

HERBAL EXPERTS *since* 1972

# Будьте здоровы

Мы улучшаем жизнь благодаря природе

ЯНВАРЬ-МАРТ 2023 Г.



NATURES  
SUNSHINE

## В выпуске:

### Антисмог-диета

- Витамины против смога
- Биологически активная добавка противодействует воздействию смога
- Водоросли – решение проблемы смога
- Омега-3 жирные кислоты против смога
- Омега-3 жирные кислоты защищают от последствий смога
- Витамин D уменьшает вредное воздействие смога

### Здоровье пожилых людей

- Увеличение продолжительности жизни благодаря нутрицевтикам
- Магний помогает заснуть
- Пробиотики для иммунитета пожилых людей
- Ароматерапия для здоровья пожилых людей
- В пожилом возрасте мозгу помогает магний
- Коллаген для кожи пожилых людей

# НОВИНКА



30 пакетиков / 30 дней  
341,00 PLN  
57,41 PV

Каждый пакетик содержит:  
1 таблетку Milk Thistle  
Combination  
4 капсулы Cinnamon Balance  
1 капсулу Bacillus Coagulans  
1 капсулу Bacillus Coagulans

## DTX Basics

### ПОДДЕРЖКА В ОЧИЩЕНИИ ОРГАНИЗМА

Ваш организм превосходно приспособлен к нейтрализации широкого спектра угроз в виде вредных токсинов, с которыми он сталкивается каждый день.

Загрязнители воздуха, аллергены, химические вещества, пищевые добавки и многое другое постоянно улавливаются, расщепляются и выводятся благодаря естественным процессам вашего организма. Но даже самые лучшие механизмы организма могут нуждаться в помощи.

Огромные усилия, которые ваш организм прилагает каждый день, требуют ежедневной поддержки. Именно поэтому был создан DTX Basics – уникальная комбинация трав, витаминов и пробиотиков, которые необходимы каждый день для эффективной нейтрализации, трансформации и выведения токсинов из организма.

## КАК ЭТО РАБОТАЕТ...

Ваш организм может прекрасно справляться с процессом очищения, но переработанные продукты, недостаток физической активности или прием лекарств могут оказаться слишком большой нагрузкой для естественного процесса детоксикации. Организм может сообщать об этом, сигнализируя это постоянным чувством усталости, проблемами с кожей, увеличением веса или головными болями.

Организм очищается многими путями, в том числе через кожу, дыхательную систему, почки и кишечник. Ключевое значение имеет печень и ее правильное функционирование. Все эти способы очищения поддерживаются травами, входящими в состав DTX Basic.

Ежедневные полезные привычки и регулярное использование DTX Basic помогут улучшить процесс очищения и сделать ваш организм свободным от токсинов.

DTX Basics сочетает в себе преимущества четырех различных продуктов компании Nature's Sunshine. Их синергия помогает достичь цели – поддержать организм в ежедневном очищении. Каждая порция – это комплексное действие Milk Thistle Combination, Super Antioxidant, Cinnamon Balance и Bacillus Coagulans. Сочетание этих четырех продуктов дает отличные результаты и обеспечивает безопасное использование каждый день.

## MILK THISTLE COMBINATION

Это витамины А и С в комплексе с такими травами, как расторопша пятнистая и одуванчик. Основная функция продукта – поддержка печени, которая играет ключевую роль в процессе очищения организма. Экстракт семян расторопши поддерживает правильную работу печени и нормальную выработку желчи. Аналогичное действие корня одуванчика, который дополнительно помогает поддерживать функцию мочевыводящих путей, делает Milk Thistle незаменимым продуктом на каждый день. Витамины А и С играют важную роль в метаболизме железа, которое организм человека не может вырабатывать самостоятельно. Дополнительным бонусом здесь является наличие холина, который способствует поддержанию нормального жирового обмена и поддерживает функцию печени.

## CINNAMON BALANCE

Больше, чем корица – синергия пажитника, астрагала, лопуха и одуванчика. Семена пажитника способствуют поддержанию правильного pH желудочного сока и облегчают пищеварение. Корень астрагала помогает коже защититься от ультрафиолетового излучения, а корень лопуха – поддерживать нормальный уровень глюкозы в крови.

## SUPER ANTIOXIDANT

Это настоящая антиоксидантная бомба. Загрязнители воздуха, токсины, пищевые добавки заставляют организм работать в напряженном режиме и подвергают клетки окислительному стрессу. Особую роль здесь играет шиповник, который содержит антиоксиданты природного происхождения, а также способствует правильному функционированию почек, мочевого пузыря и пищеварительной системы. Корневище куркумы является прекрасным помощником для печени, а также для верхних дыхательных путей.

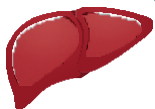
## BACILLUS COAGULANS

Bacillus Coagulans завершает состав DTX Basics, обеспечивая организм дозой пробиотических бактерий, необходимых для каждой пищеварительной системы.

# Эффективная поддержка очищения организма

Здоровые привычки

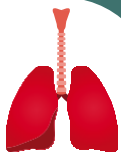
Поддержка от DTX Basics



Печень

Откажитесь от алкоголя.  
Будьте физически активны.  
Не злоупотребляйте лекарствами.  
Избегайте жирной, жареной пищи.

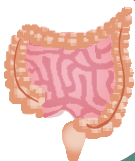
Экстракт семян расторопши пятнистой  
Корень одуванчика  
Корневища куркумы  
Холин



Дыхательная система

Бросьте курить.  
Будьте физически активны.  
Избегайте контакта с вредным смогом.  
Укрепляйте иммунитет.

Корневища куркумы  
Витамин С  
Витамин А



Кишечник

Позаботьтесь о клетчатке в своем рационе.  
Пейте много воды.  
Не отказывайтесь от завтрака.  
Исключите нездоровую пищу.  
Ешьте пробиотики.

Корень одуванчика  
Семя пажитника сеного  
Корень лопуха большого  
Плоды шиповника собачьего



Мочевая система

Пейте много воды.  
Ограничьте потребление соли, она является главным врагом почек.  
Не задерживайте мочеиспускание.  
Ограничьте прием болеутоляющих средств.

Корень одуванчика  
Плоды шиповника собачьего  
Лист одуванчика



A close-up photograph of a woman with brown hair, wearing a blue hooded sweatshirt. She is holding a white tissue to her mouth and nose, appearing to be coughing or sneezing. Her eyes are looking upwards and to the side. The background is a blurred outdoor setting with trees and foliage. The text "Антисмог-диета" is overlaid in the center of the image.

# Антисмог-диета

## Витамин D уменьшает вредное воздействие смога

Противовоспалительное действие морских водорослей делает их потенциальным источником веществ, которые могут помочь в борьбе с катастрофическими последствиями дыхания загрязненным воздухом, считают исследователи из нескольких университетов

Британские аллергологи, пульмонологи, иммунологи и специалисты в области общественного здравоохранения (включая риски загрязнения окружающей среды) провели интересный эксперимент, имеющий потенциально огромное значение для нашего здоровья. Его результаты показывают, что прием витамина D может помочь в предстоящий период сильного смога.

Ученые задались целью выяснить, как поведут себя клетки эпителия дыхательных путей, подвергшиеся воздействию взвешенных частиц, в присутствии витамина D. Этот термин используется для описания загрязнителей воздуха, которые оказывают разнообразное вредное воздействие на уровне легких — они могут проникать в кровь и распространяться с ней, поражать различные органы (загрязнители воздуха связывают, в частности, с развитием рака, диабета и атеросклероза) или вызывать воспалительную реакцию в легких. Последнее воздействие особенно опасно для пациентов с астмой, у которых, как бы в силу дефиниции заболевания, в бронхах уже происходит хроническое воспаление, вызывающее чрезмерную чувствительность дыхательной системы к раздражителям.

Эксперимент заключался в создании культур клеток, взятых у более десятка людей, как здоровых, так и страдающих астмой, и анализе хода воспалительной реакции после воздействия взвешенных частиц, характерных для крупных городских агломераций.

Более 500 генов изменили свою активность под воздействием примененных загрязнителей. Среди них были гены воспалительного ответа. Ничего удивительного — организм идентифицирует эти частицы как чужеродные и запускает каскад реакций, чтобы избавиться от незваных гостей. Проблема в том, что эти нарушители не являются живыми организмами, и созданных механизмов недостаточно для устранения угрозы. Однако в присутствии витамина D некоторые важные гены не активировались. Это касается генов, зависящих от интерлейкина 6, белка, который «запускает» воспалительную реакцию и стимулирует клетки иммунной системы к борьбе (следует отметить, что у больных астмой это явление было значительно ослаблено). Витамин D также вызывал активацию генов антиоксидантных путей; все вместе иллюстрирует противовоспалительный эффект этого витамина на уровне клеточного ядра, где происходит активация и деактивация генов.

Это еще один аргумент в пользу того, чтобы позаботиться о пополнении запасов витамина D в осенне-зимний период в нашей стране, особенно если вы живете в районе, сильно подверженном влиянию смога.

Источник

PLoS One. 2018 Aug 29;13(8):e0200040. Effects of vitamin D on inflammatory and oxidative stress responses of human bronchial epithelial cells exposed to particulate matter. Pfeffer PE, Lu H, Mann EH, Chen YH, Ho TR, Cousins DJ, Corrigan C, Kelly FJ, Mudway IS, Hawrylowicz CM

## Витамины против смога

**К** потенциальным нутрицевтикам, защищающим от вредного воздействия смога, присоединяются витамины группы В.

На это указывает анализ данных знаменитого американского когортного исследования WHI (Women's Health Initiative). Исследователи изучили более 7 тыс. женщин в возрасте 65-80 лет в поисках связи между потреблением витаминов B9 (фолиевой кислоты), B12 и B6 и воздействием взвешенных частиц PM2.5 и заболеваемостью деменцией.

Взвешенные частицы PM2.5 представляют собой фракцию загрязнителей воздуха очень малого диаметра (менее 2,5 микрон). Эти частицы легко проникают из легких в кровь и распространяются по всему организму, приводя к повреждению органов, что спустя годы приводит к увеличению частоты сердечных заболеваний, болезней легких (особенно астмы и ее обострений) и других. Ученые также связывают воздействие этой фракции смога с повышением концентрации гомоцистеина и последующим повреждением нервных клеток, что может привести к ухудшению когнитивных функций и развитию деменции. Поскольку витамины группы В участвуют в метаболизме гомоцистеина, их лучшее снабжение теоретически может выполнять нейропротекторную функцию.

Это, в свою очередь, можно попытаться проверить в исследованиях, первоначально эпидемиологических, а затем доказанных в исследованиях вмешательства. В представленной сегодня научной работе удалось обнаружить постулируемую корреляцию: в течение девятилетнего периода наблюдения у женщин, проживающих в регионах с высокой концентрацией PM2.5 в воздухе, была отмечена более высокая частота деменции, но только в группе, потреблявшей меньшее количество упомянутых витаминов группы В.

Как подчеркивают авторы, это первая работа, в которой предполагается возможная защитная роль витаминов группы В в аспектах деменции, развивающейся в районах, подверженных воздействию смога.

На основе

Chen C, Whitsel EA, Espeland MA, Snetelaar L, Hayden KM, Lamichhane AP, Serre ML, Vizuete W, Kaufman JD, Wang X, Chui HC, D'Alton ME, Chen JC, Kahe K. B vitamin intakes modify the association between particulate air pollutants and incidence of all-cause dementia: Findings from the Women's Health Initiative Memory Study. *Alzheimers Dement*. 2022 Feb 1. doi: 10.1002/alz.12515. Epub ahead of print. PMID: 35103387.

## Водоросли – решение проблемы смога

Противовоспалительное действие морских водорослей делает их потенциальным источником веществ, которые могут помочь в борьбе с катастрофическими последствиями дыхания загрязненным воздухом, считают исследователи из нескольких университетов Европы и Азии.

Загрязнители воздуха, обычно называемые «смогом», состоят из различных химических соединений, некоторые из которых (те, что имеют наименьшие размеры) проникают в кровь через легкие и в результате распространения с кровью вызывают дискретное воспаление в различных органах (сердечно-сосудистая система оказывается особенно чувствительной, так что воздействие смога связано с сильно повышенным риском сердечного приступа, инсульта и преждевременной смерти).

Тем не менее, не стоит забывать, что смог также вреден для дыхательной системы. Загрязнители воздуха вредны для пациентов с астмой, хронической обструктивной болезнью легких, повышают риск респираторных инфекций и рака легких. При всех этих заболеваниях хроническое воспаление, развитию которого в значительной степени способствует смог, имеет патофизиологическое значение.

Нутрицевтики являются одним из (пока еще малоизученных) вариантов противодействия вредному воздействию смога. Хотя мы уже писали об этом в контексте витамина D или омега-3 жирных кислот, процитированная работа подчеркивает потенциал, скрытый в бурых морских водорослях. Они имеют уникальный состав (специфические стеролы, полисахариды, органические кислоты, полифенолы); многие соединения в морских водорослях, по-видимому, особенно эффективны для уменьшения вызванного смогом повреждения клеточных структур и тем самым облегчения воспаления.

На основе анализа доступных научных работ авторы обнаружили, что данные о таком эффекте пока относятся только к бурым водорослям (а не к другим представителям морских водорослей) и получены в исследованиях *in vivo* и *in vitro*. Это открывает путь для проведения клинических испытаний, которые, если подтвердят это благотворное влияние на человека, помогут использовать морские водоросли в качестве нутрицевтика для профилактики серьезных заболеваний цивилизации, различных систем и органов.

На основе  
Tan PX, Thiagarasaiyar K, Tan CY, Jeon YJ, Nadzir MSM, Wu YJ, Low LE, Atanasov AG, Ming LC, Liew KB, Goh BH, Yow YY. Algae-Derived Anti-Inflammatory Compounds against Particulate Matters-Induced Respiratory Diseases: A Systematic Review. *Mar Drugs*. 2021 May 30;19(6):317. doi: 10.3390/md19060317. PMID: 34070821; PMCID: PMC8227865.

## Омега-3 жирные кислоты против смога

Смог не только способствует – вероятно, в результате поддержания тлеющего воспаления в сосудах – к увеличению числа сердечных приступов и смертей от сердечно-сосудистых причин, но также и к ускоренному старению других органов, в том числе кожи.

У нас мало разумных и реальных возможностей предотвратить вредное воздействие смога, тем более с помощью нутрицевтиков. Витамин D и омега-3 жирные кислоты, а также, возможно, витамин C, по-видимому, оказывают определенную помощь.

Ученые из Шанхая (Китай) проверили, как прием омега-3 жирных кислот влияет на состояние кожи, подвергшейся воздействию смога. В исследовании приняли участие 65 в целом здоровых людей, которые в течение четырех месяцев в конце 2017/18 года получали либо рыбий жир (2,5 г в день), либо плацебо. Поверхностные слои кожи исследовались с помощью теста, заключающегося в наклеивании и последующем отрывании специального диагностического пластыря. Изменения, обнаруженные в коже, коррелировали с концентрацией взвешенных частиц (фракция PM2.5).

Две группы – получавшие биологически активную добавку и плацебо – различались по воспалительной реакции кожи на частицы смога. В группе, получавшей рыбий жир, медленнее увеличивалась концентрация провоспалительного цитокина IL1α и медленнее происходило карбонилирование белков (один из биомаркеров оксидативного стресса). Это позволяет предположить, что омега-3 жирные кислоты, содержащиеся в рыбьем жире, защищают кожу от преждевременного старения, которому в немалой степени способствуют частицы, содержащиеся в смоге. Смог не только достигает кожи с кровью (мельчайшие частицы без проблем проникают в кровь через легочные капилляры), но и – о чем легко забыть – вступает в прямой контакт с кожей.

Наряду с противовоспалительным действием, омега-3 жирные кислоты могут снижать выработку свободных радикалов в коже, улучшать функцию митохондрий и защищать нуклеиновые кислоты от повреждений, что может отразиться на внешнем виде (и здоровье!) кожи. В этом исследовании эффект омега-3 жирных кислот проявился через относительно короткий промежуток времени. И мы подвергаемся воздействию смога – по крайней мере, в крупных городах Польши – в течение примерно трети нашей жизни. О вреде курения сигарет давно предупреждают все медицинские учреждения – между тем, смог означает для всех вынужденное курение, а вовсе не табак...

Стоит защитить себя.

На основе  
Br J Dermatol. 2020 Apr 25. Protective effects of dietary fish-oil supplementation on skin inflammatory and oxidative stress biomarkers induced by fine particulate air pollution: A pilot randomised, double-blind, placebo-controlled trial. Lin Z, Niu Y, Jiang Y, Chen B, Peng L, Mi T, Huang N, Li W, Xu D, Chen R, Kan H.

## Омега-3 жирные кислоты защищают от последствий смога

Как читатели, наверное, помнят, недавний отчет Верховной контрольной палаты показывает, что загрязнение воздуха в Польше является причиной смерти почти 50 000 человек в год. Настолько страшно, что даже при преувеличенной заботе о здоровье, мы мало что можем с этим поделать – кстати, Верховная контрольная палата красноречиво назвала свой отчет «Не дышите».

Смог содержит ядовитые, мелкодисперсные вещества, которые легко попадают из легких в кровь, оседают в сосудах и вызывают там воспаление, окислительный стресс и, после многих лет дыхания смогом, приводят к атеросклерозу, гипертонии, инфарктам, повреждениям сердца в других формах (например, аритмии) и, возможно, к целому ряду других заболеваний, от диабета до ожирения и рака. О польских исследованиях вреда смога для сердечно-сосудистой системы можно прочитать, например, на веб-сайте naukawpolsce.pap.pl

К счастью, на помощь приходит старейшее из известных человечеству лекарств, т.е. ДИЕТА. Антиоксиданты, витамины и микроэлементы оказывают разнонаправленное, многоуровневое воздействие на наш организм, и наука, похоже, находится лишь на пороге раскрытия этого огромного потенциала. У нас уже были сигналы о том, что витамин D защищает от воспалительных последствий смога, а сегодня новые надежды дают китайские исследования омега-3 жирных кислот. В Китае проблема смога, пожалуй, больше, чем где-либо еще, и в последние годы ученые из этой страны проявляют большой интерес к возможности противодействия последствиям загрязнения воздуха для здоровья.

Авторы проверили, как прием омега-3 жирных кислот повлияет на показатели воспаления в организме людей, живущих в сильно загрязненных регионах, насыщенных частицами PM2.5 (этот термин обозначает переносимые в воздухе мелкие токсичные частицы диаметром <2,5 мкм). Результаты были опубликованы в JACC, ведущем мировом кардиологическом журнале.

В исследовании приняли участие 65 ЗДОРОВЫХ (это важно, потому что оказалось, что они были здоровы только внешне) студентов из Шанхая. Они были рандомизированы в группу, получавшую либо омега-3 жирные кислоты рыбного происхождения (2,5 г в день), либо плацебо. Исследование проводилось в период с сентября 2017 года по январь 2018 года. Количество частиц PM2.5 в воздухе измерялось по месту жительства студентов, а сами участники регулярно проверялись на уровень 18 (sic!) биомаркеров для оценки тяжести воспаления, окислительного стресса, антиоксидантной активности крови, функции свертывания крови, сердечного метаболизма и реакции нервной и эндокринной систем на стресс.

Группа, принимавшая омега-3 жирные кислоты, имела наиболее стабильные уровни исследованных маркеров. Это означает, что они меньше всего изменились в ответ на увеличение загрязняющих веществ в воздухе. Было показано, что прием биологически активной добавки благотворно влияет на пять биомаркеров: воспалительных, коагуляционных, эндотелиальных, окислительных и нейроэндокринных

После анализа полученных результатов можно сделать два вывода:

1. даже внешне здоровые молодые люди перестают быть здоровыми после воздействия смога – у них развивается хроническое воспаление, которое ни в коем случае нельзя считать элементом здоровья!
2. прием омега-3 жирных кислот снижает это вредное воздействие смога.

Стоит помнить – отопительный сезон быстро приближается.

На основе

J Am Coll Cardiol. 2019 Apr 30;73(16):2076-2085. Cardiovascular Benefits of Fish-Oil Supplementation Against Fine Particulate Air Pollution in China. Lin Z, Chen R, Jiang Y, Xia Y, Niu Y, Wang C, Liu C, Chen C, Ge Y, Wang W, Yin G, Cai J, Clement V, Xu X, Chen B, Chen H, Kan H.

## Биологически активная добавка противодействует воздействию смога

Группа авторов из Испании и Италии проверила в клинических испытаниях действие биологически активной добавки, богатой полифенолами, в условиях окислительного и воспалительного стресса, вызванного смогом.

Бороться со смогом сложно, хотя есть идеи, такие как ношение на открытом воздухе масок или устройств для фильтрации воздуха; тем не менее, многие люди считают их непрактичными. Здесь также помогают нутрицевтики в виде биологически активных добавок: вредному воздействию смога могут противостоять витамин D и омега-3 жирные кислоты.

В отличие от них, авторы рассматриваемой работы провели клиническое исследование с комплексным препаратом, содержащим продукты, богатые растительными полифенолами: листья оливы европейской, вербену, розмарин и софору японскую. Полифенолы обладают антиоксидантными и противовоспалительными свойствами и, таким образом, в некоторой степени снижают вредность смога, что было показано в экспериментальных исследованиях. Ученые решили подтвердить эти наблюдения в клиническом исследовании, в которое были приглашены 100 человек, работа которых проходила на открытой площадке в загрязненном смогом районе (Милан).

Результаты показывают, что использованная комбинация уменьшила повреждение клеток кожи, вызванное окислительным стрессом. Под ее влиянием улучшалась гидратация кожи (измеряется с помощью корнеометра), уменьшалась трансэпидермальная потеря воды, улучшались внешний вид кожи, ее свечение и цвет (спектрофотометрическая оценка), а также эластичность кожи (измерение кутометром), ее гладкость и салоотделение (что также оценивалось с помощью специализированного оборудования). Более того, уже через 2 недели приема препарата было заметно субъективное улучшение состояния кожи, включая разглаживание морщин, повышение эластичности и осветление темных пятен.

Эти наблюдения подтверждают, что диета оказывает особое влияние на состояние кожи и что она может защитить ее в условиях загрязнения воздуха – и что можно относительно быстро достичь измеримого клинического эффекта при правильно подобранных биологически активных добавках.

На основе

Nobile V, Schiano I, Peral A, Giardina S, Spartà E, Caturla N. Antioxidant and reduced skin-ageing effects of a polyphenol-enriched dietary supplement in response to air pollution: a randomized, double-blind, placebo-controlled study. Food Nutr Res. 2021 Mar 29;65. doi: 10.29219/fnr.v65.5619. PMID: 33889065; PMCID: PMC8035891.

A full-page photograph of an elderly couple walking along a paved path in a lush, green park. The woman, on the left, has short blonde hair and is wearing a light pink long-sleeved blouse with a buttoned placket and a white knee-length skirt with a row of dark buttons down the side. She is wearing white lace-up loafers and has her right hand raised in a gesture. The man, on the right, is wearing a light blue fedora, a red long-sleeved shirt with a dark bow tie, dark suspenders, a tan belt, and light-colored trousers. He is wearing white lace-up loafers and is laughing heartily, looking upwards. The background is filled with tall green trees and dappled sunlight on the path.

Здоровье пожилых людей

## Пробиотики для иммунитета пожилых людей

Из более чем сотни клинических исследований, доказывающих благотворное влияние пробиотиков при респираторных инфекциях, словенские ученые выбрали те, которые касались людей старше 60 лет. Анализ показал, что прием пробиотиков эффективен в этой группе для предотвращения и сокращения продолжительности инфекции, что является примечательным эффектом в контексте ухудшения эффективности иммунной системы с возрастом.

Благоприятное действие пробиотиков, вероятно, обусловлено иммуномодуляцией, т.е. изменением свойств иммунных клеток при контакте с бактериальными продуктами в кишечнике. Известно, что такие взаимодействия являются многоуровневыми и что иммунная система может значительно изменять свою активность под влиянием состава кишечной микрофлоры: от количества клеток, участвующих в борьбе с инфекцией, через секрецию цитокинов, предназначенных для активации или подавления воспалительных реакций, до выработки антител, различных веществ с антимикробным действием или активности клеток первой линии защиты. И эти изменения происходят не только в желудочно-кишечном тракте, поскольку они передаются и в другие места взаимодействия иммунной системы с внешней средой, например, в легкие.

Благоприятный эффект в плане защиты от инфекций верхних дыхательных путей у пожилых людей был показан, в частности, для следующих пробиотиков:

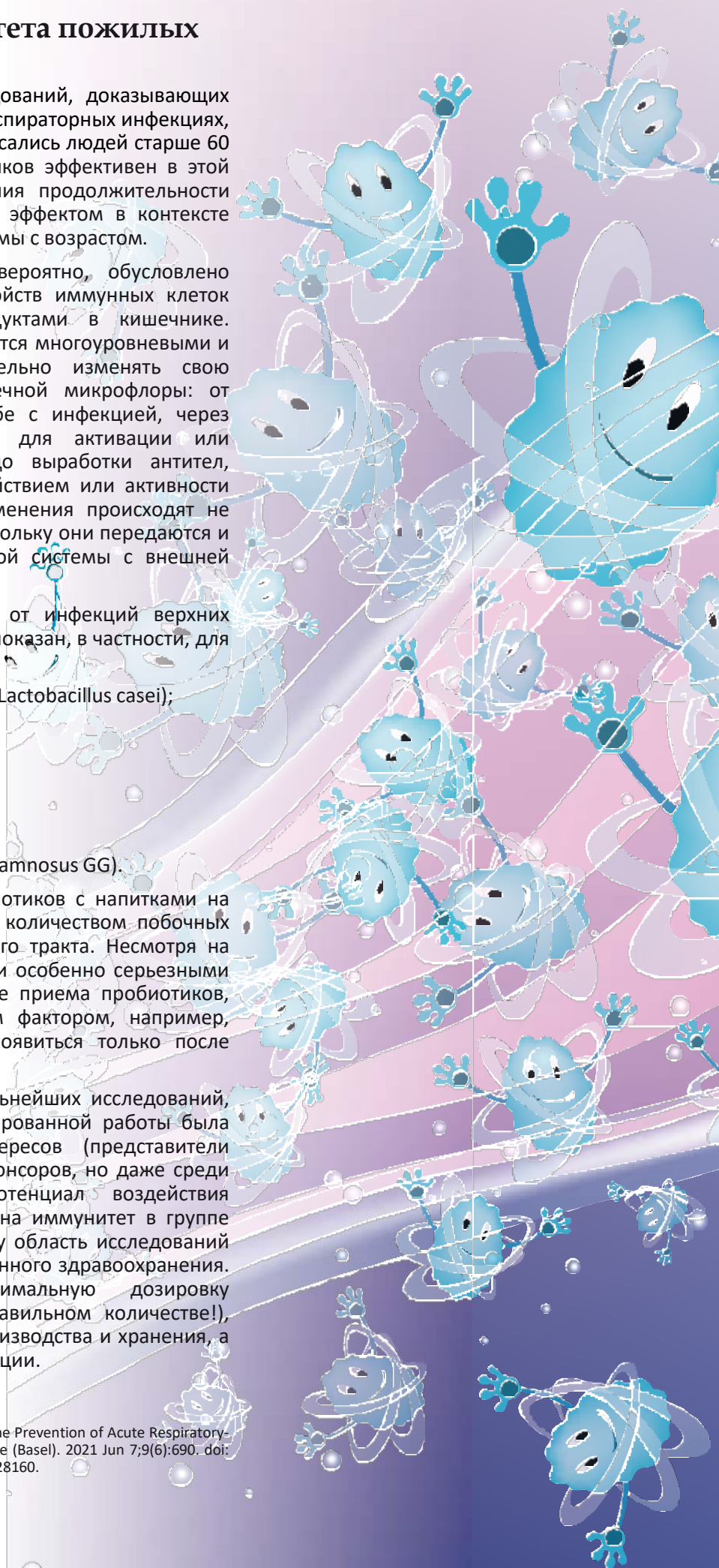
- *Lactocaseibacillus paracasei* subsp. *paracasei* (*Lactobacillus casei*);
- *Lactobacillus casei* Shirota;
- *Lactobacillus delbrueckii* subsp. *bulgaricus*;
- *Bacillus subtilis*
- *Loigilactobacillus coryniformis*
- *Lactocaseibacillus rhamnosus* (*Lactobacillus rhamnosus* GG).

Интересно отметить, что сочетание пробиотиков с напитками на основе молока было связано с меньшим количеством побочных эффектов со стороны желудочно-кишечного тракта. Несмотря на это, они не были ни особенно частыми, ни особенно серьезными (при этом симптомы, проявившиеся после приема пробиотиков, могут быть вызваны совершенно другим фактором, например, сопутствующим приемом лекарств, и проявиться только после введения пробиотика).

Авторы подчеркивают необходимость дальнейших исследований, тем более что большая часть проанализированной работы была проведена в условиях конфликта интересов (представители производителей были не только среди спонсоров, но даже среди авторов научных работ). Однако потенциал воздействия недорогого естественного вмешательства на иммунитет в группе риска респираторных инфекций делает эту область исследований особенно важной с точки зрения общественного здравоохранения. Осталось выяснить, например, оптимальную дозировку пробиотиков (их нужно принимать в правильном количестве!), продолжительность приема, способ их производства и хранения, а также используемые штаммы и их комбинации.

На основе

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



## Ароматерапия для здоровья пожилых людей

Корейские ученые подтвердили в мета-анализе клинических исследований, что эфирные масла эффективны у пожилых людей в плане улучшения качества сна, настроения, снижения стресса и боли.

Проблемы со сном часто встречаются в пожилом возрасте, а неоптимальный сон может способствовать ухудшению настроения, повышению тревожности и восприятия стресса, большему чувству усталости, а также соматическим симптомам, например, хронической боли; однако сон имеет гораздо большее значение, чем просто психологическое – длительное снижение качества сна отражается на функционировании иммунной, нервной и кровеносной систем (а через них может влиять на самые разные органы). Кроме того, хронические заболевания, особенно боль, депрессия, тревога и стресс, могут ухудшать качество сна, что создает механизм порочного круга, который необходимо как-то разорвать.

Решением может быть усыпление больного с помощью «снотворных», но перед началом такой фармакотерапии стоит попробовать несколько более мягкие методы (например, ознакомиться с принципами гигиены сна и опробовать безопасные фитопрепараты). Другим часто используемым вариантом является ароматерапия, подтвержденная многочисленными клиническими исследованиями.

Проведенный авторами анализ показывает, что ароматерапия имеет умеренный клинический эффект, с наиболее выраженным проявлением на Дальнем Востоке, у пожилых, зависимых или хронически больных людей. Наилучшие результаты дали ароматерапевтические массажи, то есть массажи с использованием распределенных в основе эфирных масел. Чаще всего использовалось масло лаванды.

Эффект ароматерапии в этом исследовании заключался не только в улучшении качества сна, но и в облегчении стресса, боли, беспокойства и депрессии. Интересно, что у здоровых людей эффект был незначительным (возможно, объяснение в том, что с помощью масла лаванды трудно улучшить настроение, если исходное настроение хорошее; ведь оно не обладает эйфорическим эффектом). Однако из-за большой неоднородности данных в анализируемых работах необходимо проведение дальнейших хорошо спланированных исследований, которые не только подробно объяснят эффекты ароматерапии, но и позволят сравнить эффекты различных эфирных масел. На данный момент все еще остается много неясного (например, почему лучшие результаты получены в исследованиях, проведенных в Азии).

На основе

Her J, Cho MK. Effect of aromatherapy on sleep quality of adults and elderly people: A systematic literature review and meta-analysis. Complement Ther Med. 2021 Jun 21;60:102739. doi: 10.1016/j.ctim.2021.102739. Epub ahead of print. PMID: 34166869.

## Увеличение продолжительности жизни благодаря нутрицевтикам

Ученые из университетов Швеции и Норвегии обобщили результаты клинического исследования с приемом селена и коэнзима Q10. Они указывают на то, что такое вмешательство благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, и раскрывают потенциальные механизмы действия обоих веществ.

Сочетание селена с коэнзимом Q10 ранее было протестировано скандинавами (мы уже писали об их исследованиях ранее: ссылки ниже). В долгосрочной перспективе эта простая комбинация нутрицевтиков, как было показано, продлевает жизнь, в основном за счет снижения смертности от сердечно-сосудистых заболеваний.

В сегодняшней работе ученые рассмотрели биомаркеры, собранные в ходе исследования, в котором приняли участие 443 пожилых человека, принимавших селен (в дозе 200 мкг в день) и коэнзим Q10 (200 мг в день) в течение 48 месяцев. Для анализа этих данных авторы использовали метод моделирования структурных уравнений, который позволяет объяснить очень сложные взаимосвязи между различными переменными. Учитывались, в частности, маркеры воспаления, окислительного стресса, фиброза и эндотелиальной функции.

Так откуда же берутся полезные клинические эффекты приема коэнзима Q10 с селеном? По мнению авторов, наиболее вероятным является в первую очередь гашение тлеющих воспалений и окислительного стресса (что не должно вызывать удивления, поскольку оба нутрицевтика обладают сильным антиоксидантным действием) и, как следствие, замедление фиброза в сердечно-сосудистой системе, а также улучшение функции миокарда. Фиброз – это явление, вторичное по отношению к воспалительным реакциям, заключающееся в замещении эластических тканей более ригидными элементами соединительной ткани, связанное с худшей податливостью артериальных сосудов, повышением давления, снижением способности регулировать кровоток и, наконец, ухудшением сократительной способности клеток миокарда.

Авторы подчеркивают, что эти наблюдения указывают на важность приема селена и коэнзима Q10 у пожилых людей с подтвержденным дефицитом селена (дефицит коэнзима Q10, в свою очередь, характерен для пожилого возраста).

На основе

Alehagen U, Johansson P, Svensson E, Aaseth J, Alexander J. Improved cardiovascular health by supplementation with selenium and coenzyme Q10: applying structural equation modelling (SEM) to clinical outcomes and biomarkers to explore underlying mechanisms in a prospective randomized double-blind placebo-controlled intervention project in Sweden. Eur J Nutr. 2022 Apr 6. doi: 10.1007/s00394-022-02876-1. Epub ahead of print. PMID: 35381849.

## Магний помогает заснуть

**Доктора канадских университетов (в том числе Университета Макмастера, известного, в частности, своим вкладом в развитие современной методологии доказательной медицины) рассмотрели эффективность магния в устранении проблем со сном.**

С этой целью они провели мета-анализ данных доступных клинических исследований, в ходе которых принимался магний и оценивались параметры сна у пожилых людей, страдающих бессонницей. Авторы выявили только три таких клинических исследования, проведенных в разных странах, с общим числом участников 151 человек.

Анализ показал, что магний статистически значимо сокращал время засыпания примерно на 17 минут, в то время как в отношении продления времени сна значимость не была достигнута (тенденция, однако, указывает на аналогичную степень продления).

Качество данных, полученных в ходе проведенных исследований, авторы сочли недостаточным для того, чтобы с высокой степенью уверенности рекомендовать использование магния для лечения бессонницы у пожилых людей, однако они отметили, что, учитывая низкую стоимость и безопасность этой биологически активной добавки, а также сокращение времени засыпания, отмеченное в данном мета-анализе, полученные результаты, тем не менее, можно рассматривать как поддержку приема магния. Важно, чтобы это была биологически активная добавка, восполняющая дефицит и, следовательно, более долгосрочная, а не разовый прием магния для засыпания (для этого используются другие препараты, например, содержащие хмель или валериану).

На основе

Mah J, Pitre T. Oral magnesium supplementation for insomnia in older adults: a Systematic Review & Meta-Analysis. BMC Complement Med Ther. 2021 Apr 17;21(1):125. doi: 10.1186/s12906-021-03297-z. PMID: 33865376; PMCID: PMC8053283.



## В пожилом возрасте мозгу помогает магний

Прием магния улучшает когнитивные функции у пожилых людей. Это может быть важно сейчас (магний можно использовать, чтобы лучше функционировать в мире), а может быть и в будущем – если он поможет в профилактике и лечении деменции (слабоумия).

Деменция, хотя и хорошо описана на клеточном и молекулярном уровне, все еще остается загадкой в отношении причины – и самого процесса развития. Мы знаем, что риск развития болезни Альцгеймера резко повышается при довольно распространенном варианте гена гена молекулы, транспортирующей жиры в крови, – апополипротеина ε4 (APOE4). Мы знаем, что симптомы возникают из-за массовой гибели нервных клеток в головном мозге. Мы также знаем, что сопутствующее накопление патологических белков в головном мозге, таких как внеклеточный амилоид или внутриклеточные клубки тау-белков, имеет определенное значение. Однако мы не знаем, почему они накапливаются, являются ли они молекулярной причиной или, возможно, просто следствием болезни, и как их удалить, не говоря уже об эффективном лечении. И хотя здоровое, богатое полифенолами питание имеет некоторое профилактическое значение, трудно определить однозначно эффективные механизмы или продукты, которые имели бы универсальное действие (т.е. защищали бы большой процент людей, как, например, омега-3 жирные кислоты при ишемической болезни сердца).

Существуют различные гипотезы, объясняющие, как расположить эти явления в патофизиологический ряд. Одной из них является кальциевая гипотеза, которая утверждает, что в какой-то момент нейроны перестают справляться с метаболизмом кальция, и это приводит к потере отростков, синапсов, воспалению, накоплению патологических белков, дисфункции митохондрий и гибели нервных клеток. Кальциевая гипотеза также объясняет разрушительную роль APOE4 – эта молекула способствует повреждению нейронов избытком кальция. Однако он также дает надежду – магний слегка изменяет химическую структуру APOE4 (вызывает деметилирование), что лишает его некоторых пагубных последствий для нервной ткани.

Как видите, неблагоприятные эффекты кальция предотвращаются достаточным количеством магния – магний также является естественным антагонистом кальциевого тока в нейронах и ключевым третьим элементом (о котором часто забывают) в кругу сложных взаимоотношений между кальцием и витамином D.

Кстати, это также элемент, которого часто не хватает в современном рационе питания; факт, что в последние годы западные общества увеличивают потребление кальция, стимулируемое пищевой и фармацевтической промышленностью с вескими аргументами о здоровье зубов и костей, но это не сопровождается увеличением потребления магния. Это, скорее всего, может привести к дисбалансу между этими элементами.

Станет ли восстановление этого баланса прорывом в профилактике и лечении деменции? Этого мы (пока) не знаем, но благодаря недавней работе американских ученых мы узнали, что такое вмешательство влияет на работу головного мозга у пожилых людей.

Этот баланс довольно неустойчив – обсервационные исследования показывают, что если соотношение кальция и магния в рационе низкое (<1,7), то повышается риск преждевременной смерти, в том числе от сердечно-сосудистых заболеваний; если же оно слишком высокое (>2,6), то это может быть связано с когнитивными нарушениями. Оптимальное соотношение этих двух минералов составляет 2:1 (именно поэтому в некоторые кальциевые биологический активные добавки добавляют вдвое меньше магния, чтобы сбалансировать содержание кальция).

Исследование проводилось в рамках более крупного исследования Personalized Prevention of Colorectal Cancer Trial (PPCCT) с участием 250 пациентов Медицинского центра Университета Вандербильта. Цель состояла в том, чтобы уменьшить соотношение кальция/магний в рационе (примерно до 2,3) с помощью добавок магния.

Это вмешательство улучшило когнитивные функции на 9% (довольно много, учитывая простоту решения) у людей старше 65 лет и значительно снизило метилирование APOE4. Как представляется, последнее действие, по крайней мере, частично ответственно за улучшение когнитивной функции.

Если эти наблюдения будут подтверждены в ходе дальнейших исследований, то прием магния может стать важной частью профилактики, а возможно, и лечения различных видов деменции. Действительно, хотя наличие APOE4 резко повышает риск развития деменции, не у каждого обладателя этого аллеля она будет развиваться – и, возможно, именно диетические модификации отвечают за повышение или снижение вредности этого белка. Магний – важный и серьезный кандидат на роль защитника.

На основе

J Alzheimers Dis. 2020;75(1):85-98. Ca:Mg Ratio, APOE Cytosine Modifications, and Cognitive Function: Results from a Randomized Trial. Zhu X et al.

## Коллаген для кожи

### пожилых людей

**Старение кожи приводит к ее истончению, сухости, восприимчивости к травмам и пролежням. В стареющей коже снижается содержание коллагена и воды, уменьшается количество клеток, отвечающих за синтез соединительной ткани, и замедляется их метаболизм.**

У молодых женщин пептиды коллагена отлично действуют на кожу – будет ли этот эффект наблюдаться у пожилых людей? И, кроме того, у тех, кто болен и находится в больнице? Эти вопросы задавали себе японские ученые, занимающиеся вопросами питания и реабилитации.

Чтобы получить ответы, они провели клиническое исследование, в ходе которого 45 пациентам больниц Минамино и Эйсей в Токио давали 10 г пептидов коллагена в качестве добавки к больничному питанию. Контрольная группа состояла из пациентов, которые не получали добавки. Таким образом, не было плацебо-контроля, и пациенты в исследуемой группе знали, что получают добавку коллагена. Все они были старше 65 лет и находились в больнице не более пяти месяцев. В свою очередь, мера эффективности приема добавок заключалась в оценке состояния кожи на предплечье – каждые 2 недели в течение 8 недель. Это было сделано путем клинической оценки (независимым консультантом, не информированным о том, к какой группе относится пациент), с использованием корнеометра (прибора для оценки увлажненности кожи) и кутометра (для оценки эластичности кожи).

Прием пептидов коллагена:

- значительно улучшил содержание воды в роговом слое кожи;
- значительно повысил эластичность кожи.

Авторы объясняют эти эффекты стимуляцией фибробластов (клеток соединительной ткани) аминокислотами, содержащимися в пептидах коллагена для производства гиалуроновой кислоты. Гиалуроновая кислота является важным соединением, которое обеспечивает эластичность и удерживает воду в коже. Стимуляция фибробластов может в свою очередь привести к стимуляции синтеза других элементов соединительной ткани, в том числе коллагена.

По словам авторов, их наблюдения позволяют предположить, что прием пептидов коллагена может снизить риск повреждения кожи у пожилых людей, однако для полной ясности необходимы дальнейшие клинические испытания с оценкой частоты таких событий в долгосрочной перспективе.

На основе

Adv Skin Wound Care. 2020 Apr;33(4):186-191. Effect of an Oral Nutrition Supplement Containing Collagen Peptides on Stratum Corneum Hydration and Skin Elasticity in Hospitalized Older Adults: A Multicenter Open-label Randomized Controlled Study. Nomoto T, Iizaka S.



# Рекламные наборы

## Супер Старт к здоровью

Старт к здоровью

Набор «Супер Старт к здоровью» уже много лет пользуется популярностью у наших клиентов. Его состав не изменился, несмотря на течение времени и множество новых тенденций в питании. Он сочетает в себе самые продаваемые продукты Nature's Sunshine, и эта комбинация и сегодня является идеальным набором для тех, кто решил изменить свой образ жизни и серьезно заняться своим 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. Набор дополняет массажный лосьон **Тей-фу**, который наши клиенты называют аптечкой в тубике.



### Состав набора:

Бактерии Bifidophilus, Хлорофилл в жидком виде, Солстик Энергия природы, Супер Омега 3 EPA, Кальций плюс витамин D, Замброза, Тей-фу.



# Оптимум

## Целостный взгляд на здоровье



### Состав набора:

Хлорофилл в жидком виде, Цинк АЛТ, Лист оливы, Магний, Сок алоэ вера, Солстик Энергия природы, Супер Омега 3 EPA, Замброза.

Целостный 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.

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.

**Лист оливы** является отличным выбором 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.



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.

**ЭверФлекс** – это отличная комбинация хондроитина, глюкозамина и MSM (метилсульфонилметана).

**Витамин С** отвечает за производство коллагена, который необходим для здоровья суставов.

**Коллаген** составляет целых 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.

Набор дополняет разогревающий массажный лосьон **Тей-фу**, который наши клиенты называют аптечкой в тубике. Тей-фу отлично подходит для втирания в суставы перед длительной прогулкой или другими физическими нагрузками.

## Здоровые кости и суставы

Будьте мобильны. Сохраняйте независимость!



### Состав набора:

Коллаген, Цинк АЛТ, 2х Эверфлекс, Кальций плюс витамин D, Витамин С биофлавоноиды, Витамин D3, Тей-фу – массажный лосьон.



# Pro Active

Активность – ключ к здоровью

Набор рекомендован Польским обществом спортивной  
медицины



## Состав набора:

Солстик Энергия природы, Коллаген+, 2х СмартМил.

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 активного образа жизни обеспечит удовлетворительные результаты.

Начните жить здорово! Прямо сейчас! С набором Pro Active и регулярными занятиями вы быстро заметите первые положительные изменения! Pro Active обеспечит вас необходимой энергией, комплексом витаминов и минералов, идеальной порцией белка и клетчатки и многим, многим другим!

**Солстик 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!

**СмартМил** поможет вам увидеть первые результаты раньше, чем вы ожидаете. 24 г веганского белка помогут вам нарастить мышцы, а клетчатка и витаминно-минеральный комплекс обеспечат вам здоровье на каждый день!

**Коллаген+** это определенно больше, чем просто коллаген. Витамин С 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.



Все начинается в кишечнике – вы наверняка это 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 B11** и **Bacillus Coagulans** дополняют рацион 12 штаммами пробиотических бактерий, которые обогащают кишечную бактериальную флору.

**Боуел Билд** – 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**.

## Здоровый кишечник

Все начинается в кишечнике



### Состав набора:

Bacillus Coagulans, Боуел Билд, Хлорофилл в жидком виде, Локло, Про B11, Сок алоэ вера, Замброза



# Pro Relax

Будьте спокойны за свое здоровье



## Состав набора:

Готу Кола, Хмель и валериана с страстоцветом, Лецитин, Магний, 2х Супер Омега 3 EPA, Комплекс витаминов группы В, Витамин D3

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 и 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 мясочный (passionflower) повышает устойчивость к стрессу.

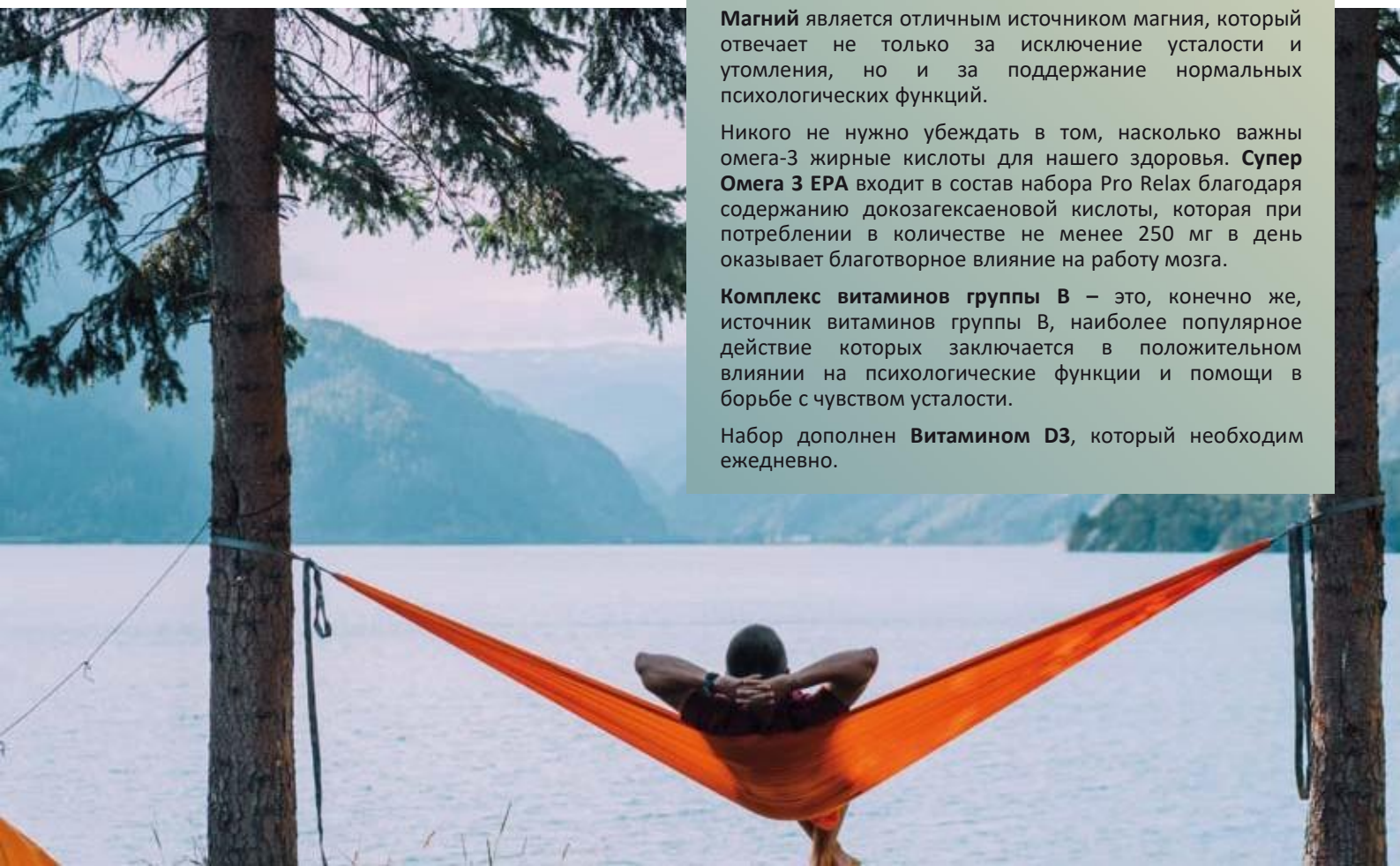
В наборе не могло не быть **Лецитина**, который является очень важным компонентом мозга и нервной ткани в нашем организме.

**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. **Супер Омега 3 EPA** входит в состав набора Pro Relax благодаря содержанию докозагексаеновой кислоты, которая при потреблении в количестве не менее 250 мг в день оказывает благотворное влияние 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 **Витамином D3**, который необходим ежедневно.



При разработке набора Pro Immune мы учитывали, что состояние иммунной системы зависит не только от погодных 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. **Лист оливы**, экстракт из листа оливы европейской, является основой для поддержания иммунитета даже в самых сложных условиях и поддержкой состояния 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! Чеснок помогает поддерживать здоровье печени 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 **Про В11** в наборе Pro Immune – это хит. Продукт обогащает бактериальную флору целых 11 штаммами бактерий. Здоровье пищеварительной системы имеет решающее значение для поддержания адекватного иммунитета. **Иммунная формула** – это замечательная смесь грибов, известных из китайской медицины (кордицепс, майтаке, 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 – идеальная смесь для поддержки иммунной системы.

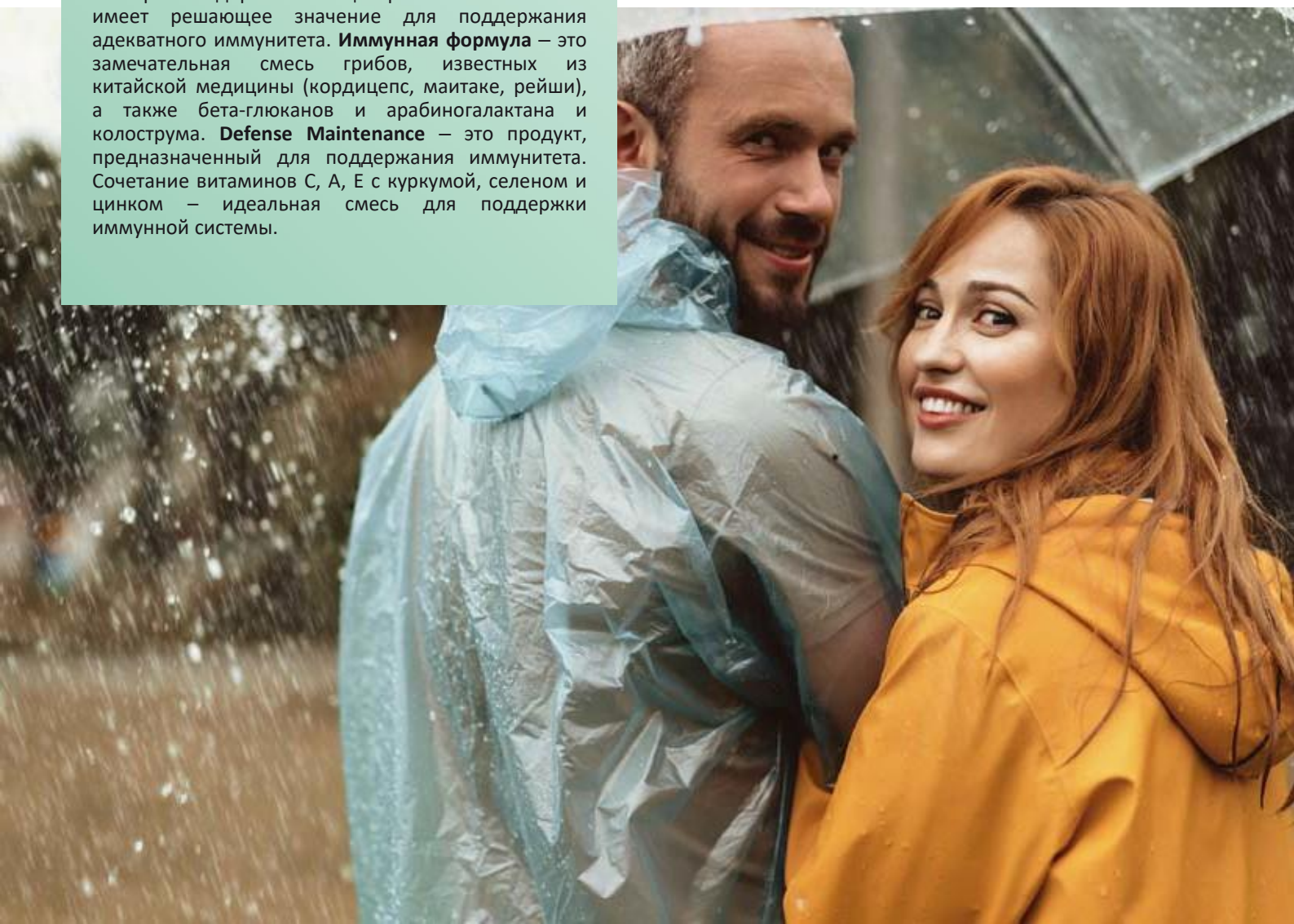
## Pro Immune

Сильный иммунитет



### Состав набора:

Цинк АЛТ, Чеснок, Defense Maintenance, Иммунная формула, 2 x Лист оливы, Про В11, Биофлавоноиды витамина С, Витамин D3.



# Pro Kardio

Забота о сердце



## Состав набора:

Холестер – Рег, Чеснок, 2х CoQ10, Экстракт листьев оливы, Магний, 2х Супер Омега 3 EPA.

Набор Pro Cardio 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.

**Чеснок** влияет на поддержание нормального уровня холестерина и сахара в крови, а также способствует поддержанию здоровья сосудов.

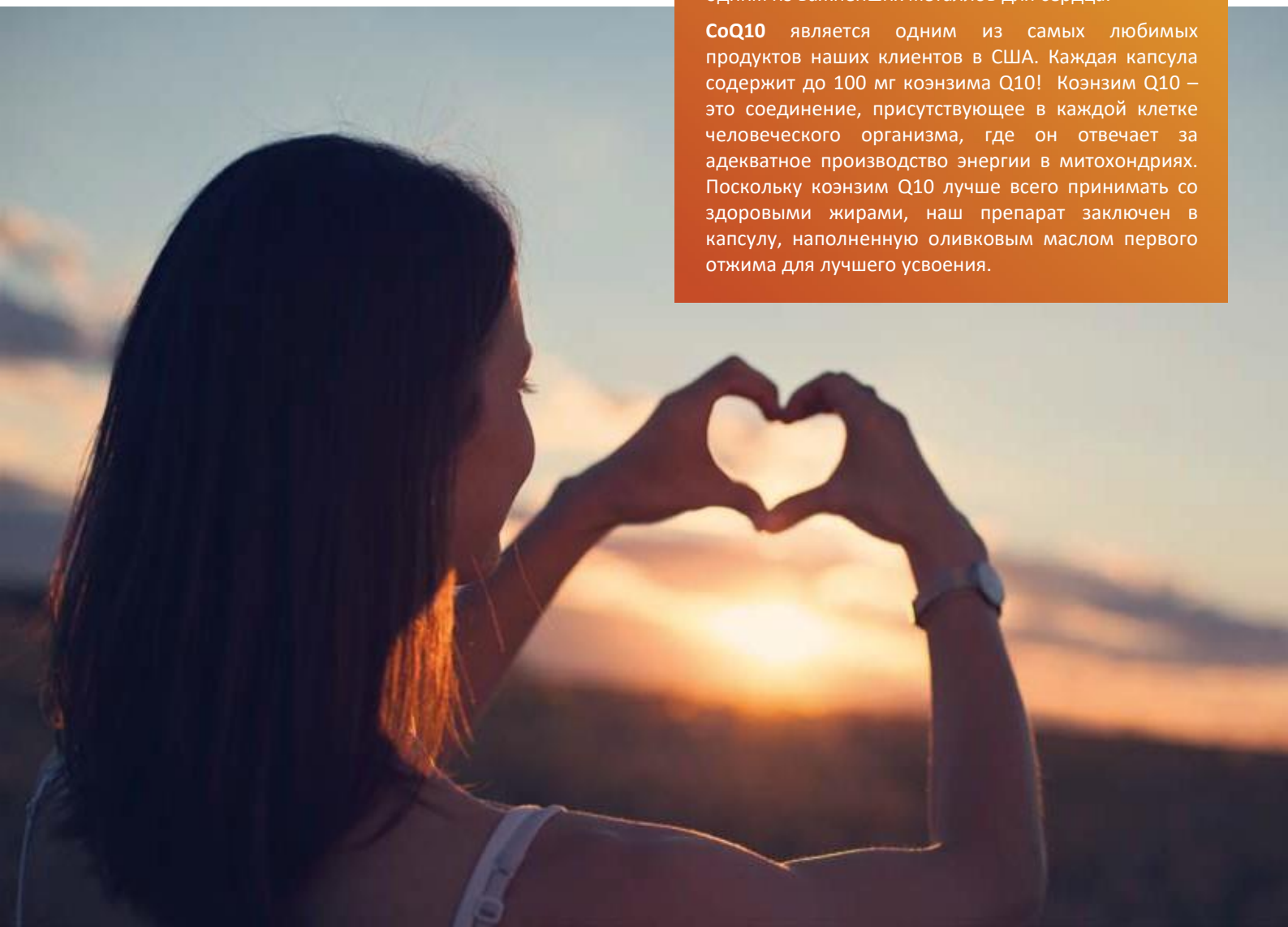
**Супер Омега 3 EPA** дополняет рацион жирными кислотами EPA и DHA, которые способствуют поддержанию нормальной работы сердца. Эффект достигается при потреблении всего 250 мг этих кислот.

**Холестер-Рег** – это лист артишока, который способствует поддержанию нормального уровня липидов в крови, и растительные стеролы, которые помогают поддерживать адекватный уровень холестерина в крови.

**Олива европейская** традиционно используется для улучшения кровообращения и сосудистого давления.

**Магний (Magnesium)** участвует в нескольких сотнях ферментных реакций в нашем организме и является одним из важнейших металлов для сердца.

**CoQ10** 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, где он 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.



Мы не сомневаемся, что истинная красота исходит изнутри и во многом зависит от 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.

## Красота идет изнутри!

**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.

Цинк ассоциируется у нас с красивой и здоровой кожей, блестящими волосами и ногтями. Правильно, но Цинк **АЛТ** — 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 обеспечивают **Замброза, Грапин и антиоксиданты**, а также **Витамин С**.

**Витамин С** играет особую 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.

## Beauty

Здоровье и красота



### Состав набора:

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



# Woman

С мыслью о тебе



## Состав набора:

Цинк АЛТ, 2х Красный клевер, Готу кола, Локло, 2х Люцерна, Уры, Супер Комплекс, Замброза.

Вы ведете жизнь 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!

**Набор Woman** поможет вам дольше оставаться здоровой! 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 АЛТ** 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.

**Уры** - это превосходная смесь трав, витаминов и минералов с разнонаправленным действием. 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.



# Аутентичные эфирные масла от Nature's Sunshine

## НАШЕ ОБЕЩАНИЕ

За 50 лет своего существования компания Nature's Sunshine построила прочные отношения, основанные на доверии, и разработала надежные методы, гарантирующие качество на протяжении всего жизненного цикла продукта. Наши эфирные масла имеют уникальную гарантию происхождения.

Благодаря запатентованной гарантии происхождения Sure-Source Nature's Sunshine предлагает любителям эфирных масел совершенно новый уровень уверенности в чистоте нашей продукции. Система Sure-Source гарантирует подлинность продукта. В рамках системы составляются ключевые документы – «сигнатуры», представляющие собой вещественное доказательство подлинности происхождения.

Мы делаем все это для того, чтобы вы были абсолютно уверены, что каждая капля масла будет работать именно так, как задумано природой. Ничего не было добавлено, изменено или отнято. Это стремление к качеству и подлинности – наше обещание.

Когда речь идет о вашем здоровье, мы никогда не идем на компромисс. Вы тоже не должны.



## Никаких модификаций! Никакого разбавления!



## sure-source

### ГАРАНТИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Исследования и система Sure-Source гарантируют подлинность наших эфирных масел.

Исследования и система Sure-Source гарантируют отсутствие в наших маслах примесей и загрязняющих веществ.

Наши масла:

- на 100% отслеживаются на каждом этапе производственного процесса.
- проходят 100% проверку на каждом этапе производственного процесса.
- проходят 100% проверку в отделе контроля качества компании NSP, что гарантирует отсутствие загрязнений, примесей и «фитохимических» добавок.

**Специально для польского рынка компания Nature's Sunshine подготовила свои самые популярные продукты для любителей хороших эфирных масел:**



#### Органическое эфирное масло лаванды (*Lavandula angustifolia*)

Чрезвычайно насыщенный, слегка резкий и определенно интенсивный аромат настоящей лаванды является основой этого масла, полученного с полей французских фермеров. Ценимая за свой успокаивающий и расслабляющий аромат, лаванда идеально подходит для тысяч домов, и огромная популярность этого масла является тому подтверждением. Ее любят за успокаивающее и расслабляющее действие. Тот, кто однажды попробует эту настоящую лаванду бескомпромиссного качества, никогда не спутает ее с безвкусиными ароматами многих лавандоподобных масел, представленных на рынке.



#### Органическое эфирное масло ладана (*Boswellia carteri*)

Как только мы вскрываем флакон с маслом ладана, перед нами раскрывается целый букет библейских ароматов, обогащенный нотами Ближнего Востока, Востока и горячего воздуха пустыни. Полученное из ароматической смолы ладана из Сомали, это масло также обладает нотами ароматов специй, цитрусовых и нотами древесной группы. Оно раскрывается медленно, дает возможность поразмышлять, успокоить ум, глубоко расслабиться и облегчить дыхание. Масло незаменимо для раскрытия своего потенциала, работы с эмоциями, ежедневной медитации или на занятиях йогой. Оно очищает разум, но также прекрасно подходит для кожи, являясь добавкой к косметике или базовым маслом.



#### Эфирное масло мяты перечной (*Mentha piperita*)

Ничто так не освежает и не поднимает настроение, как чудесный охлаждающий аромат мяты, разносящийся по воздуху. В сотни раз более конденсированное, чем в листе растения, это масло мгновенно снимает усталость, сонливость, резко повышает концентрацию внимания и облегчает обучение. Масло незаменимо для диффузии в смесях для спящих и людей с синдромом дефицита внимания. Отлично подходит для теплых дней в качестве естественного источника освежения.



#### Эфирное масло чайного дерева (*Melaleuca alternifolia*)

Это масло австралийского происхождения является квинтэссенцией того, как природа помогает поддерживать здоровье каждого человека. Это масло, вероятно, наиболее известно своим антибактериальным, противогрибковым и в целом антисептическим действием. Характерный аромат, ясный, чистый, слегка травянистый с нотками камфары на заднем плане. Оно идеально подходит в качестве последнего средства при добавлении в косметику для лечения угревой сыпи или кожи в целом.

**Ассортимент Nature's Sunshine также дополняют идеально сбалансированные смеси эфирных масел, подобранные для конкретного применения и поддерживающие наше физическое и эмоциональное здоровье. Наиболее интересными из них являются:**



#### Смесь масел ESSENTIAL SHIELD

эфирные масла: грейпфрут, корица, гвоздика, лаванда, сосна, лимон, розмарин, тимьян. Известная смесь, которую называют щитом для иммунитета нашего организма. Отлично подходит для диффузии при инфекциях и заболеваниях верхних дыхательных путей.



#### Смесь масел INSPIRE

эфирные масла: апельсин, корица, мята, имбирь, ваниль, грейпфрут, лимон, бергамот. Смесь масел обладает стимулирующими и вдохновляющими свойствами. Идеально подходит для работы и утреннего отдыха. Очень радостный аромат.



#### Смесь масел CORE

эфирные масла: кедр атласский, лист хо, ель канадская, пижма голубая, ладан, римская ромашка. Наполненный нотами древесины и тонких специй, аромат поможет вам обрести покой и восстановить душевное равновесие, подобно прогулке по благоухающему лесу. Отлично подходит для работы с эмоциями и при сердечных проблемах.



#### Смесь масел REFUGE

эфирные масла: лаванда, апельсин, кедр атласский, иланг-иланг, пижма обыкновенная, ваниль. Настоящая успокаивающая композиция масел переносит нас в страну нежности. Цветочные, сладкие цитрусовые ноты и манящая ваниль создают интимную атмосферу там, где необходимо спокойствие. Это масло может стать вашим отдыхом от повседневной суеты и стресса.



#### Смесь масел RECOVER

эфирные масла: гольтерия, можжевельник, розмарин, пихта, гвоздика, корица камфорная, ладан, мята. Настоящее облегчение после напряженного, тяжелого дня. Идеальный состав для использования после длительных физических упражнений или занятий спортом. Оно приносит облегчение напряженным мышцам.

**BREMANI**  
CARE



# НОВИНКА!



## ТУШЬ ДЛЯ РЕСНИЦ «BLACK MAGIC»

Тушь «Black Magic» моделирует ресницы, придавая им красивую завитую форму, идеально разделяет и утолщает каждую ресничку. Сочетание идеальной консистенции туши со специально разработанным аппликатором облегчает ее нанесение и гарантирует, что тушь не оставляет комочков и не осыпается.

Формула туши была протестирована и одобрена офтальмологами, а это значит, что она является безопасным продуктом для ваших глаз. Тушь содержит витамин E, D-пантенол и экстракт бамбука.

**Тушь «Black Magic» – это гарантия длительного эффекта, идеально подчеркнутой формы и красивого, выразительного цвета ресниц.**

## ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ ИЗ ЛИНИИ «BREMANI CARE»



### 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 сухостью кожи и повышает устойчивость к гравитации.

**Ключевые ингредиенты:**

Пептидный комплекс; экстракт перуанского розового перца; масло ши; масло гранатовых косточек; масло вишневых косточек; стабилизированный вит. С Трегалоза.



### 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, уплотняя и полируя их. Оказывает мгновенный эффект на усталую и тусклую кожу лица.

**Ключевые ингредиенты:**

Гиалуроновая кислота; масло ши и масло семян подсолнечника; витамин E; экстракт семян ячменя обыкновенного.

## 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. Он обеспечивает четкое увлажнение и великолепный всесторонний уход. Активный ингредиент, полученный из розового перца, играет очищающую роль.

#### Ключевые ингредиенты:

Гиалуроновая кислота; масло Иллипе; рисовый крахмал; экстракт перуанского розового перца.



## 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 – отличный источник энергии для радикального преображения обезвоженной и тусклой кожи, маска подарит коже истинное наслаждение.

#### Ключевые ингредиенты:

Масло ши; сквален; рисовое масло; масло семян граната; рисовый крахмал; экстракт листьев *Haberlea rhodopensis*.



## ШАМПУНЬ ДЛЯ ВОЛОС

### Energy Shampoo

Нежный шампунь для ежедневного применения, глубоко очищающий волосы и кожу головы.

Формула, обогащенная витамином Е, 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 Е, 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 блестящими и мягкими. Специально разработан для нормальных и жирных волос.

#### Ключевые ингредиенты:

Гидролизированный кератинат, витамин Е, цинк, поликватерниум-7



## МИЦЕЛЛЯРНЫЙ ГЕЛЬ

### Cleansing Micellar Gel

Гель для умывания лица создан на основе двух природных комплексов: цветущий цвет лица и здоровый цвет лица.

Цветущий цвет лица содержит экстракт пиона и экстракт магнолии. Экстракт пиона обладает антиоксидантным и успокаивающим действием, стягивает поры и подходит даже для чувствительной кожи. Пион считается одним из самых эффективных цветочных ингредиентов для ухода за кожей, а экстракт магнолии защищает и действует как противовоспалительное средство.

Это замечательное средство непосредственно вытягивает загрязнения из нашей кожи и делает ее идеально ровной, успокаивает, питает и увлажняет. Мицеллярный гель Breman Care действует как магнит, вытягивая и смывая остатки макияжа, излишки кожного сала и другие загрязнения. Мягко очищает кожу лица, оставляя приятное ощущение мягкости и увлажненности.



## 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*).



№ кат.	Наименование продукта	Баллы	VIP-цена	Розничная цена
<b>БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ</b>				
23072	Ашваганда (60 капсул)	19,44	116,00 злотых	162,40 злотых
6109	Bacillus Coagulans (90 капсул)	16,11	96,00 злотых	134,40 злотых
4100	Бифидофильные бактерии (90 капсул)	18,52	110,00 злотых	154,00 злотых
2857	Боуел Билд (120 капсул)	14,81	88,00 злотых	123,20 злотых
2954	Carbo Grabbers (60 капсул)	16,11	96,00 злотых	134,40 злотых
1580	Хлорофилл в жидком виде (475,6 мл)	14,26	85,00 злотых	119,00 злотых
557	Холестер-Рег (90 капсул)	12,41	74,00 злотых	103,60 злотых
1811	Хондроитин (60 капсул)	19,81	118,00 злотых	165,20 злотых
22336	Коллаген (516 г)	33,15	197,00 злотых	275,80 злотых
22721	Коллаген+ (30 пакетиков)	33,15	197,00 злотых	275,80 злотых
1601	Цинк АЛТ (120 таблеток)	7,22	43,00 злотых	60,20 злотых
550	Красный клевер (100 капсул)	7,96	47,00 злотых	65,80 злотых
290	Чеснок (100 капсул)	8,33	50,00 злотых	70,00 злотых
4700	Defense Maintenance (120 капсул)	16,48	98,00 злотых	137,20 злотых
23147	DTX Basics (30 пакетиков)	57,41	341,00 злотых	477,00 злотых
947	Эверфлекс (60 таблеток)	14,07	84,00 злотых	117,60 злотых
952	Gentle Move (90 капсул)	12,04	72,00 злотых	100,80 злотых
360	Готу Кола (100 капсул)	10,19	61,00 злотых	85,40 злотых
1750	Грапин и антиоксиданты (90 таблеток)	19,26	114,00 злотых	159,60 злотых
940	Hops and Valerian with Passionflower (100 капсул)	9,26	55,00 злотых	77,00 злотых
1839	Immune Formula (90 капсул)	21,30	127,00 злотых	177,80 злотых
410	Kelp (100 капсул)	8,15	48,00 злотых	67,20 злотых
420	Корень лакрицы (100 капсул)	12,78	76,00 злотых	106,40 злотых
4135	CoQ10 (60 капсул)	23,33	139,00 злотых	194,60 злотых
1661	Лецитин (170 капсул)	18,15	108,00 злотых	151,20 злотых
204	Экстракт листьев оливы (60 капсул)	10,00	59,00 злотых	82,60 злотых
1170	Liver Health Formula (100 капсул)	10,00	59,00 злотых	82,60 злотых
1346	Локло (344 г)	15,37	91,00 злотых	127,40 злотых
30	Люцерна (100 капсул)	7,04	42,00 злотых	58,80 злотых
4061	Магний (90 капсул)	11,11	66,00 злотых	92,40 злотых
4059	МСМ – метилсульфонилметан (90 таблеток)	12,59	75,00 злотых	105,00 злотых
832	Паприка, чеснок и петрушка (100 капсул)	10,93	65,00 злотых	91,00 злотых
515	Paw Paw (180 капсул)	38,89	231,00 злотых	323,40 злотых
23071	Perfect Eyes (60 капсул)	19,44	115,00 злотых	161,00 злотых
2937	Поглотитель жира (120 капсул)	13,89	83,00 злотых	116,20 злотых
1510	Про В11 (90 капсул)	22,04	131,00 злотых	183,40 злотых
22893	СмартМил (810 г)	28,33	168,00 злотых	235,20 злотых
1680	Сок алоэ вера (946 мл)	15,19	90,00 злотых	126,00 злотых
6501	Солстик Энергия природы (30 пакетиков)	20,37	121,00 злотых	169,40 злотых
1515	Супер Омега 3 EPA (60 капсул)	22,78	135,00 злотых	189,00 злотых
23073	Turmeric Curcumin (60 капсул)	27,59	164,00 злотых	229,60 злотых
2879	Ury (120 капсул)	16,48	98,00 злотых	137,20 злотых
23084	UltraBiome DTX (30 пакетиков)	41,30	245,00 злотых	343,00 злотых
3243	Кальций плюс витамин D (150 таблеток)	15,74	94,00 злотых	131,60 злотых
1773	Комплекс витаминов группы В (120 капсул)	10,00	59,00 злотых	82,60 злотых
1635	Витамин С с биофлавоноидами (60 таблеток)	15,00	89,00 злотых	124,60 злотых
1155	Витамин D3 (60 таблеток)	9,81	58,00 злотых	81,20 злотых
4052	Витамины и минералы Супер Комплекс (60 таблеток)	17,22	102,00 злотых	142,80 злотых
4104	Замброза (458 мл)	15,74	94,00 злотых	131,60 злотых

**ЭФИРНЫЕ МАСЛА**

3847	Essential Oil – Lavender	22,22	132,00 злотых	184,80 злотых
3850	Essential Oil – Peppermint	17,41	103,00 злотых	144,20 злотых
3856	Essential Oil – Recover	29,63	176,00 злотых	246,40 злотых
3869	Essential Oil – Frankincense	48,15	286,00 злотых	400,40 злотых
3871	Essential Oil – Inspire	13,89	83,00 злотых	116,20 злотых
3873	Essential Oil – Core	18,33	109,00 злотых	152,60 злотых
3876	Essential Oil – Refuge	16,11	96,00 злотых	134,40 злотых
3877	Essential Oil – Tea Tree	15,56	92,00 злотых	128,80 злотых
3887	Essential Oil – Essential Shield	25,00	149,00 злотых	208,60 злотых

№ кат.	Наименование продукта	Баллы	VIP-цена	Розничная цена
<b>КОСМЕТИКА</b>				
2851	...Зубная паста – Sunshine Brite (100 г) .....	7,41	44,00 злотых	61,60 злотых
3538	...Тей-фу – Массажный лосьон (118,3 мл) .....	12,04	72,00 злотых	100,80 злотых
4276	...Защитное серебро (118 мл).....	15,74	94,00 злотых	131,60 злотых
21575	...Крем для рук и тела .....	16,67	99,00 злотых	138,60 злотых
21600	...Очищающий и матирующий тоник для лица .....	8,89	53,00 злотых	74,20 злотых
21601	...Дневной крем против морщин Spf15. 40+ .....	22,22	132,00 злотых	184,80 злотых
21602	...Интенсивный ночной крем против морщин 40+ .....	21,11	125,00 злотых	175,00 злотых
21604	...Увлажняющий крем для лица Spf15 .....	19,44	116,00 злотых	162,40 злотых
21606	...Осветляющая маска для лица «Эффект Золушки».....	22,22	132,00 злотых	184,80 злотых
21620	...Шампунь для волос Bremani Care (200 мл) .....	11,48	68,00 злотых	95,20 злотых
21621	...Кондиционер для волос Bremani Care (200 мл).....	10,19	61,00 злотых	85,40 злотых
21623	...Мицеллярный гель Bremani Care (125 мл).....	15,56	92,00 злотых	128,80 злотых
21624	...Тушь для ресниц «Black Magic».....	11,11	66,00 злотых	92,40 злотых

## РЕКЛАМНЫЕ НАБОРЫ

64965	...Набор «Супер Старт к здоровью» .....	100,00	594,00 злотых	831,60 злотых
64967	...Набор Optimum .....	100,00	594,00 злотых	831,60 злотых
64969	...Набор Woman .....	100,00	594,00 злотых	831,60 злотых
64971	...Набор Pro Cardio .....	100,00	594,00 злотых	831,60 злотых
64973	...Набор Pro Immune .....	100,00	594,00 злотых	831,60 злотых
64975	...Набор Beauty .....	100,00	594,00 злотых	831,60 злотых
64977	...Набор Pro Relax .....	100,00	594,00 злотых	831,60 злотых
64979	...Набор для здорового кишечника .....	100,00	594,00 злотых	831,60 злотых
64981	...Набор для костей и суставов.....	100,00	594,00 злотых	831,60 злотых
64983	...Набор Pro Active .....	100,00	594,00 злотых	831,60 злотых
21384	...Набор для жизни .....	45,00	267,30 злотых	374,00 злотых
21384	...Дегустационный набор .....	500,00	2 970,00 злотых	4 158,00 злотых
64639	...Набор подлинных эфирных масел .....	180,00	1 069,00 злотых	1 496,00 злотых
64529	...Антиоксидантный дуэт .....	25,93	154,00 злотых	215,60 злотых

## АКСЕССУАРЫ

64602	...Диффузор для эфирных масел белый.....	-	129,00 злотых	180,60 злотых
64728	...Диффузор V-W350 деревообразный .....	-	159,00 злотых	222,60 злотых
64729	...Автомобильный диффузор U56/7 .....	-	99,00 злотых	138,60 злотых

Цены включают НДС.



### Покупайте только из проверенных источников

Мы гарантируем высочайшее качество продукции, приобретенной в нашем интернет-магазине.  
При покупке на веб-сайте [www.e-naturessunshine.com](http://www.e-naturessunshine.com) вы можете быть уверены, что получите оригинальный продукт Nature's Sunshine.

Мы не гарантируем качество и происхождение товаров, приобретенных на аукционных порталах и в других магазинах.

# Turmeric Curcumin

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА

РЕКОМЕНДУЕМ!

## Экстракт корневища куркумы (*Curcuma longa*):

- Помогает контролировать воспалительные реакции в организме.
- Поддерживает функцию печени и желчевыводящих путей.
- Способствует комфортному пищеварению.
- Поддерживает переваривание жиров.
- Помогает сохранять душевное равновесие.
- Предотвращает накопление жиров и облегчает их выведение печенью.
- Помогает поддерживать здоровье суставов и костей.
- Помогает поддерживать эффективность иммунной системы.
- Обладает значительными антиоксидантными свойствами.
- Поддерживает производство и качество крови.
- Поддерживает работу сердца.
- Помогает поддерживать здоровье легких и верхних дыхательных путей.



Поражающая своим цветом, куркума берет мир штормом. Это популярное растение используется в традиционной аюрведической медицине на протяжении тысячелетий. Его мощные антиоксиданты (куркуминоиды) поддерживают естественный иммунный ответ организма. Куркума, заключенная в одну растительную капсулу в сопровождении имбиря и пиперина, является одним из наших самых универсальных продуктов.

Мы получаем нашу куркуму от отмеченного наградами партнера, который высоко ценится как за выращивание ботанических растений, так и за прозрачность цепочки поставок. Это сырье выращивается на индийских сельскохозяйственных угодьях с использованием передовых методов ведения сельского хозяйства. Как ингредиент, куркума дважды была отмечена журналом Nutrition Business Journal. Она также не является генетически модифицированной и добывается из экологически чистых источников. Мы всегда убеждаемся, что это действительно так!

## Порошок корневища имбиря (*Zingiber officinale*):

- Способствует естественной защите организма – поддерживает иммунную систему.
- Способствует здоровью кровеносных сосудов, что, в свою очередь, помогает поддерживать здоровое сердце.
- Поддерживает пищеварение – способствует правильному функционированию пищеварительного тракта.
- Способствует повышению жизненного тонуса.
- Обладает стимулирующими и тонизирующими свойствами, которые способствуют сопротивлению усталости.
- Поддерживает нормальное функционирование дыхательных путей и поддерживает в них оптимальный иммунный баланс.

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

- Усиливает эффективность других растительных ингредиентов в мультитравяной формуле.

60 капсул

Розничная цена  
229,60 PLN

VIP-цена: 164,00 злотых  
27,59 балла