

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

ЛЕТО:

- физическая активность
- ochrona przed słońcem
- защита от солнца
- zdrowie psychiczne
- психическое здоровье

NAJPOPULARNIEJSZE

НАИБОЛЕЕ ПОПУЛЯРНОЕ
NA INTEG.MED.PL
НА INTEG.MED.PL

WODA
ВОДА - ЭТО ГЛАВНОЕ!
TO PODSTAWA!

КУЛИНАРНОЕ
ВДОХНОВЕНИЕ
INSPIRACJE

ОТ РЕДАКЦИИ:

Дорогие читатели,

Мы рады приветствовать вас в следующем выпуске ежеквартального издания «Будьте здоровы». В этом специальном летнем выпуске мы хотим погрузить вас в атмосферу летних приключений и вдохновить на создание незабываемых воспоминаний.

Тема будет посвящена лету и связанной с ним безопасности во время сезона отпусков. Мы будем обсуждать как безопасность во время физических нагрузок, так и защиту от солнца или психическое здоровье во время сезона отпусков.

Помимо практических советов о том, как позаботиться о себе летом, вы также можете почерпнуть из журнала кулинарное вдохновение.

Как обычно, будут также представлены самые интересные статьи с портала integmed.pl, на котором представлены результаты последних исследований в области биологически активных добавок и функциональных продуктов питания.

Мы хотим, чтобы этот летний выпуск стал для вас не только источником вдохновения, но и напоминанием о силе летнего света, способного придать вам энергию для реализации мечты.

Мы желаем вам интересного чтения и приглашаем вас открыть для себя летнее волшебство вместе с нами!

Редакторы ежеквартального журнала «Будьте здоровы»



Nature's Sunshine Products Poland Sp. z o.o. ул.
Олькуска 7, 02-604 Варшава, Польша
www.e-naturessunshine.com

Информационный бюллетень «Будьте здоровы» не является коммерческим предложением. Актуальное предложение с актуальными ценами доступно на сайте www.e-naturessunshine.com.




POWER beets

Компания Nature's Sunshine с гордостью представляет свою уникальную находку с плато Цинхай в Тибете, известном как крыша мира. Эти земли находятся на высоте почти 10 000 футов над уровнем моря, где резкие перепады температур и суровые климатические условия делают невозможным выращивание большинства сельскохозяйственных культур. Однако сильные и преданные своей земле люди из поколения в поколение используют естественные методы земледелия, заботясь об экономии воды и сохранении плодородия почвы, чтобы выращивать уникальные виды свеклы.

Эта свекла - отличный источник нитратов. Несмотря на то, что они родом из холодных регионов, они приносят тепло, улучшая кровообращение.

На наших предприятиях вблизи Солт-Лейк-Сити команда Nature's Sunshine проводит тщательные испытания, чтобы подтвердить исключительную силу и чистоту свеклы, которую мы получаем от тибетских фермеров. Мы проверяем каждую поставку и каждую партию. Мы тщательно сочетаем эту свеклу с комплексом полезных трав, овощей и других ингредиентов, которые естественным образом усиливают ее способность укреплять здоровье, улучшать кровообращение и поддерживать выносливость, энергию и силу.





Наслаждайтесь летом по полной программе!

Чтобы в полной мере насладиться летней порой, которой большинство из нас ждет с нетерпением, стоит помнить о соблюдении некоторых правил, чтобы это лето было не только интересным, но и безопасным. Давайте обратим внимание на то, что мы едим и пьем, какая физическая активность летом нам подойдет и как защититься от вредных солнечных лучей. Давайте начнем!

Питание летом должно быть хорошо сбалансированным, с учетом специфических потребностей организма в теплую погоду и доступности свежих продуктов.

Летом у нас есть доступ к свежим сезонным фруктам и овощам, так что стоит воспользоваться их изобилием. Фруктовые салаты, свежевыжатые соки и смузи из овощей или фруктов - все это отличный способ обеспечить организм необходимыми питательными веществами.

В жару организм легче обезвоживается, поэтому важно регулярно употреблять жидкость. Помимо воды, хорошими вариантами будут свежие фруктовые соки, утоляющая жажду кокосовая вода, травяные чаи или фруктовые напитки домашнего приготовления.

Высокая температура может затруднить переваривание тяжелой и жирной пищи. Поэтому летом стоит отдать предпочтение более легким, легкоусвояемым блюдам, таким как салаты, овощи-гриль, легкие супы или блюда из рыбы и морепродуктов. Рекомендуется выбирать менее калорийные продукты, избегать избытка жиров и сахара и ограничить потребление подслащенных напитков.

При высоких температурах продукты портятся быстрее, поэтому особенно важно соблюдать правила хранения продуктов питания. Важно помнить, что хранить продукты нужно в надлежащих условиях, и избегать употребления продуктов, которые долгое время находились на солнце или при высокой температуре, свежесть которых может быть сомнительной.

Соблюдая эти несколько простых правил, здоровое питание летом будет не только вкусным, но и полезным для вашего здоровья и самочувствия.

Летом из-за повышения температуры воздуха потребность в воде возрастает. Высокая температура вызывает повышенное потоотделение, что, в свою очередь, приводит к увеличению потери воды и электролитов из организма.

Во многих польских городах летом устанавливаются фонтанчики с питьевой водой и точки с бесплатной водой, чтобы жители и туристы могли без проблем пополнить водный баланс в жаркую погоду. Такие инициативы являются частью усилий муниципалитетов по расширению доступа к чистой питьевой воде.

В Польше также проводятся информационные кампании, призывающие людей пить достаточное количество воды, особенно летом.





Летом имеется множество видов физической активности, которыми можно заниматься на свежем воздухе, используя преимущества теплой погоды и длинных дней.

- Бег - отличный вид физической активности в летнее время. Вы можете бегать утром или вечером, чтобы избежать сильной жары, наслаждаясь прекрасными видами и свежим воздухом.
- Летом идеальный способ охладиться и одновременно заниматься спортом - это плавание. Вы можете пользоваться бассейнами, озерами или морем, в зависимости от их наличия и места отдыха.
- Езда на велосипеде - это отличная форма физической активности, которая позволяет наслаждаться природой и одновременно тренировать свою физическую форму.
- Командные игры, такие как футбол, пляжный волейбол, баскетбол или фрисби, - это отличный способ быть физически активными и весело провести время с друзьями на свежем воздухе.
- Летом стоит воспользоваться длинными днями и хорошей погодой, чтобы исследовать окрестности пешком. Пешие прогулки по туристическим тропам - отличный способ физически активного отдыха и единения с природой.
- Работа в саду, например, посадка растений, уход за цветами или сбор урожая, - это тоже вид физической активности, который может быть очень полезным и расслабляющим в летнее время.

Неважно, какое занятие вы выберете. Важно наслаждаться отдыхом на природе и заботиться о своем здоровье и физической форме.

Защита от летнего солнца чрезвычайно важна, поскольку интенсивное ультрафиолетовое излучение может привести к ожогам кожи, повреждению ДНК и повышению риска развития рака кожи. Вот несколько эффективных способов защиты от солнца:

- Регулярное использование солнцезащитных кремов с правильным фактором защиты (SPF) является ключом к защите кожи от UVB- и UVA-излучения. Крем следует наносить не реже, чем каждые два часа, и каждый раз, после купания в воде.
- Избегайте пребывания на солнце в часы наиболее интенсивного излучения, то есть с 10:00 до 16:00, когда ультрафиолетовое излучение наиболее интенсивно. По возможности ищите тень или оставайтесь в кондиционированных помещениях.
- Носите соответствующую защитную одежду - свободную одежду светлых тонов, закрывающую как можно больше поверхности кожи.
- Носите головной убор: широкополая шляпа или бейсболка помогут защитить лицо, шею и уши от ультрафиолетового излучения.
- Ношение солнцезащитных очков защищает ваши глаза, однако выбирайте очки, на которых указано, что они блокируют 100% UVA и UVB излучения.
- Регулярное употребление большого количества воды помогает поддерживать правильный баланс жидкости в организме и предотвращает обезвоживание, особенно в жаркую погоду.

Соблюдение этих мер защиты поможет уберечь вашу кожу и здоровье от негативных последствий чрезмерного летнего пребывания на солнце.



Знаете ли вы, что...

- Ультрафиолетовый индекс - это показатель интенсивности ультрафиолетового излучения на поверхности Земли, который дает информацию о риске, связанном с воздействием солнечных лучей. Шкала ультрафиолетового индекса варьируется от 0 (низкий) до 11+ (экстремальный). Высокий УФ-индекс означает, что необходимо принимать дополнительные меры предосторожности для защиты кожи и глаз.
- Ультрафиолетовое излучение используется в технике, например, для стерилизации и дезинфекции воды и воздуха, в химических процессах и в медицине, например, для лечения кожных заболеваний, таких как псориаз.

Психическое здоровье

Поддерживать психическое здоровье во время поры отпусков не менее важно, чем заботиться о физическом здоровье. Как о нем позаботиться?

- Планируйте расслабляющие мероприятия, находите время для занятий, которые вам нравятся, например, для чтения любимой книги, медитации, прогулок на свежем воздухе или занятий йогой. Регулярные занятия помогут вам расслабиться и снизить уровень стресса.
- Будьте физически активны! Регулярная физическая активность благотворно влияет на психическое здоровье, поскольку помогает снизить уровень стресса и улучшить настроение. Вы можете выбрать один из видов физической активности, описанных на предыдущих страницах.
- Придерживайтесь здорового питания: сбалансированная диета оказывает большое влияние на психическое здоровье. Старайтесь есть здоровую, сбалансированную пищу, богатую витаминами, минералами и питательными веществами, которые поддерживают здоровье мозга и регулируют настроение.



- Убедитесь, что вы регулярно высыпаетесь - это очень важно для вашего хорошего самочувствия. Старайтесь поддерживать регулярный режим сна, не менее 7-8 часов в сутки. Также избегайте чрезмерного употребления алкоголя и кофеина, которые могут нарушить сон.
- Стресс может негативно влиять на психическое здоровье, поэтому важно использовать такие методы борьбы со стрессом, как глубокое дыхание, медитация и техники релаксации. Также старайтесь избегать ситуаций, которые могут вызвать излишний стресс, особенно летом старайтесь полностью расслабиться.



- Хотя пора отпусков - это время для отдыха и расслабления, стоит поддерживать социальные контакты с семьей и друзьями. Проводите время с близкими людьми, разговаривайте, улыбайтесь и делитесь своими чувствами.
- Найдите смысл и цель вашего периода отпусков: подумайте, чего вы хотите достичь во время периода отпусков и как вы хотите провести отпуск. Это может быть время для размышлений, развития интересов или просто для отдыха и расслабленного времяпрепровождения. Поиск смысла и цели вашего периода отпусков может помочь вам сохранить душевное благополучие.

Помните, что забота о своем психическом здоровье требует времени, усилий и регулярного ухода за собой. Не стесняйтесь обращаться за поддержкой и помощью, если чувствуете, что она вам нужна.

Летние рецепты

Летняя кухня наполнена свежестью, легкостью и цветом. Вот несколько вдохновляющих рецептов блюд, идеально подходящих для летних дней:

Салат из овощей-гриль

Состав:

- нарезанный красный, желтый и зеленый болгарский перец
- нарезанный баклажан
- нарезанный цукини
- помидоры черри
- нарезанный красный лук
- оливковое масло
- лимонный сок
- свежие травы (например, базилик, орегано)
- соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Обжарьте овощи на сковороде-гриль или на гриле до момента, когда они станут мягкими и слегка подрумяненными.
2. Переложите овощи в большую миску.
3. Сбрызните их оливковым маслом и лимонным соком, приправьте солью, перцем и посыпьте свежей зеленью.
4. Аккуратно перемешайте. Подавайте горячими или холодными.



Тосты с авокадо и помидором

Состав:

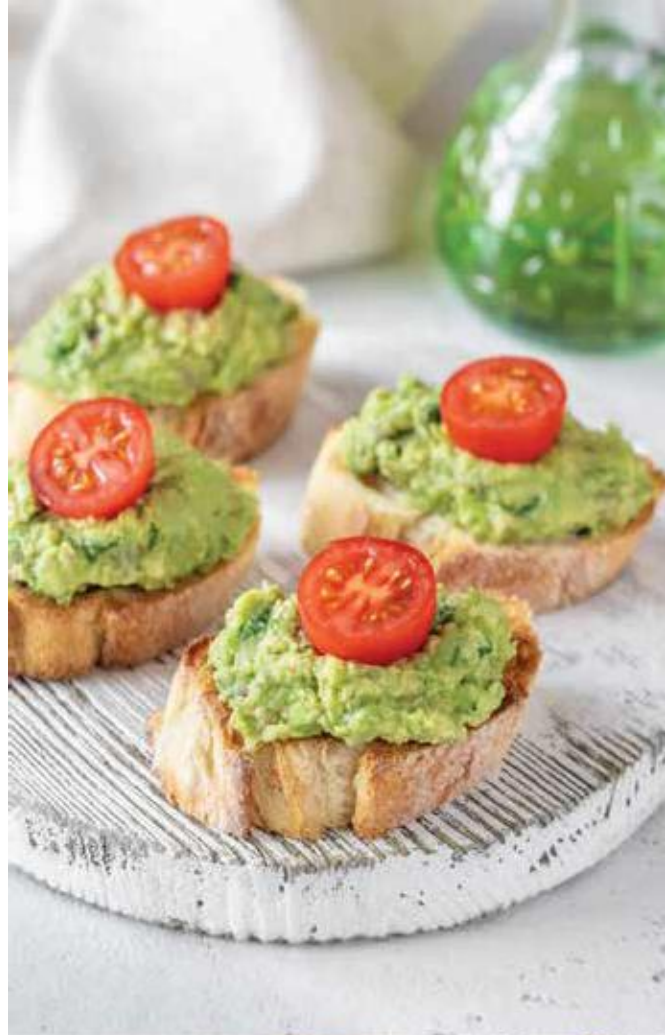
- ломтики цельнозернового или пшеничного хлеба
- нарезанный авокадо
- нарезанные помидоры
- свежий базилик
- лимонный сок
- соль и перец по

вкусу

Способ

приготовления:

1. Поджарьте хлеб в тостере или на гриле.
2. После поджаривания намажьте каждый ломтик пастой из авокадо.
3. Разложите сверху ломтики помидоров.
4. Посыпьте свежим базиликом, сбрызните лимонным соком и приправьте солью и перцем.



Фруктовый коктейль с лаймом

Состав:

- 2 лайма - выжатый сок
- 1 манго, очищенный от кожуры и нарезанный кубиками
- 1 киви, очищенный от кожуры и нарезанный кубиками
- 1 апельсин, очищенный от кожуры и нарезанный кубиками
- несколько листьев мяты
- кубики льда
- мед по вкусу (по желанию)

Способ приготовления:

1. В блендере перемешайте сок лайма, фрукты, мяту и лед.
2. Смешивайте, пока коктейль не станет гладким и однородным.
3. Если хотите, подсластите медом.
4. Подавайте коктейль охлажденным в бокалах, украсив листьями мяты.



Эти рецепты - отличное предложение для легких, освежающих блюд, которые идеально подходят для теплых дней. Вы можете изменять и адаптировать их в соответствии с вашими вкусовыми предпочтениями и имеющимися ингредиентами.

Приятного аппетита!

ВОДА - ЭТО ГЛАВНОЕ!

Летом, когда температура резко повышается, а солнце светит всюду, наш организм больше подвержен обезвоживанию. Пить достаточное количество жидкости - это не только залог здоровья, но и поддержание хорошего самочувствия и энергии.

В жаркую погоду организм теряет больше воды через пот, который является естественным механизмом охлаждения. Для того чтобы этот процесс проходил эффективно, необходимо регулярно пополнять запасы жидкости. Вода необходима для правильного функционирования всех органов нашего тела. Она помогает пищеварению, транспортирует питательные вещества, выводит токсины и поддерживает работу сердца.

Обезвоживание может привести к серьезным проблемам со здоровьем, таким как тепловой удар, нарушение баланса электролитов и даже почечная недостаточность. Симптомы обезвоживания включают сухость во рту, головокружение, слабость и уменьшение количества выделяемой мочи.

Сколько жидкости нам нужно?

Рекомендуется выпивать около 2-3 литров воды в день. Летом, в зависимости от температуры и уровня физической активности, это количество может увеличиваться.

Люди, занимающиеся спортом или находящиеся на солнце, должны увеличить потребление жидкости, чтобы компенсировать повышенную потерю воды.

Какие напитки выбрать?

Лучшим выбором всегда будет вода. В нее можно добавлять натуральные добавки, например, дольки лимона, мяту или огурец, чтобы улучшить вкус и обеспечить дополнительные витамины. Физически активным людям изотонические напитки помогут быстро восполнить запасы электролитов и углеводов.

Охлажденные травяные чаи, такие как мятный или ромашковый, - еще одна прекрасная альтернатива для тех, кто хочет отказаться от напитков с высоким содержанием сахара. Летом мы также имеем доступ к свежим фруктовым сокам, которые являются отличным источником витаминов и минералов, но из-за высокого содержания сахара их следует употреблять умеренно.



Тей-фу

Тей-фу - популярный в традиционной китайской медицине бальзам, изготовленный из смеси натуральных ингредиентов и трав (основной ингредиент - Гаультерия лежачая).

Тей-фу часто используется для массажа больных мышц и суставов. Он обладает согревающим эффектом и помогает снять боль и мышечное напряжение. Массаж с небольшим количеством лосьона в области висков или шеи поможет снять головную боль и мигрень.

Тей-фу также может помочь облегчить симптомы простуды, если вдыхать его или растирать грудь и спину, а благодаря своим расслабляющим свойствам его можно использовать для массажа, чтобы снять стресс и нервное напряжение.

Интересно, что этот бальзам можно наносить на места укусов насекомых и другие мелкие раздражения кожи, чтобы снять зуд или боль.

Тей-фу - универсальный препарат, способный принести облегчение при многих недугах. Как всегда, перед началом использования нового продукта следует проконсультироваться с врачом или специалистом, особенно если у вас чувствительная кожа или другие проблемы со здоровьем.





НОВИНКИ

МЕДИЦИНСКАЯ НУТРИЦЕВТИКА

САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ на integmed.pl

Витамин D для суставов и не только

Группа исследователей из Китая и Австралии оценила влияние 5-летнего приема витамина D на клинические симптомы остеоартроза коленного сустава.

В этом исследовании приняли участие 173 пациента, прошедших предварительный отбор для участия в клиническом исследовании «Влияние витамина D на остеоартроз» (ВИДЕО). Они принимали витамин D в течение 2 лет, после чего в течение последующих 3 лет тщательно отслеживалось как их состояние здоровья, так и то, продолжали ли они принимать добавки (примерно половине это удалось).

Прием витамина D ассоциировался с улучшением клинического состояния у тех людей, у которых заболевание не прогрессировало до такой степени, что требовалось хирургическое вмешательство. В этой группе отмечалось улучшение функции суставов (по шкале WOMAC) и настроения (снижение выраженности депрессивных симптомов) по сравнению с группой плацебо. В свою очередь, те, кто не отказывался от приема витамина D в течение последующих трех лет, имели меньшую выраженность боли и дисфункции коленных суставов, чем участники с дефицитом витамина D.

Два года приема витамина D и успешное поддержание нормального уровня витамина D в течение последующих трех лет были связаны с умеренным улучшением симптомов со стороны коленных суставов и улучшением параметров настроения. Последнее явление может быть связано как с центральным действием витамина D, так и с уменьшением боли, связанной с остеоартрозом коленного сустава.

По материалам:

Wang Z, Zhu Z, Pan F, Zheng S, Parameswaran V, Blizzard L, Ding C, Antony B. Long-term effects of vitamin D supplementation and maintaining sufficient vitamin D on knee osteoarthritis over 5 years. *Arthritis Res Ther.* 2023 Sep 23;25(1):178. doi: 10.1186/s13075-023-03167-8. PMID: 37740217; PMCID: PMC10517449.



Свекольный стимулятор

Исследователи из Бельгии, Италии и Колумбии доказали, что нутрицевтический продукт из свеклы может влиять на когнитивные функции здоровых людей уже после одной дозы. Особенно это касается улучшения памяти и функций, связанных с лобными долями мозга.

Свекла хорошо зарекомендовала себя как нутрицевтический продукт для повышения выносливости в профессиональном спорте или для снижения кровяного давления. Это связано с высоким содержанием неорганических нитратов, которые преобразуются в оксид азота, вовлекая в процесс, в частности, бактерии, обитающие на языке (отсюда популярность напитков из свекольного сока на рынке биологически активных добавок).

В этом исследовании авторы задались целью выяснить, как жевательный продукт, содержащий экстракт свеклы, по сравнению с плацебо повлияет на отдельные когнитивные функции у здоровых добровольцев. Исследование проводилось методом перекрестных групп (через 4 дня после прекращения приема тестируемых веществ исследование возобновлялось путем замены плацебо на активное вещество и наоборот). Группа, принимавшая активные добавки, показала значительно лучшие результаты в плане консолидации кратковременной и долговременной памяти, улучшения работы лобной доли и повышения когнитивной гибкости.

Лобная доля - это область мозга, отвечающая за многие ключевые функции, такие как планирование, организация, контроль импульсов, решение проблем, абстрактное мышление, мотивация.

Авторы отмечают приятный вкус добавки. По их мнению, это может быть важно, так как способствует более длительному удержанию продукта во рту, а это продлевает контакт с бактериальными ферментами, которые осуществляют первоначальное преобразование нитрата в процессе синтеза оксида азота. В свою очередь, этот препарат может улучшать когнитивные функции, используя сразу несколько механизмов: например, расширять кровеносные сосуды в мозге или действовать как нейромедиатор. Необходимы дальнейшие исследования для установления механизмов памяти, а также возможности влияния на них с помощью нутрицевтических продуктов, таких как экстракт свеклы.

По материалам:

Vaccaro MG, Innocenti B, Cione E, Gallelli L, De Sarro G, Bonilla DA, Cannataro R. Acute effects of a chew- able beetroot-based supplement on cognitive perfor- mance: a double-blind randomized placebo-controlled crossover clinical trial. Eur J Nutr. 2024 Feb;63(1):303-321. doi: 10.1007/s00394-023-03265-y. Epub 2023 Oct 24. PMID: 37875637; PMCID: PMC10799154.



Многозадачность, принятие решений, концентрация: в главной роли - ашваганда

Исследование, проведенное в Индии, подтвердило, что экстракт корня витании вязолистной (ашваганда) способен эффективно снимать стресс и тревогу.

В исследовании тестировался экстракт ашваганды, стандартизированный по содержанию витанолидов (2,5%, что обеспечивает дозу 12,5 г в день). Препарат также содержал пиперин в дозе 5 мг.

В исследовании приняли участие 54 человека с симптомами тревоги (легкой и средней степени тяжести). Они были разделены на две группы (исследуемая и контрольная, получавшая плацебо). Продолжительность исследования составила 60 дней.

В группе, принимавшей активный нутрицевтический продукт, наблюдались следующие изменения (по сравнению с плацебо):

- значительно улучшилось качество жизни;
- лучшие показатели по шкале воспринимаемого стресса (PSS), а также тяжесть симптомов генерализованного тревожного расстройства (GAD-7);
- лучшая концентрация;
- лучшая способность к одновременному выполнению нескольких задач;
- более эффективное принятие решений;
- большее снижение утренней концентрации кортизола в слюне;
- повышенная концентрация серотонина в моче.

Полученные результаты согласуются с результатами предыдущих исследований, которые также показали влияние ашваганды на субъективное восприятие стресса/тревоги, а также на уровень кортизола («гормона стресса»). Необходимы дальнейшие исследования с более многочисленными группами и более длительным приемом витании вялой, чтобы оценить полезность ее приема при хронических заболеваниях.

Исследование проводилось представителями корпорации - производителя нутрицевтических продуктов.

По материалам:

Majeed M, Nagabhushanam K, Mundkur L. A standardized Ashwagandha root extract alleviates stress, anxiety, and improves quality of life in healthy adults by modulating stress hormones: Results from a randomized, double-blind, placebo-controlled study. *Medicine (Baltimore)*. 2023 Oct

13;102(41):e35521.

doi:

10.1097/MD.00000000000035521. PMID: 37832082;

PMCID: PMC10578737.

Энергии!! Энергии!!

Спрос на препараты, повышающие умственную активность, постоянно растет. Чтобы удовлетворить этот спрос, американские авторы проанализировали более 100 научных работ и определили нутрицевтики, которые обладают наибольшим потенциалом для поддержки этого аспекта современной жизни.

Анализ выявил более десятка перспективных нутрицевтиков, для которых целесообразно провести дальнейшие исследования в области стимуляции умственной деятельности. Итак:

- с точки зрения повышения уровня умственной энергии к ним относятся: ашваганда (витания вялая), ромашка, темный шоколад, женьшень, зеленый чай, лаванда, эхинацея, мака, мелатонин, куркума и корень валерианы;
- с точки зрения поддержки когнитивных функций: темный шоколад, женьшень, ашваганда и эхинацея;
- с точки зрения влияния на настроение и воспринимаемые эмоции: куркума, мака, лаванда и ашваганда;
- с точки зрения улучшения качества сна: ашваганда, ромашка, зеленый чай, мелатонин и валериана.

Учитывая недостаток работ и трудности изучения психических функций, необходимы дальнейшие хорошо спланированные интервенционные исследования, чтобы оценить реальное влияние добавок с упомянутыми продуктами на психическое здоровье.

По материалам:

Nieman KM, Zhu Y, Tucker M, Koecher K. The Role of Dietary Ingredients in Mental Energy – A Scoping Review of Randomized Controlled Trials. *J Am Nutr Assoc*. 2023 Aug 10:1-16. doi: 10.1080/27697061.2023.2244031. Epub ahead of print. PMID: 37561965.



Массаж при болях в спине: с маслами

При хронической крестцовой боли к терапевтическим методам можно добавить ароматерапевтический массаж с использованием масла ладана и мирры (смолы Коммифоры мирровой). Таковы результаты исследования, проведенного в Турции, в реабилитационном отделении одной из университетских больниц. В это клиническое исследование были включены три группы:

- группа, которой делали ароматерапевтический массаж (с использованием вышеупомянутых эфирных масел);
- группа, которой делали массаж с использованием масла жожоба в качестве плацебо;
- контрольная группа (без массажа).

В каждой группе было около 30 человек. Массаж проводился два раза в неделю. Анализ показал, что в группе ароматерапевтического массажа наблюдалось значительное облегчение симптомов (включая боль) по сравнению с другими группами (об этом свидетельствовало улучшение показателей по визуальной аналоговой шкале, шкале Абердина для оценки влияния боли в пояснице на повседневную деятельность и шкале Ролванда-Морриса для оценки степени инвалидизации).

Масло ладана и смола Коммифоры мирровой содержат активные вещества (например, босвеллиевую кислоту), обладающие обезболивающим и противовоспалительным действием. Они также могут оказывать расслабляющее действие и снимать мышечное напряжение, проявляя при этом синергию с массажными процедурами.

По материалам:

Alkanat HÖ, Özdemir Ü, Kulaklı F. The effects of massage with frankincense and myrrh oil in chronic low back pain: A three-arm randomised controlled trial. Explore (NY). 2023 Sep-Oct;19(5):761-767. doi: 10.1016/j.explore.2023.04.004. Epub 2023 Apr 14. PMID: 37121835.

Коллаген: осветляющий эффект

Еще одно клиническое исследование, на этот раз проведенное в Южной Корее, свидетельствует о пользе добавок с пептидами коллагена. Результаты исследования были опубликованы в международном журнале косметической дерматологии. Авторы интересовало влияние приема добавок на кожу, в частности на признаки старения. В исследовании приняли участие 100 здоровых людей. Они были рандомизированы в группу, получавшую низкомолекулярные пептиды коллагена, или в группу плацебо. Состояние кожи оценивалось через 4, 8 и 12 недель. У группы, получавшей пептиды коллагена, кожа стала более гладкой, уменьшилась глубина и другие размеры морщин, повысилась эластичность кожи, улучшилось увлажнение и осветление кожи. Ни у кого из участников не было выявлено побочных реакций на добавку. Использование пептидов коллагена в косметологии основано на наблюдениях, что эти крошечные фрагменты коллагена способны стимулировать клетки кожи к выработке нового коллагена. Коллаген - ключевой компонент, придающий коже эластичность и упругость, и его потеря связана с процессом старения кожи. Новым в этом исследовании является наблюдение за влиянием добавки на цвет кожи (осветление).

По материалам:

Seong SH, Lee YI, Lee J, Choi S, Kim IA, Suk J, Jung I, Baeg C, Kim J, Oh D, Lee JH. Low-molecular-weight collagen peptides supplement promotes a healthy skin: A randomized, double-blinded, placebo-controlled study. J Cosmet Dermatol. 2023 Oct 11. doi: 10.1111/jocd.16026. Epub ahead of print. PMID: 37822045.



Добавки на основе свеклы в спорте

Обзор опубликованных в профессиональной прессе работ о действии добавок на основе свеклы показывает, что эти нутрицевтики могут повышать выносливость и противостоять явлению ослабления силы мышц после интенсивных тренировок. К такому выводу пришли бразильские фармакологи, проанализировавшие 27 исследований, в которых изучалось действие добавок с этим нутрицевтиком. Помимо повышения выносливости, была отмечена связь между приемом свеклы и силой мышц, но не в состоянии покоя, а в условиях сильного утомления (то есть в заключительных фазах тренировки). Эргогенный эффект оказался небольшим, но следует помнить, что в профессиональном спорте даже небольшие изменения параметров физической работоспособности могут существенно повлиять на результаты и место на пьедестале почета. С другой стороны, в видах спорта, требующих повторения определенного упражнения (например, велоспорт, гребля, силовые тренировки), добавки на основе свеклы увеличивают количество повторений и время до физического истощения - этот эффект был признан умеренным (т.е. больше, чем «малый») в данном исследовании. Считается, что эффект от добавок на основе свеклы в контексте физических упражнений опосредован неорганическими нитратами, которыми свекла относительно богата. Эти соединения превращаются в оксид азота, который обладает многочисленными биологическими свойствами и вызывает изменения в работе сосудов и мышц, связанные с увеличением физической нагрузки. Пока неясно, какой прием активных веществ свеклы предпочтительнее - непосредственно перед тренировкой (за 2-3 часа) или на долгосрочной основе (ежедневно в течение нескольких дней/недель). Действительно, в обоих случаях были отмечены преимущества для спортивных результатов. Точная оценка воздействия продуктов на основе свеклы требует дальнейших исследований.

По материалам:

Evangelista JF, Meirelles CM, Aguiar GS, Alves R, Matsuura C. Effects of Beetroot- Based Supplements on Muscular Endurance and Strength in Healthy Male Individuals: A Systematic Review and Meta-Analysis. J Am Nutr Assoc. 2024 Jan;43(1):77-91. doi: 10.1080/27697061.2023.2211318. Epub 2023 May 11. PMID: 37167368.



Стимулирующее масло мяты перечной

Добавление масла мяты перечной в воду оказывает поддерживающее действие на любителей бега. Механизм, с помощью которого происходит это действие, остается неясным.

Бразильские исследователи, проводившие клинические испытания с участием 14 мужчин, занимающихся любительским спортом, отметили улучшение способности к бегу. Возраст респондентов составил около 37 лет. Они проверили, как будут отличаться отдельные физиологические параметры во время бега с добавлением 0,05 мл мятного масла в 500 мл воды, и во время бега с плацебо. Контролировалась интенсивность тренировки (70% VO_{2max}), оценивалась температура тела, ее восприятие (и тепловой комфорт), субъективное восприятие интенсивности тренировки, скорость потоотделения, объем и удельный вес мочи.

Они обнаружили, что использование масла мяты ассоциируется с высоко статистически значимым увеличением времени до изнеможения (примерно со 100 до 110 минут). Это количество времени, которое проходит с момента начала выполнения задания до того момента, когда испытуемый не может продолжать бега из-за усталости. Этот параметр помогает оценить способность выполнять интенсивные физические нагрузки.

Учитывая отсутствие изменений в других параметрах, сложно указать на механизм действия масла мяты. Этому явлению можно найти различные объяснения, в том числе стимулирующий, освежающий эффект, улучшение концентрации внимания, снижение ощущения усталости на психологическом уровне и, возможно, даже улучшение работы легких. Необходимы дальнейшие исследования, чтобы подтвердить эти наблюдения и указать, как оптимально использовать масло перечной мяты для поддержки физической активности.

По материалам:

Miranda Neto M, Meireles ACF, Alcântara MA, de Magalhães Cordeiro AMT, Silva AS. Pepper- mint essential oil (*Mentha piperita* L.) increases time to exhaustion in runners. Eur J Nutr. 2023 Dec;62(8):3411-3422. doi: 10.1007/s00394-023-03235-4. Epub 2023 Sep 4. PMID: 37665425.



Натуральные эфирные масла



LAVENDER ORGANIC

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

- расслабление и релаксация
- улучшение сна
- увлажнение

Состав: *Lavandula angustifolia* – узколистная лаванда



PEPPERMINT

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

- освежающий и бодрящий эффект
- поддержка концентрации

Состав: *Mentha piperita* - мята перечная



TEA TREE

Масло чайного дерева, широко известное как «чудо с Антиподов», добывается из чайного дерева, произрастающего в Австралии. Выразительный, чистый аромат чайного дерева часто используется в шампунях и бальзамах.

- восстанавливающее и регенерирующее действие

Состав: *Melaleuca alternifolia* – чайное дерево



FRANKINCENSE

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

- расслабление и релаксация
- улучшение настроения

Состав: *Boswellia carteri* – босвеллия пальчатая индийская.

INSPIRE

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

- пробудите творчество
- распыляйте утром, чтобы набраться сил в самом начале дня

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



RECOVER

Идеально подходит для использования после длительных упражнений или спортивных тренировок. Оно приносит облегчение напряженным мышцам.

- восстановление
- облегчение

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



ESSENTIAL SHIELD

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

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

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



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!

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

Ингредиенты: 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. Смесь REFUGE позволит вам отдохнуть от повседневной суеты и стресса.

- успокаивает
- помогает избавиться от стресса

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





BREMANI CARE

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

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

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

Высокая концентрация активных природных ингредиентов обеспечивает глубокое воздействие на все слои кожи, стимулирует выработку эластина и коллагена в коже и инициирует процесс обновления и омоложения клеток.

Линия Bremani Care представляет совершенно новый подход к уходу за кожей и лицом. В скором времени вы восстановите молодость, упругость и блеск своей уставшей кожи, а также запустите программу обновления клеток.



ШАМПУНЬ ДЛЯ ВОЛОС

Energy Shampoo

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

Формула, обогащенная витамином E, аргинином и пантенолом, придает блеск и здоровый, красивый вид волосам, оставляя их блестящими и мягкими. Идеально подходит для нормальных и жирных волос.

Ключевые ингредиенты:

Витамин E, цинк, пантенол, аргинин, поликватерниум-7.



КОНДИЦИОНЕР ДЛЯ ВОЛОС

Energy Conditioner

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

Ключевые ингредиенты:

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 Bremani 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 Гаммелиса (Hamamelis).



НОЧНОЙ КРЕМ ПРОТИВ МОРЩИН. 40+

Night Anti-age Face Cream

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

Ключевые ингредиенты:

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



ДНЕВНОЙ КРЕМ ПРОТИВ МОРЩИН SPF15. 40+

Day Anti-age Face Cream SPF 15

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

Ключевые ингредиенты:

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



УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА SPF15

Moisturizing Face Cream

Крем обогащен активным комплексом Mega Moisturizer Active на основе аминокислот (пролин, аланин, серин) и экстракта ферментации Pseudoalteromonas, который минимизирует испарение воды из глубоких слоев эпидермиса и восстанавливает кожу. Обеспечивает видимое увлажнение и превосходный комплексный 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.





РЕКЛАМНЫЕ НАБОРЫ

Супер Старт для Здоровья

Стартуйте за здоровьем!

Пришло время позаботиться о себе? Вы хотите улучшить здоровье, физическую форму, самочувствие? Поздравляем! Это, без сомнения, лучшее решение в вашей жизни. К делу! Начните, как сотни наших довольных клиентов, которые выбрали Супер Старт для Здоровья. 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 из **Солстик** и **Кальцием с витамином D** поможет вам упорно следовать своим планам и быстрее достичь желаемых результатов. В набор дополнительно входит **Витамин С** – отличная поддержка для иммунной системы.



Состав набора:

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

Оптимум

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

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



Восстановите равновесие!

Гуарана, содержащаяся в Солстик, – это дополнительная порция энергии из натурального источника. В составе Солстик Энергия природы вы также найдете витамины группы В, которые помогают бороться с чувством усталости. Наберитесь сил для решения ежедневных задач.

Цинк АЛТ – это превосходное сочетание цинка, водорослей, люцерны и тимьяна. Помимо влияния на здоровье костей, цинк помогает поддерживать кислотно-щелочной баланс организма. Тимьян оказывает успокаивающее действие на горло и голосовые связки.

Экстракт из оливковых листьев – отличный выбор для Вашего иммунитета и пищеварительной системы. Этот набор поддерживает состояние верхних дыхательных путей и традиционно используется для улучшения кровообращения и артериального давления.

Настоящая бомба антиоксидантов скрыта в **Замброза**, особенно в кожце красного винограда. Замброза, благодаря содержанию облепихи, укрепляет сердце и иммунитет.

Сок алоэ вера, основной ингредиент нашего сока алоэ вера, поможет вам поддерживать баланс вашей пищеварительной системы. Он стимулирует обмен веществ, поддерживает пищеварение и способствует регулярности работы кишечника.

Одна капсула **Супер Омега 3 EPA** порция содержит 380 мг EPA и 190 мг DHA, которые полезны для здоровья сердца и правильной работы головного мозга.

Магний удовлетворяет 64% суточной потребности в магнии, который способствует нормальному синтезу белка, поддерживает поддержание нормальные психологические функции и помогает поддерживать электролитный баланс.

Состав набора:

Хлорофилл в жидком виде, Цинк ALT, Super Omega 3 EPA, Оливковые листья - Экстракт, Магний, Сок алоэ, Солстик Энергия Природы, Замброза

Здоровый кишечник

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

Здоровый кишечник – это набор, созданный для гармонии пищеварительной системы и здоровья кишечника.



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

Bowel Build – это прежде всего подорожник яйцевидный, который помогает поддерживать здоровье кишечника, и имбирь, который поддерживает общее состояние пищеварительной системы и метаболизм углеводов, а также витамины С, А и цинк.

Локло хорошо известен нашим клиентам как источник пищевых волокон, но в его состав также входят куркума, помогающая поддерживать здоровье печени, корица для успокоения желудка и розмарин для лучшего переваривания жиров.

Сок алоэ вера популярен благодаря своим оздоровительным свойствам, связанным, в частности, с пищеварительной системой. Он поддерживает пищеварение и способствует регулярности работы кишечника. Продукт **Замброза** включен в набор благодаря своим свойствам, стимулирующим деятельность желудочно-кишечного тракта, , которые свойственны облепихе.

Набор дополняет мировой бестселлер среди нашей продукции – Хлорофилл в жидком виде.



Состав набора:

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

Кости и суставы

Движение – это самое главное, а идеалом является движение без боли или ощутимого дискомфорта. Хорошее состояние наших костей и суставов является основой для сохранения подвижности, а это – необходимое условие нашей независимости. Все мы знаем, что течение времени чаще всего дает о себе знать в суставах и костях.

Ответом на заботу об их здоровье являются кальций, цинк, витамины С и D и физическая активность. В наборе «Здоровые кости и суставы» вы найдете все необходимые ингредиенты.



Кальций плюс витамин D является ключевым продуктом в наборе. Он содержит необходимые ингредиенты для здоровья костей и суставов, а его состав продуман таким образом, чтобы кальций и фосфор эффективно усваивались.

Цинк АЛТ является идеальным дополнением к диете, если вы хотите позаботиться о здоровье костей.

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

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

Коллаген 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.

В набор дополнительно входит MSM, т.е. метилсульфонилметан, естественным образом встречающийся в суставной жидкости.



Состав набора:

Коллаген, цинк АЛТ, 2х EverFlex, кальций плюс витамин D, биофлавоноиды, витамин С, витамин D3, MSM (метилсульфонилметан)

Pro Immune

Иммунитет требует большего внимания!

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



Витамин С – это первое, что приходит на ум, когда думаешь о повышении иммунитета. В каждой таблетке нашего продукта вы найдете до 1000 мг L-аскорбиновой кислоты.

Лист оливы, а по сути его экстракт, способствует поддержанию иммунитета даже в самых тяжелых условиях, а также поддерживает состояние верхних дыхательных путей.

Витамин D3 благотворно влияет на функционирование иммунной системы, но он также необходим для костей и мышц.

Никому не нужно объяснять, насколько чеснок повышает иммунитет. Чеснок – это гораздо больше! Он помогает поддерживать здоровую печень и нормальный уровень холестерина.

Цинк АЛТ – это идеальное сочетание люцерны, листьев тимьяна, водорослей и цинка. Ключевое значение для иммунитета имеет лист тимьяна, который обладает антибактериальным действием и способствует естественной защите организма. Цинк является активным компонентом многих ферментов, отвечающих за оптимальную деятельность иммунной системы.

Присутствие Pro B11в 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 – это идеальная смесь для поддержки иммунной системы.

Состав набора:

Цинк АЛТ, Чеснок, Defense Maintenance, Immune Formula, 2х Оливковые листья – Экстракт, Pro B11, Витамин С, биофлавоноиды, Витамин D3

Beauty

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



Коллаген является абсолютным фаворитом среди наших клиентов. Его выбирают для красивой кожи и для того, чтобы дольше сохранить молодость. Каждая порция продукта содержит до 17 г пептидов коллагена. Такая порция делает наш коллаген непревзойденным. У нас цинк ассоциируется с красивой и здоровой кожей, а также с сверкающими волосами и ногтями. Правильно, но **Цинк ALT** – это еще и бурые водоросли, помогающие поддерживать правильный вес. Антиоксиданты – Вы наверняка знаете, как сильно они влияют 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.



Состав набора:

Коллаген, цинк ALT, грэпайн и антиоксиданты, сок алоэ вера, витамин С, биофлавоноиды, Super Complex, Замброза

Woman

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!



Сильная защита от свободных радикалов исходит от кожицы красного винограда, скрытой в препарате **Замброза**. Свободные радикалы признаны одной из основных причин старения организма. Благодаря содержанию облепихи, Замброза укрепляет сердце и поддерживает иммунную систему.

Цинк – необходимый минерал для поддержания красоты и здоровья волос, кожи и ногтей. Наш **Цинк ALT** также включает водоросли и тимьян, которые снижают усвоение жиров, помогая вам сохранить стройную фигуру.

Центелла азиатская, или **Готу Кола** поможет избавиться от ощущения тяжести в ногах, способствуя правильному венозному кровообращению, а также поддерживая комфорт пищеварения. Ее влияние на микроциркуляцию также отражается в более эффективном выполнении когнитивных функций (к ним относятся память, концентрация и коммуникативные навыки).

Волокно необходимо для здоровья кишечника. **Локло** является отличным источником клетчатки, а также содержит стимулирующие пищеварение корицу и розмарин для облегчения переваривания жиров.

Содержащийся в ней лимонник китайский помогает поддерживать правильные физиологические функции. 24 незаменимых витамина и минерала в одной таблетке – это **Супер Комплекс**. Вы найдете здесь помощь для поддержания своего тела в отличной форме.

Люцерна известна своими свойствами уже более 2000 лет. Помогает женщинам поддерживать свое сексуальное здоровье.

Красный клевер обеспечивает поддержку в борьбе с климактерическими симптомами, такими как приливы жара, потливость и беспокойство, но также является прекрасным продуктом для системы кровообращения. Экстракт семян конского каштана, содержащийся в **Vari-Gone**, поддерживает здоровье сердечно-сосудистой системы, поддерживает здоровье вен и капилляров и помогает поддерживать здоровое кровообращение в ногах.

Состав набора:

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

Pro Kardio

Набор Pro Kardio был специально разработан для здоровья сердца и сосудов. В нем имеются добавки, созданные с особым старанием, проверенные и эффективные. Сочетание ингредиентов в продуктах, входящих в набор, обеспечит оптимальные результаты для вашего сердца.



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

Олива европейская традиционно используется для улучшения кровообращения и сосудистого давления.

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

СоQ10 является одним из самых любимых продуктов наших клиентов в США. Каждая капсула содержит до 100 мг коэнзима Q10! Коэнзим Q10 – это соединение, присутствующее в каждой клетке человеческого организма, 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.

Формула **Blood Pressurex** была разработана для эффективной поддержки здоровья сердечно-сосудистой системы. Ключевые ингредиенты включают экстракты виноградных косточек, плодов боярышника, крапивы и L-аргинин.



Состав набора:

СоQ10, лист оливы - экстракт, магний, 2 x Супер Омега 3 EPA, Blood Pressurex

Pro Relax

Наше здоровье часто страдает из-за стресса и беспокойства. Стремительно меняющийся мир ежедневно подвергает нас беспокойству. Колоссальные темпы изменений не позволяют нам почувствовать стабильность и часто вызывают у нас 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. Super Omega 3 EPA входит в набор Pro Relax благодаря содержанию докозагексаеновой кислоты, которая при употреблении в количестве не менее 250 мг положительно влияет на работу мозга.

Комплекс витаминов группы В – это, конечно же, источник витаминов группы В, наиболее популярное действие которых заключается в положительном влиянии на психологические функции и помощи в борьбе с чувством усталости.

Набор дополнен **Витамином D3**, который необходим ежедневно.

Состав набора:

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

Pro Active

Да, оставаться здоровым легко! Все, что вам нужно делать, – это правильно питаться и помнить о частых физических нагрузках. Не имеет значения, бегае ли вы, катаетесь на велосипеде или плаваете. Главное – делать это регулярно. Физическая активность включена в пирамиду здорового питания как основа заботы о здоровье и физической форме.

Конечно, частые занятия спортом не освобождают вас от здорового питания. Только сочетание здорового питания и физической активности обеспечит удовлетворительные результаты.



Солстик Энергия природы – это энергетическая гуарана и витамины группы В, а состав препарата был разработан с учетом повседневной активности. Начните свой день с легкой дополнительной энергии, которой вы будете наслаждаться часами!

SmartMeal 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!

Collagen+ 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.

Поехали! Активно следите за здоровьем!



Состав набора:

Солстик Энергия природы, 2 x SmartMeal, Collagen+

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

Мы все разные. Мы отличаемся по возрасту, полу, телосложению и образу жизни. Мы также ежедневно сталкиваемся с другими проблемами и поэтому нуждаемся в других решениях.

В компании Nature's Sunshine мы каждый день стремимся оправдать ожидания наших клиентов и поэтому создали целевые комбинации продуктов, которые, благодаря сочетанию лучших ингредиентов, идеально подходят для женщин, пожилых людей, тех, кто стремится сбросить вес, а также для сердца и иммунитета.

Прейскурант продукции

№ кат.	Наименование продукта	Баллы	Цена Подписка	VIP-цена	Цена Розничная
	Биологически активные добавки				
23072	Ашваганда (60 капсул)	21,39	€ 26.95	€ 29.90	€ 41.90
6109	Bacillus Coagulans (90 капсул)	16,11	€ 20.30	€ 22.60	€ 31.60
4100	Бифидофильные бактерии (90 капсул)	20,37	€ 25.67	€ 28.50	€ 39.90
554	Blood Pressurex (60 капсул)	21,05	€ 26.52	€ 29.50	€ 41.30
1121	Boost (100 капсул)	18,52	€ 23.34	€ 25.90	€ 36.30
2857	Бойел Билд (120 капсул)	16,30	€ 20.54	€ 22.80	€ 31.90
776	Breathe Clear (90 капсул)	18,13	€ 22.84	€ 25.40	€ 35.60
2954	Carbo Grabbers (60 капсул)	17,72	€ 22.33	€ 24.80	€ 34.70
1580	Хлорофилл в жидком виде (475,6 мл)	15,69	€ 19.77	€ 22.00	€ 30.80
23545	Холестер-Пер (90 капсул)	12,41	€ 15.64	€ 17.40	€ 24.40
1811	Хондроитин (60 капсул)	21,80	€ 27.47	€ 30.50	€ 42.70
22336	Коллаген (516 г)	36,46	€ 45.94	€ 51.00	€ 71.40
22721	Collagen+ (30 пакетиков)	36,46	€ 45.94	€ 51.00	€ 71.40
1601	Цинк ALT (120 табл.)	7,94	€ 10.00	€ 11.10	€ 15.50
550	Красный клевер (100 капсул)	8,76	€ 11.04	€ 12.30	€ 17.20
290	Чеснок (100 капсул)	9,17	€ 11.55	€ 12.80	€ 17.90
4700	Defense Maintenance (120 капсул)	18,13	€ 22.84	€ 25.40	€ 35.60
23147	DTXBasics (30 пакетиков)	57,41	€ 72.34	€ 80.40	€ 112.60
947	Эверфлекс (60 таблеток)	15,48	€ 19.50	€ 21.70	€ 30.40
885	Лажитник и тимьян (100 капс.)	15,28	€ 19.25	€ 21.40	€ 30.00
952	Gentle Move (60 капсул)	13,24	€ 16.68	€ 18.50	€ 25.90
909	Гинкго и боярышник (100 капс.)	18,54	€ 23.36	€ 26.00	€ 36.40
360	Готу Кола (100 капсул)	11,20	€ 14.11	€ 15.70	€ 22.00
1750	Грапин и антиоксиданты (90 таблеток)	21,19	€ 26.70	€ 29.70	€ 41.60
940	Hops and Valerian with Passionflower (100 капсул)	10,19	€ 12.84	€ 14.30	€ 20.00
935	HSN-W (100 капс.)	19,15	€ 24.13	€ 26.80	€ 37.50
1839	Immune Formula (90 капс.)	23,43	€ 29.52	€ 32.80	€ 45.90
410	Kelp (100 капсул)	8,96	€ 11.29	€ 12.50	€ 17.50
420	Корень лакрицы (100 капсул)	12,78	€ 16.10	€ 17.90	€ 25.10
4135	CoQ10 (60 капсул)	25,67	€ 32.34	€ 35.90	€ 50.30
1661	Лецитин (170 капсул)	19,96	€ 25.15	€ 27.90	€ 39.10
204	Экстракт листьев оливы (60 капсул)	11,00	€ 13.86	€ 15.40	€ 21.60
1170	Liver Health Formula (100 капсул)	11,00	€ 13.86	€ 15.40	€ 21.60
1346	Покло (344 г)	16,91	€ 21.31	€ 23.70	€ 33.20
30	Люцерна (100 капсул)	7,74	€ 9.75	€ 10.80	€ 15.10
4061	Магний (90 капсул)	11,11	€ 14.00	€ 15.60	€ 21.80
4059	MSM- Метилсульфонилметан (90 таблеток)	12,59	€ 15.87	€ 17.60	€ 24.60
485	Peppara Mint (70 таблеток)	13,24	€ 16.68	€ 18.50	€ 25.90
832	Паприка, чеснок и петрушка (100 капсул)	12,02	€ 15.15	€ 16.80	€ 23.50
23071	Perfect Eyes (60 капсул)	21,38	€ 26.94	€ 29.90	€ 41.90
2937	Поглотитель жира (120 капсул)	15,28	€ 19.25	€ 21.40	€ 30.00
23541	Свекла (21 Oq)	31,30	€ 39.44	€ 43.80	€ 61.30
23496	Power Greens (450 г)	31,30	€ 39.44	€ 43.80	€ 61.30
1510	Pro B11 (90 капсул)	24,24	€ 30.54	€ 33.90	€ 47.50
22893	SmartMeal (810 г)	31,17	€ 39.27	€ 43.60	€ 61.00
1680	Сок алоэ вера (946 мл)	16,70	€ 21.04	€ 23.40	€ 32.80
6501	Солстик Энергия природы (30 пакетиков)	22,41	€ 28.24	€ 31.40	€ 44.00
1515	Супер Омега 3 EPA (60 капсул)	25,06	€ 31.58	€ 35.10	€ 49.10
23073	Turmeric Curcumin (60 капсул)	17,59	€ 22.16	€ 24.60	€ 34.40
2879	Ury (120 капс.)	18,13	€ 22.84	€ 25.40	€ 35.60
23084	UltraBiome DTX (30 пакетиков)	45,43	€ 57.24	€ 63.60	€ 89.00
3243	Кальций плюс витамин D (150 таблеток)	17,31	€ 21.81	€ 24.20	€ 33.90
1773	Комплекс витаминов группы В (120 капсул)	11,00	€ 13.86	€ 15.40	€ 21.60
999	Vari-Gone (90 капсул)	19,76	€ 24.90	€ 27.70	€ 38.80
1635	Витамин С с биофлавоноидами (60 таблеток)	16,50	€ 20.79	€ 23.10	€ 32.30
1155	Витамин D3 (60 таблеток)	10,80	€ 13.61	€ 15.10	€ 21.10
4052	Витамины и минералы Супер Комплекс (60 таблеток)	18,94	€ 23.86	€ 26.50	€ 37.10
4104	Замброза (458 мл)	17,31	€ 21.81	€ 24.20	€ 33.90

	Косметика				
2851	Зубная паста Sunshine Brite (100 г)	8,15	€ 9.54	€ 10.60	€ 14.80
3538	Tei-fu - Бальзам для массажа (118,3 мл)	13,24	€ 15.48	€ 17.20	€ 24.10
4276	Защитное серебро (118 мл)	17,31	€ 20.34	€ 22.60	€ 31.60
21575	Крем для рук и тела	18,33	€ 21.51	€ 23.90	€ 33.50
21600	Очищающий и матирующий тоник для лица	9,78	€ 11.52	€ 12.80	€ 17.90
21601	Дневной крем против морщин Spf15.40+	24,44	€ 28.62	€ 31.80	€ 44.50
21602	Интенсивный ночной крем для лица против морщин 40+	23,22	€ 27.09	€ 30.10	€ 42.10
21604	Увлажняющий крем для лица Spf15	21,39	€ 25.02	€ 27.80	€ 38.90
21606	Осветляющая маска для лица «Эффект Золушки»	24,44	€ 28.62	€ 31.80	€ 44.50
21620	Шампунь для волос Bremani Care (200 мл)	12,63	€ 14.76	€ 16.40	€ 23.00
21621	Bremani Care Кондиционер для волос (200 мл)	11,20	€ 13.05	€ 14.50	€ 20.30
21623	Bremani Care Мицеллярный гель (125 мл)	17,11	€ 19.98	€ 22.20	€ 31.10
21624	Тушь для ресниц Royal Lash	12,22	€ 14.22	€ 15.80	€ 22.10
	Эфирные масла				
3847	Essential Oil - Lavender	24,44	€ 28.62	€ 31.80	€ 44.50
3850	Essential Oil - Peppermint	19,15	€ 22.41	€ 24.90	€ 34.90
3856	Essential Oil - Recover	32,59	€ 38.16	€ 42.40	€ 59.40
3869	Essential Oil - Frankincense	52,96	€ 62.01	€ 68.90	€ 96.50
3871	Essential Oil - Inspire	15,28	€ 17.91	€ 19.90	€ 27.90
3873	Essential Oil - Core	20,17	€ 23.58	€ 26.20	€ 36.70
3876	Essential Oil - Refuge	17,72	€ 20.70	€ 23.00	€ 32.20
3877	Essential Oil - Tea Tree	17,11	€ 19.98	€ 22.20	€ 31.10
3887	Essential Oil - Essential Shield	27,50	€ 32.22	€ 35.80	€ 50.10
	Принадлежности				
64602	Диффузор для эфирных масел белый	-	€ 27.45	€ 30.50	€ 42.70
64728	Диффузор V-W350 деревообразный	-	€ 34.65	€ 38.50	€ 53.90
64729	Автомобильный диффузор U56/7	-	€ 20.79	€ 23.10	€ 32.34
	Акционные наборы				
64965	Набор «Супер Старт к здоровью»	110,00	€ 154.00	€ 154.00	€ 215.60
64967	Набор Optimum	110,00	€ 154.00	€ 154.00	€ 215.60
64969	Набор Woman	110,00	€ 154.00	€ 154.00	€ 215.60
64971	Набор Pro Cardio	110,00	€ 154.00	€ 154.00	€ 215.60
64973	Набор Pro Immune	110,00	€ 154.00	€ 154.00	€ 215.60
64975	Набор Beauty	110,00	€ 154.00	€ 154.00	€ 215.60
64977	Набор Pro Relax	110,00	€ 154.00	€ 154.00	€ 215.60
64979	Набор для здорового кишечника	110,00	€ 154.00	€ 154.00	€ 215.60
64981	Набор для костей и суставов	110,00	€ 154.00	€ 154.00	€ 215.60
64983	Набор Pro Active	110,00	€ 154.00	€ 154.00	€ 215.60
21384	Набор для жизни	49,50	€ 69.30	€ 69.30	€ 97.00
64987	Дегустационный набор	550,00	€ 770.00	€ 770.00	€ 1,078.00
64639	Набор подлинных эфирных масел	198,00	€ 277.20	€ 277.20	€ 388.10
64529	Антиоксидантный дуэт	28,52	€ 39.90	€ 39.90	€ 55.90
65109	Набор Clean Start	121,00	€ 169.40	€ 169.40	€ 237.20
65077	Набор Metabolic Active	136,40	€ 191.00	€ 191.00	€ 267.40
65149	Набор Power Line	125,00	€ 150.00	€ 175.00	€ 245.00
65010	Smart Meal 2 ун.	53,57	€ 75.00	€ 75.00	€ 105.00
65117	Power Greens 2 ун.	57,40	€ 80.40	€ 80.40	€ 112.60
65135	Power Beets 2 ун.	57,40	€ 80.40	€ 80.40	€ 112.60

Цены включают НДС.

Информационный бюллетень «Будь здоровы» носит исключительно информационный характер и не является коммерческим предложением в смысле ст. 66 п. 1 Гражданского кодекса.

Актуальное коммерческое предложение доступно на веб-сайте www.e-naturessunshine.com

