительность применения и принципы индивидуализации подбора в зависимости от клинической ситуации.

По материалам:

Shin SM, Park JS, Kim SB, Cho YH, Seo H, Lee HS. A 12-Week, Single-Centre, Randomised, Double-Blind, Placebo-Controlled, Parallel-Design Clinical Trial for the Evaluation of the Efficacy and Safety of *Lactiplantibacillus plantarum* SKO-001 in Reducing Body Fat. *Nutrients*. 2024 Apr 11;16(8):1137. doi: 10.3390/nu16081137. PMID: 38674828; PMCID: PMC11053414.

## Сначала бактерии, затем потеря веса

Могут ли метаболические нарушения быть следствием проблем с регуляцией аппетита? Безусловно, оба эти состояния могут возникать одновременно и, кроме того, связаны с активностью бактерий в пищеварительном тракте — учитывая важность микрофлоры кишечника для возникновения чувства голода и сытости после еды. Результаты недавнего клинического исследования, проведенного в Иране, способствуют лучшему пониманию связи между метаболическим синдромом, аппетитом и воспалением. Исследователи ранее заметили, что компенсация дисбактериоза с помощью пробиотиков может улучшить показатели метаболизма глюкозы и жиров. Однако авторы обсуждаемой сегодня работы решили проверить эффективность сочетания двух конкретных микроорганизмов: *Bacillus indicus* и *Bacillus coagulans*, принимаемых в одном препарате с пребиотиком (фруктоолигосахариды).

В рандомизированном исследовании приняли участие 58 человек с ожирением, нарушенным углеводным и липидным обменом, но не получавших противодиабетических препаратов. Синбиотик (или плацебо) принимали дважды в день в течение 8 недель. Не было обнаружено, что тестируемый препарат влияет на метаболические или воспалительные показатели. Однако было отмечено одно существенное отличие от группы плацебо: те, кто принимал синбиотик, лучше чувствовали себя сытыми после приема пищи. По мнению авторов, это может быть связано с изменениями в секреции гормонов, регулирующих аппетит (таких как GLP-1 или PYY). Такие изменения могут происходить под воздействием бактериальных метаболитов, которые связываются с рецепторами на нейроэндокринных клетках.

Возможно, комбинация пробиотиков и пребиотика, протестированная в данном исследовании, повлияла на один из многочисленных патофизиологических механизмов, связанных с ожирением, диабетом и атеросклерозом: из-за короткой продолжительности исследования подавление аппетита после еды оказалось недостаточным для заметного снижения массы тела или улучшения биохимических показателей. Если эти наблюдения подтвердятся, то описанное вмешательство можно будет рассматривать как один из многих элементов нутрицевтической терапии метаболического синдрома.

По материалам:

Hosseini F, Pourjam M, Mirzaeian S, Karimifar M, Feizi A, Entezari MH, Saraf-Bank S. Appetite sensation improvement by synbiotic supplementation in patients with metabolic syndrome: A randomized controlled clinical trial. *Food Sci Nutr*. 2024 Apr 8;12(7):4772-4782. doi: 10.1002/fsn3.4124. PMID: 39055191; PMCID: PMC11266885.

## Для печени, для сердца

Добавка, содержащая сухие экстракты артишока и бергамота, показала свою безопасность и эффективность в профилактике и лечении состояний повышенного кардиометаболического риска, — заявили итальянские исследователи: кардиологи и диетологи.

Таков вывод исследования, в котором использовался нутрицевтик, содержащий вышеупомянутые продукты, стандартизированные по содержанию характерных для них полифенолов. Для участия в исследовании были приглашены 90 в целом здоровых людей с низким уровнем холестерина. Участники были случайным образом распределены в группу, принимающую добавки с исследуемым продуктом, или в группу, принимающую плацебо. Через 6 недель в группе, принимавшей экстракт артишока и бергамота, значительно улучшилось содержание триглицеридов (ТГ), аполипопротеина В-100 и аполипопротеина А1. Это фрагменты молекул, переносящих жиры в крови, связанные с сердечно-сосудистым риском. Также наблюдалось снижение общего холестерина и его фракций ЛПНП и не-ЛПВП (что связано с уменьшением риска сердечно-сосудистых заболеваний). Эти изменения сопровождалось снижением уровня hs-CRP (маркера хронического воспаления).

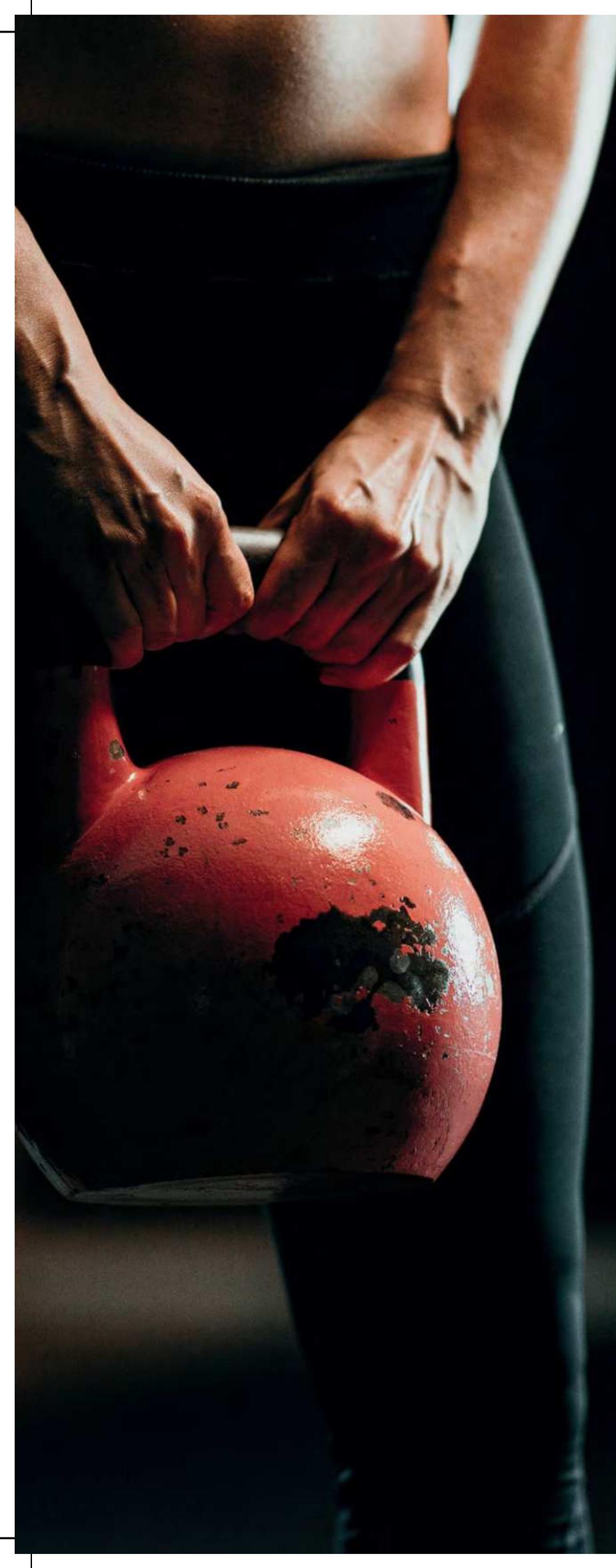
Уровень глюкозы и показатели печени также улучшились через 12 недель: активность аланиновой аминотрансферазы (АЛТ), гамма-глутамилтранспептидазы (ГГТП), индикатор накопления жира в печени.

Как отмечают авторы, полифенолы, содержащиеся в артишоке и бергамоте, влияют на состав микробиома кишечника, активность генов, связанных с широким спектром молекулярных путей, и обладают нейтрализующими свободные радикалы свойствами. Все это приводит к гепатопротекторному (защита печени), кардиопротекторному (защита сердечно-сосудистой системы) и прометаболическому (снижение риска развития диабета) эффектам.

Биохимическая основа такого эффекта была выделена в клинической работе, о которой идет речь.

По материалам:

Fogacci F, Giovannini M, Di Micoli A, Fiorini G, Grandi E, Borghi C, Cicero AFG. A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Clinical Trial on the Effect of a Dietary Supplement Containing Dry Artichoke and Bergamot Extracts on Metabolic and Vascular Risk Factors in Individuals with Suboptimal Cholesterol Levels. *Nutrients*. 2024 May 23;16(11):1587. doi: 10.3390/nu16111587. PMID: 38892519; PMCID: PMC11174436.



## Сила нутрицевтика

Прием экстракта корня витании вязолистной (ашваганда) в сочетании с силовыми тренировками эффективно повышал мышечную силу, усиливал рост мышц и увеличивал выносливость. К такому выводу пришли исследователи из Индии.

Ашваганда используется в аюрведической традиции для повышения жизненного тонуса и улучшения самочувствия. В ходе плацебо-контролируемого клинического исследования исследователи задались целью выяснить, как ашваганда повлияет на параметры, связанные с силовыми тренировками.

Исследование длилось восемь недель. В исследовании приняли участие 80 здоровых мужчин и женщин (в возрасте от 18 до 45 лет), регулярно занимающихся спортом. Они были рандомизированы в группу плацебо или в группу, получавшую экстракт корня витании вязолистной, стандартизированный по наличию витанолидов. Доза экстракта составляла 300 мг каждые 12 ч. Во время исследования все участники выполняли силовые тренировки.

Прием добавки был связан с улучшением результатов в жиме лежа, разгибании ног и улучшением физической работоспособности, измеряемой аэробным потолком  $VO_{2max}$ .

Однако это еще не все. В группе, принимавшей ашваганду, наблюдалось большее увеличение окружностей рук, груди и бедер. Эти результаты наблюдались как у мужчин, так и у женщин. Авторы делают вывод, что восьминедельный прием экстракта корня витании вязолистной может быть безопасным, эффективным и недорогим методом повышения эффекта силовых тренировок.

По материалам:

Verma N, Gupta SK, Patil S, Tiwari S, Mishra AK. Effects of Ashwagandha ( *Withania somnifera*) standardized root extract on physical endurance and  $VO_{2max}$  in healthy adults performing resistance training: An eight-week, prospective, randomized, double-blind, placebo-controlled study. *F1000Res*.

2024 Apr 8;12:335. doi: 10,12688/f1000research.130932.2. PMID: 38988644; PMCID: PMC11234080.

## Мигрень реагирует на пищевые добавки

Эйкозапентаеновая кислота (EPA, из семейства омега-3 жирных кислот морского происхождения) доказала свою эффективность в предотвращении приступов головной боли при мигрени.

Эти наблюдения были сделаны исследователями из Тайваня. Они пригласили 70 пациентов с эпизодической мигренью принять участие в клиническом исследовании, в ходе которого участники были случайным образом распределены в группу, принимающую рыбий жир, содержащий относительно высокую дозу EPA (1,8 г в день), или плацебо.

Группа активного лечения показала значительно лучшие результаты по следующим показателям:

- количество дней с мигренью в месяц (сокращение более чем на 3 дня);
- количество дней, когда требовались лекарства от головной боли (на 1 день меньше из прибл. 3);
- выраженность головной боли (разница примерно в 1 балл по визуальной аналоговой шкале);
- степень нетрудоспособности, вызванной головной болью;
- повышенная тревожность и плохое настроение;
- качество жизни.

Наибольшая польза от приема добавок EPA была отмечена среди женщин (они составили около 80 процентов исследуемых). По мнению авторов, благоприятный эффект от EPA при мигренях может быть обусловлен их противовоспалительным действием на центральную нервную систему. Они указывают на эйкозапентаеновую кислоту как на потенциальный метод профилактики мигрени, эффективный на многих уровнях (в том числе эмоциональном) и в то же время лишенный серьезных побочных эффектов.

По материалам:

Wang HF, Liu WC, Zailani H, Yang CC, Chen TB, Chang CM, Tsai IJ, Yang CP, Su KP. A 12-week randomized double-blind clinical trial of eicosapentaenoic acid intervention in episodic migraine. *Brain Behav Immun.* 2024 May;118:459-467. doi: 10.1016/j.bbi.2024.03.019. Epub 2024 Mar 16. PMID: 38499208.





# BREMANI CARE

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

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

Продукты Bremani Care были специально разработаны для Nature's Sunshine и производятся на всемирно известной высокотехнологичной фабрике в столице моды Италии – Милане – командой опытных биохимиков и косметологов.

Высокая концентрация активных природных ингредиентов обеспечивает глубокое воздействие на все слои кожи, стимулирует выработку эластина и коллагена в коже и инициирует процесс обновления и омоложения клеток. Линия Bremani Care представляет совершенно новый подход к уходу за кожей и лицом. В скором времени вы восстановите молодость, упругость и блеск своей уставшей кожи, а также запустите программу обновления клеток.

## ШАМПУНЬ ДЛЯ ВОЛОС

*Energy Shampoo*

Нежный шампунь для ежедневного применения, глубоко очищающий волосы и кожу головы. Формула, обогащенная витамином E, аргинином и пантенолом, придает блеск и здоровый, красивый вид волосам, оставляя их блестящими и мягкими.

Идеально подходит для нормальных и жирных волос.

Ключевые ингредиенты: витамин E, цинк, пантенол, аргинин, поликватерниум-7.



## КОНДИЦИОНЕР ДЛЯ ВОЛОС

*Energy Conditioner*

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

Ключевые ингредиенты: пантенол, цинк, витамин Е, кератин.



## УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА SPF15

*Moisturizing Face Cream*

Крем обогащен активным комплексом Mega Moisturizer Active на основе аминокислот (пролин, аланин, серин) и экстракта ферментации Pseudoalteromonas, который минимизирует испарение воды из глубоких слоев эпидермиса и восстанавливает кожу. Обеспечивает видимое увлажнение и великолепный универсальный уход. Активный ингредиент, полученный из розового перца, играет очищающую роль.

Ключевые ингредиенты: гиалуроновая кислота, масло Иллипе, рисовый крахмал, экстракт перуанского розового перца.



## НОЧНОЙ КРЕМ ПРОТИВ МОРЩИН. 40+

*Night Anti-age Face Cream*

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

Ключевые ингредиенты: гиалуроновая кислота, масло ши и масло семян подсолнечника, витамин Е; экстракт семян ячменя обыкновенного.



## ДНЕВНОЙ КРЕМ ПРОТИВ МОРЩИН SPF15. 40+

*Day Anti-age Face Cream SPF 15*

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

Ключевые ингредиенты: Пептидный комплекс, экстракт перуанского розового перца, масло ши, масло из гранатовых косточек, масло из косточек черешни, Трегалоза.



## ОСВЕТЛЯЮЩАЯ МАСКА ДЛЯ ЛИЦА «Эффект Золушки»

*Radiance Face Mask*

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

Ключевые ингредиенты: масло ши, сквален, рисовое масло, масло из гранатовых косточек, экстракт листьев Haberlea rhodopensis.



## ОЧИЩАЮЩИЙ И МАТИРУЮЩИЙ ТОНИК ДЛЯ ЛИЦА

*Purifying and Mattifying Toner*

Легкий тоник нежно очистит кожу от загрязнений, успокоит и освежит ее. Удаляет остатки макияжа. Формула борется с чрезмерным выделением кожного сала и быстро матирует кожу лица. Защищает от вредного воздействия окружающей среды и усиливает естественную защиту от окислительного стресса, повышая способность кожи к детоксикации.

Ключевые ингредиенты: экстракт красных водорослей Rhodophyta, экстракт планктона – экзополисахариды, вырабатываемые морским планктоном, гель алоэ вера, гидролат Гамамелиса (Hamamelis)



**BREMANI**  
CARE

# Натуральные эфирные масла



## LAVENDER ORGANIC

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

- Релаксация
- улучшение сна
- увлажнение

*Состав: Lavandula angustifolia – узколистная лаванда.*



## TEA TREE

Масло чайного дерева, широко известное как "чудо из Антиподов", аромат чайного дерева часто используется в шампунях и лосьонах.

- восстанавливающее и регенерирующее действие

*Состав: Melaleuca alternifolia – чайное дерево.*



## PEPPERMINT

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

- освежающий и бодрящий эффект
- поддержка концентрации

*Состав: Mentha piperita – мята перечная.*

## CORE

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

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

*Ингредиенты: кедр атласский, лист хо, ель канадская, пижма голубая, ладан, римская ромашка.*



## ESSENTIAL SHIELD

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

- **успокаивающая и глубоко проникающая**
- **идеально подходит для осенне-зимнего периода**

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



## FRANKINCENSE

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

- **расслабление и релаксация**
- **улучшение настроения**

*Состав: Boswellia carteri – босвеллия пильчатая индийская.*



## INSPIRE

Сочные ароматы цитрусовых и прохладная мята пробуждают чувства, а ноты специй обеспечат искру, которая оживит вас, будет мотивировать и **ВДОХНОВЛЯТЬ!**

- **пробудите творчество**
- **распыляйте утром, чтобы зарядиться энергией на весь день**

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



# РЕКЛАМНЫЕ НАБОРЫ

## Супер Старт для Здоровья

Стартуйте за здоровьем!

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



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

### Состав набора:

Бактерии Bifidophilus,  
Хлорофилл в жидком виде,  
Солстик Энергия природы,  
Супер Омега 3 EPA, Кальций  
плюс витамин D, Замброза,  
Витамин С с биоавоноидами



## Оптимум

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

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



Восстановите равновесие!

Гуарана, содержащаяся в Солстик, – это дополнительная порция энергии из натурального источника. В составе Солстик Энергия природы вы также найдете витамины

группы В, которые помогают бороться с чувством усталости. Наберитесь сил для решения ежедневных задач. **Цинк АЛТ** – это превосходное сочетание цинка, водорослей, люцерны и тимьяна. Помимо влияния на здоровье костей, цинк помогает поддерживать кислотно-щелочной баланс организма. Тимьян оказывает успокаивающее действие на горло и голосовые связки. **Экстракт из оливковых листьев** – отличный выбор для Вашего иммунитета и пищеварительной системы. Этот набор поддерживает состояние верхних дыхательных путей и традиционно используется для улучшения кровообращения и артериального давления. Настоящая бомба антиоксидантов скрыта в **Замброза**, особенно в кожце красного винограда. Замброза, благодаря содержанию облепихи, укрепляет сердце и иммунитет. **Сок алоэ вера**, основной ингредиент нашего сока алоэ вера, поможет вам поддерживать баланс вашей пищеварительной системы. Он стимулирует обмен веществ, поддерживает пищеварение и способствует регулярности работы кишечника. Одна капсула Супер **Омега 3 EPA** порция содержит 380 мг EPA и 190 мг DHA, которые полезны для здоровья сердца и правильной работы головного мозга. **Магний** удовлетворяет 64% суточной потребности в магнии, который способствует нормальному синтезу белка, поддерживает поддержание нормальные психологические функции и помогает поддерживать электролитный баланс.

### Состав набора:

Хлорофилл в жидком виде, Цинк АЛТ, Super Omega 3 EPA, Листья оливы – Экстракт, Магний, Сок алоэ вера, Солстик Энергия Природы, Замброза

## Здоровый кишечник

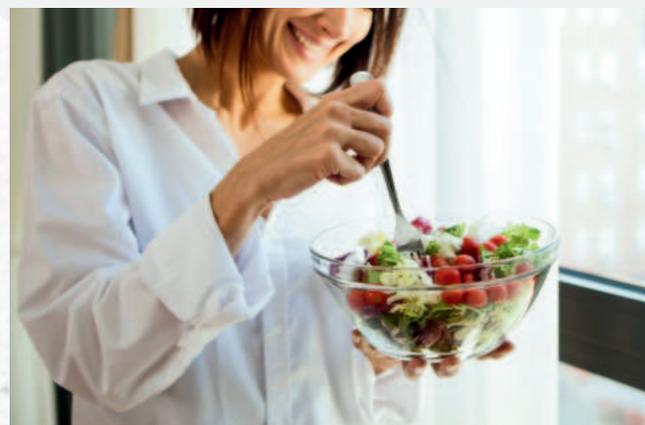
«Все начинается в кишечнике» – Вы, наверное, слышали. Наше здоровье тесно связано с эффективным функционированием кишечника и всего пищеварительного тракта. То, как мы поглощаем питательные вещества и как происходит пищеварение, имеет решающее значение для каждого органа нашего тела. Недаром здоровое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



**Про В11** и **Bacillus Coagulans** дополняют рацион 12 штаммами пробиотических бактерий, которые обогащают кишечную бактериальную флору.

**Bowel Build** – это прежде всего подорожник яйцевидный, который помогает поддерживать здоровье кишечника, и имбирь, который поддерживает общее состояние пищеварительной системы и метаболизм углеводов, а также витамины С, А и цинк. **Локло** хорошо известен нашим клиентам как источник пищевых волокон, но в его состав также входят куркума, помогающая поддерживать здоровье печени, корица для успокоения желудка и розмарин для лучшего переваривания жиров.

**Сок алоэ вера** популярен благодаря своим оздоровительным свойствам, связанным, в частности, с пищеварительной системой. Он поддерживает пищеварение и способствует регулярности работы кишечника. Продукт **Замброза** включен в набор благодаря своим свойствам, стимулирующим деятельность желудочно-кишечного тракта, которые свойственны облепихе. Набор дополняет мировой бестселлер среди нашей продукции – **Хлорофилл в жидком виде**.



### Состав набора:

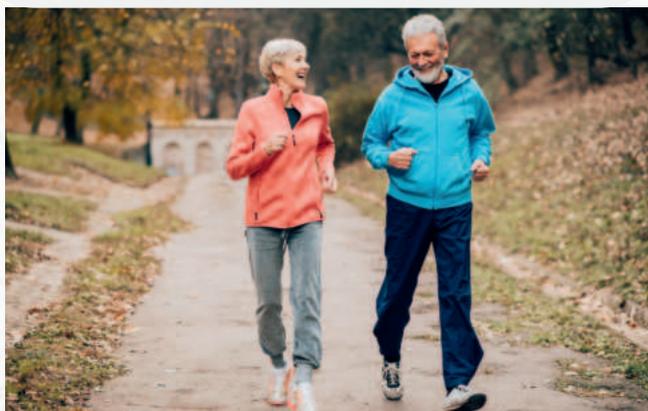
Bacillus Coagulans, Боуел Билд, Хлорофилл в жидком виде, Локло, Про В11, Сок алоэ вера, Замброза

## Кости и суставы

Движение – это самое главное, а идеалом является движение без боли или ощутимого дискомфорта. Хорошее состояние наших костей и суставов является основой для сохранения подвижности, а это – необходимое условие нашей независимости. Все мы знаем, что течение времени чаще всего дает о себе знать в суставах и костях. Ответом на заботу об их здоровье являются кальций, цинк, витамины С и D и физическая активность. В наборе «Здоровые кости и суставы» вы найдете все необходимые ингредиенты.



Кальций плюс витамин D является ключевым продуктом в наборе. Он содержит необходимые ингредиенты для здоровья костей и суставов, а его состав продуман таким образом, чтобы кальций и фосфор эффективно усваивались. Цинк АЛТ является идеальным дополнением к диете, если вы хотите позаботиться о здоровье костей. EverFlex – это отличная комбинация хондроитина, глюкозамина и MSM (метилсульфонилметана). Витамин С отвечает за производство коллагена, который необходим для здоровья суставов. Коллаген – это целых x 17 г пептидов коллагена, так что это очень богатая биологически активная добавка. Витамин D3 мы связываем с иммунитетом, но несомненно, что он также необходим для здоровья костей. Кроме того, он помогает в усвоении кальция и фосфора, которые необходимы для костей. В набор дополнительно входит MSM, т.е. метилсульфонилметан, естественным образом встречающийся в суставной жидкости.



### Состав набора:

Коллаген, цинк АЛТ, 2x EverFlex, кальций плюс витамин D, Витамин С биофлавоноиды, Витамин D3, MSM – метилсульфонилметан.

## Pro Immune

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



**Витамин С** – это первое, что приходит на ум, когда думаешь о повышении иммунитета. В каждой таблетке нашего продукта вы найдете до 1000 мг L-аскорбиновой кислоты. **Листья оливы**, а по сути его экстракт, способствует поддержанию иммунитета даже в самых тяжелых условиях, а также поддерживает состояние верхних дыхательных путей. **Витамин D3** благотворно влияет на функционирование иммунной системы, но он также необходим для костей и мышц. Никому не нужно объяснять, насколько **чеснок** повышает иммунитет. Чеснок – это гораздо больше! Он помогает поддерживать здоровую печень и нормальный уровень холестерина. **Цинк АЛТ** – это идеальное сочетание люцерны, листьев тимьяна, водорослей и цинка. Ключевое значение для иммунитета имеет лист тимьяна, который обладает антибактериальным действием и способствует естественной защите организма. Цинк является активным компонентом многих ферментов, отвечающих за оптимальную деятельность иммунной системы. Присутствие Pro B1b в наборе Pro Immune – это хит. Продукт обогащает бактериальную флору целых 11 штаммами бактерий. Здоровье пищеварительной системы имеет решающее значение для поддержания адекватного иммунитета. **Immune Formula** – это замечательная смесь грибов, известных из китайской медицины (кордицепс, маитакэ, рейши), а также бета-глюканов и арабиногалактана и колострума. **Defense Maintenance** – это продукт, предназначенный для поддержания иммунитета. Сочетание витаминов С, А, Е с куркумой, селеном и цинком – это идеальная смесь для поддержки иммунной системы.

### Состав набора:

Цинк АЛТ, Чеснок, Defense Maintenance, Immune Formula, 2 x Листья оливы – Экстракт, Pro B1b, Витамин С биофлавоноиды, Витамин D3

## Beauty

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



**Коллаген** является абсолютным фаворитом среди наших клиентов. Его выбирают для красивой кожи и для того, чтобы дольше сохранить молодость. Каждая порция продукта содержит до 17 г пептидов коллагена. Такая порция делает наш коллаген непревзойденным. У нас цинк ассоциируется с красивой и здоровой кожей, а также со сверкающими волосами и ногтями. Правильно, но **Цинк ALT** – это еще и бурые водоросли, помогающие поддерживать правильный вес. Антиоксиданты – наверняка вы знаете, какое огромное влияние они оказывают на наше здоровье. Борясь со свободными радикалами, ответственными за процесс старения, они также являются неоценимым союзником в уходе за красотой. В наборе Beauty вы найдете тройную силу антиоксидантов, которую дают **Замброза** и **Виноград и антиоксиданты** и **Витамин С**. Витамину С отведена особая роль в наборе. Это сильный антиоксидант, но он также отвечает за поддержку производства коллагена, необходимого для здоровой кожи. Сок алоэ вера также является одним из фаворитов наших клиентов. **Сок алоэ вера** оказывает благотворное влияние на женские половые органы и регулирует менструальный цикл. Он также полезен для поддержания здоровья кожи. **Супер Комплекс** – это набор витаминов и минералов, которые необходимы нам каждый день. Это также источник антиоксидантов, таких как витамины С и Е и селен.



### Состав набора:

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

## Woman

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



Сильная защита от свободных радикалов исходит от кожицы красного винограда, скрытой в препарате **Замброза**. Свободные радикалы признаны одной из основных причин старения организма. Благодаря содержанию облепихи, Замброза укрепляет сердце и поддерживает иммунную систему. Цинк – необходимый минерал для поддержания красоты и здоровья волос, кожи и ногтей. Наш **Цинк ALT** также включает водоросли и тимьян, которые снижают усвоение жиров, помогая вам сохранить стройную фигуру. Центелла азиатская, или **Готу Кола** поможет избавиться от ощущения тяжести в ногах, способствуя правильному венозному кровообращению, а также поддерживая комфорт пищеварения. Ее влияние на микроциркуляцию также отражается в более эффективном выполнении когнитивных функций (к ним относятся память, концентрация и коммуникативные навыки). Волокно необходимо для здоровья кишечника. **Локло** является отличным источником клетчатки, а также содержит стимулирующие пищеварение корицу и розмарин для облегчения переваривания жиров. Содержащийся в ней лимонник китайский помогает поддерживать правильные физиологические функции. 24 незаменимых витамина и минерала в одной таблетке – это **Супер Комплекс**. Вы найдете здесь помощь для поддержания своего тела в отличной форме. **Люцерна** известна своими свойствами уже более 2000 лет. Помогает женщинам поддерживать свое сексуальное здоровье. **Красный клевер** обеспечивает поддержку в борьбе с климактерическими симптомами, такими как приливы жара, потливость и беспокойство, но также является прекрасным продуктом для системы кровообращения. Экстракт семян конского каштана, содержащийся в Vari-Gone, поддерживает здоровье сердечно-сосудистой системы, поддерживает здоровье вен и капилляров и помогает поддерживать здоровое кровообращение в ногах.

### Состав набора:

Цинк АЛТ, 2х Красный клевер, Готу кола, Локло, 2х Люцерна, Vari-Gone, Супер Комплекс, Замброза.

## Pro Kardio

Набор Pro Kardio был специально разработан для здоровья сердца и сосудов. Здесь вы найдете биологически активные добавки, созданные с особой тщательностью, проверенные и эффективные. Сочетание ингредиентов в продуктах, входящих в набор, обеспечит оптимальные результаты для вашего сердца.



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

**Олива европейская** традиционно используется для улучшения кровообращения и сосудистого давления. Магний (Magnesium) участвует в нескольких сотнях ферментных реакций в нашем организме и также является одним из важнейших ингредиентов для работы сердца.

**СоQ10** является одним из самых любимых продуктов наших клиентов в США. Каждая капсула содержит до 100 мг коэнзима Q10! Коэнзим Q10 – это соединение, присутствующее в каждой клетке человеческого организма, которое отвечает за адекватное производство энергии в митохондриях. Поскольку коэнзим Q10 лучше всего принимать со здоровыми жирами, наш препарат заключен в капсулу, наполненную оливковым маслом первого отжима для лучшего усвоения. Формула **Blood Pressurex** была разработана для эффективной поддержки здоровья сердечно-сосудистой системы. Ключевые ингредиенты включают экстракты виноградных косточек, плодов боярышника, крапивы и L-аргинин.



### Состав набора:

СоQ10, Листья оливы – экстракт, магний, 2 x Супер Омега 3 EPA, Blood Pressurex

## Pro Relax

Наше здоровье часто страдает из-за стресса и беспокойства. Стремительно меняющийся мир ежедневно подвергает нас беспокойству. Огромный темп перемен не позволяет ощущать стабильность и часто ввергает нас в неуверенность в лучшем или просто спокойном завтрашнем дне. Да, стресс стал нашим спутником, и стрессовые ситуации сопровождают нас каждый день. Ученые не сомневаются, что стресс также является одним из самых больших врагов нашего здоровья. Для того чтобы эффективно справляться со стрессом, важно обеспечить правильную когнитивную и психологическую функцию, а также адекватную работу головного мозга. Хорошая память и правильное восприятие могут уберечь нас от беспокойства. Набор Pro Relax был разработан для успокоения нервов и передышки в быстро меняющемся мире, а также для поддержки когнитивной деятельности. Состав набора разработан для усиления устойчивости к нагрузкам, не вызывая усталости.



**Готу Кола**, центелла азиатская, – растение, известное человечеству уже тысячи лет. Хотя ученые все еще открывают новые свойства этого растения, уже известно, что оно отлично подходит для гармонизации сердечно-сосудистых функций и поддержания нормальных когнитивных функций, т.е. концентрации и памяти. **Хмель и валериана с страстоцветом** – это продукт, предназначенный для борьбы со стрессом. Валериана (valerian) помогает крепкому сну, хмель (hops) обладает успокаивающими свойствами, а страстоцвет мяско-красный (passionflower) повышает устойчивость к стрессу. В наборе не могло не быть **Лецитина**, который является очень важным компонентом мозга и нервной ткани в нашем организме. **Магний** является отличным источником магния, который отвечает не только за исключение усталости и утомления, но и за поддержание нормальных психологических функций. Никого не нужно убеждать в том, насколько важны омега-3 жирные кислоты для нашего здоровья. **Super Omega 3 EPA** входит в набор Pro Relax благодаря содержанию докозагексаеновой кислоты, которая при употреблении в количестве не менее 250 мг положительно влияет на работу мозга. **Комплекс витаминов группы В** – это, конечно же, источник витаминов группы В, наиболее популярное действие которых заключается в положительном влиянии на психологические функции и помощи в борьбе с чувством усталости. Набор дополнен незаменимым **Витамином D3**.

### Состав набора:

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

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

Мы все разные. Мы отличаемся по возрасту, полу, телосложению и образу жизни. Мы также ежедневно сталкиваемся с другими проблемами и поэтому нуждаемся в других решениях. В компании Nature's Sunshine мы каждый день стремимся оправдать ожидания наших клиентов и поэтому создали целевые комбинации продуктов, которые, благодаря сочетанию лучших ингредиентов, идеально подходят для женщин, пожилых людей, тех, кто стремится сбросить вес, а также для сердца и иммунитета.

## Pro Active

Да, оставаться здоровым легко! Все, что вам нужно делать, – это правильно питаться и помнить о частых физических нагрузках. Не имеет значения, бегае ли вы, катаетесь на велосипеде или плаваете. Главное – делать это регулярно. Физическая активность включена в пирамиду здорового питания как основа заботы о здоровье и физической форме. Конечно частые занятия спортом не освобождают вас от здорового питания. Только сочетание здорового питания и физической активности обеспечит удовлетворительные результаты.



Солстик Энергия природы – это энергетическая гуарана и витамины группы B, а состав препарата был разработан с учетом повседневной активности. Начните свой день с легкой дополнительной энергии, которой вы будете наслаждаться часами! Power Meal поможет вам увидеть первые результаты раньше, чем вы ожидаете. 25 граммов первоклассного веганского протеина со сбалансированными углеводами и полезными жирами помогут вам нарастить мышцы, а клетчатка и витаминно-минеральный комплекс обеспечат вам здоровое самочувствие на каждый день! Collagen+ это определенно больше, чем просто коллаген. Витамин C поможет в регенерации после тренировок, а продукт также дополнит ваш рацион цинком, который вы быстро теряете при физических нагрузках. Все продукты из набора Pro Active идеально вписываются в повседневную деятельность. Благодаря форме порошка и удобным пакетикам его можно брать с собой куда угодно. Поехали! Активно следите за здоровьем!



### Состав набора:

Солстик Энергия природы, 2 x Power Meal,  
Collagen+

# Прайс-лист

КОД	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ПУНКТЫ	ЦЕНА подписка	ЦЕНА VIP	ЦЕНА РОЗ
	<b>Биологически активные добавки</b>				
23072	Ашваганда (60 капсул.)	21.39	€ 26.95	€ 29.90	€ 41.90
6109	Бацилус Коагулянс (90 капсул.)	16.11	€ 20.30	€ 22.60	€ 31.60
4100	Бифидофилус Флора Форс (90 капсул)	20.37	€ 25.67	€ 28.50	€ 39.90
554	Блуд Прешуреск (60 капсул.)	21.05	€ 26.52	€ 29.50	€ 41.30
1121	Буст (100 капсул)	18.52	€ 23.34	€ 25.90	€ 36.30
2857	Бавел Бильд (120 капсул.)	16.30	€ 20.54	€ 22.80	€ 31.90
776	Брит Клир (90 капсул.)	18.13	€ 22.84	€ 25.40	€ 35.60
2954	Карбо Гребберз (60 капсул.)	17.72	€ 22.33	€ 24.80	€ 34.70
1580	Жидкий Хлорофилл (475,6 мг)	15.69	€ 19.77	€ 22.00	€ 30.80
23545	Холестер - Рег (90 капсул)	12.41	€ 15.64	€ 17.40	€ 24.40
1811	Хондроитин (60 капсул.)	21.80	€ 27.47	€ 30.50	€ 42.70
22336	Коллаген (516 г)	36.46	€ 45.94	€ 51.00	€ 71.40
22721	Коллаген+ (30 пакетов)	36.46	€ 45.94	€ 51.00	€ 71.40
1601	Цинк ALT (120 таб.)	7.94	€ 10.00	€ 11.10	€ 15.50
550	Красный Клевер (100 капсул.)	8.76	€ 11.04	€ 12.30	€ 17.20
290	Чеснок (100 капсул.)	9.17	€ 11.55	€ 12.80	€ 17.90
4700	Дефенс Мейтенанс (120 капсул.)	18.13	€ 22.84	€ 25.40	€ 35.60
23147	ДТХ Бейзикс (30 пакетов)	57.41	€ 72.34	€ 80.40	€ 112.60
947	Эвер Флекс (60 таб.)	15.48	€ 19.50	€ 21.70	€ 30.40
885	Пажитник и тимьян (100 капсул)	15.28	€ 19.25	€ 21.40	€ 30.00
952	Джентел Мув (60 капсул.)	13.24	€ 16.68	€ 18.50	€ 25.90
909	Гинкго и Боярышник (100 капсул)	18.54	€ 23.36	€ 26.00	€ 36.40
360	Готу Кола (100 капсул.)	11.20	€ 14.11	€ 15.70	€ 22.00
1750	Грэпайн с протекторами (90 таб.)	21.19	€ 26.70	€ 29.70	€ 41.60
940	Хмель и Валериана с цветком Страстоцвета (100 капсул)	10.19	€ 12.84	€ 14.30	€ 20.00
935	ХСН-В (100 капсул)	19.15	€ 24.13	€ 26.80	€ 37.50
1839	Иммунная формула ( 90 капсул.)	23.43	€ 29.52	€ 32.80	€ 45.90
410	Келп (100 капсул)	8.96	€ 11.29	€ 12.50	€ 17.50
420	Корень Солодки (100 капсул)	12.78	€ 16.10	€ 17.90	€ 25.10
4135	Коэнзим Q10 (60 капсул.)	25.67	€ 32.34	€ 35.90	€ 50.30
1661	Лецитин (170 капсул)	19.96	€ 25.15	€ 27.90	€ 39.10
204	Оливковый лист - Экстракт (60 капсул)	11.00	€ 13.86	€ 15.40	€ 21.60
1170	Формула Здоровья Печени (100 капсул).	11.00	€ 13.86	€ 15.40	€ 21.60
1346	Локло (344 г)	16.91	€ 21.31	€ 23.70	€ 33.20
30	Люцерна (100 капсул.)	7.74	€ 9.75	€ 10.80	€ 15.10
4061	Магний (90 капсул.)	11.11	€ 14.00	€ 15.60	€ 21.80
4059	МСМ- метилсульфонилметан (90 капсул)	12.59	€ 15.87	€ 17.60	€ 24.60
485	Папайя Мята (70 капсул)	13.24	€ 16.68	€ 18.50	€ 25.90
832	Перец, Чеснок, Петрушка (100 капсул.)	12.02	€ 15.15	€ 16.80	€ 23.50
23071	Перфект Ис (60 капсул)	21.38	€ 26.94	€ 29.90	€ 41.90
2937	Фэт Грабберс (120 капсул)	15.28	€ 19.25	€ 21.40	€ 30.00
23541	Павер Битс (210g)	31.30	€ 39.44	€ 43.80	€ 61.30
23496	Павер Гринс (450g)	31.30	€ 39.44	€ 43.80	€ 61.30
23656	Power Meal (900g) Ваниль	31.30	€ 39.44	€ 43.80	€ 61.30
23657	Power Meal (900g) Шоколад	31.30	€ 39.44	€ 43.80	€ 61.30
1510	Про Б11 (90 капсул.)	24.24	€ 30.54	€ 33.90	€ 47.50
22893	Смарт Мил (810g)	31.17	€ 39.27	€ 43.60	€ 61.00
1680	Сок Алоэ Вера (946 мл)	16.70	€ 21.04	€ 23.40	€ 32.80
6501	СОЛСТИК ЭНЕРДЖИ (30 пакетов)	22.41	€ 28.24	€ 31.40	€ 44.00
1515	Супер Омега 3 ПНЖК (60 капсул)	25.06	€ 31.58	€ 35.10	€ 49.10
23073	Турмерик Куркумин (60 капсул)	17.59	€ 22.16	€ 24.60	€ 34.40
2879	ЮРАЙ (120 капсул)	18.13	€ 22.84	€ 25.40	€ 35.60
23084	Ультрабайом ДТХ (30 пакетов)	45.43	€ 57.24	€ 63.60	€ 89.00
3243	Кальций Плюс Витамин D (150 капсул)	17.31	€ 21.81	€ 24.20	€ 33.90
1773	Витамины Б комплекс (120 капсул.)	11.00	€ 13.86	€ 15.40	€ 21.60
999	Вари - Гон (90 капсул.)	19.76	€ 24.90	€ 27.70	€ 38.80
1635	Витамин С (60 таб.)	16.50	€ 20.79	€ 23.10	€ 32.30
1155	ВИТАМИН Д3 (60 таб.)	10.80	€ 13.61	€ 15.10	€ 21.10
23747	Витамины и Минералы - Супер Комплекс (60 таб.)	18.94	€ 23.86	€ 26.50	€ 37.10
4104	Замброза (458 мл)	17.31	€ 21.81	€ 24.20	€ 33.90

Косметика					
2851	Зубная паста Саншайн Брайт (100 г)	8.15	€ 9.54	€ 10.60	€ 14.80
3538	Лосьон для массажа Tei-Fu (118,3 мл)	13.24	€ 15.48	€ 17.20	€ 24.10
4276	Коллоидное Серебро (118 мл)	17.31	€ 20.34	€ 22.60	€ 31.60
21575	Крем для рук и тела	18.33	€ 21.51	€ 23.90	€ 33.50
21600	ОЧИЩАЮЩИЙ И МАТИРУЮЩИЙ ЛОСЬОН ДЛЯ ЛИЦА	9.78	€ 11.52	€ 12.80	€ 17.90
21601	ДНЕВНОЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА ОТ МОРЩИН SPF15. 40+	24.44	€ 28.62	€ 31.80	€ 44.50
21602	ИНТЕНСИВНЫЙ НОЧНОЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА ОТ МОРЩИН 40+	23.22	€ 27.09	€ 30.10	€ 42.10
21604	УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА SPF15	21.39	€ 25.02	€ 27.80	€ 38.90
21606	ОСВЕТЛЯЮЩАЯ МАСКА ДЛЯ ЛИЦА „Эффект Золушки“	24.44	€ 28.62	€ 31.80	€ 44.50
21620	Шампунь для волос Brevani Care (200 ml)	12.63	€ 14.76	€ 16.40	€ 23.00
21621	Кондиционер для волос Brevani Care (200 мл)	11.20	€ 13.05	€ 14.50	€ 20.30
21624	Тушь для ресниц Royal Lash	12.22	€ 14.22	€ 15.80	€ 22.10
Природные эфирные масла					
3847	Эфирное масло - Лаванда	24.44	€ 28.62	€ 31.80	€ 44.50
3850	Эфирное масло - Мята Перечная	19.15	€ 22.41	€ 24.90	€ 34.90
3856	Эфирное масло - Рековер	32.59	€ 38.16	€ 42.40	€ 59.40
3869	Эфирное масло - Ладан	52.96	€ 62.01	€ 68.90	€ 96.50
3871	Эфирное масло - Инспайер	15.28	€ 17.91	€ 19.90	€ 27.90
3873	Эфирное масло - Кор	20.17	€ 23.58	€ 26.20	€ 36.70
3876	Эфирное масло - Рефьюж	17.72	€ 20.70	€ 23.00	€ 32.20
3877	Эфирное масло - Чайное Дерево	17.11	€ 19.98	€ 22.20	€ 31.10
3887	Эфирное масло - Эфирный Щит	27.50	€ 32.22	€ 35.80	€ 50.10
Аксессуары					
64602	Ультразвуковой диффузор - белый		€ 27.45	€ 30.50	€ 42.70
64728	Ультразвуковой диффузор - древесина		€ 34.65	€ 38.50	€ 53.90
64729	Ультразвуковой диффузор - USB		€ 20.79	€ 23.10	€ 32.34
Скидочные наборы					
64965	Super Start для здоровья	110.00	€ 154.00	€ 154.00	€ 215.60
64967	Оптимум	110.00	€ 154.00	€ 154.00	€ 215.60
64969	Вуман	110.00	€ 154.00	€ 154.00	€ 215.60
64971	Про Кардио	110.00	€ 154.00	€ 154.00	€ 215.60
64973	Про Иммуне	110.00	€ 154.00	€ 154.00	€ 215.60
64975	Бьюти	110.00	€ 154.00	€ 154.00	€ 215.60
64977	Про Релакс	110.00	€ 154.00	€ 154.00	€ 215.60
64979	Здоровый кишечник	110.00	€ 154.00	€ 154.00	€ 215.60
64981	Здоровые кости и суставов	110.00	€ 154.00	€ 154.00	€ 215.60
64983	Про Актив	110.00	€ 154.00	€ 154.00	€ 215.60
21384	НАБОР ДЛЯ ЖИЗНИ	49.50	€ 69.30	€ 69.30	€ 97.00
64987	Пробный набор	550.00	€ 770.00	€ 770.00	€ 1,078.00
64529	ДВОЙНАЯ СИЛА АНТИОКСИДАНТОВ	28.52	€ 39.90	€ 39.90	€ 55.90
65109	Клин Старт	121.00	€ 169.40	€ 169.40	€ 237.20
65077	Метаболик Актив	136.40	€ 191.00	€ 191.00	€ 267.40
65149	Набор Power Line	125.00	€ 150.00	€ 163.00	€ 228.00
65117	Павер Гринс 2 упаковки	62.60	€ 87.60	€ 87.60	€ 122.60
65135	Павер Битс 2 упаковки	62.60	€ 87.60	€ 87.60	€ 122.60



**NATURES  
SUNSHINE**