

Улучшаем жизнь благодаря природе

Будь здоров

Быть женщиной, быть женщиной...
о гормонах, клевере, кальции и витамине D.

Здоровье пожилых людей
Правильное питание как ключ к здоровью в старости

Эфирные масла отпугивают клещей
Могут ли они заменить популярные химические средства?

Время спорта!
Пробиотики, гуарана и другие нутрицевтики для физически активных



NATURES
SUNSHINE



Быть женщиной, быть женщиной...
о гормонах, клевере, кальции и витамине D



Быть женщиной непросто. Также с точки зрения заботы о здоровье. Здесь трудно говорить о равновесии с мужчинами: у них есть заболевания простаты и более вероятна ишемическая болезнь коронарных артерий, а женщины...

Давайте грубо подытожим:

- менструации, а с ними, мягко говоря, не лучшее самочувствие и регулярная потеря железа (а ведь уже давно доказано, что кровопускание приносит больше вреда, чем пользы!);
- 9 месяцев медицинского наблюдения во время беременности (а если по какой-то причине не получается забеременеть - то еще большее количество посещений врача до беременности);
- после беременности - растяжки и проблемы с весом;
- гораздо более частые приступы мигрени, чем у мужчин;
- гораздо более частые инфекции мочевых путей;
- более частый синдром раздражённого кишечника;
- более часто встречаются аутоиммунные заболевания, такие как рассеянный склероз, волчанка или синдром сухого глаза – для примера: две трети пациентов с ревматоидным артритом - женщины;
- постоянные проблемы с кожей, варикозным расширением вен, морщинами, ненужными волосами;
- и в конце этого всего - менопауза, остеопороза и рак молочной железы (и несколько других видов рака - кроме простаты);
- плюс - после менопаузы защитный эффект прекращается прекращается защитный эффект эстрогенов для сосудов и риск атеросклероза сравнивается с мужчинами.

Цветные журналы соревнуются в объяснениях, что жизнь после менопаузы может быть нормальной – как будто менопауза (это по определению не более чем последняя менструация) была бы чем-то ненормальным. И старость тоже не является чем-то необычным. Это культ молодости в культуре и СМИ создают такое впечатление. Отодвинули в сторону дедушку, который рассказывал сказки, или бабушку, чьи пироги

заставляли наши сердца биться чаще. Сегодня сказки рассказывают как минимум 10 телеканалов, а торты учат делать знаменитости и блоггеры. Даже самые последние рекомендации для врачей гласят, что менопаузу необходимо диагностировать и лечить. [11] А тем временем нас всех ждет время в жизни, когда молодость уйдет навсегда. Но это не болезнь, не дефект, даже не косметический дефект. Это такое время в жизни, о котором мы забыли в погоне за вечной молодостью. Парадоксально, но наше общество, несмотря на 500+ стареет, а это значит, что молодых людей все меньше...

Хорошая новость в том, что еще большая часть жизни впереди !

И несмотря на то, что жизнь после менопаузы не болезнь, все равно в это время необходимо еще больше заботиться о здоровье. Говорят, что о здоровье нужно заботиться каждый день своей жизни: то, с каким здоровьем мы вступаем в 5-ое, 6-ое или 7-ое десятилетие, зависит от всех предыдущих десятилетий, но мы постоянно работаем на следующее - и чтобы их было как можно больше.

Откуда берется менопауза?

Популярный термин «после менопаузы» означает период жизни после последней менструации. Последний менструальный период на медицинском жаргоне, это менопауза. Это означает примерно то, что яичники сказали «достаточно» и перестали работать. Это признак того, что забеременеть практически невозможно. Больше никаких гормональных колебаний. Ежемесячного кровотечения тоже нет (потому что его вызывали как раз гормональные колебания). Эстрогены защищали сосуды от атеросклероза - теперь он начнет развиваться с полной скоростью (если мы не позаботимся о диете и движении и не будем избегаем табачного дыма). Эстрогены, защищали от остеопороза - теперь начнется разрушение костей. А кроме того, отдельные органы дают понять, что без эстрогенов им трудно - кожные сосуды расширяются-из-за этого чувствуется внезапное ощущение жара, охватывающее

Знаете ли Вы...

Китайские ученые в клиническом исследовании подтвердили благотворное влияние ароматерапии эфирными маслами на состояние женщин с постменопаузальным синдромом.

В исследовании приняли участие 84 женщины, которые были случайным образом отнесены к группе, получавшей эфирное масло для вдыхания, или миндальное масло в качестве контрольной группы. Участники должны были проводить ароматерапию каждый день в течение 20 минут перед сном в течение месяца. Через 2 недели после окончания эксперимента было проверено, как обе группы отличаются тяжестью симптомов менопаузы, изменчивостью сердечного ритма и качества сна.

Авторы сообщают, что 4-недельное вмешательство в виде ароматерапии облегчило симптомы, повысило активность вегетативной симпатической нервной системы (вероятно для оценки была использована вариабельность сердечного ритма), также улучшило сон - без побочных эффектов. Они указывают, что ароматерапия может быть использована для поддержания здоровья женщин также вне больниц.

все тело, уретре без эстрогенов сложнее удерживать мочу в мочевом пузыре, также появляется сухость влагалища, перепады настроения, проблемы со сном и концентрацией.

Чем можно облегчить неприятные симптомы после менопаузы?

На ведущем портале о здоровье читаем, что до 50-х гг. прошлого века менопауза была неизбежностью женщины, которую нужно принять и все. Потом появился прогресс и выработаны стратегии медицинского сопровождения менопаузы. Интересно что за медицинские стратегии, неизвестные тысячи лет, которые помогли бороться с естественными изменениями в организме женщины?

Краткая история карьеры гормонов «вечной женственности»

В 1940-х годах на американском рынке появились первые лекарства „от менопаузы», или заместительная гормональная терапия. В научной прессе начали появляться исследования, которые доказывали, насколько фантастически действует восполнение гормонов после менопаузы. И так началась медицинская карьера эстрогена- гормона женственности. Эта медицинская карьера принесла производителям миллиарды долларов. А женщинам принесла - по крайней мере так твердили маркетологи-молодость, счастье, отсутствие болезней или признаков старости. Кабинеты докторов были засыпаны рекламными листовками о том, как должна чувствовать и жить современная женщина.

Интересно является малоизвестный факт, что эстроген который является компонентом этих лекарств, был получен из мочи беременных кобыл (!!!). Он прятался под названием «конъюгированный эстроген». Конъюгация-это биохимический термин и к лошадям не имеет никакого отношения. Эстроген имел.

В середине 1970-х годов природа впервые заявила о себе. Оказалось, что эстрогеновая терапия существенно увеличивала риск рака матки. Такова была цена за вечную молодость, счастье и т.д., но никто об этом раньше не знал, поэтому не информировал пациенток, которые решили «лечить менопаузу». Врачи перестали назначать эстроген - но начали снова через 10 лет, когда было доказано, что достаточно к эстрогену добавить еще один гормон, производный прогестерона, который защитит матку от рака. И так карьера заместительной гормонотерапии возобновилась от копыта (метафорически и буквально - потому что эстроген всё ещё происходил от лошадей).

Этот дополнительный гормон (ацетат медроксипрогестерона) был синтетическим аналогом натурального

прогестерона, с подобным действием, но гораздо сильнее. А железное правило заключается в том, что если что-то работает, то у этого, безусловно, есть побочные эффекты. Вопрос только в том, когда ученые их заметят.

И они заметили. Природа дала о себе знать во второй раз. В самом начале 21 века, были опубликованы результаты огромного исследования Women's Health Initiative (почти 20 тысяч участников!) [10], в котором говорилось, что прием гормонов после менопаузы увеличивают риск инвазивного рака груди настолько сильно, что... нельзя их использовать в долгосрочной терапии. Более того, вопреки ожиданиям, не снизили частоту осложнения атеросклероза! (а ведь согласно листовкам и всей маркетинговой машине, должны были защищать женщин от таких последствий старости!). Более того, эти наблюдения появились не в первый раз - но на этот раз они не были проигнорированы. Большое научное исследование было прервано по соображениям безопасности и было отступление от гормонов для всех женщин, назначаемых гинекологами и эндокринологами для вечной молодости и вечного здоровья.

Сегодня гормоны после менопаузы назначаются врачами на короткое время и после тщательного анализа рисков, у них есть и другие серьезные побочные эффекты (например, инсульты, тромбы, эмболии легких) и значительные противопоказания.

Какие есть естественные методы лечения постменопаузальных симптомов?

Вместе с шоком, который пережил медицинский мир в связи с раскрытием драматических последствий безрассудного манипулирования гормонами в фармацевтической промышленности, возрос интерес к натуральным методам, которые могут эффективно смягчить наиболее раздражающие симптомы недостатка эстрогена. Оказалось, что традиционная народная медицина знает эту проблему давно и давно знает, какие травы для этого использовать. Вместе с растущим интересом женщин, они привлекли также и внимание ученых. Как оказалось, некоторые действуют как слабые антидепрессанты (потому что они агонисты серотониновых рецепторов в мозгу) - им принадлежит воронец кистевидный (*Cimicifuga racemosa*) и валериана лекарственная (*Valeriana officinalis*) [1]. Другие содержат фитоэстрогены, т.е. вещества, похожие на эстроген, но потенциально лишённые негативного воздействия лошадиного эстрогена. Одним из первых протестированных растений была соя, чьё действие на симптомы менопаузы относительно слабое. Кроме того, требует взаимодействия бактериальной кишечной флоры, чтобы превратить

соевые изофлавоны в эквол, который имитирует эффект эстрогена. А так как не у всех нас в кишечнике одинаковый бактериальный состав, продукция эквола не у всех происходит в равной степени [2].

Красный клевер и его предшественники фитоэстрогенов

Среди многих, часто экзотических растений, успокаивающих симптомы менопаузы особенное внимание заслуживает красный клевер (*Trifolium pratense*). К ее активным веществам относятся два изофлавона: биоханин А и формонентин, которые являются проэстрогенами. Это означает, что после всасывания из желудочно-кишечного тракта преобразуются в активные фитоэстрогены в печени (генистеины и дайдзеины). Нет необходимости на этот раз полагаться на кишечные бактерии. Фитоэстрогены из красного клевера действуют слабее, чем лошадиная доза эстрогена в заместительной гормональной терапии, но зато не вызывают разрастания слизистой оболочки полости матки и не увеличивают плотность груди, что позволяет думать, что они безопасны. [1]. Недавно было подтверждено, что экстракт из красного клевера в дозе 40 мг в сутки после 3 месяцев значительно снижает постменопаузальные симптомы [3]. При дозе 80 мг - значительно снижает частоту приступов жара, но особенно у женщин, у которых они частые и сильные; также было подтверждено сокращение симптомов вагинальной атрофии [7].

Противовоспалительный эффект экстракта красного клевера также имеет значение [5] (в настоящее время большое значение придается хроническим бессимптомным воспалениям при развитии многочисленных заболеваний, типичных для взрослого возраста и старости, например, атеросклероза или болезни Альцгеймера). Красный клевер также улучшает липидный профиль (увеличивает концентрацию «хорошего холестерина» HDL и снижает концентрацию триглицеридов), что важно для торможения развития атеросклероза [9].

Научные наблюдения за последние 10 лет свидетельствуют о том, что изофлавоны (в том числе экстракт красного клевера) может предотвратить потерю костной массы после менопаузы, что является привлекательным действием с учётом потенциала профилактики остеопороза [4, 6]. Мы напишем об остеопорозе подробнее потому, что это серьезное заболевание, связанное с дефицитом эстрогенов после менопаузы.

Остеопороз после менопаузы

Это заболевание связано с изменением структуры костей. Образно можно сказать, что вместо кости,

которую мы все знаем, то есть твердой и прочной, на ее месте появляется губка. К сожалению, не мягкая и эластичная, а хрупкая и уязвимая к переломам. Наиболее уязвимые - это кости позвонков, тазобедренного сустава и запястья. Переломы грудных позвонков вызывают деформации позвоночника (отсюда и популярное название «вдовий горб»), а переломы в тазобедренном суставе не только требуют серьезной операции, но также опасны для жизни из-за риска образования тромбов и попадания их в легкие. По этим причинам остеопороза всеми средствами нужно избегать. Потеря плотности костной ткани начинается уже в 30 лет, но после менопаузы она значительно ускоряется.

Значение кальция и витамина D для профилактики остеопороза

Одним из важнейших компонентов, важных для правильной структуры костей и предотвращения их потери является ежедневная доза кальция, которая в соответствии с National Osteoporosis Foundation составляет 1000 мг у женщин до 50 лет и у мужчин до 70 лет и 1200 мг у более старших мужчин и женщин. Стоит помнить, что кальций лучше всего принимать несколько раз в день, желательно в разделенных дозах, во время еды. С другой стороны, лучше принять добавку с большой дозой кальция, чем иметь дефицит кальция. Также необходимо внимательно ознакомиться с составом добавок, потому что многие из них могут содержать кальций – а лучше не превышать рекомендованные дозы.

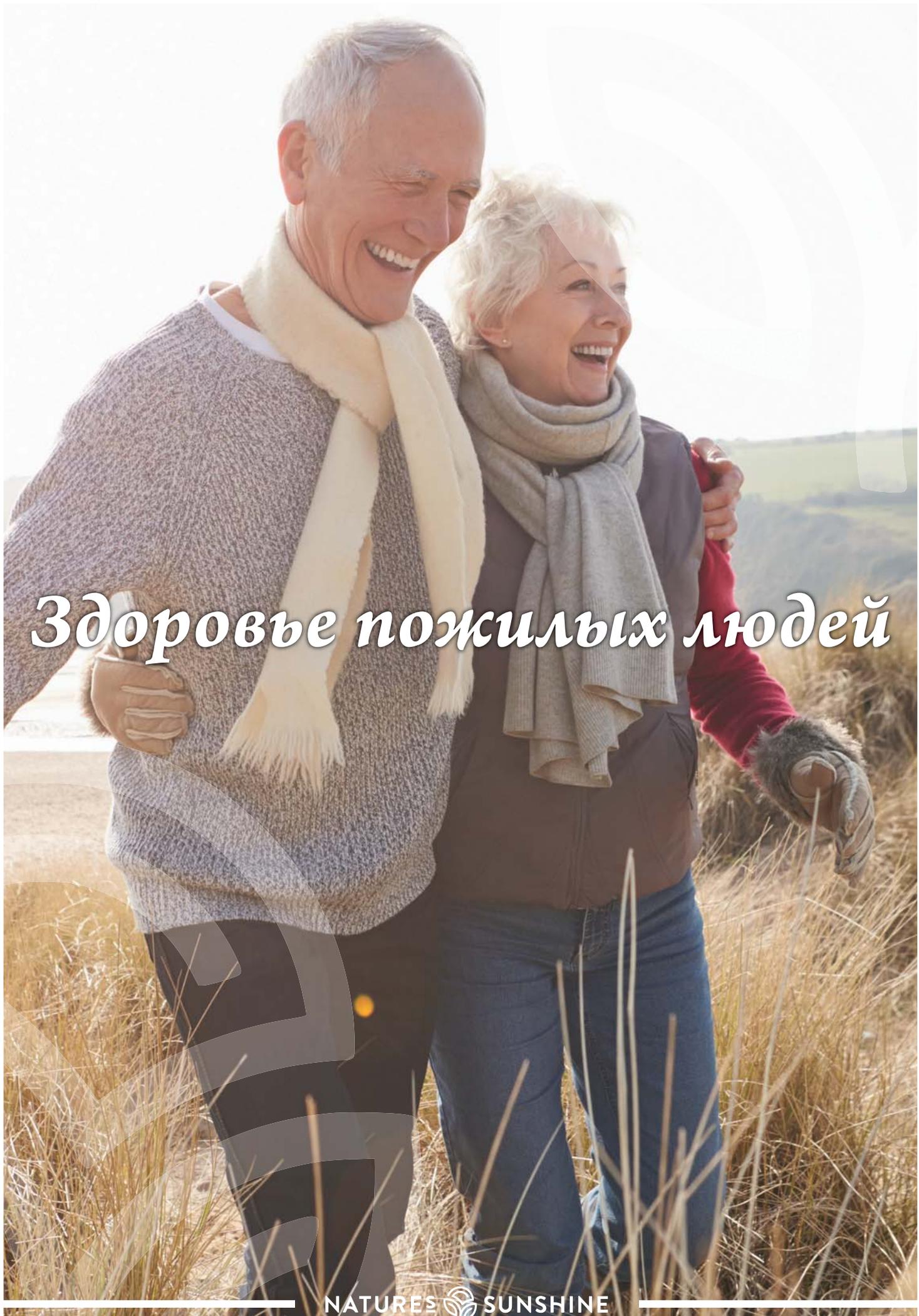
Принимать только кальций, о чем не все знают, недостаточно. Для его правильного всасывания из кишечника необходим витамин D, чья суточная доза должна быть 700 ед. для людей до 70 лет и 800 ед. для пожилых людей. Теоретически, он синтезируется в коже под влиянием солнечных лучей, но в нашей географической широте, кроме лета, их не хватает, если мы не примем нужное количество витамина D в диете, он должен быть дополнен. Нужно быть осторожным с передозировкой (не принимать более 4000 МЕ ежедневно).

И на завершение два совета, связанных с жизнью после менопаузы

Важность движения и регулярной активности невозможно переоценить (даже если это ежедневная прогулка!) для здоровья костей. Давайте двигаться!

Защита от остеопороза не заменяет его лечения, если он случится. Женщина с диагнозом остеопороз должна находиться под постоянным медицинским наблюдением!

Статья на www.integmed.pl



Здоровье пожилых людей

Проблемы питания в пожилом возрасте

Забота о здоровом старении европейского населения требует определения стратегий питания, а среди них должны появиться серьезные изменения в рационе питания и использование нутрицевтиков, то есть пищи обогащенной о специфические элементы, необходимые пожилым людям или биодобавки.

Таковы выводы из статьи, опубликованной учеными из University College Cork в Ирландии. Питание является существенным и трудно игнорировать его влияние на здоровье пожилых людей, в том числе на темп старения, прогрессирования хронических заболеваний, качество жизни и даже смертность. Между тем, именно пожилые люди составляют особую группу риска нехватки некоторых микроэлементов, особенно витаминов и микроэлементов и неоптимального состава диеты.

Проблема будет расти, потому что европейское население (и не только европейское) стареет, что имеет отношение к очень динамичному и быстрому прогрессу медицины. Авторы обращают внимание, что к 2050 году целых 20 процентов мирового населения будет старше 60 лет.

Из обзора профессиональной литературы, сделанного авторами следует, что основными проблемами питания пожилых людей являются:

- избыток жира, в том числе насыщенных жирных кислот;
- избыток соли;
- избыток моносахаридов;
- дефицит белка;
- недостаток витамина D;
- недостаток витамина B2;
- недостаток витамина B12;
- недостаток фолиевой кислоты;
- недостаток кальция.

Это можно изменить, предложив биодобавки специально предназначенные для пожилых людей или пищу обогащенную этими ключевыми компонентами, а также путем обучения оптимальному подбору продуктов питания. И если первое кажется вполне осуществимым, что подтверждается независимыми опросами населения, то второе, скорее всего, потребует значительных усилий и не обязательно будет эффективным - изменить пищевые привычки пожилого человека также трудно как и похудеть...



Витамины и минералы замедляют старение. И предотвращают болезни

В пожилом возрасте питание становится особенно важным. В это это время проявляются с повышенной силой заболевания, которые хотя бы в некоторой степени зависят от диеты, которая использовалась всю жизнь. Пренебрежение принципами правильного питания только ускоряет старение, хотя бы потому, что микроэлементы, необходимые для нормального функционирования многих органов, а в старости операционные резервы отдельных органов резко сокращаются, которые даже получили название «хрупкий синдром» (не имеющего ничего общего с остеопорозом).

На этот раз трое ученых из США и Швейцарии занялись проблемой важнейших микроэлементов в рационе пожилых людей. Это витамин А, витамин В12, витамин D, кальций, железо и фолиевая кислота. Все это влияет на качество жизни в старости, а также и на ее продолжительность. Авторы отмечают важность этих диетических элементов для процесса старения:

- дефицит витамина А ускоряет нейродегенеративные процессы и тем самым способствует развитию таких заболеваний как слабоумие и паркинсонизм; Витамин А также участвует в синтезе гормонов щитовидной железы и гормонов надпочечников, а также влияет на синтез коллагена, который проявляется например, скоростью, с которой раны заживают или внешним видом кожи. Хорошо известно ученым, что витамина А влияет на глаза и - что не является общеизвестным: слух! Это также идеальный пример вещества, избышек которого не рекомендован: передозировка проявляется выпадением волос, сухой кожей и ротовой полостью, а даже может ускорить остеопороз.
- витамин В12 и фолиевая кислота противодействуют слабоумию, невропатиям (т.е. повреждениям нервов), анемии, повреждениям языка

и слизистых оболочек, а также отвечают за здоровье кожи, волос и ногтей. Интересно, что авторы подчеркивают, что симптомы дефицита этих витаминов иногда принимают за болезнь Альцгеймера, что должно прояснить всем, что правильная диета в старости - это не фантазия, а абсолютная необходимость. Кроме того, правильный уровень этих двух витаминов способствует нормальному кровяному давлению и регулирует концентрацию гомоцистеина, который является общеизвестным показателем факторов риска инсультов, но и повышает риск переломов костей и остеопороза;

- железо необходимо для синтеза гемоглобина и снабжение организма кислородом. Его недостаток в рационе вызывает анемию, а болезни старческого возраста могут быть связаны с повышенной потерей железа или недостаточным всасыванием этого металла - подобный эффект могут иметь постояннопринимаемые медикаменты!
 - витамин D с кальцием важны для здоровья и костей, и нервной системы, и клеточной активности иммунной системы, и, возможно сердечно-сосудистой системы. По данным Всемирной Организации Здравоохранения дефицит кальция и витамина D в зависимости от страны имеет от 40 до 100% пожилых людей! Это не удивительно, так как много людей этого возраста находятся в домах престарелых, не получают в своей диете источников витамина D (это в основном морская рыба), не находятся летом на солнце - так что у них есть показания на то, чтобы добавлять в свой рацион этот витамин круглый год.
- Микроэлементы, обсуждаемые здесь, по мнению авторов, лишь вершина айсберга. В старости, значительную роль играют и другие диетические компоненты : витамины группы В, магний, селен, цинк или витамин С. Поэтому мы ждем дальнейших итогов значения диеты для здоровья пожилых людей.

Несколько интересных фактов

- прием цинка улучшает усвояемость витамина А
- витамин А взаимодействует с витамином D
- препараты для ингибирования секреции желудочной кислоты ухудшают всасывание витамина В12
- дефицит витамина В12 и железа - не единственные причины анемии у пожилых людей. Например,

- всегда при анемии у пожилого человека следует исключать скрытый рак! Бледность, хроническая усталость требуют консультации врача.
- Витамин С улучшает усвоение железа; препараты железа следует запивать апельсиновым соком (несмотря на то, что цитрусовых соков не следует сочетать с лекарствами или биодобавками)

19 из 20 пожилых людей плохо питаются и испытывают недостаток витаминов.

Целых 96% пожилых людей принимают недостаточно питательных веществ, присутствующих в молочных продуктах - результаты крупного эпидемиологического исследования в Ирландии. Как можно догадаться, результатом является дефицит витамин - в первую очередь из группы В.

В исследовании приняли участие более 4000 жителей Ирландии в возрасте более 60 лет. Было оценено как много они едят молока, сыра и йогурта, а потом эти данные были соотнесены с концентрацией в крови витамина В12, фолиевой кислоты, витамина В2, витамина В6 и витамина D.

В среднем, каждый участник потреблял ежедневно чуть больше 1 порции молока, мужчины чуть меньше, чем женщины. В преклонном возрасте, потребление было похоже как у людей сразу после 60. Удивительно, только у 3,5% количество употребляемых молочных продуктов было согласно с рекомендованным питанием, при том 2/3 этих людей - женщины, а только 1/3 - мужчины.

У людей, которые ели меньше всего молочных продуктов, концентрация витаминов В12, В2 и В6 была значительно ниже, чем у людей из группы наибольшего потребления. Что не менее интересно - потребление молочных продуктов существенно не повлияло на концентрацию витамина D! Доля участников с дефицитом витамина была идентичной в группе наименьшего и наибольшего потребления молочных продуктов и составила 31,7% (аналогичным был процент людей с так называемой нижней границей нормальной концентрации этого витамина, т.е. 30-50 нмоль/л - которую, кстати, некоторые тоже считают низкой).

Комментарий

Как утверждают авторы, результаты указывают на необходимость внедрения стратегий питания ориентированных на пожилых людей, беря во внимание дефицит витаминов В2, В6, В12. Дополнительно следует обратить внимание на относительно частый дефицит витамина D, который не удастся уменьшить употреблением молочных продуктов.



Что нужно стареющему мозгу

Такой вопрос задали себе ученые из **Ulster University Coleraine** (Северная Ирландия). Проблема стоит на повестке дня, потому что к 2050 году в мире будет 2 миллиарда людей старше 60 лет. Согласно подсчетам, среди них у 131 миллиона будет слабоумие, а депрессия будет второй причиной недееспособности уже около 2020 года.

С мнением авторов процитированной работы, есть доказательства из научных исследований, что риск слабоумия и депрессии можно снизить с помощью диеты – особенно диеты средиземноморской. Существуют также специфические диетические компоненты, связанные со здоровьем мозга - по словам авторов, к ним принадлежат:

- ненасыщенные жирные кислоты омега 3;
- растительные полифенолы;
- витамин D;
- витамины группы В.

Самые убедительные доказательства указывают, в частности, на витамин В12, витамин В6, витамин В2 и фолиевую кислоту. Они влияют на замедление с возрастом прогрессирования утраты когнитивной функции и могут защитить от депрессии. Авторы указывают на то, что многообещающим является использование в исследованиях современных технологий, таких как современная магнитно-резонансная томография, или магнитоэнцефалография, которые позволят определить наиболее эффективные методики в области питания, ведущие к видимым конкретным изменениям в мозге.



Польские пожилые люди испытывают нехватку витамина D. Почти все

В Польше дефицит витамина D испытывает подавляющее большинство пожилых людей - результаты исследования, проведенного PolSenior, проведенного польскими учёными в медицинских университетах Кракова и Катовиц. Более того, нехватка этого витамина связана со степенью инвалидности.

В рамках PolSenior исследовано случайным образом отобранная группа из почти 3500 человек в возрасте 65 лет и старше. Важно то, что это не могли быть пациенты домов престарелых, а люди, живущие в одиночестве или с семьями.

Результаты теста вызывают тревогу. Средняя концентрация витамина D составляла 20,5 нг/мл. Значения ниже рекомендуемых (30 нг/мл) были обнаружены у более 80% мужчин и 90% женщин. За возрастную частоту

дефицита витамина D у женщин, вероятно отвечает малоподвижный образ жизни и связанное с ним меньшее воздействие света. Также была найдена связь между дефицитом витамина D и появлением состояний, связанных с инвалидностью. **Регулярные длительные прогулки или поездки на Велосипеде взаимосвязаны с более низким риском дефицита витамина D.**

Комментарий

Дефицит витамина D в рационе питания пожилых людей имеет большое значение для здоровья. Были опубликованы рекомендации польского Instytutu Żywności i Żywienia, связанные с питанием пожилых людей - где внимание было обращено на необходимость дополнительного приема витамина D в этой группе круглый год.

Целую статью можно прочитать по этому адресу:

<https://ncez.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-aktywnosci-fizycznej-dla-osob-w-wieku-starszym>



*Эфирные масла
отпугивают клещей*



Интересное исследование было проведено учеными из Университета Бристоля (Великобритания). Проверено, что эфирные масла могут выступить как естественная замена DEET, химического вещества, используемого в качестве компонента репеллентов против клещей в косметической промышленности.

Опыт имитировал прогулку в зарослях - были использованы пледы и обернутые полотном деревянные бревна, которые имитировали наши ноги в штанах, протаскивая их через парк Ashton Court в окрестностях Бристоля. Этот парк является средой обитания диких зверей и имеет многочисленные колонии клещей. Эксперимент был проведен в период с февраля до марта 2019 года, т.е. в период начала весенней активности клещей.

Материал, которым были обернуты деревянные «ноги», или который служил простыней, перетаскиваемой по траве, был опрыскан разбавленными до концентрации 5%, эфирными маслами, а в качестве контроля применялись либо 20% DEET (в качестве репеллента), либо этанол (в качестве отрицательного контроля, т.е. отсутствие репеллента). Клещей считали сразу на месте, а затем пересчитывали снова через 3 минуты.

В общей сложности, исследователи «стянули» простыней с газона почти 1400 нимф клещей:

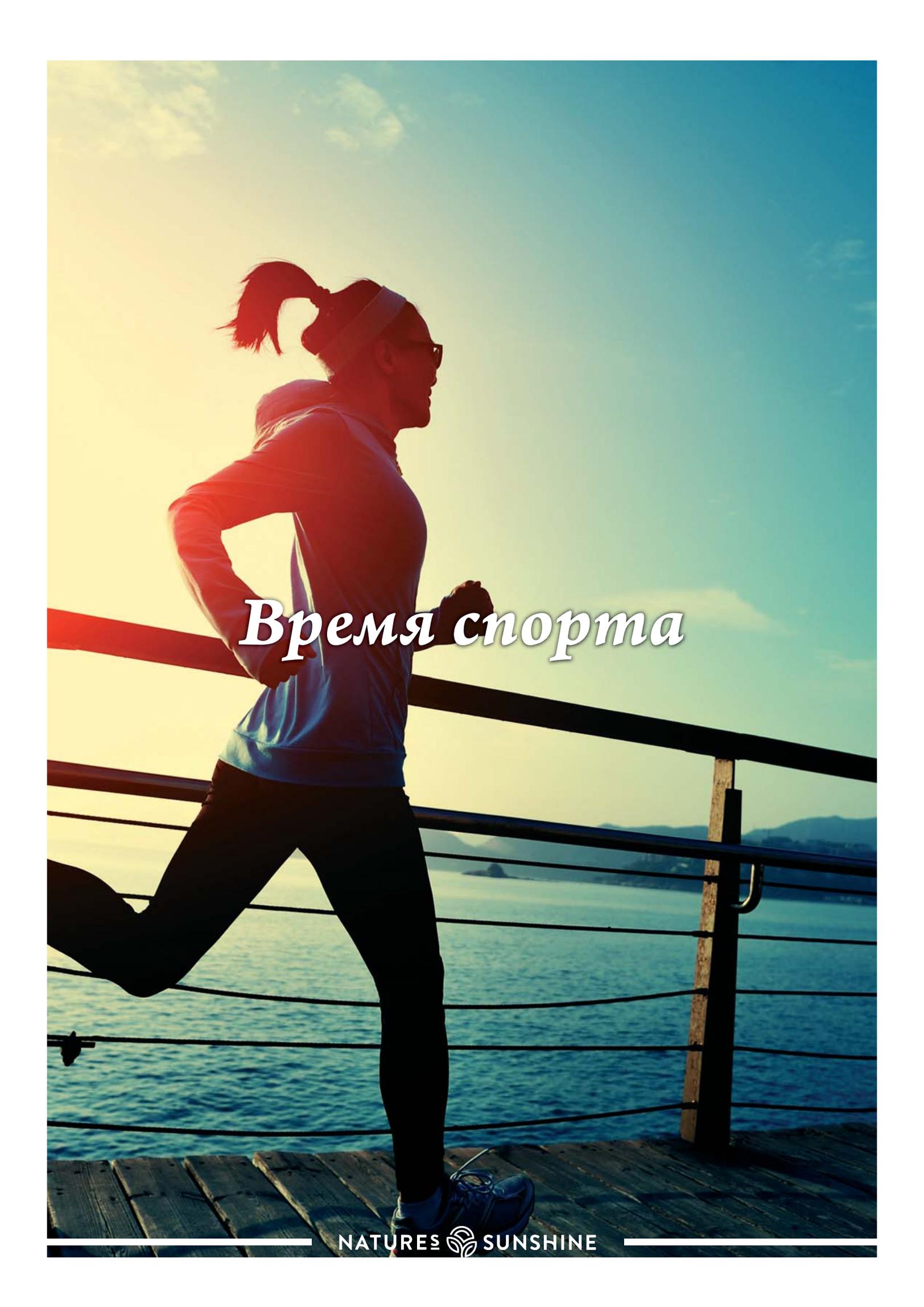
- большинство из них были найдены на материале пропитанном этанолом (который не обладает отпугивающими свойствами
- в среднем 29);
- меньше на пропитанном DEET материале (в среднем 5,5);
- еще меньше, если материал был пропитан маслом мяты (в среднем 2), душицы (в среднем 4), тимьяна (в среднем 5);
- масло из розмарина действовало немного хуже (в среднем 11).

В эксперименте, имитирующем брюки, лучшим оказался DEET, но сразу за ним заняло место (с почти одинаковой эффективностью) масло мяты, душицы, тимьяна. Здесь также худшую эффективность отпугивания продемонстрировало масло розмарина, но и так это было лучше, чем контроль с этанолом.

Ученые смогли подтвердить, что хорошие результаты масла мяты, душицы и тимьяна были удерживались 24 часа. Это значит, что эфирные масла - особенно те, у которых самая большая эффективность, т.е. мяты и душицы - можно пробовать применять вместо химических агентов, сдерживающих клещей. Мы не знаем, как они будут справляться «в бою», но можно поддаться искушению, что более высокая концентрация может дать ещё большую эффективность – в то же время как материалы, на которых было нанесено масло будут реагировать на дождь, жару или сильный ветер, все еще неизвестно (а ведь это, в основном, летучие вещества).

Стоит, однако, отметить, что мятное масло - это масло, о свойствах сдерживающих клещей которого, есть больше всего научных работ. И в этом исследовании этот эффект был четко подтвержден.





Время спорта

условиях, которые связаны с интенсивными занятиями спортом.

Пока что доступны единичные клинические испытания, которые не позволяют сделать универсальных выводов. Вероятно, что значение имеют как штамм бактерии, так и его доза и продолжительность приёма. К тем, чье благотворное влияние на организм в сочетании с физической активностью было продемонстрировано в научных исследованиях,

относятся: *Streptococcus thermophilus*, *Lactobacillus plantarum*, *Bacillus coagulans*, *Bifidobacterium breve*, *Bifidobacterium bifidum*, *Bacillus subtilis*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Bifidobacterium lactis*, *Bifidobacterium longum*, *Bifidobacterium infantis*, *B. animalis ssp. lactis*, *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus fermentum*, *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus paracasei*, *Lactobacillus salivarius* и *Lactobacillus helveticus*.

Биодобавки помогающие в спорте

Американские ученые из трех академических центров, занимающихся питанием, здоровьем и физическими нагрузками создали научное исследование, в котором обобщают значение некоторых биодобавок в спорте. При этом они отмечают, что биодобавка не обязательно должна улучшать результаты, чтобы быть полезной для спортсменов - она может, например, улучшать регенерацию или облегчать адаптацию к интенсивным тренировкам, или ускорять заживление небольших повреждений, или улучшать когнитивные функции.

К самым важным биодобавкам отнесли:

- витамин D, как неотъемлемую часть диеты для силы костей и мышц и правильного функционирования иммунной системы;
- ненасыщенные жирные кислоты омега-3, которые, помимо прочего, могут облегчить лечение микроповреждений мозга;
- пробиотики, снижающие частоту и тяжесть инфекций верхних дыхательных путей, которые могут косвенно воздействовать на физическую подготовку;
- предварительные исследования говорят о желатине и коллагене как о поддержке соединительной ткани;
- противовоспалительные вещества, такие как куркума или вишневый сок, могут облегчить боль в мышцах.

Авторы подчеркивают, что эти биодобавки могут помочь спортсменам более эффективно тренироваться и соревноваться.

Гуарана облегчает нагрузки

Гуарана, природный стимулятор из бразильских джунгли, в несколько раз крепче кофе и эти свойства используются не только спортсменами, но и людьми, тяжело работающими физически или умственно. Следует знать, что не только из-за кофеина ценится гуарана - в ней также содержатся чрезвычайно полезные полифенолы, идентичные как в зелёном чае - катехин и эпикатехин.

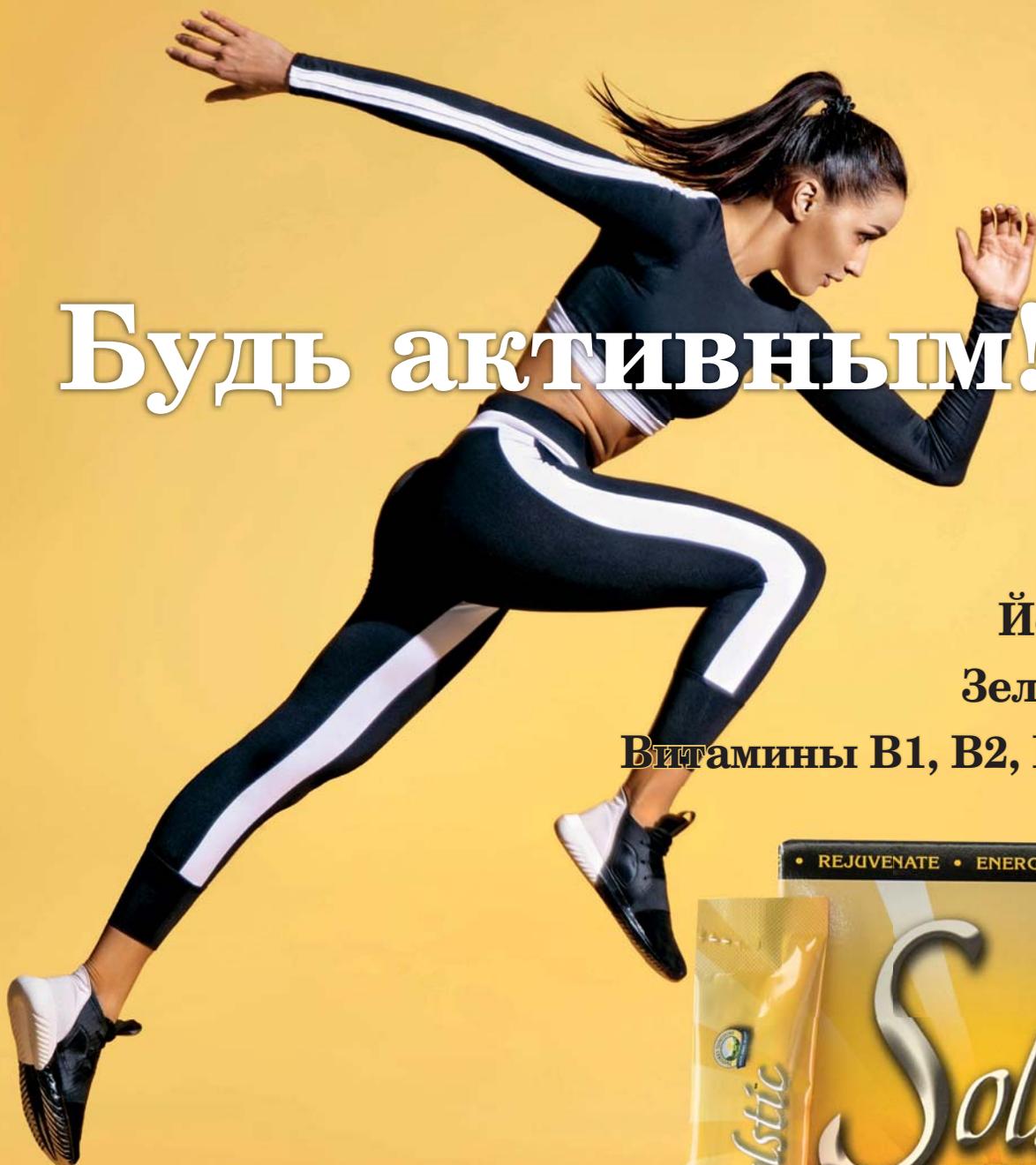
Между тем, ученые из университетов Ниццы и Марселя провели научное исследование, в котором решили проверить, как разные вещества - углеводы, кофеин и экстракт гуараны будут влиять на спортсменов, и не на обычных спортсменов, а на спортсменов современного пятиборья (современное пятиборье состоит из фехтования, верховой езды, плавания, бега и стрельбы из пистолета).

Спортсмены завершили четыре сессии (40 минут бег на беговой дорожке), во время которых принимали

один из тестовых ингредиентов или плацебо. Результаты показывают, что гуарана, чистый кофеин, как и углеводы сокращали время реакции и ускоряли обработку информации сразу же после приложения усилий, в то время как гуарана и кофеин уменьшали ощущение тяжести усилий.

Эти интересные явления - обобщают авторы - должны привлечь внимание спортсменов. Во многих дисциплинах мало времени на принятие решения, а гуарана облегчает задачу - многие люди, даже на гораздо более низком уровне, чем профессионалы, во время занятий спортом борются с усталостью - а гуарана ограничивает ее на уровне чистого восприятия. Эти интересные явления - обобщают авторы - должны привлечь внимание спортсменов. Во многих дисциплинах мало времени на принятие решения, а гуарана облегчает задачу - многие люди, даже на гораздо более низком уровне, чем профессионалы, во время занятий спортом борются с усталостью - а гуарана ограничивает ее на уровне чистого восприятия.

Будь активным!



Гуарана
Йерба мате
Зеленый чай

Витамины В1, В2, В3, В5, В6



Солстик Энерджи представляет собой сочетание энергии, самочувствия, бодрости и отличного вкуса. Начните день с вкусного, питательного напитка, который поможет вам поддерживать энергию на продолжительный период времени. Солстик является альтернативой для утреннего кофе или газированных энергетических напитков. Наш продукт, это состав природных ингредиентов, в котором вы можете найти экстракт зерен гуараны, листьев зеленого чая, листьев мате. Экстракт

из листьев мате помогает контролировать массу тела и расщепления липидов. Гуарана укрепляет иммунную систему и снижает чувство голода и усталости. Солстик, также, является источником многих витаминов группы В. Содержащийся в Солстике Витамин В1 (тиамин) помогает поддерживать в норме психологические функции. Пантотеновая кислота (витамин В5) помогает поддерживать умственную работоспособность на должном уровне, а также способствует снижению усталости и утомления. Витамин В6 способствует поддержанию нормального обмена веществ, а также помогает в поддержании работы нервной системы. Солстик имеет также витамин В2 (рибофлавин), который помогает в поддержании нормального зрения и защите клеток от окислительного стресса, а также витамин В3 (ниацин), который помогает в надлежащем функционировании нервной системы.

Nature's Sunshine поощряет здоровый образ жизни. Биологически активные добавки не могут использоваться как заменитель сбалансированного рациона. Сбалансированный рацион и здоровый образ жизни это основа правильного функционирования организма.

БЕЗ ГМО

БЕЗ-
ГЛЮТЕНОВЫЙ

НЕ СОДЕРЖИТ
ПАЛЕО

17 г
пептидов
в каждой порции

КЕТОГЕННАЯ
ДИЕТА

БЕЗ
ЛАКТОЗЫ

Beautiful You!



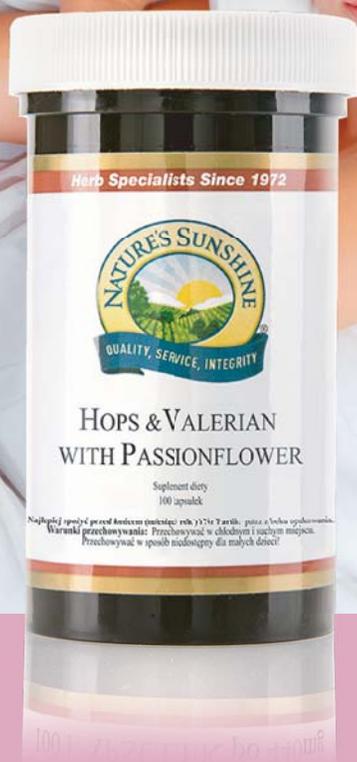
Знаете ли Вы, что коллаген - это более 30% всех белков в организме? В разных местах встречаются разные типы коллагеновых пептидов. Первый тип представляет собой, прежде всего, составной элемент кожи, костей, сухожилий и связок. Третий тип встречается в коже и в кровеносных сосудах.

Наш Коллаген сочетает в себе оба типа пептидов и является белком с улучшенной растворимостью! Он не содержит глютена, лактозы, не содержит палео и кето и, конечно же, не является генетически модифицированным. Формула нашего продукта основана на запатентованной смеси микроэлементов и электролитов, и каждая порция обеспечивает до 17 граммов коллагеновых пептидов.

Наш Коллаген также имеет отличный профиль аминокислот. Он содержит, среди прочего, глицин, пролин и гидроксипролин, которые необходимы для синтеза коллагена. Форма безвкусного и не имеющего запаха порошка позволяет легко использовать продукт в качестве дополнения к кофе, чаю, фруктовым сокам или здоровому коктейлю.

Nature's Sunshine поощряет здоровый образ жизни. Биологически активные добавки не могут использоваться как заменитель сбалансированного рациона. Сбалансированный рацион и здоровый образ жизни это основа правильного функционирования организма.

Hops & Valerian with Passionflower



Hops & Valerian с Passionflower - это композиция, созданная с учетом времени, когда мы вынуждены продолжать гонку. Работа, экзамены, сроки... Стресс скрыт почти во всех аспектах нашей сегодняшней жизни.

Нам всем нужен отдых.

Сочетание успокаивающих и расслабляющих трав: Хмеля (hops), Валерианны Лекарственной (valerian) и Страстоцвета мяско-красного (passionflower) оказывают успокаивающее и антистрессовое действие.

Хмель (*Humulus lupulus*) оказывает успокаивающее действие и таким образом поддерживает центральную нервную систему.

Корень Валерианны Лекарственной (*Valeriana officinalis*) влияет на здоровый сон и помогает поддерживать правильные когнитивные функции (например, память).

Страстоцвет мяско-красный (*Passiflora incarnata*) способствует засыпанию и помогает достичь успокаивающего глубокого сна, а также повышает сопротивляемость организма стрессу.

Bowel Build



Bowel Build был создан с мыслью о поддержании надлежащего функционирования желудочно-кишечного тракта, а буквальный перевод его названия означал бы «строительство кишечника». Идеально продуманная формула продукта состоит из растительных компонентов, таких как подорожник яйцевидный, который помогает поддерживать здоровье кишечника, стимулирует перистальтику и улучшает пищеварение, или имбирь лекарственный, поддерживающий общее состояние пищеварительной системы, а также витамины и минералы, такие как цинк, помогающие в метаболизме макроэлементов и жирных кислот, витамин С, необходимый для правильного энергетического метаболизма, и витамин А, который, в свою очередь, способствует правильному метаболизму железа.

Состав дополняют активированный уголь, бетаин, витамин Е и селен.

Bowel Build на протяжении многих лет пользуется большой популярностью у клиентов «Nature's Sunshine» по всему миру, которые ищут проверенные и эффективные продукты для здоровья желудочно-кишечного тракта.

EverFlex



EverFlex to opracowane przez specjalistów połączenie chondroityny, MSM (metylosulfonylometanu) oraz glukozaminy.

MSM



Метилсульфонилметан звучит довольно угрожающе, не так ли? На самом деле, бояться нечего, потому что MSM - это просто органическое соединение серы, которое возникает в организме человека как компонент белковой структуры или синовиальной жидкости. Считается, что сера присутствует в каждой клетке организма и необходима для его правильного функционирования. Сера можно найти в овощах (например, в луке, капусте, брокколи), яйцах или фруктах (например, в авокадо, черной смородине). К сожалению, она очень легко «разрушается» в процессе приготовления пищи, пастеризации и замораживания. Поэтому стоит подумать о биологически активной добавке, которая в сочетании с соответствующим сбалансированным питанием поможет поступлению в организм столь важной для нас серы. Каждая таблетка содержит 750 мг метилсульфонилметана.

Immune Formula



Immune Formula -это композиция бета-глюканов, арабиногалактана и молозива. Формула была разработана много лет назад и неизменно пользуется огромной популярностью среди людей ищущих натуральных решений для повышения иммунитета. Состав продукта дополняют гриб Грифолы курчавой и мицелий Трутовика лакированного.



Целевые наборы

Найдите что-то для себя.
Это легко с Nature's Sunshine!

Мы отличаемся друг от друга. Мы разные по возрасту, полу, фигуре и образу жизни. Ежедневно мы также боремся с разными проблемами и поэтому нам нужны разные решения. В Nature's Sunshine мы каждый день стараемся оправдать ожидания наших клиентов, и поэтому мы создали целевые наборы продуктов, которые, благодаря сочетанию лучших ингредиентов идеально подходят для женщин, пожилых людей, людей, которые хотят избавиться от лишних килограммов, а также для сердца и иммунитета.



СУПЕР СТАРТ К ЗДОРОВЬЮ

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

В наборе:

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

PRO IMMUNE

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

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

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



OPTIMUM

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

Регулярно используйте набор Optimum

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

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

В составе:

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





PRO KARDIO

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

В наборе:

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

PRO SENIOR

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

В наборе:

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



SLIM

Худее - значит здоровее! Соответствующий вес тела влияет почти на все аспекты нашего здоровья. Кровеносная система, иммунная система и чрезвычайно перегруженный опорно-двигательный аппарат не могут справиться с ожирением. Физическая активность и диета имеют существенное влияние на вес тела и здесь неважно, есть ли у нас генетическая предрасположенность к набору веса - следует помнить, что они только увеличивают риск, а не выносят приговор. Рынок wellness насыщен диетическими предложениями а дискуссия касается только времени, которое нужно, чтобы сбросить ненужные килограммы. Наше предложение -это дополнение диеты и важное дополнение к физической активности, с которым вы быстро увидите первые эффекты.

В наборе:

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





WOMAN

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

Набор Woman поможет вам задержать молодость на дольше, позаботиться о здоровье мочевых путей, сохранить красивые волосы, кожу и ногти и намного, намного больше!

В составе:

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

НАБОР ДЛЯ ЖИЗНИ

Набор для жизни - это идея наших клиентов. По их просьбе мы создали трио самых популярных продуктов, которые, по мнению наших клиентов, имеют решающее значение в повседневной жизни. В наборе не могло не быть Жидкого Хлорофилла, короля витаминов, то есть Витамина С, а также обогащающих бактериальную флору кишечника Бифидофилус Флора Форс.

В наборе:

Жидкий Хлорофилл, Витамин С, Бифидофилус Флора Форс



SPORT

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

Набор Sport рекомендован Польским Сообществом Спортивной Медицины

В наборе:

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





Природные Эфирные Масла



LAVENDER ORGANIC

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

- **Успокоение и релаксация**
- **Улучшение сна**
- **Увлажнение**

Компоненты: *Lavandula angustifolia* - узколистная лаванда



PEPPERMINT

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

- **Освежающее и питательное действие**
- **Усиление концентрации**

Компоненты: *Mentha piperita* - мята перечная



TEA TREE

Масло чайного дерева, широко известное как «чудо от антиподов», получают из чайного дерева, растущего в Австралии. Выразительный, чистый аромат чайного дерева часто используется в шампунях и бальзамах.

- **Питательное и регенерирующее действие**

Компоненты: *Melaleuca alternifolia* - чайное дерево



FRANKINCENSE

Получено из ароматической смолы босвеллии пильчатой индийской. Благовония, характеризующиеся сложным букетом специй, цитрусовых и древесных ароматов, использовались в качестве ароматизатора с библейских времен.

- **Успокоение и релаксация**
- **Улучшение настроения**

Компоненты: *Boswellia carteri* - босвеллия пильчатая индийская

INSPIRE

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

- ***пробудите креативность***
- ***распыляйте утром, чтобы набраться сил в самом начале дня!***

Компоненты: апельсин, корица, мята, имбирь, ваниль, грейпфрут, лимон, бергамот



RECOVER

Идеально подходит для использования после длительных упражнений или спортивных тренировок. Приносит успокоение натруженным мышцам.

- ***регенерация***
- ***успокоение***

Компоненты: гольтерия, камфора, можжевельник, розмарин, пихта, гвоздика, камфора, корица, босвеллия, мята



ESSENTIAL SHIELD

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

- ***успокаивающий и глубоко проникающий***
- ***идеально подходит для осеннего и зимнего периода***

Компоненты: грейпфрут, корица, гвоздика, лаванда, сосна, лимон, розмарин, тимьян



CORE

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

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

Компоненты: атласский кедр, лист хо, канадская сосна, марокканская пижма, босвеллия, римская ромашка



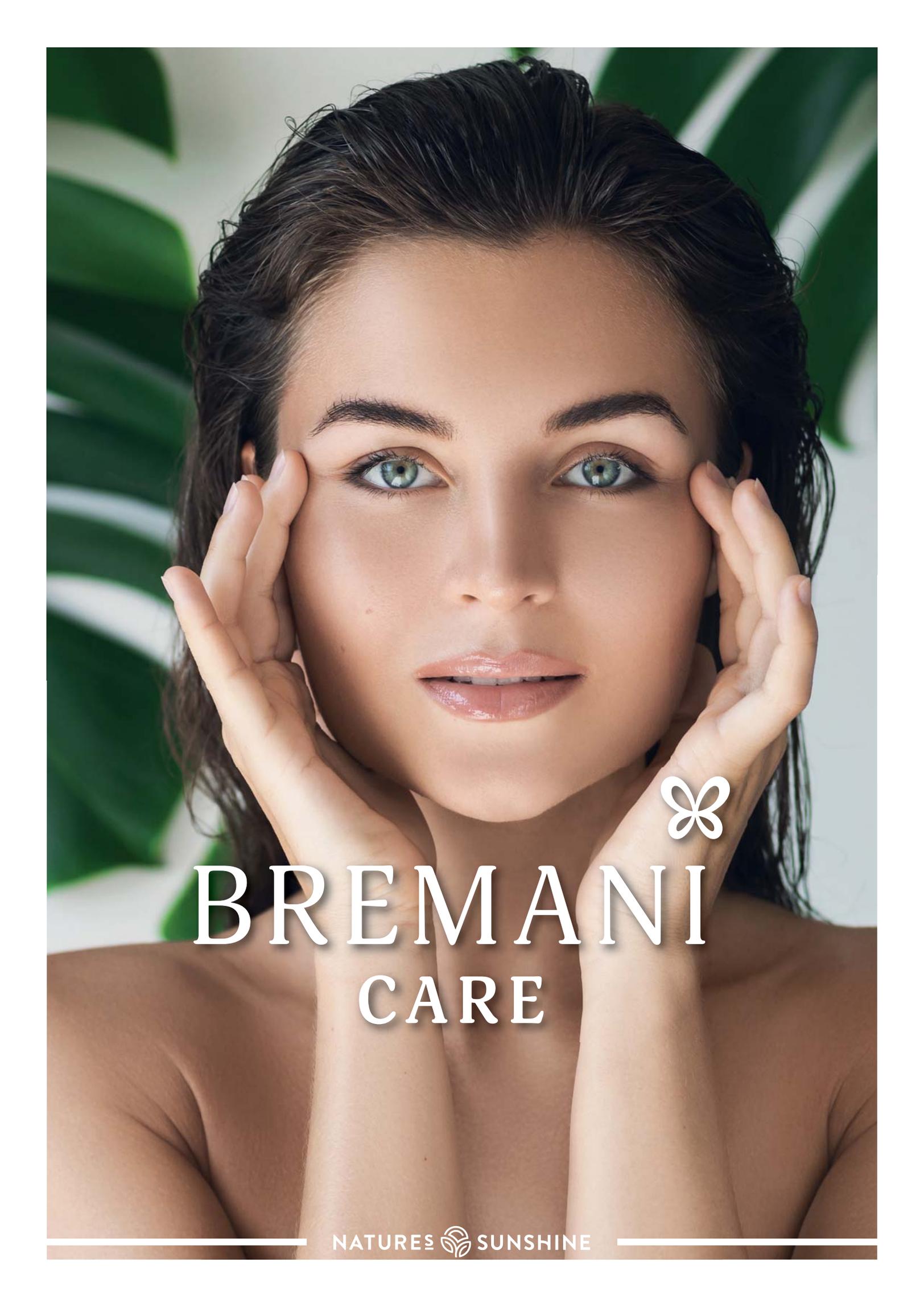
REFUGE

Мягкие, цветочные, сладкие ноты цитрусовых и соблазнительной ванили создают интимную атмосферу там, где нужно спокойствие. Микс REFUGE позволит вам отдохнуть от повседневной суеты и стресса.

- ***успокаивает***
- ***помогает избавиться от стресса***

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





BREMANI CARE

9 вопросов эксперту

Что для кожи важнее всего?

Самое важное для кожи - это то, чтобы мы заботились о ней надлежащим образом, т.е. Соответственно увлажнять, а также использовать препараты против морщин. Если кожа хорошо увлажнена, будет медленнее стареть. Мы должны заботиться о ней с самого начала, это значит в период когда нам около 20 лет, а не только в более позднем возрасте, когда признаки старения уже видны.

Какой компонент Brevani Care имеет самое большое значение для увлажнения кожи?

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

Почему нужно использовать разные крема: дневной и ночной?

Дневной и ночной крема - это совершенно разные крема. В дневных кремах всегда есть фильтр, чтобы мы могли защитить кожу от вредных солнечных лучей. Эти крема увлажняют кожу и являются прекрасной основой для макияжа. Ночной крем - это всегда крем, который «богаче», «тяжелее», поскольку он должен работать минимум восемь часов.

Что такое тонизация?

Зачем нам тонизирующий тоник?

Тоник нам необходим. Как в линии Brevani, так и в других фирмах является важным средством, потому что он регулирует pH нашей кожи. Кроме того, он обладает очень увлажняющим эффектом, а его Дополнительным действием является то, что если он наносится перед кремом - позволяет ингредиентам крема лучше впитываться.

Чем отличается восстанавливающий крем для кожи вокруг глаз от крема против старения для кожи вокруг глаз?

Восстанавливающий крем для кожи вокруг глаз необходимо использовать с самого раннего возраста, даже с 18-20 лет, потому что это он имеет противотечное действие, осветляет тени под глазами.

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

Когда кожа начинает стареть?

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

Почему так важно использовать лопатки для крема?

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

Откуда преобладание натуральных ингредиентов над синтетическими?

Преобладание натуральных веществ и их составляющих по сравнению с синтетическими - это важно. Я считаю, что кожа помогает себе определенными натуральными веществами и уж точно не нуждается в синтетических. Конечно, эффекты после воздействия синтетических веществ очень быстрые, но и краткосрочные. Зато при использовании натуральных веществ будут эффекты долгосрочные последствия, хотя это будет видно чуть позже.

Как распознать хороший крем?

Brevani- это хорошие крема?

Это очень легко распознать, например, по применению ночного крема. Если нанести крем на ночь и после пробуждения у нас есть ощущение, что наше лицо отдохнуло и сияет, то мы можем быть уверены, что этот крем работает и работал пока мы спали. Хорошие крема, применяемые перед сном заметно регенерируют кожу. Определенно, Brevani хорошие крема.



ОЧИЩАЮЩИЙ И МАТИРУЮЩИЙ ЛОСЬОН ДЛЯ ЛИЦА

Purifying and Mattifying Toner

Легкий тоник мягко очистит кожу от загрязнений, успокоит и освежит ее. Удаляет остатки макияжа. Формула борется с избыточной секрецией кожного сала и быстро матирует цвет кожи. Он защищает от вредного воздействия окружающей среды и усиливает естественную защиту от окислительного стресса, повышая способность кожи к детоксикации. У вас никогда не было ощущения свежести, увлажнения и чистоты, как при использовании этого тоника.

Основные активные ингредиенты:

Экстракт из водорослей Rhodophyta, Экстракт планктона - экзополисахариды, вырабатываемые морским планктоном, Гель алоэ вера, Гидролат гамamelisa, Растительный глицерин.



ДНЕВНОЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА ОТ МОРЩИН SPF15. 40+

Day Anti-age Face Cream SPF 15

Крем сильного действия на основе современных омолаживающих ингредиентов, пептидов, масел, витаминов и розового перца справится с увлажнением даже самых глубоких слоев эпидермиса. Формула основана на инновационном комплексе «Контроль гравитации», борющемся против провисания кожи и повышающем сопротивление силе гравитации.

Основные активные ингредиенты:

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



ИНТЕНСИВНЫЙ НОЧНОЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА ОТ МОРЩИН 40+

Night Anti-age Face Cream

Фантастический, насыщенный и в то же время нежный ночной крем, созданный специально для ухода за кожей во время сна, когда процесс обновления клеток наиболее интенсивен. Активно борется с морщинами, делает их менее заметными из-за того, что уплотняет и разглаживает их. Сразу же воздействует на уставшее и лишенное блеска лицо.

Основные активные ингредиенты:

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



КРЕМ ПРОТИВ СТАРЕНИЯ ДЛЯ КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ SPF15. 40+

Anti-age Eye Contour Cream

Крем для кожи вокруг глаз работает в нескольких направлениях: он предотвращает потерю влаги, обновляет и помогает поддерживать здоровый баланс нежной кожи вокруг глаз, защищает от вредного воздействия ультрафиолета и воздействия окружающей среды, стимулирует выработку коллагена, уменьшает глубокие и разглаживает мимические морщины и борется с отечностью и темными кругами под глазами.

Основные активные ингредиенты:

Ксилит, Солнцезащитные фильтры, Экстракт E. crustaceum (ракообразные), Экстракт лотоса, Рисовый крахмал.

УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА SPF15

Moisturizing Face Cream

Крем обогащен активным комплексом Mega Moisturizer Active на основе аминокислот (пролин, аланин, серин) и ферментационного экстракта *Pseudoalteromonas*, который сводит к минимуму испарение влаги из более глубоких слоев эпидермиса и восстанавливает кожу. Обеспечивает отчетливое увлажнение и отличный универсальный уход. Активный ингредиент, полученный из розового перца, выполняет очищающую функцию.

Основные активные ингредиенты:

Гиалуроновая кислота, Солнцезащитные фильтры, Масло иллипе, Рисовый крахмал, Ультра увлажняющие факторы, Экстракт перуанского розового перца.



ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ SPF15

Revitalizing Eye Contour Cream SPF15

Многофункциональный крем для нежной кожи вокруг глаз на основе настоящих соевых сливок прямо из моря не только обеспечивает 24-часовое увлажнение, но и борется с потерей упругости, подтягивает кожу, помогает снять отечность и темные круги под глазами и предотвращает потерю влаги.

Основные активные ингредиенты:

Ксилит, Солнцезащитные фильтры, Экстракт *E. crustaceum* (ракообразные), Экстракт водорослей вакамэ (красные водоросли).



ОСВЕТЛЯЮЩАЯ МАСКА ДЛЯ ЛИЦА „Эффект Золушки”

Radiance Face Mask

Маска Эффект Золушки немедленно придаст вашей коже жизненную силу и ей блеск! Признаки старения «смыты», лицо выглядит отдохнувшим. Цвет лица восстанавливает свое сияние. Основу маски составляет экстракт листьев *Haberlea rhodopensis*, обеспечивающий однородную структуру кожи. Кроме того, продукт содержит сквален растительного происхождения, известный своими смягчающими свойствами, особенно подходит для чувствительной и сухой кожи. Маска является отличным источником энергии для радикальной трансформации обезвоженной и лишенной блеска кожи, подарит коже настоящий восторг.

Основные активные ингредиенты:

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



ИНТЕНСИВНЫЙ КРЕМ ДЛЯ НОГ

Intense Foot Cream

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

Основные активные ингредиенты:

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





Бескомпромиссная гарантия качества

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

Четыре шага к высочайшему качеству

КОМПОНЕНТЫ ПРОДУКТЫ NATURE'S SUNSHINE ЧИСТЫЕ



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

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

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



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

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



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

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

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

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



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

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

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

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



Качество, подтвержденное независимыми аудитами



На протяжении многих лет Nature's Sunshine гордится тем, что является обладателем сертификата NSF International, который оценивает надлежащую производственную практику (Good Manufacturing Practice; GMP). Как лидер в производстве биологически активных добавок и компания определяющая качество, мы убеждены, что наш завод-изготовитель выходит за рамки стандартных ожиданий аудиторов.

NSF International является независимой, аккредитованной организацией, целью которой является не только сертификация продукции и заводов, а и охрана стандартов общественного здоровья и качества пищи, воды, потребительских товаров и окружающей среды. NSF существует и имеет образцовую репутацию с 1944. Иметь выданный сертификат этим учреждением является большой честью и означает, что производственный завод отвечает строгим требованиям инспекторов. Самое главное, что сертификат NSF не может быть признан после одной проверки. Обладатель сертификата должен быть готов к неожиданным и выборочным аудитам.



Australian Government Department of Health and Ageing Therapeutic Goods Administration

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



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

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

Актуально



СЕЗОННАЯ ПРОГРАММА ЛОЯЛЬНОСТИ

Сделали заказ на любое количество баллов в июне? Здорово! В июле Вы можете купить любимый товар за полцены!

Стартует сезонная программа лояльности!

Любой заказ в июне и заказ на 30 пунктов в июле - это возможность купить любой выбранный продукт за полцены в июле.

Любой заказ в июле и заказ на 30 пунктов в августе - это возможность купить любой выбранный продукт за полцены в июле

В программе участвуют избранные продукты.

Если Вы не найдете продукт в списке наград, это означает, что он не участвует в данной акции.



БОЛЬШЕ ЧЕМ НАБОРЫ

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

- **Набор Optimum**
Бифидофилус Флора Форс за 50% от стоимости
- **Набор Pro Kardio**
Кофермент Q 10 за 50% от стоимости!
- **Набор Pro Immune**
Сок Алоэ за 50% от стоимости!
- **Набор Slim**
Солстик Энерджи за 50% от стоимости!
- **Набор Woman**
Кальций Плюс Витамин D за 50% от стоимости!

НЕ ПЛАТИТЕ ЗА ДОСТАВКУ

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

Наборы, которые мы высылаем без стоимости доставки: OPTIMUM, PRO KARDIO, PRO SENIOR, PRO IMMUNE, WOMAN, SLIM, SPORT, BIZNES, СЕМЕЙНЫЙ.

акции



ДЕШЕВЛЕ В НАБОРЕ ИЗ ЧЕТЫРЕХ ПРОДУКТОВ!

С 1 июля наши продукты доступны в наборах по 4 штуки. На www.e-naturesunshine.com Вы найдете новую категорию «4-паки».



ОДИННАДЦАТЫЙ ПРОДУКТ В ПОДАРОК

Покупая набор 10+1 Вы платите за 10 продуктов, а получаете 11! Промо-акцией можешь пользоваться неограниченное число раз.



Предложение SPORT ПЛЮС

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

В наборе Sport вы найдете 5 продуктов.

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

Предложение Sport Плюс это:

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

Представленное предложение имеет информационный характер и не является торговым предложением в понимании Art. 66 par.1 Kodeksu Szwilnego.

Акции и цены в бюллетене "Будь здоров" могут быть изменены.

Nature's Sunshine оставляет себе право изменять или заканчивать акции раньше.

PRICELIST LATVIA, LITHUANIA, ESTONIA (EUR)

КОД	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ЦЕНА РОЗ	ЦЕНА VIP	ПУНКТЫ
БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ				
4100	Бифидофилус Флора Форс (90 капсул)	24,20 EUR	33,80 EUR	18,55
2857	Bowel Build	18,70 EUR	26,10 EUR	14,23
2954	Карбо Гребберз (60 капсул.)	20,20 EUR	28,30 EUR	15,45
1580	Жидкий Хлорофилл (475,6 мг)	17,90 EUR	25,10 EUR	13,55
557	Cholester-Reg	15,70 EUR	22,00 EUR	12,00
22336	Коллаген (510 г)	40,10 EUR	56,20 EUR	30,60
1811	Хондроитин (60 капсул.)	24,70 EUR	34,50 EUR	18,82
1601	Цинк ALT (120 таб.)	8,90 EUR	12,50 EUR	6,78
550	Красный Клевер (100 капсул.)	10,00 EUR	14,00 EUR	7,52
290	ЧЕСНОК	10,50 EUR	14,70 EUR	8,03
947	EverFlex (60 tabl.)	24,70 EUR	17,64 EUR	13,45
360	Готу Кола (100 капсул.)	12,40 EUR	17,30 EUR	9,51
940	Hops & Valerian with Passionflower	16,11 EUR	11,51 EUR	8,77
1750	Грэпайн с протекторами (90 таб.)	25,30 EUR	35,40 EUR	19,29
410	Келш (100 капсул)	10,00 EUR	14,00 EUR	7,52
1796	Кофермент Q10 Плюс (60 капсул)	19,80 EUR	27,80 EUR	15,15
1661	Лецитин (170 капсул)	22,60 EUR	31,60 EUR	17,39
204	Оливковый лист - Экстракт	12,70 EUR	17,80 EUR	9,66
1346	Локло (344 г)	19,10 EUR	26,80 EUR	14,68
30	Люцерна (100 капсул.)	8,70 EUR	12,10 EUR	6,69
4061	Магний	13,90 EUR	19,40 EUR	10,43
4059	МСМ- метилсульфонилметан	15,90 EUR	22,20 EUR	12,08
832	Перец, Чеснок, Петрушка (100 капсул.)	13,90 EUR	19,40 EUR	10,51
515	Пау Пау	39,90 EUR	55,90 EUR	30,66
2937	Фэт Грабберс (120 капсул)	17,40 EUR	24,30 EUR	13,24
1839	Immune Formula (90 капсул)	22,30 EUR	31,60 EUR	17,34 zł
3093	Смарт Мил (510 г)	36,40 EUR	50,90 EUR	27,64
1680	Сок Алоэ Вера (946 мл)	19,60 EUR	27,50 EUR	14,93
6501	Солстик Энерджи (30 пакетов)	26,60 EUR	37,20 EUR	20,27
1515	Супер Омега 3 ПНЖК (60 капсул)	28,80 EUR	40,30 EUR	21,98
2879	Юрай (120 капсул)	20,60 EUR	28,80 EUR	15,68
3243	Кальций Плюс Витамин D (150 капсул)	19,80 EUR	27,80 EUR	15,17
1635	Витамин С (60 таб.)	19,30 EUR	27,00 EUR	14,87
1155	Витамин D3	12,70 EUR	17,80 EUR	9,74
4052	Витамины и Минералы - Супер Комплекс (60 таб.)	22,50 EUR	31,50 EUR	17,12
4104	Замброза (458 мл)	19,80 EUR	27,70 EUR	15,13
КОСМЕТИКА				
4276	Коллоидное Серебро (118 мл)	18,20 EUR	25,50 EUR	15,30
2851	Зубная паста Саншайн Брайт (100 г)	7,00 EUR	9,80 EUR	5,75
3538	Лосьон для массажа Теи-Фу (118,3 мл)	12,70 EUR	17,80 EUR	10,58
21575	Крем для рук и тела	19,70 EUR	27,60 EUR	16,60
1551	Концентрат НСП (947 мл)	14,70 EUR	20,60 EUR	12,32

BREMANI CARE

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

ПРИРОДНЫЕ ЭФИРНЫЕ МАСЛА

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

СКИДОЧНЫЕ НАБОРЫ

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



NATURE'S SUNSHINE

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

Номера телефонов:

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