

Улучшаем жизнь благодаря природе

# Будь здоров

## *Новые продукты*

Пау Пау и Магний присоединяются к нашему предложению.

## *Магний - необходимый и универсальный*

Роль магния в человеческом теле.

Статья из Института интеграции медицины.

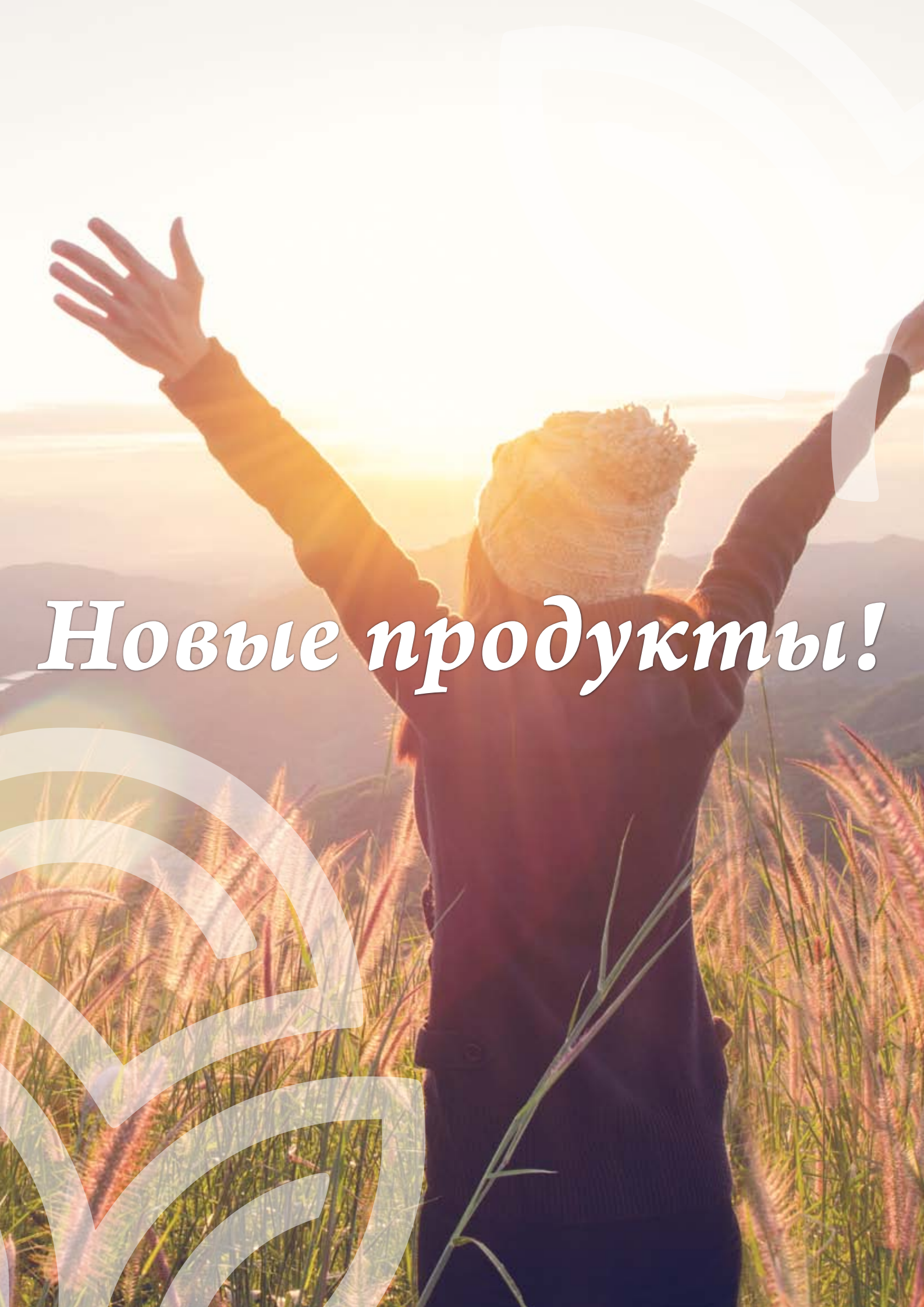
## *Акционный февраль*

Купите четыре упаковки и платите меньше.

Мы начинаем долгожданную акцию!



**NATURES  
SUNSHINE**



*Новые продукты!*





## Пау Пау

Биологически активная добавка

### Состав:

Экстракт из веточек Пау Пау (*Asimina Triloba*); оболочка капсулы (желатин, вода), целлюлоза, противослеживающее вещество (стеарат магния).

### КЛЮЧЕВЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:

Содержимое в рекомендованной дозе (6 капс.):  
 Экстракт из веточек Пау Пау 2280 мг  
 - включая ацетогенин 51 мг

**Цена VIP: 149,00 zł**  
**30,66 PV**



## Магний

Биологически активная добавка

### Состав:

Малат магния, мальтодекстрин, противослеживающие средства (соли магния жирных кислот, двуокись кремния); оболочка капсулы (желатин, вода).

### КЛЮЧЕВЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:

Содержимое в рекомендованной дозе (2 капс.):  
 Магний 240 мг  
 Яблочная кислота 1050 мг

**Цена VIP: 59,00 zł**  
**12,24 PV**

A person is performing a yoga pose (Vrikshasana or Tree Pose) on a wooden pier. They are standing on one leg, with the other leg bent and the foot resting on the inner thigh. Their arms are raised straight up, with hands joined in a prayer position (Anjali Mudra). The background features a calm lake, a dense forest of trees, and a bright sunset sky with warm orange and yellow light. Large, faint, stylized white wave-like graphics are overlaid on the image, particularly on the right and bottom left sides.

# *Магний*

Магний определенно принадлежит к группе микроэлементов, без которых невозможно эффективное функционирование человеческого организма. Вместе с натрием, калием, кальцием и железом он образует „золотую пятерку” незаменимых металлов.

Магний определенно принадлежит к группе микроэлементов, без которых невозможно эффективное функционирование человеческого организма. Вместе с натрием, калием, кальцием и железом он образует «золотую пятерку» незаменимых металлов.

Написано более тысячи книг о роли магния в функционировании целых систем и органов! Это никого не должно удивлять: магний накапливается в митохондриях наших клеток и участвует в нескольких сотнях ферментативных реакций, многие из которых не могут обойтись без этого элемента!

Неудивительно, что дефицит магния или нарушения усвояемости этого элемента может влиять на здоровье многочисленных систем. Неудивительно также, что магний используется в медицине. В медицине, однако, наибольшее внимание уделяется использованию магния для лечения острых, угрожающих жизни состояний, из-за быстрого эффекта после внутривенного введения. Однако меньшее значение придается хроническому дефициту магния. Но не так легко распознать хронический дефицит магния. Невозможно это сделать по результату анализа крови, потому что резервуары магния внутриклеточные, и есть небольшая часть этого бассейна, циркулирующая в крови, меньше чем 1%! Более того, даже в условиях нехватки магния в организме, его концентрация в крови будет поддерживаться на том же уровне, Таков принцип управления организма этим

элементом - его концентрация в крови может меняться только в небольших границах. Были разработаны альтернативные пути оценки количества магния в организме, но это трудно, чаще всего выполняется в научных или токсикологических исследованиях. Считается, что дефицит магния в рационе питания подтвержден у более половины населения западных стран. Это состояние имеет различные причины, среди которых плохие привычки в еде наиболее очевидны, но не единственные. Мало кто понимает, что важный элемент для усвоения магния... Витамин D! Витамин D увеличивает всасывание в кишечнике не только кальция - но и магния! \* столкнувшись с довольно распространенным дефицитом витамина D можно с уверенностью предположить, что поглощение магния из еды будет нарушено.

В самой еде, также с магнием есть проблема. Во-первых, богатые источники магния, например, какао, семена тыквы или подсолнечника, миндаль, гречка или бразильские орехи не являются обычной частью диеты большинства людей. Во-вторых, обработанные продукты питания, которые царят на рынках, содержат уменьшенные количества (магний теряется в технологических процессах), в свою очередь некоторые средства защиты растений содержат хелатные металлы. В любом случае, семена растений, богатые магнием, содержат в то же время фитиновую кислоту, которая связывает металлы и затрудняет их всасывание. С возрастом

Процессы, происходящие с помощью магния, включают в себя, среди прочего:

- синтез нуклеиновых кислот
- синтез АТФ или клеточных складов энергии
- синтез белка
- регулирование деятельности перитонеальных транспортеров и ионных каналов
- передача сигнала по нервному волокну
- спазмы
- распределение глюкозы и регуляция уровня глюкозы в крови
- воздействие гормонов на органы и ткани
- контроль артериального давления
- контроль сердцебиения
- оборот костной ткани, т.е. поддержание баланса между постоянным образованием костной ткани и ее разрушением.

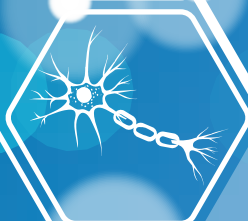


Магний в основном (99%) хранится в костях и мышцах, а также в мягких тканях, поэтому, несмотря на недостаток магния в организме, можно иметь правильную концентрацию магния в крови.

Людям с избыточным весом может понадобиться большее количество магния, чем худому!



Mg



Алкоголь, потребляемый в больших количествах, уменьшает всасывание магния и увеличивает его выделение с мочой!

Магний всасывается после перорального приема в основном в толстом кишечнике. Исследования биодоступности показывают, что соли магния органически лучше поглощаются, чем магний в оксидной форме, причем малат магния исключительно хорошо впитывается.

подключается значительное снижение способности к поглощению магния из кишечника и необходимость

употребления медикаментов из-за хронических заболеваний - многие из них разрушают магниевую экономику (например, диуретики увеличивают потерю магния с мочой, препараты нейтрализации кислот желудка препятствуют всасыванию и т.д.). Не говоря об алкоголе, чрезмерное употребление которого уменьшает наши магниевые ресурсы, так же как и курение[2]. Возможно также, что тлеющее воспаление или повышенный оксидативный стресс еще больше увеличивают потребность в магнии[3].

Пикантности добавляет тот факт, что организм «привыкает» к хроническому недостатку магния, и не сигнализирует об этих недостатках какими-то конкретными характерными симптомами. Иногда признаки дефицита магния - трясущиеся веки или вибрация одномошечных волокон, иногда слабость, могут случаться припадками неравномерного сердцебиения или чрезмерная нервозность (или, наоборот, депрессия). Более серьезные симптомы проявляются скорее в экстремальных ситуациях. В любом случае, распознать недостаток магния довольно сложно, а эти симптомы настолько мало характерны, что могут так же говорить и о совершенно другой болезни и было бы неплохо убедиться в том, что не вызвал их диабет или ишемическая болезнь сердца, прежде чем приписывать это дефициту магния.

Между тем, стоит заинтересоваться добавками магния, потому что отсутствие этого элемента может значительно сказаться на состоянии здоровья

### **Магний и дыхательная система**

Лучший пример того, как важна роль магния в дыхательной системе, это астма. При тяжелом

обострении астмы, врачи иногда вводили внутривенно сульфат магния, чтобы расширить бронхи и спасти жизнь. Ученые подозревают, что и хронический дефицит магния может влиять на дыхательные пути, и увеличивать риск плохого контроля астмы. У нас есть подтверждение этого в форме результатов мета-анализа, который показывает, что добавка магния упрощает контроль астмы[6].

### **Магний и костно-мышечная система**

Магний, о чем мало кто знает, работает в тесном сотрудничестве с витамином D. Он необходим для его активации и связи с рецепторами, благодаря чему этот сможет действовать на клетки. Недостаток магния дополнительно уменьшает количество этих рецепторов. Всё это приводит к тому, что восполнение витамина D может быть неэффективно, если одновременно имеется недостаток магния[7]. Только витамин D увеличивает не только всасывание кальция, но и магния, что подчеркивает, как важны (и сложны) связи между кальцием, магнием и витамином D.

Насколько это важно для здоровья костной системы? Магниевая добавка (с соответствующим количеством магния в рационе) связана с более высокой плотностью костей у пожилых людей[8] и замедляет неблагоприятное перестроение костей после менопаузы[9]. Более того, было показано, что уже после 3 месяцев добавления магния улучшается физическое состояние пожилых женщин, особенно если у них дефицит магния[10].

Тем не менее, нет никаких исследований, доказывающих эффективность магниевое лечения спазмов - несмотря на то, что многие люди используют для этой цели магний. Хотя магний является ключевым в правильной работе мышц, не каждая судорога вызвана его нехваткой и отсюда, вероятно сложности

Одной из причин постоянных недоразумений по поводу дозы магния является путаница дозы соединения магния с самим магнием. Органическая соль магния содержит ряд других атомов (углерод, кислород, водород), и поэтому весит больше, чем магний, который он предоставляет. В свою очередь доза магния наиболее часто дана в терминах элементарного магния, т.е. вес самих атомов магния - по очевидным причинам, доза солей магния должна быть соответственно увеличена.

Трудности в интерпретации клинических испытаний с магнием включают в себя различные прикладные соединения магния в составе добавки. Каждый из них может действовать немного по-разному, они могут по-разному всасываться, снабжать отдельные ткани магнием в разной степени, так что у нас есть много спорных и неясных результатов и об этом следует помнить при дальнейшем чтении.

в клинических исследованиях. Непреднамеренные мышечные спазмы - результат игры нервов, гормонов, попадания в кровь питательных веществ (включая кислород) и многочисленных металлов, не только магния, но и кальция, калия... может быть много причин. Более того, в первые дни компенсации дефицита магния некоторые люди могут заметить непроизвольные спазмы мышц - хорошего объяснения тому, почему это происходит, нет[7].

Аналогичным образом, избыток магния не обязательно безопасен. Прием магния перорально ассоциируется с довольно большим списком побочных эффектов, есть также долгосрочные последствия - в составе участников большого многоцентрового клинического испытания Инициативы по охране здоровья женщин в группе с наибольшим потреблением магния - увеличение частоты переломов в области запястья.

Анализируя соединения кальция и магния и витамина D нужно принять во внимание, что скорее всего, важна не только абсолютная ценность употребления каждого из этих элементов диеты, но и их взаимоотношения. Подозревается, что важно поддерживать соответствующее соотношение между потреблением кальция и магния (оптимальный вариант 2:1, в то же время слишком маленькое или слишком большое может вызвать патологические процессы). В западной диете в последние годы потребление кальция возросло намного быстрее, чем магния, что указывает на возможный дисбаланс между этими элементами в ущерб магнию и даже может отвечать за некоторые удивительные результаты клинических исследований[12]. Существуют мнения, что дополнительный прием витамина D у людей с дефицитом магния, которые они его не урегулируют, может нести неопределенную опасность для здоровья[12]!

О правильном количестве магния в своем рационе в свою очередь должны заботиться люди

с заболеваниями дегенеративного артрита (или под угрозой этого заболевания). Из исследований Osteoarthritis Initiative с участием людей в возрасте около 60 лет, следует, что чем больше количество потребляемого магния, тем лучше параметры коленного хряща, такие как толщина, объем и молекулярная структура. В то же время из доклинических исследований мы знаем, что дефицит магния действует разрушительно на хрящи, способствует воспалению, усиливает боль, облегчает отложение в хряще и мазковой мембране кальция - а все это способствует разрушению суставов[14].

## **Магний и нервная система**

### **Головная боль, хроническая боль**

Магний является одним из наиболее распространенных нутрицевтиков, упомянутых в контексте профилактики приступов мигрени - рекомендован даже с этой целью канадскими врачами в их основных принципах лечения[15]. Дополнительный прием магния уменьшает частоту приступов, их длительность и силу головной боли, просто должен приниматься регулярно и в течение длительного времени, под контролем лечащего врача. За обезболивающий эффект магния, скорее всего, отвечает блокада рецепторов NMDA и стабилизация клеточных мембран. Один и тот же рецептор участвует в передаче болевых сигналов в нервной системе, отсюда попытки использовать магний для лечения хронической боли. Трудность заключается в том, что существует огромное разнообразие болевых синдромов, многие из них имеют совершенно разные механизмы формирования, и трудно ожидать одного эффективного средства (даже наркотические анальгетики не всегда помогают!) В то же время выявлен полугодовой обезболивающий эффект при приеме магния при хронической боли крестца (что не означает, что боль утихла для всех полностью



- но он был меньше в контрольной группе)[17]. Обезболивающий потенциал магния показывается и в лечении фибромиалгии[18]..

### **Депрессия и тревога**

Магний является естественным блокатором активации некоторых рецепторов в нервной ткани (например, NMDA), облегчает активацию других (например ГАМК), также является кофактором преобразующего фермента триптофан (поставляемая аминокислота с диетой) в серотонин (нейротрансмиттер, называемый гормоном счастья). Также необходим для бесперебойного функционирования мембран нервных клеток (особенно кальциевых каналов). Почти сто лет назад магний был использован для лечения перевозбуждения[19]. Эпидемиологические исследования показали, что соотношение между количеством магния в рационе питания и возникновением депрессии, которая создает последовательное и логическое целое с его механизмами работы. Есть гипотезы, что дефицит магния и избыток кальция в мозге могут быть важными деструктивными факторами нейронной активности, которая может проявляться в форме депрессии, тревоги, агрессии, возбуждения, трудности с концентрацией, даже галлюцинации. Некоторые наблюдения быстрого улучшения настроения после добавления магния, эта гипотеза, по-видимому, подтверждает[20], что магний является привлекательным нутрицевтиком из-за низкой цены и большой проблемы в глобальном масштабе, каковой является депрессия. Необходимо однако помнить, что не у всех депрессий есть компонент в виде нарушений усвояемости магния - в то же время у таких людей улучшение может произойти довольно быстро, по нескольким дням приема (хотя у других людей эта терапевтическая инерция может быть длиннее, как и в случае антидепрессантов, где приходится ждать эффекта как минимум 2 недели[21]).

### **Другие заболевания нервной системы**

Действие магния на рецепторы в нервной ткани стоит, как подозревается, за улучшением сна после добавления магния или за смягчением

симптомов синдрома беспокойных ног [25,26] и даже за поддержку в отказе от курения табака[27] (важен также в этих состояниях есть также анти-тревожный эффект магния). У пожилых людей магний продлевает сон, укорачивает время засыпания, улучшает связанное со сном выделение гормонов стресса и регулирующих кровяное давление. Было замечено, что добавка магния помогает контролировать симптомы у детей с СДВГ[28]. Дефицит магния в рационе питания может усилить ощущение усталости при рассеянном склерозе[29]. Прием магния может помочь немного улучшать когнитивные функции у людей со слабоумием[30].

### **Магний и обмен веществ**

Из многих исследований в многотысячных группах можно сделать аналогичный вывод: чем меньше магния в диете, тем выше риск метаболических нарушений, диабет и инсулинорезистентность[31,32]. Более того, добавка магния, по-видимому, является эффективным способом улучшения метаболизма глюкозы у пациентов с сахарным диабетом 2-го типа и людей из группы риска, хотя из-за отсутствия клинических исследований величина этого эффекта точно не известна. Тем не менее, в профессиональной медицинской прессе также появляются впечатляющие результаты, например, на поздних стадиях диабета, при которых через много лет доходит до повреждения нервов из-за чрезмерных концентраций глюкозы, прием магния сильно (в пять раз!) замедлил углубление тех изменений в нервной системе[36]. По причине всего этого появляются в последнее время голоса учёных о рассмотрении вопроса о дополнительном приеме магния не только диабетикам типа 2, но и людям, которым он угрожает<sup>[37]</sup>. Механизмы, стоящие за метаболическим действием не объяснены полностью. Известно, что магний участвует в поглощении глюкозы клетками, которые стимулируются инсулином.[34]. Возможно, противовоспалительный эффект этого элемента также важен. (в последнее время всё больше ученых поддерживают эту гипотезу, что в основе диабета 2-го типа лежит хроническое воспаление).

## **Магний и сердечно-сосудистая система**

### **Стенка артерии и гипертония**

Магний, несомненно, участвует в сосудистой игре, то есть, регуляции сокращения и расслабления артериальных мышц. Прием магния способен улучшить функцию органов[38] и профиль липидов[39], с чем связана надежда остановить атеросклероз. Недостаток магния в то же время связан с трудностями в лечении гипертонии[40], что приводит многих исследователей к пробам добавления магния в рацион людей с этой болезнью. Но пока впечатляющие результаты не достигнуты, пероральный прием магния снижает артериальное давление в малой степени( совершенно иначе чем как после внутривенного введения).

У нас нет результатов больших клинических исследований, но есть довольно сильные подозрения, что магний может блокировать отложения кальция в кровеносных сосудах. Подозрения родились после наблюдения сначала животных, а потом и людей с хроническим заболеванием почек. Повреждения почек значительно ускоряют развитие атеросклероза и у этих людей гораздо быстрее проявляется влияние любых факторов, которые могут предотвратить (или ускорить) атеросклероз. У нас есть данные ранних исследований о том, что магний не только защищает стенку сосуда от атеросклероза, но также предотвращает дегградацию коллагеновых и эластичных волокон тормозит воспаление эндотелия, его дисфункции, тем не менее, отсутствие крупных клинических исследований, которые бы могли показать влияние магния на снижение

сердечно-сосудистого риска, делает невозможным применение магния врачами в ежедневной практике[41], даже несмотря на то, что подтверждена связь между повышенным потреблением магния и меньшей кальцификацией коронарных артерий в крупных кардиологических тестах[42]. Всё ещё есть убеждение, что необходимо уговаривать пациентов на богатую магнием диету, а если они не могут ее придерживаться, то они сами виноваты - биологически активной добавки как бы не существовало. Сейчас появляются голоса нефрологов, что при терминальной стадии почечной недостаточности, следует рассмотреть вопрос о добавлении магния - именно из-за его влияния на систему кровообращения[45].

### **Аритмия**

Магний играет ключевую роль в работе сердца. Ритмические сокращения вызываются потоком ионов через ионные каналы (натрий-калий, (кальций) в клетках миокарда, а магний участвует в регулировании их деятельности, которую легко продемонстрировать, наблюдая за изменениями частоты пульса во время инфузии внутривенного магния.

В обследовании почти 90 000 женщин, было отмечено что чем ниже концентрация магния в крови, тем больше вероятность внезапной сердечной смерти[45]. Может это отразить роль, которую магний играет в клетке сердечной мышцы - стабилизирующее действие и, следовательно, облегчает купирование нарушений сердечного ритма, в том числе тяжелых, опасных для жизни (при некоторых

### **Возможные симптомы, указывающие на передозировку магния (чаще у людей с тяжелой почечной патологией)**

- Диарея
- Чрезмерное снижение артериального давления (об этом могут свидетельствовать головокружение, темнота перед глазами, обморок.)
- Ослабление мышц
- Скелетные боли
- Когнитивное нарушение
- Нарушение сердечного ритма
- Ухудшение функции почек

## **Препараты, взаимодействующие с магнием**

Язвенные препараты

Некоторые распространенные антибактериальные препараты (бета-лактамы, тетрациклины, фторхинолоны, сульфаниламиды)

Противоэпилептические препараты (фенитоин)

Психостимуляторы

Антидепрессанты и литий

Антигистаминные препараты

Иммунодепрессивные препараты

Противогипертензивные препараты, особенно ингибиторы АПФ и диуретики

Другие препараты, используемые при сердечно-сосудистых заболеваниях (особенно противоаритмические)

Гормоны: стероиды, эстрогены, СЭРМ.

Кальций, витамин D

формах аритмии вводится даже внутривенно). Может также влиять на частоту внезапных сердечных смертей в совершенно других механизмах (метаболическим, противовоспалительным, противоатеросклеротическим, вазодилатационным...)

В другом крупном клиническом исследовании было отмечено, что у людей с дефицитом магния в рационе питания фибрилляция предсердий встречается чаще - самая распространенная сердечная аритмия[46]. И, несмотря на обнадеживающие результаты наблюдений кардиохирургами после приема магния для профилактики послеоперационной аритмии следует помнить, что он используется в тех условиях внутривенно, поэтому магний быстро доступен для отдельных клеток в разных органах (сердце также). Тем не менее, отсутствие крупных исследований которые объяснили бы, у каких лиц и с какими аритмиями постоянный прием магния приносит существенную пользу, особенно если они вынуждены одновременно принимать антиаритмические препараты.

### **Другое**

Подозревается, что дефицит магния может участвовать в развитии пролапса двустворчатого клапана - лучшее доказательство того, что у некоторых людей постоянный прием магния смягчил симптомы[47]! Дополнительный прием магния также был успешно протестирован у

пациентов с тяжелой сердечной недостаточностью, получив на год меньшее количество смертей, чем в группе плацебо[48].

### **Действие магния на мочеполовую систему**

Длительный (3 года!) прием магния с калием тормозил формирование наиболее распространенного типа мочевых камней (из оксалата - вероятно, из-за облигаций щавелевой кислоты магнием в пищеварительной системе[49].


Гинекологи, изучающие влияние питания на течение типично женских болезней указывают[50] что магний:

- предотвращает спазмы гладкой мускулатуры и поэтому может быть использован в профилактике и лечении болезненных менструаций
- противодействует воздействию стресса и тормозит реакции ответственные за приступы перинатальной мигрени
- вместе с витамином B6 регулирует внутримозговой обмен прогестерона, и это может применяться для лечения предменструального синдрома (это требует, однако, скорее долгосрочного приема, а не разового)
- может быть важным элементом - наряду с кальцием в предотвращении разрушения костей после менопаузы (остеопороз).

Ссылки можно найти по адресу:

[www.e-naturessunshine.com](http://www.e-naturessunshine.com) в разделе блог.



A romantic couple in winter attire embracing in a snowy landscape. The woman wears a white knit hat with a pom-pom and a white parka with a fur collar. The man wears a tan knit hat and a bright orange parka with a fur collar. They are both smiling warmly. The background is a soft-focus snowy scene with some evergreen trees. The image has a warm, golden-hour light and is decorated with large, semi-transparent white curved lines in the corners.

# *Акции февраль*

## ДЕШЕВЛЕ В НАБОРЕ ИЗ ЧЕТЫРЕХ ПРОДУКТОВ

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



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

## 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\*.

Если вы были на нашей Зимней конференции, то в феврале и марте вы можете воспользоваться одной бесплатной доставкой при заказе за мин. 30 PLN.



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

## ПРОГРАММА ЛОЯЛЬНОСТИ

Вы делали какие-нибудь заказы в январе? Если да, то в феврале вы можете купить один из следующих пунктов за полцены или воспользоваться бесплатной доставкой. Все, что вам нужно сделать, это разместить заказ на минимум 50 пунктов в течение февраля..



За полцены вы можете заказать одну из следующих позиций:

- Смарт Мил
- Флешка USB с логотипом Nature's Sunshine
- Пакет из 10 каталогов продукции
- Пакет из 200 листовок с продукцией

В промо-акциях Вы найдете также эфирные масла, косметика Bremani и многое другое. Подробности на [www.e-naturessunshine.com](http://www.e-naturessunshine.com) и на нашей странице в Facebook: Nature's Sunshine Products Poland.

Промо-акции действуют с 1-29 февраля 2020 года или до исчерпания запасов. Nature's Sunshine оставляет за собой право исключать части продукции с промо-акции или отмены промо-акции в любое время. В программу лояльности включаются только баллы за покупки в NPS Польши.

Бюллетень „Будь Здоров!” носит информационный характер и не является коммерческим предложением по смыслу статьи 66(1) Гражданского кодекса. Текущее коммерческое предложение доступно на сайте [www.e-naturessunshine.com](http://www.e-naturessunshine.com)

## Делайте ставку на наборы

Мы все разные. Мы отличаемся по возрасту, полу, телосложению и образу жизни. Каждый день мы боремся с разными проблемами и поэтому нуждаемся в разных решениях.

В Nature's Sunshine мы стараемся оправдывать ожидания наших клиентов каждый день. Мы создали целевые наборы продуктов, которые, сочетая лучшие ингредиенты, являются идеальными решением для женщин, пожилых людей, людей, которые хотят избавиться от лишнего веса, а также для сердца и иммунитета.



### 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.

Набор поможет восстановить равновесие на различных уровнях:

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

#### СОСТАВ НАБОРА:

Сок Алоэ, Жидкий Хлорофилл, Супер Омега 3 EPA, Замброза, Solstic Энергия от Природы, Цинк ALT, Оливковый Лист-Экстракт.



Экономить 74,00 zł!

425,00 zł

100 PV



### PRO SENIOR

Ваш организм в преклонном возрасте нуждается в специальном уходе. Набор для пожилых - это поддержка костей и мышц, ума в отличной форме, поддержка сердца и печени, что-то для тела и ума, и для многого другого!

Набор PRO SENIOR это:

- кальций, необходимый для здоровья костей;
- азиатский щитовидный помогает поддерживать нормальную когнитивную функцию;
- витамин D3 необходим для здоровья костей и мышц;
- отличный источник пищевых волокон, или Локло.

#### СОСТАВ НАБОРА:

Кальций Плюс Витамин D, 2 упаковки Хондроитина, Кокло, Готу Кола, 2 упаковки Коэнзима Q10



Экономить 98,00 zł!

425,00 zł

100 PV



### PRO KARDIO

Комплект, разработанный с мыслью о здоровом сердце и кровеносных сосудах. В комплекте Вы найдете пищевые биодобавки, созданные с величайшей старательностью, протестированные, чистые и эффективные. Продукты для комплекта подобраны таким образом, чтобы соединение компонентов обеспечило Вашему сердцу оптимальный результат.

Комплект PRO KARDIO- это ,среди прочего:

- необходимые жирные кислоты омега-3;
- облепиха для укрепления сердца;
- лист артишока, который способствует поддержанию нормального уровня липидов в крови.

#### СОСТАВ НАБОРА:

Холестер-рег, Чеснок, Лецитин, Листья Оливы - Экстракт, 2 упаковки Super Omega 3 EPA и Замброза.



Экономить 98,00 zł!

425,00 zł

100 PV





## 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 для женщин поможет вам:**

- сохранить молодость;
- позаботиться о здоровье мочевыводящих путей;
- сохранить красивые волосы, кожу и ногти... И гораздо, гораздо больше!

### СОСТАВ НАБОРА:

Локло, 2 упаковки красного клевера, замброза, юрай, готу кола, супер-комплекс витаминов и минералов, 2 упаковки люцерны, цинк ALT



**Экономить 100,00 zł!**

**425,00 zł**

**100 PV**



## PRO IMMUNE

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 набор, который всесторонне укрепит ваш иммунитет.

**Набор Pro Immune-это, среди прочего:**

- поддержка иммунитета витамином С;
- укрепление иммунитета- оливковый лист;
- витамин D3 с благотворным влиянием на иммунитет.

### СОСТАВ НАБОРА:

Бактерии Bifidophilus, чеснок, витамин С, замброза, витамин D3, цинк ALT, юрай, 2 упаковки экстракта оливкового листа.



**Экономить 100,00 zł!**

**425,00 zł**

**100 PV**



## SPORT

### НАБОР РЕКОМЕНДОВАН ПОЛЬСКИМ ОБЩЕСТВОМ СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ

Комплект Спорт предназначен для физически активных людей. Здесь Вы найдете все, что необходимо для повышения производительности и эффективности тренировок. В комплект входит белок из Смарт Мил, энергия, скрытая в Солстике, а также необходимый для тренировок Витамин С и жирные кислоты Омега-3.

### СОСТАВ НАБОРА:

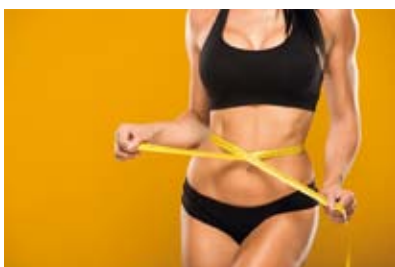
Супер Омега 3 ЕРА, Витамин С, 2х Смарт Мил, Солстик Энергия от Природы.



**Экономить 121,00 zł!**

**425,00 zł**

**100 PV**



## SLIM

Набор Slim состоит из пищевых добавок, изготовленных с максимальной тщательностью с целью сохранить природные свойства ингредиентов. Их сочетание позволило получить уникальный набор, который станет огромной поддержкой Ваших усилий в борьбе за стройную фигуру. Набор Slim содержит целых 9 продуктов! Каждый из них поможет Вам избавиться от лишних килограммов. Добавьте Slim в свой ежедневный рацион здорового питания, и скоро Вы увидите первые результаты!

### СОСТАВ НАБОРА:

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



**Экономить 232,00 zł!**

**500,00 zł**

**115 PV**

# BREMANI CARE

***Nature's Sunshine представляет инновационную линию итальянской косметики с омолаживающим эффектом для домашнего использования на профессиональном уровне! Омолаживающая косметика Bremani Care - это гарантия красоты и здоровья вашей кожи!***

Исключительные разработки итальянских экспертов легли в основу продуктов, способствующих регенерации клеток кожи, здоровью и чудесному внешнему виду кожи -благодаря всему этому женщина обретает уверенность!



**Цена роз.: 60,00  
PV: 8,87**

## **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 гамамелиса, 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.



**Цена роз.: 151,00  
PV: 22,17**



**Цена роз.: 143,00  
PV: 21,06**

## **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 сокровищ прямо из моря не только обеспечивает 24-часовое увлажнение, но и борется с потерей упругости, подтягивает кожу, помогает снять отечность и темные круги под глазами и предотвращает потерю влаги.

#### **Основные активные ингредиенты:**

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



## ОСВЕТЛЯЮЩАЯ МАСКА ДЛЯ ЛИЦА „Эффект Золушки“

### **Radiance Face Mask**

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

#### **Основные активные ингредиенты:**

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



## ИНТЕНСИВНЫЙ КРЕМ ДЛЯ НОГ

### **Intense Foot Cream**

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

#### **Основные активные ингредиенты:**

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





# Однокомпонентные эфирные масла

## TEA TREE OIL

### РЕГЕНЕРАЦИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЖИЗНЕННЫХ СИЛ

Питательное и регенерирующее действие

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

#### Состав:

Melaleuca alternifolia - чайное дерево

Происхождение ингредиента: Австралия



Цена роз.: 105,00  
PV: 15,45



Цена роз.: 120,00  
PV: 17,39

## PEPPERMINT OIL

### СВЕЖЕСТЬ И ЭНЕРГИЯ

Освежающее и питательное действие

Усиление концентрации

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

#### Состав:

Mentha piperita - мята перечная

Происхождение ингредиента: США

## LAVENDER ORGANIC

### РЕЛАКСАЦИЯ И СНИЖЕНИЕ НАПРЯЖЕНИЯ

Успокоение и релаксация

Улучшение сна

Увлажнение

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

#### Состав:

Lavandula angustifolia - узколистная лаванда

Происхождение ингредиента: Франция



Цена роз.: 144,00  
PV: 21,19



Цена роз.: 329,00  
PV: 48,36

## FRANKINCENSE ORGANIC

### УСПОКОЕНИЕ И УЛУЧШЕНИЕ НАСТРОЕНИЯ

Успокоение и релакс

Улучшение настроения

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

#### Состав:

Boswellia carteri - босвеллия пальчатая индийская

Происхождение ингредиента: Сомали

## Многокомпонентные эфирные масла

### INSPIRE

#### ЖИВИТЕЛЬНАЯ СМЕСЬ МАСЕЛ

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

- пробудите креативность
- распыляйте утром, чтобы набраться сил в самом начале дня!
- носить с собой в сумочке, портфеле или рюкзаке, чтобы предотвратить усталость в течение долгого рабочего дня или учебы

#### Состав:

АПЕЛЬСИН, КОРИЦА, МЯТА, ИМБИРЬ, ВАНИЛЬ, ГРЕЙПФРУТ  
ЛИМОН, БЕРГАМОТ



Цена роз.: 85,00  
PV: 12,48

### RECOVER

#### УСПОКАИВАЮЩАЯ СМЕСЬ МАСЕЛ

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

- регенерация
- успокоение

#### Состав:

ГОЛЬТЕРИЯ, КАМФОРА, МОЖЖЕВЕЛЬНИК, РОЗМАРИН, ПИХТА,  
ГВОЗДИКА, КАМФОРА, КОРИЦА, БОСВЕЛЛИЯ, МЯТА



Цена роз. PV:  
30,50

### ESSENTIAL SHIELD

#### ЭФИРНАЯ ЗАЩИТА ДЛЯ ВАС

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

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

#### Состав:

ГРЕЙПФРУТ, КОРИЦА, ГВОЗДИКА, ЛАВАНДА, СОСНА,  
ЛИМОН, РОЗМАРИН, ТИМЬЯН



Цена роз.: 168,00  
PV: 24,60

### CORE

#### МИКС, ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ БАЛАНС

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

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

#### Состав:

АТЛАСКИЙ КЕДР, ЛИСТ ХО, КАНАДСКАЯ СОСНА, МАРОККАНСКАЯ ПИЖМА, БОСВЕЛЛИЯ, РИМСКАЯ РОМАШКА



Цена роз.: 126,00  
PV: 18,42

### REFUGE

#### УСПОКАИВАЮЩИЙ МИКС МАСЕЛ

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

- успокаивает
- помогает избавиться от стресса

#### Состав:

ЛАВАНДА, АПЕЛЬСИН, КЕДР АТЛАСКИЙ, ИЛАНГ-ИЛАНГ, ПИЖМА  
ОБЫКНОВЕННАЯ, ВАНИЛЬ



Цена роз.: 104,00  
PV: 15,15



Nature's Sunshine Products Poland Sp. z o.o.  
ul. Olkuska 7, 02-604 Warszawa  
biuro@nsppolska.pl  
[www.e-naturesunshine.com](http://www.e-naturesunshine.com)