

Улучшаем жизнь благодаря природе

Будь здоров

Иммунитет-практические советы

Как работает иммунная система при инфекции?
Что ты делать, когда чувствуешь приближающуюся инфекцию?

Уже весна...Скоро лето

Самое время позаботиться о своей фигуре.
Мы предлагаем новую стратегию выбора диеты.

Аромотерапия

По-прежнему не раскрытый метод борьбы со стрессом
и повышения иммунитета.

Эксперт о противовозрастной косметике

9 вопросов Монике Гольбяк - эксперту, которая в предыдущем выпуске
сделала рецензию на линию Vremeni Care. Пропустили отзыв?
Повторяем!



**NATURES
SUNSHINE**

Иммунитет

Все, что мы должны знать



КАК РАБОТАЕТ ИММУННАЯ СИСТЕМА ПРИ ИНФЕКЦИИ?



Вирусы и бактерии ведут себя так, как будто у них только одна цель: бесконечно размножаться. Для этого им нужны мы - высшие организмы, которые имеют бесчисленное множество питательных веществ. Микробы атакуют наши клетки, проникая и уничтожая их, и чем больше они уничтожают их, тем больше имеют топлива для размножения - и так начинается порочный круг. Это называется болезнью.

Есть и хорошая новость: мы не полностью беззащитны! Дремлет в нас секретная армия с готовностью к борьбе и множеством оружия, которым являются клетки иммунной системы.

В основном это белые кровяные тельца, иначе лейкоциты. Они путешествуют нон-стоп в крови и в лимфатической системе, ища злоумышленников. Можно даже сказать, что лимфатическая система-это главная дорога, по которой передвигаются воины на страже нашего здоровья. На этой дороге есть гауптвахты, или лимфатические узлы, в которых дежурит команда белых кровяных телец ;аналогичные иммунные центры-это селезенка, миндалины, тимус. Когда при острой инфекции увеличиваются лимфатические узлы -это признак того, что иммунная система требует пищи и увеличивает боевую мощь.

Целью иммунных клеток является защита нас от инфекции, но если уже до нее дойдет - безжалостная борьба с микробами. В зависимости от клетки, они делают это по-разному: гранулоциты плюют на микробов ферментами и пожирающими веществами (разрушающими стенки бактерии), лимфоциты В производят антитела, которые массово окружают врага как репку, макрофаги буквально едят поврежденные клетки, Т-лимфоциты, в свою очередь, руководят этой борьбой; есть также среди них специализированные убийцы, которые добивают крайне ослабленные клетки.

Знаете ли вы, что зараженная вирусом клетка предупреждает вас об этом, выпуская белок, называемый интерферон?

Интерферон попадает в мозг с кровью, где он переключает наш внутренний термостат на более высокую температуру (это состояние называется лихорадкой). Это имеет глубокий эволюционный смысл, более высокая температура вредит вирусам и облегчает борьбу с ними.

Слишком высокая температура,однако, которая сохраняется длительное время, может быть опасна ,поэтому в случае сомнений всегда обращайтесь к врачу!

Интерферон имеет много действий - например, он может блокировать нервную проводимость в языке - поэтому иногда при вирусном заболевании мы теряем вкус.

ОТКУДА БЕРУТСЯ СИМПТОМЫ ИНФЕКЦИИ?



Симптомы заболевания в случае гриппа или простуды являются результатом опустошительной борьбы, происходящей в нашем организме. Чихание и кашель - это рефлекс, которые удаляют микробы с дыхательных путей. Лихорадка - это попытка термической дезактивации вирусов. Мышечные боли при гриппе - это признак циркуляции интерферона в крови.

Ринит - это реакция на повреждение и попытка нашего организма вымыть остатки эпителиальных клеток, уничтоженных микробов и лейкоцитов вместе с ними. Поэтому лечение инфекции должно быть многоходовым: поддержка защитных сил организма, удаление болезнетворных микроорганизмов, но также и облегчение симптомов происходящей с ними борьбы .

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ: КОГДА ЧУВСТВУЕШЬ ПРИБЛИЖАЮЩУЮСЯ ИНФЕКЦИЮ...

Отдохните. Бросьте свои обязанности. Поспите. Вирус любит, когда мы уставшие, невыспавшиеся и тяжело трудящиеся, тогда легче распространяется.

Позаботьтесь ежедневно о высоких дозах витамина С, цинка и чеснока.

Больное горло полощите — попробуйте использовать настой из оливковых листьев.

Проветривайте помещение! Хорошее проветривание каждые 4 часа-удаление летающих по квартире вирусов!

Позаботьтесь о влажности в помещении. Влажный воздух - это микроскопические капли, в которых застревают вирусы и падают на пол вместо того, чтобы влетать в наши легкие. Самые простой, часто рекомендованный врачами способ- положить мокрое полотенце на теплом радиаторе.



Много пейте - может быть вода, может быть чай с малиной и медом. Вода облегчает вымывание вирусов через почки.

Не ходите на работу. Хождение на работу в полупростуженном состоянии- это распространение вируса среди коллег, худшая эффективность и более того - увеличенный риск того, что инфекция распространится на сердце (а это -опасная болезнь, называемая миокардит, иногда с серьезными последствиями). По той же причине, избегайте также физических усилий.

Если вас что-либо беспокоит -проконсультируйтесь с врачом. Обращаться за медицинской помощью в случае появления симптомов заражения дыхательных путей особенно необходимо если: вы беременны • вам более 65 лет • у вас ослабленный иммунитет • у вас есть хроническое заболевание - например, диабет, гипертония, заболевания почек, сердца • вы замечаете тревожные симптомы • лечение не оказывает никакого эффекта или симптомы ухудшаются.

После выздоровления начните заботиться о себе каждый день, чтобы избежать очередной инфекции!

ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ПРОСТУДА ОТ ГРИППА?

Обычно легкую инфекцию дыхательных путей мы называем простудой, а сильную - гриппом. На самом деле, простуду вызывают совершенно другие вирусы и их тяжесть может быть разная (и по-разному переноситься). Постепенно нарастает мокрый кашель, лихорадка, боль в горле, заложенность носа, ринит - типичные симптомы инфекции верхних дыхательных путей. Грипп, в то же время, это болезнь, вызванная конкретным вирусом: вирусом гриппа. Его симптомы немного отличаются - появляется внезапно высокая температура, кашель часто сухой, характерна боль во всем теле - в основном суставов и мышц, а также усталость, которая делает невозможной любую деятельность.

В ЧЕМ РАЗНИЦА МЕЖДУ ПРОСТУДОЙ, БРОНХИТОМ И ПНЕВМОНИЕЙ?

Простуда, проще говоря, это инфекция в носу, глотке и возможно гортани. Если микробы спустятся вниз и нападут на слизистую мембрану бронхов, мы имеем дело с бронхитом (мокрый кашель, свист, много воспалительного экссудата), когда микроорганизм вторгнется еще глубже, в район альвеол легкого - мы имеем дело с пневмонией.

ЗАРАЗИЛА МЕНЯ БАКТЕРИЯ ИЛИ ВИРУС?

Даже врачам иногда бывает трудно это сказать. Длительная высокая температура, постоянные, несмотря на лечение, симптомы заболевания изначально считающийся вирусным признаком, указывают на возможность присоединения бактериальной инфекции. Это ситуация, когда бактерии используют повреждения, вызванные вирусами, в дыхательной системе и то что иммунная система занята сражаясь с ними.

Случается, что бактерии, в этой ситуации захватывают неохраняемый плацдарм и тогда мы имеем дело не с одной, а с двумя инфекциями. Это более серьезное состояние, требующее добавления антибактериального средства (популярно, но ошибочно называемого антибиотиком). Важно то, что прием антибиотиков при вирусной инфекции не имеют никакого смысла, потому что антибиотики никак не влияют на вирусы и никак им не мешают. В то же время имеют побочные эффекты, которые только мешают победе над вирусом.

НА ЧЕМ ОСНОВАНА ИММУНОЛОГИЧЕСКАЯ ПАМЯТЬ?

Давайте сначала выясним, что такое антигены. Антигены - это белки, которые возвышаются над поверхностью клетки, настолько характеристические, что можно их сравнить с отпечатками пальцев. Иммунная система знает миллионы антигенов. Как и полицейский она может определить, какая клетка хорошая, то есть своя, а какая плохая, то есть чужеродная. Если встречаем нового микроба, после победы в бою лимфоциты, которые сражались с ним, отступают в казармы и ожидают появления того же злоумышленника снова, а тогда они в мгновение ока ввязываются в драку.

Это явление, используют вакцины - инъекция антигена вызывает то, что лимфоциты учатся этому и запоминают, что надо быть готовыми, когда появиться микроб, содержащий такой же отпечаток пальца (т.е., указанный антиген).

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ БОЛЕЗНИ

Высыпайтесь. Сон важен для борьбы со стрессом и воспалением. Раньше ложитесь, если вам нужно встать утром.

Освободись от стресса. Стресс увеличивает количество гормонов, которые говорят нашему иммунитету: стоп. С этой целью выходите на свежий воздух, двигайтесь, дайте себе как можно больше свободного времени и перестаньте гнаться за исполнением множества заданий.

Здесь также показаны молитва и медитация и даже их позитивное влияние научно доказано. Минимум стресса означает лучший сон!

Позаботьтесь о хорошем сексе. Сексуальное удовлетворение улучшает сон и снижает стресс. А это означает лучшее самочувствие и помогает действию иммунных сил.

Алкоголь и сигареты – это приглашение для инфекции. Сигаретный дым повреждает эпителий дыхательных путей, что выглядит так, как будто все двери в городе открыты и вывешен баннер: "Добро пожаловать, захватчики". Думаете легче защищать город, жители которого наглухо закрыли оконные ставни и опечатали, или тот, в котором все дома открыты настежь?

Увлажняйте воздух комнаты. Влажность >40% является основой здоровья дыхательных путей. Мало того, что сухой воздух разрушает эпителий в бронхах, он еще больше облегчает распространение вирусов.

Можете делать это при помощи увлажнителей, либо просто не забывайте каждый день накрывать радиатор мокрым полотенцем.

Диета - это сила. Более характерная для нашего холодного климата искушает нас принимать тяжелую пищу (жареные котлеты, жирные супы, колбасы, ребрышки, обилие масла и сметаны), но не дайте себя соблазнить. Фрукты и овощи должны быть основой диеты также зимой (причем картошка не засчитывается ни как первое, ни как второе!) Ищите цветных фруктов – в этот период особенно важно правильное количество Витамина С в рационе – можно сказать, что чем больше, тем лучше.

Часто к домашним способам борьбы с инфекцией мы прибегаем тогда, когда она нас поймает. Это не ошибка, потому что чай с малиной и лимоном, а также молоко с медом и чесноком, богатое витамином С, антиоксидантами и противовоспалительными веществами являются общепризнанным способом поддержки наших защитных сил. Но мы забываем, что борьба с микроорганизмами начинается гораздо раньше, и что гораздо лучше позаботиться о правильной диете, богатой антимикробными веществами ежедневно круглый год. Лучше защитить себя, чем потом спасать и заботиться о ежедневной защите.



К таким веществам относится чеснок, который не только напрямую деактивирует многочисленные микробы, но и стимулирует многочисленные клетки в иммунной системе для более эффективной ее работы. Результатом будет меньше дней на больничном у тех, кто использует добавку.

На юге, традиционным, аналогичным нашему народному методу, как способ борьбы с болью в горле используется настой из оливкового листа. Оливковый лист богат полифенолами, которые имеют свойства инактивирующие вирусы гриппа и парагриппа (последние часто вызывают простуду), а также в результате присоединения к вирусной оболочке снижают их вирулентность, то есть способность атаковать и уничтожать клетки. Кроме того, они стимулируют макрофаги, что означает ускорение очистки поля боя между иммунной системой и вирусами.

ОЛИВА ЕВРОПЕЙСКАЯ ПОВЫШАЕТ ИММУНИТЕТ
В НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ АТМОСФЕРНЫХ УСЛОВИЯХ

ЛИСТ ТИМЬЯНА СПОСОБСТВУЕТ
ЕСТЕСТВЕННОЙ ЗАЩИТЕ ОРГАНИЗМА

ВИТАМИН D ПОМОГАЕТ В ПРАВИЛЬНОМ
ФУНКЦИОНИРОВАНИИ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ



ИММУНИТЕТ

ВИТАМИН С

ЧЕСНОК

ОБЛЕПИХА

ОЛИВА
ЕВРОПЕЙСКАЯ

ЛИСТ ТИМЬЯНА

ВИТАМИН D₃

ВИТАМИН С ВЛИЯЕТ НА ПРАВИЛЬНУЮ
РАБОТУ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ

ЧЕСНОК ПОДДЕРЖИВАЮТ СОБСТВЕННУЮ
ЗАЩИТНУЮ СИСТЕМУ ОРГАНИЗМА

ОБЛЕПИХА ПОДДЕРЖИВАЕТ
ИММУННУЮ СИСТЕМУ

A woman with long brown hair is smiling and looking towards the camera. She has a measuring tape wrapped around her waist. She is surrounded by various healthy foods: green apples, bananas, spinach leaves, almonds, a bowl of chia seeds with berries, and a glass of oil. The background is a light-colored surface.

Похудение

Как подобрать диету
к метаболизму?

Группа ученых из Дании и США предложили новую стратегию подбора диеты для похудения. Использует она гипотезу о том, что мозг полных людей по-разному реагирует на поступающую с кровью глюкозу после еды, что и вызывает, что у некоторых людей определенные типы диет будут эффективнее, чем у других.

Реакция мозга на глюкозу у людей с ожирением выглядит ослабленной и отсюда съедание больших порций. Они просто не достигают чувства насыщения так же быстро, как люди худые.

Однако это еще не все. Еще есть инсулин, который является гормоном, выделяемым поджелудочной железой в ответ на приток глюкозы из пищевода. Целью инсулина является введение глюкозы в клетки и как оказывается, когда появляется опора на его действие, мозг реагирует медленнее на рост уровня глюкозы. Другими словами, прием пищи, богатой углеводами даст быстрое ощущение сытости людям с нормальной чувствительностью к инсулину, но это не будет работать в условиях сопротивляемости его действию, - предполагают авторы.

Эти люди должны использовать другие механизмы контроля аппетита и сытости (потому что не только глюкоза регулирует этот баланс!) – а к ним относятся гормоны выделяемые стенкой тонкого кишечника в ответ на жир и белок. Только нужно подождать, пока они попадут в кровь и достигнут мозга. Исследователи решили проверить эту гипотезу, анализируя результаты исследования POUNDS LOST, в рамках которого применяли одну из четырёх диет для похудения. Все они характеризовались ограничением калорий (на 750 ккал/24 ч) и рекомендацией обеспечивать хотя бы 20 г белка в день, а также углеводы с низким гликемическим индексом, в то же время различия были в составе диеты.

Это были диеты:

- с низким содержанием жира и средним содержанием белка;
- с низким содержанием жира, с высоким содержанием белка;
- с высоким содержанием жира, средним содержанием белка;
- с высоким содержанием жира и белка.

В оригинальном исследовании не было сказано, что одна из них была эффективнее других. Проанализировав и проверив различия в эффективности в зависимости не от факта предпочтения определенной диеты, а исходя из параметров метаболизма данного участника: концентрации глюкозы натощак, инсулина и индикатор инсулинорезистентности HOMA-IR.

Оказалось, что действительно-диету необходимо подбирать индивидуально, потому что:

- люди с гликемией натощак <100 мг/дл (т.е. отсутствием инсулинорезистентности и нормальной функции поджелудочной железы) худели быстрее, когда использовали диету с низким содержанием жира и высоким содержанием белка;
- люди с инсулинорезистентностью (HOMA-IR ≥ 4) быстрее худели на диете с высоким содержанием жира и с высоким содержанием белка;
- люди с преддиабетным состоянием (глюкоза натощак в диапазоне 100-125 мг/дл) и низкой концентрацией инсулина натощак быстрее худели, если в их рационе было больше 35 г клетчатки!



Какой из этого вывод? Диета должна быть подобрана индивидуально, нет универсальных диет.

Также, если вы ищете волшебную таблетку, которая позволит есть столько, сколько хочешь и терять вес-плохая новость: такой таблетки нет. Все проанализированные диеты имели ограничения каллорий! Но уже есть способы чтобы есть меньше. Но если, однако, вы ни за что на свете не найдете мотивацию для того, чтобы пойти к диетологу, обратите внимание на два важных ингредиента, которые присутствуют в наиболее эффективных диетах для похудения: клетчатка и белок.

На основе

Nutrients. 2019 Mar 11;11(3). Pretreatment Fasting Glucose and Insulin as Determinants of Weight Loss on Diets Varying in Macronutrients and Dietary Fibers-The POUNDS LOST Study. Hjorth MF, Bray GA, Zohar Y, Urban L, Miketinas DC, Williamson DA, Ryan DH, Rood J, Champagne CM, Sacks FM, Astrup A.

Экстракт артишока как помощь в похудении

Исследование в Иране показало, что добавление экстракта артишока до лечения каптоприлом (препарат от гипертонии) не влияет на кровяное давление, но может помочь потерять лишние килограммы.

Мир постоянно ищет эффективные естественные методы лечения гипертонии. Мы знаем, что один из способов - использование диеты DASH, но есть люди, которые не в состоянии придерживаться диеты, принимать лекарства не хотят (по разным причинам - боязнь побочных эффектов, отсутствие мотивации или отсутствие веры в эффективность фармакотерапии), но в то же время они готовы соблюдать требования нутрицевтики, либо в виде обогащенных продуктов питания, либо в виде экстрактов или добавок.

Примером растения, используемого для борьбы с расстройствами метаболизма (гипергликемия, то есть, избыток сахара в крови, также липидных аномалий или избытка холестерина) является артишок, популярный овощ в средиземноморской диете. Артишоки богаты различными полифенолами, клетчаткой, инулином (пребиотик!), микроэлементами, а эти вещества оказывают защитное воздействие на сосуды и действуют также как антиоксидант. Авторы решили проверить, приведет ли добавление экстракта листьев артишока в количестве 1000 мг в день к препаратам против гипертонии к дальнейшему снижению давления. С этой целью они исследовали 40 человек с гипертонией и ожирением, половина из которых получала в течение 2 месяцев экстракт листьев артишока, а вторая половина - плацебо.

что добавка артишока была неэффективна при лечении гипертонии в этой группе. По мнению авторов доза полифенолов, возможно, была слишком низкой, для достижения желаемого эффекта на артериальное давление. У лиц, получающих экстракт из листьев артишока замечено в то же время кое-что другое - значительное снижение веса (примерно на 2 кг в пределах 8 недель).

Авторы статьи полагают, что за такой эффект может отвечать высокое содержание инулина и фруктоолигосахаридов, которые являются пребиотиками (а значит влияют на форму кишечной флоры) и которые имеют свойства подавляющие аппетит.

Результаты аналогичны другим исследованиям и похоже что листья артишока могут стать превосходным нутрицевтиком, используемым для похудения. Пока что необходимо провести более длительные испытания и определить

эффект различных доз экстракта листьев артишока, чтобы указать оптимальное количество добавки - пришли к выводу авторы.

*На основании
Complement Med Res. 2019 Sep 4:1-6. The Effect of Cynara scolymus on Blood Pressure and BMI in Hypertensive Patients: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, Clinical Trial. Ardalani H, Jandaghi P, Meraji A, Hassanpour Moghadam M.*





Представляем вашему вниманию пищевую добавку, состав которой создан специально для проблемы слишком высокого уровня холестерина, который присутствует у ок. 70% поляков.

В состав продукта входит лист артишока обыкновенного, компонент, значительно влияющий на холестерин, вес тела, а также здоровье печени и всего пищеварительного тракта. Cholester-Reg - это также растительные стеролы, которые при потреблении в количестве не менее 0,8 г ежедневно помогают поддерживать правильный уровень холестерина.

В каждой капсуле продукта содержится 10 мг ресвератрола из корня горца японского, который является природным антиоксидантом, защищающим от свободных радикалов. При регулярном потреблении Cholester-Reg в комплексе со здоровым питанием и активным образом жизни вы сможете преодолеть проблему холестерина.

ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ:

ЗСодержание в рекомендуемой суточной дозе (3 капсулы):

Лист артишока обыкновенного	450 мг*
Растительные стеролы	450 мг*
Инозитола никотинат	450 мг*
Ресвератрол из корня горца японского	30 мг*
Поликозанол	5,25 мг*

*Не указана рекомендуемая суточная доза.

РАСТИТЕЛЬНЫЕ СТЕРОЛЫ

- Способствуют поддержанию правильного уровня холестерина в крови

ЛИСТ АРТИШОКА ОБЫКНОВЕННОГО

- Способствует поддержанию правильного уровня липидов в крови.
- Усиливает детоксикацию организма и сохранение здоровой печени.
- Способствует правильной работе пищеварительного тракта.
- Способствует потере веса.
- Традиционно используется для стимулирования функции почек.
- Природный антиоксидант, защищающий клетки от свободных радикалов.

РЕСВЕРАТРОЛ ИЗ КОРНЯ ГОРЦА ЯПОНСКОГО

- Антиоксидант защищает клетки от свободных радикалов
- Уменьшает симптоматику менопаузы.

Эфирные масла для снижения стресса и повышения иммунитета

Несмотря на отсутствие неопровержимых научных доказательств, во многих странах мира ароматерапия стала частью паллиативного лечения при новообразованиях. Это нашло применение в том числе в Японии и США. Используется с целью улучшения качества жизни, уменьшения боли, облегчения засыпания и снижения стресса. Японские ученые из университета в Ниигате и Токио проверили можно ли антистрессовое воздействие эфирных масел считать бъективными методами. Оказывается, что можно.

На исследование были приглашены здоровые добровольцы, которые должны были перед сном вдыхать в течение 6 недель эфирное масло лаванды и грейпфрута. Измерялись изменения двух маркеров стресса: уровень антител (s-IgA) в слюне и концентрация норадреналина в крови. Снижение первого из этих параметров считается признаком ослабления иммунной системы, второй - секретлируемый гормон адреналина, при экстренной ситуации и при хроническом стрессе его уровень чрезмерен. Ароматерапия лавандовым маслом существенно повысила количество антител IgA в слюне (до 3,5 раз), в то же время маслом из грейпфрута более 2,5 раз. Это должно, по крайней мере, в теории, сочетаться с лучшей защитой от инфекций дыхательных путей, так как такую роль играют секреторные антитела этого класса.

Снижение концентрации s-IgA антител, вероятно, является одним из механизмов, с помощью которого стресс ослабляет иммунитет, поэтому может оказаться, что лавандовое и грейпфрутовое масло может улучшить функции клеток иммунной системы. Более того, оба масла немного отличались по динамике и похоже, что лавандовое масло будет лучшим выбором в состоянии острого стресса (краткосрочное действие), а грейпфрутовое - в долгосрочной перспективе (хронический стресс). По мнению авторов действие этих эфирных масел на иммунитет оправдывает попытки использовать их при грибковых заражениях дыхательной системы, которые относительно часто вызывают новообразования и ее лечение.

Что касается влияния на уровень норадреналина, то моделирующий эффект наблюдается у масла лаванды. Изначально было отмечено повышение концентрации этого гормона в крови, но через 4 недели был его существенный спад. По мнению авторов это может указывать на изменение действия автономной нервной системы под влиянием масла лаванды, а также способствовать снижению соматических и психических признаков стресса.

На основе
J Pharm Health Care Sci. 2019 Aug 14;5:18. Evaluating the effect of aromatherapy on a stress marker in healthy subjects. Takagi C, Nakagawa S, Hirata N, Ohta S, Shimoeda S.



ЛАВАНДОВОЕ МАСЛО ДЛЯ ВЫСВОБОЖДЕНИЯ МЕЛАТОНИНА



Имеется множество наблюдений, что ароматерапия маслом лаванды улучшает сон, в том числе облегчает засыпание, что делает его интересным "дополнительным" вариантом для лечения бессонницы. Благодаря мексиканским ученым мы знаем немного больше о механизмах действия лавандового масла.

Одно из явлений, постулированных в бессоннице, особенно у пожилых людей, является прогрессируемое уменьшение производства мелатонина. Это гормон, выделяемый шишковидной железой, его концентрация меняется в суточном цикле - увеличивается примерно за два часа до сна, и, как полагают, способствует физиологическому состоянию, которое благоприятствует засыпанию.

Его выделение связано с количеством света, достигающего глаз - вот почему наступление темноты - это сигнал мозгу, что время ложиться спать (а при искусственном освещении вечером, особенно с экранов электронных устройств, эта сигнализация прекращается).

Ученые решили проверить, как ароматерапия с использованием масла лаванды повлияет на секрецию мелатонина у пожилых, самодостаточных людей.

Обследование длилось 4 недели, каждую неделю проводилось 2 сеанса ароматерапии с

использованием устройства для распыления (5 капель лавандового масла в 20 мл полностью распыляется в течение 30 минут). В конце было проверено у участников как уровень мелатонина в крови изменился по отношению к предыдущему периоду исследования.

Количество сеансов ароматерапии увеличило концентрацию мелатонина примерно на 30 процентов. Жаль, что параллельно не было проверено время засыпания, потому что мы могли бы соотнести их изменения с улучшением состояния при бессоннице.

Как бы то ни было, хорошо известен эффект действия масла лаванды против тревоги, и как новое действие - до влияния на работу ионных каналов в нейронах, секреции гормона стресса или эндорфина добавляется оказание довольно значительного влияния на концентрацию мелатонина. Натуральная, эффективная терапия против бессонницы, может оказаться чрезвычайно важной помощью в лечении нарушений сна. Сеанс ароматерапии перед сном имеет совершенно другое влияние (и цена), чем использование последних пиков фармакологической моды, не лишённых в конце концов, побочных эффектов и не у всех одинаково эффективных.

*На основании
Complement Ther Med. 2019 Dec;47:102208. The effect of aromatherapy with lavender (Lavandula angustifolia) on serum melatonin levels. Velasco-Rodríguez R, Pérez-Hernández MG, Maturano-Melgoza JA, Hilerio-López AG, Monroy-Rojas A, Arana-Gómez B, Vásquez C.*



LAVENDER ORGANIC

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

- *успокоение и релаксация* • *улучшение сна*
- *увлажнение*

Состав: *Lavandula angustifolia* - узколистная лаванда



PEPPERMINT

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

- *освежающее и питательное действие*
- *усиление концентрации*

Состав: *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*

Состав: *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 релакс* • *улучшение настроения*

Состав: *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!*

Состав: 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*

Состав: 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*

Состав: 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 смеси CORE

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

Состав: 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*

Состав: лаванда, апельсин, кедр атласский, иланг-иланг, пижма обыкновенная, ваниль





BREMANI CARE

Рынок косметики сегодня настолько разнообразен, что необходимо потратить месяцы на выбор подходящего крема. А если учесть, что в принципе у каждой женщины есть их несколько, ведь она использует одну косметику в течение дня, другую - на ночь, использует кремы для глаз и очищающие тоники, тогда время подбора становится намного дольше. Одно можно сказать точно: Это хорошо, что мы заботимся о своей коже!

Мы должны старательно заботиться об этом, используя косметику высочайшего качества. Но если мы уже инвестируем в качество, давайте не будем допускать типичных ошибок в использовании косметики, что приводит к неиспользованию ее потенциала в полной мере. Можно часами обсуждать качество косметики. Мир полон сторонников многих теорий, которые указывают как распознать косметику с верхней полки. Не вдаваясь в дискуссию о том, что важнее: состав крема, а может его натуральное происхождение или хранение в стеклянной баночке, следует согласиться по-немногу с каждым из этих пунктов, но, в то же время ответить себе на вопрос: действует ли косметика? Как проверить без тестирования нескольких кремов на собственной коже? Первое, что приходит в голову- это рекомендации. Чаще всего мы покупаем новый крем, потому что наша знакомая его использует, и выглядит безупречно. Второй способ - купить косметическое средство, рекомендованное нашим косметологом. Мнение эксперта должно быть наиболее весомым в решении о покупке косметики. Что о косметике Bremanì Care думает эксперт? Приглашаем вас прочитать короткую статью, написанную в сотрудничестве с Monika Golbiak, специалистом по косметике с многолетним опытом.



Monika Golbiak
Эксперт-косметолог

Почему Bremanì Care?

Bremanì Care - косметика произведенная в Медиолане, Италия. Применение высших технологий итальянскими специалистами в сочетании с вниманием к высочайшему качеству, которым славится Nature's Sunshine дало эффект в виде косметики с роскошными формулами. Bremanì Care - это косметика с высокими концентрациями активных натуральных компонентов, которые за короткий промежуток времени дополняют наши кожные дефициты. Кожа становится гладкой, здоровой и увлажненной. Процесс инициирует регенерацию клеток. Могу сказать, что это косметика на профессиональном уровне для домашнего использования.

Я рекомендую косметику Bremanì Care, основой которой являются натуральные компоненты, а самое главное она не содержит: парабенов, силиконов, красителей, формальдегида или парафина. Также не тестируется на животных. В линии Bremanì есть восемь продуктов, мы можем разделить их на две группы. Первая группа - универсальная косметика. Вторая группа - косметика против морщин.

Я попробую в нескольких словах представить каждый из них и рассказать о самых важных компонентах, которые в них содержатся.

Очищающий и матирующий лосьон для лица



Во первых хочу отметить, что лосьон является необходимым продуктом для ухода за нашей кожей. Используемый утром -делает нашу кожу увлажненной и хорошо фиксирующей макияж. Используемый вечером-сделает кожу лучше подготовленной к принятию компонентов из ночного крема. Благодаря такому богатому составу, как экстракт красной водоросли родофита, который богат на витамин Е производство кожного сала снижается, но значительно увеличивается производство липидов. Водоросли собирают всё необходимое для своей жизни. Это древнейшие свидетели земли, так что они отдают нам самое лучшее. Гель Алоэ Вера имеет успокаивающие и увлажняющие свойства. Растительный глицерин, я подчеркиваю-растительный, предотвращает потерю воды. Основываясь на своих наблюдениях, могу подтвердить, что тоник Bremanî Care предназначен для всех. Для молодых, которые часто сталкиваются с проблемами кожи, потому что тоник успокаивает воспаления кожи и матирует, в то же время зрелой коже восстанавливает эластичность и разъясняет.

Увлажняющий крем для лица



Роскошный продукт, который, благодаря своему составу увлажняет нашу кожу в течение 48 часов. Он легко впитывается и не оставляет жирную пленку. В состав этого крема входит увлажняющая гиалуроновая кислота, а также масло иллипа, которое является очень питательным компонентом. Мы можем с ним встретиться в очень люксовых брендах. В увлажняющем креме есть два инновационных комплекса, которые вызывают постоянное и немедленное увлажнение кожи. Давайте помнить, что гидратация-это антивозрастная профилактика.

Осветляющая маска для лица „Эффект Золушки”



Третий продукт, о котором я вам расскажу-маска, красиво названная "эффектом Золушки". Это маска с кремовой текстурой и с очень богатым составом. Есть в ней экстракт из листьев растения, называемого чудом природы (Хаберлея родопская). Называют ее так из-за его выживающей сила - из совершенно сухой формы оно возрождается к жизни. Оказывает очень сильное питательное воздействие. Следующим важным компонентом является сквален, который находится в нашей коже, но быстро исчезает. В возрасте около 50 лет у нас остается только 5%, а в своей практике я встречаю людей, у которых начинаются воспаления, часто вызванные снижением уровня сквалина. Маска это компенсирует. Конечно, здесь есть и другие активные компоненты как масло ши, гранатовое масло и рисовое масло, которое является медицинским уходовым компонентом. Маска "Эффект Золушки" может использоваться в качестве сыворотки для дневного крема как и самостоятельно дважды в неделю. Кожа нам сама подскажет сколько ее необходимо.

В серии Bremani Care мы найдем два крема для кожи вокруг глаз. Один из них принадлежит к универсальной серии и это **восстанавливающий крем для кожи вокруг глаз**, который обеспечивает антивозрастную профилактику. Активные компоненты на основе даров моря действуют против отеков и теней под глазами, предназначен, в основном, молодым людям, которым около 20 лет. Следует помнить, что крем необходимо аккуратно нанести постукивающими движениями под глазами и на веки под бровной дугой.



Среди универсальной косметики также **Интенсивный крем для ног** на основе уникального комплекс масел - макадамии, авокадо, семян подсолнечника и кунжута. Применение этого крема сделает кожу наших ног гладкой и увлажненной. Мы предотвращаем сухость и трещины. Рекомендуется для как для мужчин, так и для женщин. Крем очень быстро впитывается и не оставляет ощущения липкости.



Переходим к кремам против морщин.

Дневной крем для лица от морщин SPF 15. 40+



Хотя название не указывает на это, отмечу, что он может быть использован гораздо более молодыми людьми чем 40 плюс. Самая важная информация об этом креме-это уникальный комплекс компонентов, у которых задание улучшить очертания лица. Также есть масло семян граната, масло косточек вишни, пептиды и все эти ингредиенты любит зрелая кожа. Конечно, есть еще фильтры, которые противодействуют старению. Крем используем утром, но также можем использовать его в течении дня. Нежно постукивая, распределите по коже лица, шеи и декольте. Мы получим гладкую, увлажнённую и с правильным контуром кожу лица.

Интенсивный ночной крем для лица от морщин 40+



Крем против морщин на ночь 40+ - это интенсивный, питательный косметический продукт.

Можно сказать лаконичный, но в то же время деликатный. Ингредиенты, такие как гиалуроновая кислота, семена подсолнечника, масло ши и витамин Е называемый витамином молодости, активно борются с морщинками и придают эффект отдохнувшей кожи. Крем нанесите на лицо, шею и декольте перед сном, не забывая заранее использовать тоник.

**Крем против старения
для кожи вокруг глаз 40+**



Основа этого крема - экстракты из морских микроорганизмов и ксилит, содержащийся в них, который розсветляет кожу вокруг глаз. Мы найдем здесь также экстракт лотоса, который в странах Ближнего Востока известен в течение многих лет как субстанция молодости.

Крем можно использовать как дневной так и на ночь, мягко постукивая вокруг глаз.



**BREMANI
CARE**



Я вкратце описала все продукты из серии Bremani Care и еще раз настоятельно рекомендую их.

На конец, я хочу ответить на вопрос, который задала моя клиентка в салоне красоты:

Лучше использовать синтетическую косметику, или основанную на натуральных ингредиентах, таких как эти из Bremani Care?

Мы можем сравнить синтетическую косметику с использованием антибиотиков - они работают быстро, но оставляют побочные эффекты.

Косметика на натуральной основе нужно использовать дольше, но полученные результаты безопасны и более долговечны. Давайте вспомним, что многие популярные препараты имеют в своём составе всю таблицу Менделеева, но ведь мы можем ее заменить натуральными маслами и маслами с очень хорошими эффектами.



Косметика - это оберточное одеялко, которое защищает нас от негативного воздействия загрязненного воздуха. В то же время снабжает нашу кожу регенерирующими и питательными веществами. Мы должны заботиться о нашей коже с должным усердием, потому что имеет значение, что мы на нее "наденем".

На косметическом рынке очень большой ассортимент, но зависит от нас сделаем ли мы правильный выбор.

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 Bremanі Care имеет самое большое значение для увлажнения кожи?

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

Почему нужно использовать разные крема: дневной и ночной?

Дневной и ночной крема - это совершенно разные крема. В дневных кремах всегда есть фильтр, чтобы мы могли защитить кожу от вредных солнечных лучей. Эти крема увлажняют кожу и являются прекрасной основой для макияжа.

Ночной крем - это всегда крем, который "богаче", "тяжелее", поскольку он должен работать минимум восемь часов.

Что такое тонизация?

Зачем нам тонизирующий тоник?

Тоник нам необходим. Как в линии Bremanі, 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 противоотечное действие, осветляет тени под глазами. Молодые люди,

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

Когда кожа начинает стареть?

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

Почему так важно использовать лопатки для крема?

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

Откуда преобладание натуральных ингредиентов над синтетическими?

Преобладание природных 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? Bremanі - 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, Bremanі хорошие крема.



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. У вас никогда не было ощущения свежести, увлажнения и чистоты, как при использовании этого тоника.

Основные активные ингредиенты:

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.

Kluczowe składniki:

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



ИНТЕНСИВНЫЙ НОЧНОЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА ОТ МОРЩИН 40+ *Night Anti-age Face Cream SPF 15*

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 активные ингредиенты:

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



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 активные ингредиенты:

Ксилит, Солнцезащитные фильтры, 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 активные ингредиенты:

Гиалуроновая кислота, Солнцезащитные фильтры, Масло иллипе, Рисовый крахмал, Ультра увлажняющие факторы, 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 активные ингредиенты:

Ксилит, Солнцезащитные фильтры, 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 «смыть», 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 активные ингредиенты:

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



ИНТЕНСИВНЫЙ КРЕМ ДЛЯ НОГ

Intense Foot Cream

Питательный крем на базе омега-комплекса предотвращает появление трещин, покраснений и ломкости ногтей. Формула создает защитный барьер и интенсивно питает сухую кожу. Масла, белки растительного происхождения, витамины и алоэ вера в составе крема сохраняют красоту и молодость ваших ног, придают легкость, приятное ощущение свежести и способствуют улучшению состояния кожи.

Основные активные ингредиенты:

Омега Booster, Biomimetic Polymer (биополимер), Комплекс альфа-кислых кислот, Растительный кератин, Масла из моринги, авокадо, ши, Витамин Е, Гель алоэ вера





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.



СУПЕР СТАРТ К ЗДОРОВЬЮ

Набор содержит 6 бестселлеров среди продуктов из нашего предложения. Наиболее часто выбираемые позиции - лучший старт к изменению своих привычек и оздоровлению. Супер Старт к Здоровью доступен в двух вариантах. Решайте сами: хотите начать с Кальцием Плюс Витамин D, либо предпочитаете Солстик Энерджи.

В наборе:

- Самый популярный в мире - **Жидкий Хлорофилл**
- микс самых здоровых фруктов мира, сильный антиоксидант - **Замброза**
- Необходимые жирные кислоты - **Супер Омега 3 ПНЖК**
- **Бифидофилус Флора Форс**
- Рекомендованный терапевтами и массажистами Лосьон для массажа **Tei-Fu**
- На выбор: Порция натуральной энергии **Солстик** или Здоровые кости - **Кальций Плюс Витамин D**

PRO IMMUNE

Соппротивление наших организмов инфекциям - тема, которая никогда не устареет. От того насколько сильна наша иммунная система зависит наше здоровье, а за этим стоит возможность заниматься своей повседневной деятельностью. Физическая активность, правильное питание, высыпание и избегание стресса - вот основные факторы, влияющие на наш иммунитет, а ключевой является соответствующая диета, которую мы предлагаем дополнить специально подготовленным набором.

Pro Immune- это биологически активные добавки для дополнительной поддержки иммунитета:

- Витамин C
- Витамин D
- Чеснок
- Замброза с облепихой
- Цинк ALT
- Оливковый Лист-Экстракт (2 шт.)
- Юрай с витамином C и Лекарственным Алтеем



OPTIMUM

Холистический подход к человеку - это поиск баланса на многих уровнях. Образ жизни, здоровье, диета, физические упражнения, а также ум, искусство и природа объединяются и пронизывают все аспекты жизни, проявляясь в каждом из нас, нашей индивидуальности, которая является частью Вселенной.

Регулярно используйте набор Optimum

Этот набор пищевых добавок Nature's Sunshine был создан, чтобы влиять на баланс, необходимый любому, кто испытывает потребность восстановить его на разных уровнях:

- пищеварения и пищеварительной системы
- энергии и нервной системы
- естественного иммунитета
- детоксикации и нейтрализации свободных радикалов

В составе:

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





PRO KARDIO

Здоровье сердца и кровеносной системы – для нас ключевое. На их состояние влияет огромное количество факторов, из которых большинство связано с нашим стилем жизни. Опять же, диета имеет решающее значение и мы снова рекомендуем вам дополнить его важными питательными веществами.

Представляем комплект, разработанный с мыслью о здоровом сердце и кровеносных сосудах. Продукты для комплекта подобраны таким образом, чтобы соединение компонентов обеспечило Вашему сердцу оптимальный результат.

В наборе:

- Необходимые сердцу жирные кислоты **Супер Омега 3 ПНЖК** (2 уп.)
- Укрепляющая сердце облепиха - **Замброза**
- Лист артишока и растительные стеролы - **Cholester-Reg**
- Для здоровья кровеносных сосудов - **Чеснок**
- Поддерживающий кровообращение и давление - **Оливковый Лист - Экстракт**
- Стимулирующая всасывание витамин (A,D,E,K) - **Лецитин**

PRO SENIOR

На старость мы работаем всю жизнь - также заботясь об отношениях с родителями, бабушками и дедушками и детьми, которым мы подаем пример каждый день. К старости стоит сохранить хорошие отношения со своими близкими, но также стоит сохранить свое здоровье. Ваш организм в пожилом возрасте требует особого обращения. Набор Pro Senior - это поддержка костей и мышц, разума в отличной форме, поддержка для сердца и печени, что - то для тела и ума, и многое, многое другое!

В наборе:

- необходимый для здоровья костей - **Кальций Плюс Витамин D**
- азиатский щитовидник помогает поддерживать мозговые функции - **Готу Кола**
- **Витамин D3** - ключевой для здоровья костей и мышц
- источник пищевой клетчатки - **Loclo**
- **Хондроитин**



SLIM

Худее - значит здоровее! Соответствующий вес тела влияет почти на все аспекты нашего здоровья. Кровеносная система, иммунная система и чрезвычайно перегруженный опорно-двигательный аппарат не могут справляться с ожирением. Физическая активность и диета имеют существенное влияние на вес тела и здесь неважно, есть ли у нас генетическая предрасположенность к набору веса - следует помнить, что они только увеличивают риск, а не выносят приговор.

Рынок wellness насыщен диетическими предложениями а дискуссия касается только времени, которое нужно, чтобы сбросить ненужные килограммы. Наше предложение - это дополнение диеты и важное дополнение к физической активности, с которым вы быстро увидите первые эффекты.

В наборе:

Кайенский перец & Чеснок & Петрушка, Loclo, 2 упаковки SmartMeal, 2 упаковки Carbo Grabbers, 3 упаковки Поглотителя жира





WOMAN

Вы работаете, управляете домом, воспитываете детей, у вас есть много других дел, о которых мужчины не имеют понятия. Ваш организм также совершенно другой и имеет другие потребности. В отличие от большинства мужчин, несмотря на нехватку времени, вы постоянно стараетесь быть красивыми и улыбающимися.

В составе:

- Источник пищевой клетчатки - **Loclo**
- Поддержка при менопаузе - **Красный Клевер**
- Комплекс витаминов и минералов - **Супер Комплекс**
- Помощь в поддержании физиологических функций - **Юрай**
- Поддержание сексуальной функции - **Люцерна**
- Сильный антиоксидант - **Замброза**
- Улучшение сосудистого кровообращения - **Готу Кола**
- Здоровые волосы, кожа и ногти - **Цинк ALT**

НАБОР ДЛЯ ЖИЗНИ

Набор для жизни - это идея наших клиентов. По их просьбе мы создали трио самых популярных продуктов, которые, по мнению наших клиентов, имеют решающее значение в повседневной жизни.

В наборе не могло не быть Жидкого Хлорофилла, короля витамин, то есть Витамина С, а также обогащающих бактериальную флору кишечника Бифидофилус Флора Форс.

В наборе:

Жидкий Хлорофилл,
Витамин С,
Бифидофилус Флора Форс



SPORT

Набор Sport был создан для людей физически активных. Вы найдете здесь всё, что нужно для улучшения результатов и повышения эффективности тренировок. Если вы активны физически, бегаете, плаваете, ездите на велосипеде или занимаетесь другим видом спорта на любительском или профессиональном уровне мы гарантируем, что набор Sport позволит вам достигнуть лучших результатов, а тем самым получать ещё больше удовольствия от спорта!

В наборе:

- Белок и кладезь микроэлементов - **Смарт Мил**
- Поток энергии, плывущий с семян гуараны, источника, в несколько раз богаче кофеином чем кофе - **Солстик Энерджи**
- поддержка иммунитета при интенсивной нагрузке - **Витамин С**
- Все более популярны среди спортсменов жирные кислоты - **Супер Омега 3**



Бескомпромисная гарантия качества

Компания Nature's Sunshine производит биологические добавки высочайшего качества. Но что на самом деле означает качество? Наше качество включает три основных фактора: чистоту, безопасность и эффективность. Мы можем с уверенностью заявить о чистоте, безопасности и эффективности продуктов, так как мы проверяем все эти показатели на каждом этапе. Фактически мы провели сотни испытаний для того, чтобы убедиться, что наши клиенты получают максимально качественную продукцию.

Четыре шага к высочайшему качеству

КОМПОНЕНТЫ ПРОДУКТЫ NATURE'S SUNSHINE ЧИСТЫЕ



Испытание на чистоту абсолютно необходимо, и один из аспектов этого испытания заключается в том, чтобы убедиться, что мы получаем и предлагаем виды и части растений с наибольшей пользой для здоровья. Несколько лет назад мы провели исследование образца зверобоя, купленного у крупной национальной розничной сети. Наши тесты показали, что на самом деле это был не зверобой, а другое растение из того же семейства. Возможно, этот продукт и был недорогим, но и неэффективным! В Nature's Sunshine есть лаборатории, где тестируется каждая партия материала. Так что вы можете быть уверены, что получите правильный вид и правильную часть растения. Проверка чистоты также гарантирует, что заказчик получит именно то, что указано на этикетке.

В чем опасность менее качественных брендов? Например, они могут содержать грязь, камни или насекомых. Поставщики говорят нам, что если они смогут удовлетворить наши требования, то смогут удовлетворить любого, потому что они самые высокие в отрасли. Мы платим больше нашим поставщикам, потому что мы требуем, чтобы наше сырье было очищено. Очистка является дополнительным этапом в процессе уборки урожая. Однако нашей целью является получение не самого дешевого сырья, а лучше очищенного.

ПРОИЗВОДСТВО НА СОБСТВЕННОЙ СОВРЕМЕННОЙ ФАБРИКЕ NATURE'S SUNSHINE НИКОГДА НЕ ТЕРЯЕТ КОНТРОЛЯ НАД СВОЕЙ ПРОДУКЦИЕЙ.



Мы инвестируем миллионы долларов в развитие производственного процесса и методов исследования, приобретение современного оборудования и квалифицированного персонала. Так как продукция производится на нашем собственном заводе, мы полностью уверены в ее составе и качестве. Благодаря тому, что продукция хранится на собственных складах, мы никогда не теряем контроль над ней.

ИСПЫТАНИЯ ОТ НАЧАЛА И ДО КОНЦА КОНТРОЛЬ, КОНТРОЛЬ И ЕЩЕ РАЗ КОНТРОЛЬ



Кто-то может счесть навязчивой идею проводить сотни тестов продуктов. Мы согласны! Мы одержимы качеством нашей продукции. Мы посылаем миллионы продуктов людям по всему миру и можем сказать, что каждый из этих продуктов чист, эффективен и проверен...Созданный навязчивыми перфекционистами из Nature's Sunshine.

Nature's Sunshine осознает тот факт, что высокое качество не достигается короткими путями. Когда речь идет о проблемах со здоровьем, никто не должен рисковать - и мы тоже. Поэтому мы проверяем наше сырье и готовую продукцию как можно тщательнее с технологической точки зрения.

В общей сложности у нас имеются сотни тестов для определения качества, чистоты и силы действия нашего сырья и продукции. Органолептические тесты используют только органы чувств, в то время как другие тесты могут быть проведены только с помощью сложного, современного оборудования. Некоторые тесты используются для идентификации сырья, другие - для определения количества активных ингредиентов и подтверждения информации на этикетках. Некоторые тесты предназначены для подтверждения отсутствия вредных веществ.

**ВНУТРЕННЯЯ РЕЦЕПТУРА ПРОДУКТОВ
ПРОДУКТЫ NATURE'S SUNSHINE
ЭФФЕКТИВНЫ**



Создание новых продуктов изнурительно, трудоемко и дорого. Однако она всегда направлена на создание наиболее эффективного продукта высочайшего качества. Внутренняя разработка продукции позволяет нам контролировать качество каждого продукта от начала до конца. Мы начинаем с нуля, создавая наши продукты с самого начала, и с каждым шагом мы строим их качество.

Отдел исследований и разработок тщательно отбирает ингредиенты и изучает каждый новый состав, устанавливая стандарты для Отдела контроля качества. Образцы для каждого ингредиента предоставляются нашим поставщикам, чтобы они могли обеспечить качество, которого мы ожидаем.

Еще одним преимуществом внутренней разработки продукта являются знания, которые мы получаем в результате этого процесса. Если возникает вопрос или сомнение по поводу какого-либо из наших продуктов, мы всегда находим ответ. Мы уже знаем все о наших продуктах, потому что мы уже провели все необходимые исследования, прежде чем они были разработаны. Мы проводим внутренние испытания на стабильность, чтобы удостовериться, что продукты останутся неизменны до тех пор, пока не будут готовы к использованию. Мы следуем руководящим принципам Международной конференции по гармонизации, чтобы соответствовать требованиям мировых рынков. Научно-исследовательский отдел ежемесячно в течение 90 дней проводит исследования новых продуктов, как при комнатной температуре, так и в более сложных условиях.

Почти 50-летний опыт работы подтверждает, что мы используем проверенные техники и услуги лучших экспертов, а это позволяет нам создавать уникальные и прежде всего эффективные продукты. Мы верим, что только такие продукты могут эффективно изменить жизнь людей.



Качество, подтвержденное независимыми аудитами



На протяжении многих лет Nature's Sunshine гордится тем, что является обладателем сертификата NSF International, который оценивает надлежащую производственную практику (Good Manufacturing Practice; GMP).

Как лидер в производстве биологически активных добавок и компания определяющая качество, мы убеждены, что наш завод-изготовитель выходит за рамки стандартных ожиданий аудиторов.

NSF International является независимой, аккредитованной организацией, целью которой является не только сертификация продукции и заводов, а и охрана стандартов общественного здоровья и качества пищи, воды, потребительских товаров и окружающей среды.

NSF существует и имеет образцовую репутацию с 1944. Иметь выданный сертификат этим учреждением является большой честью и означает, что производственный завод отвечает строгим требованиям инспекторов.

Самое главное, что сертификат NSF не может быть признан после одной проверки. Обладатель сертификата должен быть готов к неожиданным и выборочным аудитам.



Australian Government Department of Health and Ageing Therapeutic Goods Administration

Независимо от NSF, наше производственное предприятие контролируется Австралийским Департаментом Комитета по лекарственным средствам. По данным TGA Nature's Sunshine отвечает строгим ожиданиям аудиторов, благодаря этому мы были сертифицированы GMP (Good Manufacturing Practice).



Nature's Sunshine в своей деятельности руководствуется лучшей в мире системой менеджмента качества, ISO 9001. В этой системе в качестве стандарта включены среди прочих:

- ориентация на клиента
- непрерывное совершенствование
- вовлечение людей (люди как самый ценный актив организации)
- системный подход к управлению (процессы управления качеством тесно взаимосвязаны между собой)

Актуально акции



ДЕШЕВЛЕ В НАБОРЕ ИЗ ЧЕТЫРЕХ ПРОДУКТОВ

Закажите 3 упаковки любого продукта и заплатите за четвертый на 25% меньше!

Добавьте 3 упаковки одного и того же продукта (например, Жидкий Хлорофилл) в свою корзину. Система предложит Вам вознаграждение в виде четвертого со скидкой 25%. Если вы добавите 6 штук в корзину, система предложит вам 2 штуки со скидкой.

Акция также распространяется на Природные Эфирные Масла а также косметику из линии Bremani Care.

НЕ ПЛАТИТЕ ЗА ДОСТАВКУ

Не хотите брать на себя транспортные расходы по заказу? Просто оформите заказ на 200 пунктов или закажите хотя бы один из наборов на 100 пунктов

* Наборы, которые мы высылаем без стоимости доставки:

OPTIMUM, PRO KARDIO, PRO SENIOR, PRO IMMUNE, WOMAN, SLIM, SPORT, BIZNES, СЕМЕЙНЫЙ



БОЛЬШЕ ЧЕМ НАБОРЫ

Наши целевые наборы это обычно самая простая, потому что готовая дорога к улучшению своего здоровья, но также это самая простая дорога к дополнительным скидкам! Покупая набор можешь выбрать дополнительные продукты за половину стоимости!



Zestaw OPTIMUM

Бифидофилус Флора Форс за 50% от стоимости



Набор Pro Kardio

Кофермент Q 10 за 50% от стоимости!



Набор Pro Immune

Сок Алоэ за 50% от стоимости!



Набор Slim

Солстик Энерджи за 50% от стоимости!



Набор Woman

Кальций Плюс Витамин D за 50% от стоимости!



ПРОГРАММА ЛОЯЛЬНОСТИ

Ежемесячно делай заказы минимум на 50 пунктов и получай дополнительный продукт за половину стоимости. В течении ближайших трех месяцев (апрель, май, июнь) можешь выбирать из нижеприведенных позиций, а чтобы пользоваться программой в каждом из этих месяцев нужно придерживаться следующих правил:

Любые покупки в марте-дополнительный продукт за полцены в апреле при заказе на минимум 50 пунктов.

Любые покупки в апреле-это дополнительный продукт за полцены в мае при заказах минимум на 50 пунктов.

Любые покупки в мае-это дополнительный продукт за полцены в июне при заказах минимум на 50 пунктов.

В период апрель-июнь можешь выбрать одну из представленных позиций:

- Смарт Мил
- Красный Клевер
- Келп
- Восстанавливающий Крем для кожи вокруг глаз
- Бесплатная доставка
- Набор 10 каталогов продуктов
- Набор 200 бюллетеней общепродуктовых



ПРЕДЛОЖЕНИЕ SPORT ПЛЮС

Покупая набор Sport можешь заказать дополнительно три выбранных продукта за полцены!

В наборе Sport вы найдете 5 продуктов.

Состав набора: Супер Омега 3, Витамин С, 2х Смарт Мил, Солстик Энерджи

Предложение Sport Плюс это:

Теи-Фу, Жидкий Хлорофилл, Витамин D3, Биифидофилус Флора Форс, Хондроитин, Грэпайн с протекторами, Супер Комплекс, Кальций Плюс Витамин D

Представленное предложение имеет информационный характер и не является торговым предложением в понимании Art. 66 par.1 Kodeksu Cywilnego. Акции и цены в бюллетене "Будь здоров" могут быть изменены. Nature's Sunshine оставляет себе право изменять или заканчивать акции раньше.

КОД	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ЦЕНА РОЗ	ЦЕНА VIP	ПУНКТЫ
-----	-----------------------	----------	----------	--------

Биологически Активные Добавки

4100	Бифидофилус Флора Форс (90 капсул)	€ 33,80	€ 24,20	18,55
2954	Карбо Гребберз (60 капсул)	€ 28,30	€ 20,20	15,45
1580	Жидкий Хлорофилл (475,6 мл)	€ 25,10	€ 17,90	13,55
557	Cholester - Reg (90 капсул)	€ 22,00	€ 15,70	12,00
1811	Хондроитин (60 капсул)	€ 34,50	€ 24,70	18,82
1601	Цинк ALT (120 таб.)	€ 12,50	€ 8,90	6,78
550	Красный Клевер (100 капсул)	€ 14,00	€ 10,00	7,52
290	Чеснок (100 капсул)	€ 14,70	€ 10,50	8,03
360	Готу Кола (100 капсул)	€ 17,30	€ 12,40	9,51
1750	Грэпайн с протекторами (90 таб.)	€ 35,40	€ 25,30	19,29
410	Келп (100 капсул)	€ 14,00	€ 10,00	7,52
1796	Кофермент Q10 Gk.c (60 капсул)	€ 27,80	€ 19,80	15,15
1661	Лецитин (170 капсул)	€ 31,60	€ 22,60	17,39
204	Оливковый лист-Экстракт (60 капсул)	€ 17,80	€ 12,70	9,66
1346	Локло (344 г)	€ 26,80	€ 19,10	14,68
30	Люцерна (100 капсул)	€ 12,10	€ 8,70	6,69
4061	Магний (90 капсул)	€ 19,40	€ 13,90	10,43
832	Перец, Чеснок, Петрушка (100 капсул)	€ 19,40	€ 13,90	10,51
515	Пау Пау (180 капсул)	€ 55,90	€ 39,90	30,66
2937	Фэт Грабберс (120 капсул)	€ 24,30	€ 17,40	13,24
3093	Смарт Мил (510г)	€ 50,90	€ 36,40	27,64
1680	Сок Алоэ Вера (946 мл)	€ 27,50	€ 19,60	14,93
6501	Солстик Энерджи (30 пакетиков)	€ 37,20	€ 26,60	20,27
1515	Супер Омега 3 ПНЖК (60 капсул)	€ 40,30	€ 28,80	21,98
2879	Юрай (120 капсул)	€ 28,80	€ 20,60	15,68
3243	Кальций Плюс Витамин D (150 таб.)	€ 27,80	€ 19,80	15,17
1635	Витамин C (60 таб.)	€ 27,00	€ 19,30	14,87
1155	Витамин D3 (60 таб.)	€ 17,80	€ 12,70	9,74
4052	Витамины и Минералы- Супер Комплекс (60 таб.)	€ 31,50	€ 22,50	17,12
4104	Замброза (458 мл)	€ 27,70	€ 19,80	15,13

Косметика

4276	Коллоидное Серебро (118 мл)	€ 25,50	€ 18,20	15,30
2851	Зубная паста Саншайн Брайт (100 г)	€ 9,80	€ 7,00	5,75
3538	Лосьон для массажа Tei-Fu (118,3 мл)	€ 17,80	€ 12,70	10,58
21575	Hand and Body Lotion (177 мл)	€ 27,60	€ 19,70	16,60
1551	Концентрат NSP (947 мл)	€ 20,60	€ 14,70	12,32

Косметика Brevani Care

21600	Очищающий и матирующий лосьон для лица (125 мл)	€ 15,00	€ 10,70	8,87
21601	Дневной крем для лица от морщин - 40+ (50 мл)	€ 36,80	€ 26,30	22,17
21602	Интенсивный ночной крем для лица от морщин 40+ (50мл)	€ 35,20	€ 25,10	21,06
21603	Крем против старения для кожи вокруг глаз - 40+ (15 мл)	€ 28,20	€ 20,10	16,63
21604	Увлажняющий крем для лица (50мл)	€ 23,60	€ 23,30	19,22
21605	Восстанавливающий крем для кожи вокруг глаз (15мл)	€ 28,00	€ 20,00	16,63
21606	Осветляющая маска для лица "Эффект Золушки" (50 мл)	€ 36,80	€ 26,30	22,17
21607	Интенсивный крем для ног (100 мл)	€ 15,00	€ 10,70	8,87

КОД	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ЦЕНА РОЗ	ЦЕНА VIP	ПУНКТЫ
-----	-----------------------	----------	----------	--------

Эфирные масла

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

Скидочные наборы

6417 Набор Супер Старт Солстик	€ 163,00	€ 116,30	100,00
6416 Набор Супер Старт Кальций+ Витамин D	€ 163,00	€ 116,30	100,00
64431 Набор Optimum	€ 163,00	€ 116,30	100,00
64588 Набор Спорт	€ 163,00	€ 116,30	100,00
64410 Набор для женщин	€ 163,00	€ 116,30	100,00
64416 Набор для пожилых	€ 163,00	€ 116,30	100,00
64418 Набор Pro Immune	€ 163,00	€ 116,30	100,00
64354 Набор Pro Kardio	€ 163,00	€ 116,30	100,00
64364 Набор SLIM	€ 197,00	€ 140,70	115,00
21384 Набор для жизни	€ 85,90	€ 61,40	50,00
64391 Набор Pro Biznes 500	€ 814,30	€ 581,70	500,00
64093 Набор Семейный	€ 814,30	€ 581,70	500,00

Аксессуары

64602 Ультразвуковой диффузор (белый)	€ 38,80	€ 27,70	-
64728 Ультразвуковой диффузор (деревopodobный)	€ 48,00	€ 35,00	-
64729 Ультразвуковой диффузор USB (автомобильный)	€ 29,00	€ 21,00	-
64731 Roll-up "Suplementy diety"	€ 81,55	€ 58,25	-
64732 Roll-up "Autentyczne Olejki Eteryczne"	€ 81,55	€ 58,25	-
64733 Roll-up "Bremani Care"	€ 81,55	€ 58,25	-
64133 USB флеш-память, 8 GB (1 шт.)	€ 11,40	€ 8,13	-
2601 Помпа-дозатор к Концентрату НСП	€ 2,40	€ 1,70	-
64099 Таблетница (1 шт.)	€ 1,60	€ 1,20	-

Заказывайте наборы 10+1.
Покупая такой набор вы получаете 11 штук
данного продукта, а платите за 10 штук.



NATURE'S SUNSHINE

Nature's Sunshine Products Poland Sp. z o.o.
ul. Olkuska 7, 02-604 Warszawa
e-mail: biuro@nsppolska.pl
www.e-naturessunshine.com

Номера телефонов:

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| • PL i EU: +48 22 311 21 00 | • CZ: +420 21 001 26 51 |
| • SK: +421 22 102 14 22 | • HU: +36 15 507 670 |
| • RO: +40 31 229 74 11 | • BG: +359 24 929 388 |
| • LT: +370 52 691 300 | • LV: +371 67 660 911 |
| • EE: +372 609 34 86 | |