

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

**КАК ИЗБЕЖАТЬ ПИЩЕВЫХ
ПРОБЛЕМ В ОТПУСКЕ?**

**НАТУРАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ОТ
УКУСОВ НАСЕКОМЫХ И
СОЛНЕЧНЫХ ОЖОГОВ ЛЕТОМ**

**КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ
ПЕРЕД КОНЦОМ ЛЕТА?
ПОДГОТОВЬТЕСЬ К ОСЕНИ
ЗАРАНЕЕ**

**САМОЕ ПОПУЛЯРНОЕ НА
САЙТЕ INTEGMEД.PL**



Позаботьтесь о комфорте в дороге – легко и естественно!

Летние поездки – это радость, но и вызов для повседневной рутины, в том числе и пищевой. Позаботьтесь о себе с помощью набора продуктов, которые удобно взять с собой:

- ✓ Loclo – источник пищевых волокон, важный элемент сбалансированного питания.
- ✓ Бактерии Bifidophilus – содержат молочнокислые бактерии, естественно присутствующие в пищеварительном тракте.
- ✓ Bacillus Coagulans – штамм бактерий, устойчивый к температуре и условиям пищеварения – идеален для путешествий.

Выбирайте летний набор – легкий, практичный и удобный в применении. Пусть ваш животик тоже отдыхает!

ОТ РЕДАКЦИИ

Дорогие читатели,

С радостью приветствуем вас в летнем выпуске нашего квартального журнала – наполненном солнцем, позитивной энергией и вдохновением на здоровый образ жизни.

Лето – это время отдыха, путешествий и встреч на свежем воздухе. Это также отличная возможность позаботиться о себе: питаться легче, быть активными и черпать из природы всё самое лучшее.

В этом выпуске мы расскажем, как простыми способами поддержать иммунитет до наступления осени, как безопасно жарить на гриле и наслаждаться вкусной едой без чувства вины, а также как естественным образом справляться с незначительными летними недомоганиями, такими как солнечные ожоги или укусы насекомых.

Не обойдётся и без самых популярных статей с портала integmed.pl!

Желаем вам спокойного, здорового и радостного лета – пусть это время станет возможностью восстановить силы и душевное равновесие.

Приятного чтения!



Nature's Sunshine Products Poland Sp. z o.o.

ул. Olkuszka 7, 02-604 Варшава

www.e-naturessunshine.com

Журнал «Будь здоров» не является коммерческим предложением.

Актуальное предложение с действующими ценами доступно на сайте:

www.e-naturessunshine.com

Здоровье пищеварительной системы летом – как избежать проблем в отпуске?

Летний сезон – это время поездок, изменения привычного ритма дня, перекусов «на бегу» и экзотических блюд. Это также период, когда наша пищеварительная система становится более уязвимой к различным недомоганиям: от вздутия живота и несварения до отравлений и поносов путешественников. Как же поддержать пищеварение летом и насладиться отпуском без желудочных проблем? В этой статье мы расскажем, как заботиться о здоровье пищеварительной системы и какие компоненты могут в этом помочь.

Почему летом пищеварительная система работает иначе?

Высокие температуры, частое употребление холодных напитков, мороженого, жареного мяса на гриле или фастфуда – всё это может повлиять на нашу способность переваривать пищу. Добавим к этому стресс, связанный с поездками, смену обстановки и суточного ритма, а также контакт с новой бактериальной флорой. Некоторым достаточно одного «неудачного» приёма пищи, чтобы появились проблемы с пищеварением, боли в животе, запоры или поносы.

Начните с основ – гигиена и гидратация

Первая линия защиты от проблем с пищеварением – это... мытьё рук. Звучит банально, но многие кишечные инфекции начинаются именно с контакта с патогенами, передающимися через пищу.

Не менее важна и правильная гидратация. Летом мы быстрее теряем воду и электролиты, что может привести к обезвоживанию и замедлению перистальтики кишечника. Регулярное питьё воды (лучше всего негазированной) поддерживает нормальную работу пищеварительной системы и способствует выведению продуктов обмена веществ.

Пробиотики – поддержка микрофлоры в путешествии

Изменение климата и местной бактериальной флоры может нарушить баланс кишечной микробиоты. Поэтому стоит заранее и во время поездки принимать пробиотики – особенно содержащие штаммы бактерий *Lactobacillus* и *Bifidobacterium*.

Пробиотики помогают поддерживать баланс кишечной микрофлоры и могут сокращать продолжительность диареи. Некоторые из них также обладают подтверждённым действием, укрепляющим иммунитет, что особенно важно при контакте с новой средой.

Клетчатка – естественный порядок в кишечнике

Летом мы чаще тянемся к мороженому и выпечке из белой муки, забывая о овощах и цельнозерновых продуктах. А ведь именно пищевые волокна играют ключевую роль в регулировании работы кишечника.

Их можно найти в сезонных фруктах (малина, черника, абрикосы), овощах (кабачки, брокколи, стручковая фасоль), льняном семени, семенах чиа и отрубях. Также стоит помнить, что клетчатка способствует росту полезных кишечных бактерий – действует как пребиотик.

Травы и экстракты, поддерживающие пищеварение

Среди натуральных компонентов, поддерживающих пищеварительную систему, стоит обратить внимание на:

- Мята перечную – расслабляет гладкую мускулатуру кишечника и уменьшает вздутие живота.
- Фенхель – помогает при несварении и избыточном газообразовании.
- Имбирь – поддерживает нормальное функционирование желудка и может предотвращать тошноту в дороге.

Стоит помнить — важно не только что мы едим, но и как мы едим:

- Ешьте медленно и тщательно пережёвывайте пищу — это снижает риск несварения.
- Избегайте тяжёлой и жирной еды в жаркие дни.
- Обращайте внимание на свежесть продуктов — при высоких температурах пища быстрее портится.
- Если употребляете алкоголь, делайте это умеренно — он может раздражать слизистую желудка и снижать активность пищеварительных ферментов.

Лето — это время, когда стоит особенно внимательно относиться к здоровью пищеварительной системы.

Ключевыми факторами являются: правильное увлажнение организма, забота о кишечной микрофлоре, наличие клетчатки в рационе, разумное внедрение пищевых добавок и поддержка пищеварения с помощью трав.

Благодаря этим простым действиям можно избежать большинства неприятных летних недомоганий и наслаждаться хорошим самочувствием — вне зависимости от того, где вы проводите лето.



Как укрепить иммунитет до конца лета? Подготовьтесь к осени заранее. Подготовьтесь к осени заранее. Лето — идеальное время для укрепления иммунной системы и подготовки организма к более прохладным и требовательным дням. Что стоит сделать уже сейчас, чтобы осенью чувствовать себя лучше?

Почему важно действовать заранее?

Осень — это период повышенного риска инфекций. Переменчивая погода, снижение температуры, более частые контакты с людьми в закрытых помещениях — всё это ослабляет естественные защитные механизмы организма. Поэтому задуматься об укреплении иммунитета стоит уже сейчас — до того, как появятся первые простуды.

Укрепление иммунитета — это процесс, который требует времени. Однако регулярные и простые ежедневные действия могут эффективно поддерживать естественные защитные силы организма.

Солнце и витамин D — используйте летние лучи

Витамин D играет важную роль в правильной работе иммунной системы. Летом организм может синтезировать его естественным образом под воздействием солнечных лучей. Поэтому стоит умеренно наслаждаться солнцем, не забывая при этом о защите кожи и избегании чрезмерного воздействия УФ-излучения.

Уже в конце лета уровень витамина D может начать снижаться — особенно у тех, кто мало времени проводит на свежем воздухе. Именно поэтому стоит задуматься о приёме добавок осенью и зимой — особенно после консультации с врачом и определения уровня витамина в крови.

Летняя диета — основа иммунитета

То, что мы едим, оказывает огромное влияние на работу иммунной системы. Лето — идеальное время, чтобы насытить организм полезными веществами, содержащимися в свежих овощах, фруктах и травах. Сезонные продукты не только вкусные, но и богаты витаминами (в частности C, A, E), а также минералами, такими как цинк и селен.

Витамин C способствует нормальной работе иммунной системы и защищает клетки от окислительного стресса. Его можно найти, например, в перце, чёрной смородине, петрушке и ягодах. Также важно употреблять пищевые волокна, которые поддерживают здоровье кишечника — одного из ключевых элементов иммунной системы.

Движение на свежем воздухе — природный стимулятор иммунитета

Регулярная физическая активность — особенно на свежем воздухе — положительно влияет на кровообращение, обмен веществ и общее состояние организма. Умеренные нагрузки, такие как прогулки, езда на велосипеде или плавание, поддерживают иммунную систему, снижают стресс и улучшают качество сна.

Лето предлагает множество возможностей для активности — стоит использовать их, пока не наступила осень с её переменчивой погодой и упадком мотивации.

Сон и восстановление — недооценённые основы здоровья

Хороший сон — один из самых простых и эффективных способов поддержать иммунитет. Именно во сне организм активно восстанавливается, а иммунная система укрепляет свои защитные механизмы.

Соблюдение суточного ритма и профилактика хронической усталости особенно важны в конце лета, когда дни становятся короче, а организму приходится адаптироваться к изменениям освещённости.

Натуральная поддержка с помощью трав и добавок

Некоторые растения, такие как бузина чёрная, эхинацея или шиповник, традиционно используются для укрепления иммунитета. Их можно использовать в виде чаёв, сиропов или фитопрепаратов – желательно с прозрачным составом и проверенным происхождением.

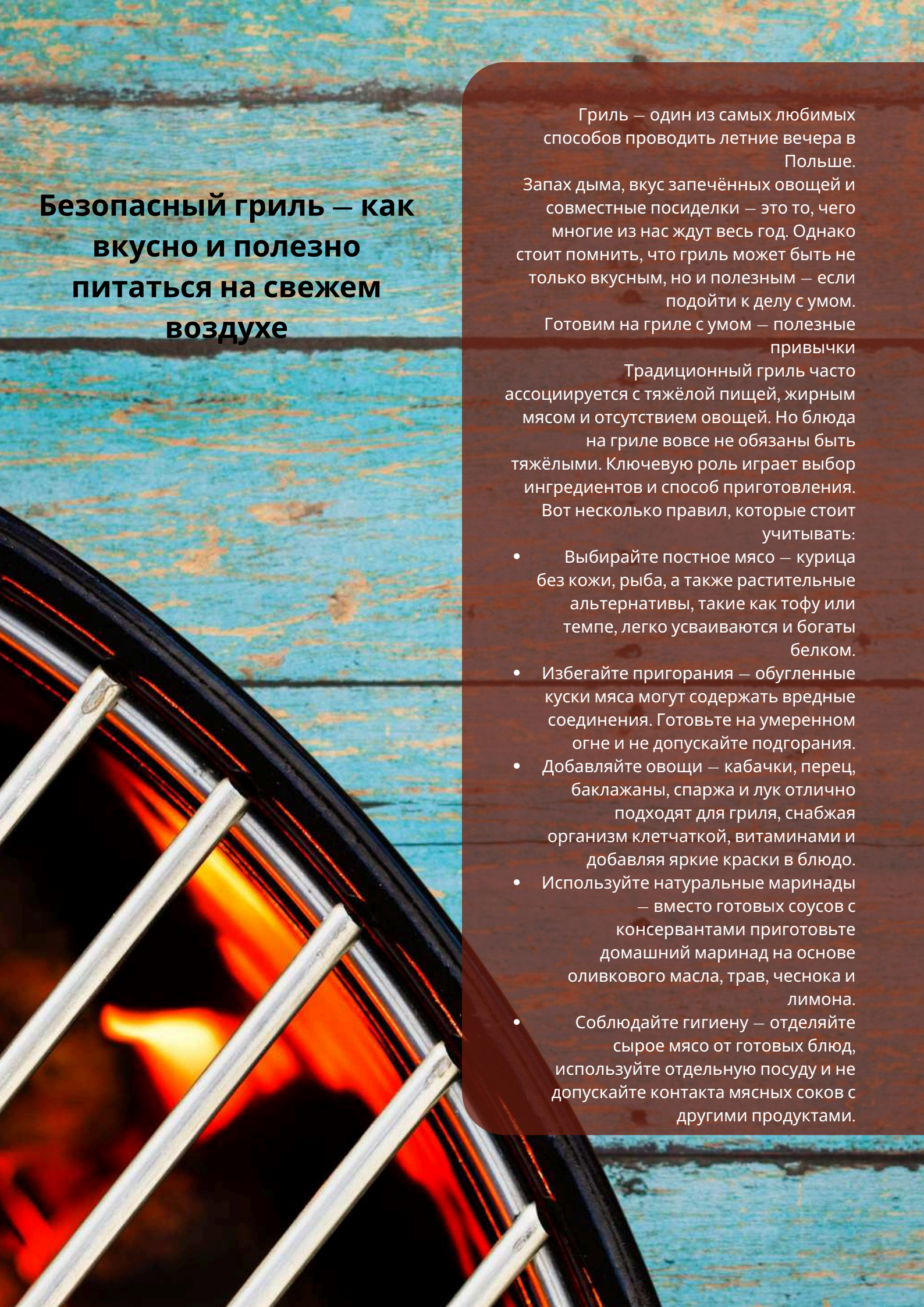
Цинк и селен поддерживают нормальную работу иммунной системы – их можно получить как из пищи (например, тыквенные семечки, бразильские орехи), так и из пищевых добавок. При выборе добавок важно обращать внимание на качество и состав.

Иммунитет начинается летом

- Наслаждайтесь солнцем и восполняйте витамин D.
- Питайтесь по сезону – овощи, фрукты, травы и цельнозерновые продукты.
- Будьте физически активны и заботьтесь о полноценном сне.
- Поддерживайте кишечную микрофлору с помощью пищи, богатой клетчаткой и ферментированными продуктами.
- Подумайте о натуральной поддержке иммунитета с помощью трав и добавок.

Осень не обязательно должна стать временем спада. Если позаботиться о здоровье уже сейчас, вы встретите новый сезон с энергией, крепким иммунитетом и хорошим самочувствием.





Безопасный гриль — как вкусно и полезно питаться на свежем воздухе

Гриль — один из самых любимых способов проводить летние вечера в Польше.

Запах дыма, вкус запечённых овощей и совместные посиделки — это то, чего многие из нас ждут весь год. Однако стоит помнить, что гриль может быть не только вкусным, но и полезным — если подойти к делу с умом.

Готовим на гриле с умом — полезные привычки

Традиционный гриль часто ассоциируется с тяжёлой пищей, жирным мясом и отсутствием овощей. Но блюда на гриле вовсе не обязаны быть тяжёлыми. Ключевую роль играет выбор ингредиентов и способ приготовления.

Вот несколько правил, которые стоит учитывать:

- Выбирайте постное мясо — курица без кожи, рыба, а также растительные альтернативы, такие как тофу или темпе, легко усваиваются и богаты белком.
- Избегайте пригорания — обугленные куски мяса могут содержать вредные соединения. Готовьте на умеренном огне и не допускайте подгорания.
- Добавляйте овощи — кабачки, перец, баклажаны, спаржа и лук отлично подходят для гриля, снабжая организм клетчаткой, витаминами и добавляя яркие краски в блюдо.
- Используйте натуральные маринады — вместо готовых соусов с консервантами приготовьте домашний маринад на основе оливкового масла, трав, чеснока и лимона.
- Соблюдайте гигиену — отделяйте сырое мясо от готовых блюд, используйте отдельную посуду и не допускайте контакта мясных соков с другими продуктами.

Лосось на гриле с лимоном и укропом

Ингредиенты:

- 2 филе лосося
- сок 1 лимона
- 2 столовые ложки оливкового масла
- свежий укроп
- соль и перец

Приготовление:

Сбрызните лосось лимонным соком и оливковым маслом, посолите и поперчите. Посыпьте свежим укропом. Жарьте на гриле кожей вниз 10–12 минут, пока мясо не станет сочным, но хорошо прожаренным.

Почему это полезно?

Рыба, особенно жирная, такая как лосось, является источником омега-3 жирных кислот, которые поддерживают здоровье сердца и правильную работу мозга.

Тофу в маринаде с кунжутом и имбирём

Ингредиенты:

- 1 брикет натурального тофу
- 2 столовые ложки соевого соуса
- 1 столовая ложка кунжутного масла
- 1 чайная ложка натёртого свежего имбиря
- 1 зубчик чеснока
- кунжут для посыпки

Приготовление:

- Нарежьте тофу ломтиками и замаринуйте в соусе с чесноком и имбирём минимум на 30 минут. Обжаривайте на гриле по 3–4 минуты с каждой стороны. Посыпьте кунжутом непосредственно перед подачей.

Почему это полезно?

Тофу — отличный источник растительного белка, а имбирь может способствовать пищеварению.

Персики на гриле с йогуртом и мятой

Ингредиенты:

- 2 спелых персика
- 4 столовые ложки натурального йогурта
- свежая мята
- немного мёда

Приготовление:

- Разрежьте персики пополам и удалите косточки. Жарьте мякотью вниз на гриле 2–3 минуты. Подавайте с йогуртом, листиками мяты и каплей мёда.

Почему это полезно?

Лёгкий десерт, который не перегружает пищеварительную систему и одновременно снабжает витаминами и антиоксидантами.

Цветные овощные шашлычки

Ингредиенты:

- 1 цуккини
- 1 красный перец
- 1 жёлтый перец
- 1 красная луковица
- несколько шампиньонов
- оливковое масло, прованские травы, чеснок

Приготовление:

- Овощи нарежьте крупными кусками, перемешайте с оливковым маслом, травами и чесноком. Наденьте на шпажки и жарьте на гриле до лёгкого подрумянивания — чтобы овощи остались упругими.

Почему это полезно?

Овощи на гриле не только вкусные, но и богаты клетчаткой и витаминами, которые поддерживают иммунитет.



Натуральные средства от укусов и солнечных ожогов

Лето способствует активности на свежем воздухе, но вместе с радостями приносит и некоторые неудобства — от укусов насекомых до раздражений кожи, вызванных солнцем. Как мягко и естественно поддержать организм в таких ситуациях?

Летние кожные проблемы — откуда они берутся?

В тёплое время года кожа подвергается постоянному воздействию солнца, растений, песка, воды и насекомых. Укусы комаров, мошек или ос могут вызывать зуд, покраснение и местные отёки. Длительное пребывание на солнце без защиты может привести к солнечным ожогам, сопровождающимся болью, чувством жара и шелушением кожи.

Хотя эти состояния обычно не опасны, полезно иметь под рукой проверенные натуральные средства, которые помогут облегчить дискомфорт и ускорят восстановление кожи.

Облегчение после укусов — что стоит иметь под рукой?

Натуральные способы снятия симптомов после укусов основаны в основном на успокаивающем, охлаждающем и восстанавливающем действии. К самым популярным относятся:

- Алоэ вера — гель из алоэ увлажняет и успокаивает кожу, помогает при зуде и раздражении после укусов.
- Лаванда — эфирное масло лаванды используется для ухода за раздражённой кожей. Несколько капель, разведённых в базовом масле, можно аккуратно втереть в поражённое место.
- Календула (ноготки) — в виде мази или настоя традиционно используется для ухода за чувствительной и склонной к раздражению кожей.
- Яблочный уксус — разбавленный водой, может применяться как охлаждающий и успокаивающий тоник от зуда.

При сильной реакции — особенно у детей или аллергиков — необходимо проявлять особую осторожность и проконсультироваться с врачом. Солнечные ожоги — как с ними справиться?

Хотя солнце необходимо для синтеза витамина D, его избыток вреден. Кожа, подверженная воздействию УФ-лучей без защиты, может получить ожоги. Основные симптомы: покраснение, жар, чувствительность кожи, иногда даже волдыри.

В лёгких случаях стоит использовать натуральные средства, которые принесут облегчение и помогут восстановлению кожи:

- Алоэ вера — гель охлаждает и увлажняет кожу, быстро снимая дискомфорт. Можно наносить несколько раз в день.
- Холодные компрессы — полотенце, смоченное прохладной водой, помогает уменьшить отёк и жжение.
- Настой ромашки или зелёного чая — охлаждённый настой можно использовать в виде компресса на покрасневшие участки кожи. Ромашка известна своим успокаивающим действием.
- Кокосовое масло — содержит натуральные жирные кислоты, которые увлажняют и смягчают кожу после воздействия солнца.
- Натуральный йогурт — охлаждённый йогурт быстро снимает жжение и успокаивает кожу.

Важно также следить за уровнем гидратации организма — солнечные ожоги могут вызвать потерю жидкости, поэтому рекомендуется пить больше воды.

Как предотвратить?

Лучшее средство от летних кожных проблем — профилактика:

- Используйте натуральные репелленты — например, эфирные масла цитронеллы, лимонного эвкалипта или герани.
- Носите подходящую одежду — светлая, лёгкая одежда и головной убор уменьшают контакт с насекомыми и защищают от солнца.
- Избегайте солнца в часы пиковой активности — с 11:00 до 15:00 лучше находиться в тени.
- Пользуйтесь солнцезащитными средствами с УФ-фильтрами — регулярное нанесение крема снижает риск ожогов.
- Ухаживайте за кожей после загара — используйте мягкие бальзамы, избегайте средств с алкоголем, так как он сушит кожу.

Натурально и с умом

Хотя натуральные методы ухода популярны и легко доступны, стоит выбирать качественные продукты — желательно из сертифицированных источников и без лишних добавок. Их мягкое действие может быть отличной поддержкой в летнем уходе за кожей.

Помните, что при сильных кожных реакциях, боли или подозрении на аллергию необходимо обратиться к врачу. Натуральные средства могут быть хорошим дополнением, но не заменяют профессиональную медицинскую помощь в серьёзных случаях.

Садовая терапия — зелёное хобби, укрепляющее тело и дух

Сад как пространство благополучия

Современный мир стремительно ускоряется, а повседневная жизнь часто наполнена стрессом, спешкой и избытком стимулов. В таких условиях природные пространства приобретают особую ценность. Сад, балкон или даже несколько горшков на подоконнике могут стать островком спокойствия, поддерживающим психическое и физическое здоровье.

Садовая терапия — использование контакта с растениями и садовых работ как формы оздоровления — набирает популярность не только в терапевтических центрах, но и в повседневной жизни многих людей.

Растения, снимающие стресс

Садовая деятельность — даже самая простая, например полив, пересадка или прополка — доказано снижает уровень кортизола, гормона стресса. Общение с растениями успокаивает, улучшает настроение и поддерживает концентрацию.

Контакт с природой помогает уменьшать симптомы профессионального выгорания, тревожности и справляться с повседневными эмоциональными трудностями. Регулярные «зелёные сессии» — это форма микрорегенерации, укрепляющая психологическую устойчивость.

Физическая активность между делом

Работа в саду — это ещё и физическая активность. Посадка, сгребание, полив, перенос горшков — всё это требует усилий. Умеренная нагрузка полезна для сердечно-сосудистой системы, улучшает подвижность и координацию движений.

В отличие от спортзала или интенсивных тренировок, садовая терапия щадящая для организма и подходит людям любого возраста, в том числе пожилым.





Зелёное удовлетворение и смысл
Выращивание растений — особенно съедобных — дарит чувство удовлетворения и контроля. Наблюдение за ростом, цветением или плодоношением приносит ритм и гармонию в повседневную жизнь. Для многих контакт с землёй и живыми организмами становится источником глубокого ощущения смысла.

Многие увлечённые садоводы подчёркивают, что именно уход за растениями помогает им замедлиться, сосредоточиться на важном и одновременно развивать терпение и эмпатию.

Для всех — независимо от пространства
Садовая терапия не требует большого сада. Её можно практиковать на балконе, террасе или даже в квартире. Выращивание жёлтых помидорок на подоконнике, уход за пальмой в горшке или создание мини-огородика с травами — любая форма контакта с растениями имеет значение.

Стоит начать с простых видов: базилик, мята, зелёный лук, лаванда или суккуленты. Даже их присутствие улучшает микроклимат и эстетику пространства.

Зелёная практика на каждый день
Минутка ежедневной заботы о растениях может стать ритуалом — успокаивающим, сближающим с природой и поддерживающим здоровье. Летними днями стоит перенести эту практику на улицу: провести утро в саду, читать в тени деревьев или обедать среди зелени.

Такой контакт с растительным миром — это не только отдых, но и профилактика, укрепляющая весь организм.

Садовая терапия — это не модное увлечение, а естественный ответ на потребности современного человека. Зелёное хобби помогает найти внутренний покой, улучшает сон, поддерживает физическую активность и развивает эмоциональную чувствительность. Летом стоит позволить себе этот контакт с природой — даже если он начнётся с одного горшка на подоконнике. Это маленький шаг, который может привести к большим переменам.



DIGITAL DETOX

Почему стоит сделать перерыв от экранов в отпуске?

Лето — время, когда естественно хочется замедлиться, отдохнуть и насладиться моментом. Однако всё чаще даже во время отпуска мы не можем расстаться с технологиями. Смартфоны, планшеты, компьютеры сопровождают нас повсюду. С одной стороны, они упрощают жизнь, с другой — отвлекают от настоящего.

Цифровой детокс, то есть осознанное ограничение использования экранных устройств, становится особенно важным летом — ведь у нас появляется больше возможностей для общения с природой, близкими и самим собой.

Почему стоит сократить время перед экранами?

Чрезмерное использование цифровых устройств может приводить к ряду негативных последствий:

- Психическое и физическое утомление. Длительное смотрение в экран вызывает головные боли, бессонницу, снижает концентрацию.
- Нарушения настроения. Постоянное пребывание онлайн увеличивает риск тревожности, одиночества и склонности к сравнению себя с другими.
- Рассеянность внимания. Уведомления и постоянное переключение между приложениями мешают сосредоточиться на важном.
- Снижение качества общения. Экран отдаляет нас от живых разговоров, близости и подлинного присутствия в отношениях.

Отпуск — возможность для перемен

Лето — отличное время для размышлений и формирования новых привычек. Орыв от повседневной рутины помогает осознанно ограничить экранное время и обрести внутренний баланс. Это может стать первым шагом к более здоровому и гармоничному образу жизни, который сохранится на весь год.

Что стоит сделать в период цифрового детокса?

- Оставьте телефон дома во время прогулки или похода на пляж.
- Проверяйте сообщения только один раз в день.
- Вместо экрана возьмите в руки книгу, музыкальный инструмент, настольную игру или просто проведите время на природе.
- Посвятите больше времени живому общению, совместному приготовлению еды и физической активности.

Преимущества цифрового отдыха

Даже частичный цифровой детокс приносит ощутимую пользу:

- Лучший сон. Отсутствие синего света перед сном улучшает качество отдыха.
- Больше присутствия в моменте. Легче замечать красоту природы, вкус еды и собственные эмоции.
- Глубже отношения. Отсутствие интернета способствует настоящему контакту с близкими.
- Выше креативность. Перерывы от постоянных стимулов развивают воображение и способствуют вдохновению.

Как начать? Несколько простых правил

- Начните с одного дня в неделю без интернета.
- Введите зоны без экранов — например, за обеденным столом или в спальне.
- Включайте режим «Не беспокоить» на несколько часов в день.
- Установите приложение для контроля экранного времени и задайте лимит.
- Ищите реальные занятия, которые приносят радость и расслабление.

Цифровой детокс — это не отказ от технологий, а восстановление контроля над их ролью в нашей жизни. Отпуск — идеальное время, чтобы попробовать другой ритм: более спокойный, осознанный, настоящий. Возможно, именно живое присутствие, а не экран, — это то, чего нам действительно не хватает.



НОВОСТИ

МЕДИЦИНСКОЙ НУТРИЦЕВТИКИ

НАИБОЛЕЕ ПОПУЛЯРНОЕ

На integmed.pl

Омега-3: в больших дозах и надолго

Жирные кислоты омега-3 могут быть эффективным дополнением к лечению сердечной недостаточности, однако их нужно принимать достаточно долго и в соответствующих дозах. К такому выводу пришли авторы сетевого метаанализа, целью которого было оценить эффективность разных схем приёма омега-3 при сердечной недостаточности.

Исследователи из медицинских учреждений Тайваня провели систематический обзор рандомизированных контролируемых клинических испытаний, где применялась омега-3 супплементация при сердечной недостаточности. Основным критерием оценки была функция сердца, особенно фракция выброса левого желудочка. Также оценивали переносимость терапии (по проценту пациентов, покинувших исследование досрочно) и общую смертность – независимо от причины.

В метаанализ включили 14 исследований с участием 9075 человек (средний возраст – 66 лет, около четверти – женщины). Анализ показал, что приём омега-3 в высоких дозах (2–4 г в день) в течение как минимум одного года достоверно улучшал фракцию выброса левого желудочка и максимальное потребление кислорода ($VO_2 \max$) по сравнению с контрольными группами. $VO_2 \max$ – это наибольшее количество кислорода, которое организм может использовать при интенсивной физической нагрузке.

Повышение этого показателя свидетельствует об улучшении работоспособности сердечно-дыхательной системы. Меньшие дозы и более короткая продолжительность лечения не давали аналогичных эффектов.

Между группами, получавшими омега-3, и контрольными группами не было значительных различий в уровне отказов от участия в исследованиях и общей смертности. Авторы пришли к выводу, что длительная и высокодозовая супплементация омега-3, особенно с преобладанием докозагексаеновой кислоты (DHA) или эйкозапентаеновой кислоты (EPA), улучшает сердечную функцию у пациентов с сердечной недостаточностью и не увеличивает риск побочных эффектов.

Омега-3 могут положительно влиять на функцию сердца благодаря нескольким механизмам: противовоспалительному и антиаритмическому действию (стабилизация мембран кардиомиоцитов), улучшению функции эндотелия, митохондрий и, соответственно, клеточного метаболизма.

Источник:

Tseng PT, Zeng BY, Hsu CW, Liang CS, Stubbs B, Chen YW, Chen TY, Lei WT, Chen JJ, Shiue YL, Su KP. The Optimal Dosage and Duration of ω -3 PUFA Supplementation in Heart Failure Management: Evidence from a Network Meta-Analysis. Adv Nutr. 2025 Feb;16(2):100366. doi: 10.1016/j.advnut.2025.100366. Epub 2025 Jan 11. PMID: 39805484; PMCID: PMC11836506.

Принимать ли витамин D летом: да или нет?

Нужно ли летом действительно отказываться от приёма витамина D? И безопасна ли самостоятельная его добавка? Такими вопросами задались врачи из травматологического центра Университета Росток в Северной Германии.

Хотя с весны на нашей широте достаточно всего нескольких минут пребывания на солнце в день, чтобы восполнить запасы витамина D, на практике этого может быть недостаточно – особенно для людей, редко выходящих на улицу (например, пожилых в домах престарелых или работающих из дома). Кроме того, с возрастом снижается эффективность синтеза витамина D в коже, и пожилым людям требуется больше времени на солнце.

Авторы проанализировали сезонные колебания уровня витамина D у пациентов с переломами – группы, требующей особой заботы о здоровье костей. Пациенты были разделены на группы: самостоятельно принимающие добавки, не принимающие добавок и получающие назначение врача.

В исследование было включено 613 пациентов, средний возраст – 73 года. Средний уровень витамина D во всех группах составил 51 нмоль/л. У пациентов без добавок (449 человек) – 40 нмоль/л. Ежемесячные сравнения выявили значительные различия между январём/февралём и августом/сентябрём (в пользу лета), а также между мужчинами и женщинами (у женщин уровень был на 10 нмоль/л выше).

Приём добавок был связан с более высокими уровнями витамина D по сравнению с его отсутствием. Один пожилой мужчина, самостоятельно принимавший витамин D, достиг почти 500 нмоль/л активной формы в сыворотке, но при этом у него не было симптомов токсичности.

Выводы:

У большинства пациентов синтеза витамина D под воздействием солнца было недостаточно для достижения рекомендованных уровней. При этом приём витамина D не вызывал токсических эффектов. Это говорит о том, что добавки витамина D в этой группе разумны и безопасны – даже летом. Аналогичны и польские рекомендации: пожилым людям следует рассматривать возможность приёма витамина D круглый год.

Авторы подчёркивают, что решение о приёме можно оставить на усмотрение пациента, однако важно предоставлять достоверные рекомендации – особенно в отношении дозировки.

Источник:

Falk SSI, Schröder G, Mittlmeier T. Is There a Need for Vitamin D Supplements During Summer Time in Northern Germany? A Study of Hospitalised Fracture Patients. *Nutrients*. 2024 Nov 30;16(23):4174. doi: 10.3390/nu16234174. PMID: 39683567; PMCID: PMC11644529.

Повреждённая печень? Витамин D

В Иране было проведено клиническое исследование, в рамках которого оценивалось влияние приёма витамина D на определённые параметры функции печени у пациентов с циррозом.

При циррозе печени нарушается обмен липидов и углеводов. Повреждённая печень теряет способность эффективно перерабатывать эти вещества: уменьшается количество

функционирующих гепатоцитов, что нарушает метаболизм питательных веществ. Это приводит к инсулинорезистентности, нарушению углеводного обмена, а также к нарушению липогенеза и бета-окисления жирных кислот. Как следствие – повышается уровень холестерина и триглицеридов в крови. Также нарушается синтез многих белков (в том числе транспортных) и активация витамина D.

В исследовании приняли участие 60 пациентов с циррозом печени. Они получали 50 000 МЕ витамина D или плацебо раз в неделю в течение 12 недель. До начала и по завершении вмешательства оценивались уровни 25-гидроксивитамина D3 (25(OH)D3), параметры углеводного обмена и инсулинорезистентности, липидный профиль и показатели функции печени.

Двенадцатинедельная супплементация витамина D значительно повысила уровень 25(OH)D3 в сыворотке, а также достоверно снизила уровень глюкозы натощак и уменьшила инсулинорезистентность.

При циррозе печени особенно важно обеспечивать адекватный уровень витамина D, поскольку дефицит у таких пациентов – явление частое. Причины включают не только нарушение преобразования витамина D в активную форму, но и ухудшение всасывания жиров, а также недостаточную экспозицию к солнечному свету. Дефицит витамина D увеличивает риск остеопороза, слабости мышц, утомляемости и инфекций. Как показало исследование, приём витамина D может благоприятно влиять и на метаболизм гепатоцитов. Это может быть связано со стимуляцией β-клеток поджелудочной железы к выработке инсулина либо с повышением количества инсулиновых рецепторов в мембранах гепатоцитов.

Авторы рекомендуют оценивать уровень витамина D у пациентов с циррозом и на этой основе принимать решение о необходимости его добавки.

Источник:

Derogar Kasmaei SR, Parastouei K, Hosseini Ahangar B, Saberifiroozi M, Taghdir M. Effects of vitamin D supplementation on the glycaemic indices, lipid profile and liver function tests in patients with cirrhosis: a double-blind randomised controlled trial. *BMJ Nutr Prev Health*. 2024 Aug 30;7(2):e000938. doi: 10.1136/bmjnp-2024-000938. PMID: 39882304; PMCID: PMC11773653.

Витамин D и учащённые позывы к мочеиспусканию

Урологи, педиатры и другие специалисты из научных центров в Чунцине (Китай) изучили эффективность приёма витамина D при лечении одной из форм синдрома гиперактивного мочевого пузыря у детей.

Авторы сосредоточились на клинической форме без недержания мочи. Это состояние проявляется частыми позывами к мочеиспусканию днём и ночью, вызванными повышенной активностью детрузора – мышцы, отвечающей за опорожнение мочевого пузыря. Позывы могут возникать даже при неполном наполнении пузыря. У детей причинами могут быть незрелость нервной системы, неправильные привычки мочеиспускания (задержка мочи, неполное опорожнение), стресс и нарушение работы нервов, регулирующих мочеиспускание.

Представленное исследование – это вторичный анализ данных рандомизированного клинического исследования, в рамках которого 303 ребёнка были распределены на три группы:

- витамин D (2400 МЕ в день) + стандартная терапия,
- солифенацин + стандартная терапия,
- только стандартная терапия.

Солифенацин, с которым сравнивали витамин D, относится к антагонистам мускариновых М3-рецепторов и снижает сократимость детрузора, уменьшая симптомы гиперактивного мочевого пузыря.

Авторы особенно проанализировали две подгруппы:

- с пониженным уровнем витамина D (20–35 нг/мл, 197 детей),
- с выраженными симптомами (119 детей).

В обеих подгруппах терапия с применением витамина D приводила к значительному уменьшению частоты мочеиспусканий (на 2–3 эпизода в день у детей с низким уровнем витамина D и на 3–5 в день у детей с выраженными симптомами) по сравнению с другими группами.

Также группа, получавшая витамин D, показала лучшие результаты по второстепенным конечным точкам, включая частоту срочных позывов, ночные мочеиспускания, симптомы нижних мочевых путей и качество жизни.

Источник:

Chen H, Zhang Z, Zhang Q, Wang C, Liu Z, Ye Z, Wang X, Wang Y, Liu X, Guanghui Wei. Efficacy of high-dose vitamin D supplementation vs. solifenacin or standard urotherapy for overactive bladder dry in children: a secondary analysis of a randomized clinical trial. *World J Urol.* 2024 Oct 22;42(1):586. doi: 10.1007/s00345-024-05296-4. PMID: 39436468.

Магний, витамин D и артериальное давление

Рандомизированное клиническое исследование, проведённое в Германии, показало потенциальную пользу приёма магния у пациентов с метаболическим синдромом.

В исследовании приняли участие 54 пациента. Половина из них ежедневно получала 400 мг магния, другая половина была контрольной группой. Измерения ключевых параметров проводились до начала вмешательства, а затем через 6 и 12 недель.

Существенного повышения общего уровня магния в сыворотке не зафиксировано (что неудивительно, поскольку этот показатель не отражает реальных запасов магния в организме). Однако был отмечен значительный рост концентрации ионизированного магния – это «активная» форма, не связанная с белками и способная проникать в клетки.

У пациентов, получавших магний, зафиксировано значительное снижение артериального давления (как систолического, так и диастолического) – на несколько мм рт. ст. за 12 недель. Хотя эффект был умеренным по сравнению с мощными гипотензивными препаратами, он может иметь значение в долгосрочной перспективе для снижения сердечно-сосудистого риска.

Кроме того, в этой группе наблюдалось повышение уровня активной формы витамина D (магний участвует в её метаболизме), а также снижение соотношения кальция к магнию в сыворотке. Эти изменения сопровождались снижением уровня IL-6 – маркера воспаления, уменьшение которого указывает на противовоспалительный эффект.

Таким образом, было подтверждено как противовоспалительное, так и сосудозащитное действие магния. Хотя улучшения углеводного и липидного обмена не наблюдалось, важно помнить, что пациенты с метаболическим синдромом относятся к группе высокого риска сердечно-сосудистых событий из-за ускоренного прогрессирования атеросклероза, вызванного инсулинорезистентностью. Поэтому любая простая, безопасная и доступная пищевая интервенция, способная уменьшить факторы риска (например, снизить давление или воспаление), заслуживает внимания.

Источник:

Kisters S, Kisters K, Werner T, Vormann J, Tokmak F, Westhoff T, Gröber U, Predel HG, Reuter H. Positive effects of magnesium supplementation in metabolic syndrome. *Int J Clin Pharmacol Ther.* 2024 Dec;62(12):569–578. doi: 10.5414/CP204677. PMID: 39380547.

Нутрицевтик для больного сердца: коэнзим Q10

Коэнзим Q10 значительно способствует лечению сердечной недостаточности — таковы выводы недавнего метаанализа более чем 30 клинических исследований, проведённого учёными из медицинских учреждений Нанкина и Цзянсу (Китай). Сердечная недостаточность — это состояние, при котором сердце не справляется с перекачкой крови в достаточном объёме для обеспечения потребностей органов и тканей. Это может быть следствием ишемической болезни сердца, клапанных пороков, аритмий или первичных заболеваний миокарда.

Симптомы включают одышку, быструю утомляемость, отёки, кашель. В запущенных стадиях даже простые действия, такие как личная гигиена, становятся трудными. Лечение комплексное и включает медикаментозную терапию, изменения образа жизни (отказ от вредных привычек, управление стрессом, дозированная физическая активность), диету, электростимуляцию, реабилитацию и при необходимости — хирургическое вмешательство, вплоть до трансплантации сердца.

Среди пищевых добавок одной из самых изученных является коэнзим Q10, и ему посвящён данный анализ.

Основные выводы метаанализа:

- на ~35% снижался риск смерти от любой причины,
- вдвое реже происходили госпитализации из-за сердечной недостаточности,
- улучшались результаты 6-минутного теста ходьбы,
- наблюдалось улучшение по шкале NYHA,
- снижался уровень мозгового натрийуретического пептида (BNP),
- улучшалась фракция выброса левого желудочка.

Качество доказательств по первым трём показателям — среднее, по остальным — низкое. Это означает, что результаты могут уточняться при появлении новых данных.

Коэнзим Q10 (убихинон) относится к так называемым миокардиальным энергетикам — веществам, необходимым для выработки энергии в сердечных клетках. Сердце требует постоянного обеспечения АТФ — "энергетической батареи" клетки, производимой в митохондриях.

Q10 участвует в передаче электронов — ключевом этапе производства АТФ при метаболизме питательных веществ. Он также обладает антиоксидантными и антифибротическими свойствами, что может дополнительно улучшать клиническое состояние и прогноз пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Источник:

Xu J, Xiang L, Yin X, Song H, Chen C, Yang B, Ye H, Gu Z. Efficacy and safety of coenzyme Q10 in heart failure: a meta-analysis of randomized controlled trials. BMC Cardiovasc Disord. 2024 Oct 26;24(1):592. doi: 10.1186/s12872-024-04232-z. PMID: 39462324; PMCID: PMC11515203.

Добавки в профилактике мигрени

По мнению авторов обзора из Университета медицинских наук в Исфахане (Иран), определённые пищевые добавки могут быть полезны для профилактики мигреней.

Проанализировав литературу последних лет, исследователи пришли к выводу, что положительный эффект может принести приём следующих добавок: витамина B2 (рибофлавина), омега-3 жирных кислот, альфа-липоевой кислоты, пробиотиков, магния, коэнзима Q10, имбиря и кофеина (в сочетании с обезболивающими средствами).

Какие механизмы могут лежать в основе действия этих веществ?

- Оксидативный стресс при недостатке антиоксидантов (например, витаминов С и Е, глутатиона, коэнзима Q10) повреждает нейроны, особенно митохондрии, что может активировать тройничный нерв и вызывать боль.
- Хроническое воспаление, вызванное избытком свободных радикалов, повышает проницаемость гематоэнцефалического барьера и активирует микроглию и астроциты, что усиливает чувствительность к боли.
- Повышенная секреция CGRP (пептид, связанный с геном кальцитонина) расширяет сосуды и вызывает воспаление в оболочках мозга, способствуя приступу.
- Нарушения работы митохондрий, особенно при дефиците Q10, магния или B2, могут снижать энергетический метаболизм и провоцировать приступы.
- Падение уровня серотонина во время приступа ведёт к расширению сосудов и активации тригеминально-сосудистой системы.
- Избыток глутамата и гомоцистеина повышает нейрональную возбудимость и повреждает сосуды.

Эти вещества поддерживают работу митохондрий, участвуют в метилировании и обладают нейропротективными и противовоспалительными свойствами.

Другие витамины (С, А, D, Е, К, вся группа В) также имеют потенциальную пользу, но данных пока недостаточно или они противоречивы.

Источник:

Hajhashemy Z, Golpour-Hamedani S, Eshaghian N, Sadeghi O, Khorvash F, Askari G. Practical supplements for prevention and management of migraine attacks: a narrative review. Front Nutr. 2024 Oct 30;11:1433390. doi: 10.3389/fnut.2024.1433390. PMID: 39539367; PMCID: PMC11557489.

Питательная поддержка щитовидной железы

Добавки с микроэлементами могут положительно влиять на обмен веществ у людей с гипотиреозом — к такому выводу пришли исследователи из медицинских университетов Ирана.

Идея применения добавок при гипотиреозе (например, при болезни Хашимото) основана на противовоспалительном действии и питательной поддержке с помощью нутрицевтиков. Авторы решили проверить, как приём определённых витаминов и минералов повлияет на состояние 104 пациентов с гипотиреозом, которые уже получали левотироксин и витамин D.

Группа активной добавки получала ежедневно:

- 200 мкг селена,
- 15 мг цинка,
- 250 мг магния,
- 2500 МЕ витамина А,
- 120 мг витамина С,
- 100 МЕ витамина Е.

Контрольная группа получала плацебо.

Продолжительность исследования — 8 недель.

Результаты после интервенции:

- В группе плацебо зафиксирован более высокий уровень глюкозы натощак (98,5 против 89 мг/дл).
- В группе с добавками снизилась инсулинорезистентность.
- В группе с добавками наблюдалось небольшое снижение СРБ (маркер воспаления), тогда как в контрольной группе он незначительно увеличился.
- Повысилось качество жизни у пациентов, принимавших добавки.

Исследователи заключают, что такая схема добавок может положительно повлиять на инсулинорезистентность и качество жизни пациентов с гипотиреозом в течение 2 месяцев. Они рекомендуют проводить дополнительные клинические исследования для подтверждения этих результатов и определения роли витаминно-минеральной поддержки в стратегии лечения гипотиреоза.

Источник:

Nikkhah M, Vafa M, Abiri B, Golgiri F, Sarbakhsh P, Alaei-Shahmiri F. The Effect of Some Micronutrients Multi-Supplementation on Thyroid Function, Metabolic Features and Quality of Life in Patients Treating With Levothyroxine and Vitamin D: A Double-blind, Randomized Controlled Trial. Med J Islam Repub Iran. 2024 Nov 18;38:133. doi: 10.47176/mjiri.38.133. PMID: 39968472; PMCID: PMC11835399.



Корица при инсулинорезистентности и синдроме поликистозных яичников (СПКЯ)

Два специалиста традиционной китайской медицины из госпиталя в Жуйане при Медицинском университете Вэньчжоу (Китай) проанализировали клинические исследования, посвящённые эффективности корицы при синдроме поликистозных яичников (СПКЯ).

СПКЯ — заболевание, встречающееся у женщин репродуктивного возраста, характеризующееся нерегулярными менструальными циклами, повышенным уровнем андрогенов (мужских половых гормонов), что может вызывать акне, гирсутизм (избыточный рост волос), проблемы с фертильностью и инсулинорезистентность (которая, как считается, лежит в основе патологического процесса).

При УЗИ яичников часто обнаруживаются многочисленные небольшие кисты.

СПКЯ связан с повышенным риском развития диабета 2 типа, лишнего веса и метаболических нарушений. Лечение включает медикаменты, коррекцию образа жизни (особенно снижение массы тела), гормональную терапию и репродуктивную помощь.

Корица, обладая инсулиносенситивизирующими и метаболическими свойствами, в китайской медицине также применяется для поддержки женщин с нарушениями цикла, связанными с дефицитом ян почек, а также для стимуляции кровообращения — что делает её потенциально полезной при СПКЯ.

Авторы провели метаанализ 12 клинических исследований и установили, что добавление корицы:

- значительно снижает массу тела,
- улучшает чувствительность к инсулину,
- понижает уровень глюкозы натощак,
- проявляет тенденцию к снижению уровня холестерина.

Результаты указывают на то, что добавки корицы могут положительно влиять на вес, обмен веществ и сердечно-сосудистые риски у женщин с СПКЯ. Однако из-за разнообразия методологий необходимы дальнейшие исследования для подтверждения этих эффектов.

Источник:

Xiaomei Z, Xiaoyan F. Effect of cinnamon as a Chinese herbal medicine on markers of cardiovascular risk in women with polycystic ovary syndrome: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol. 2024 Sep;300:253-261. doi: 10.1016/j.ejogrb.2024.07.032. PMID: 39053085.



АКЦИОННЫЕ НАБОРЫ

Найди идеальный набор для себя — с Nature's Sunshine ЭТО просто!

Каждый из нас уникален. У нас разные потребности, зависящие от возраста, пола, телосложения и образа жизни. Мы часто сталкиваемся с различными проблемами со здоровьем, поэтому так важно подобрать индивидуальную поддержку. В Nature's Sunshine мы понимаем, насколько важно адаптировать продукты к конкретным потребностям. Поэтому мы создали специальные наборы, сочетающие лучшие природные ингредиенты, чтобы эффективно поддерживать здоровье женщин, мужчин, пожилых людей, людей, следящих за весом, а также улучшать состояние сердца и укреплять иммунитет. Позаботьтесь о себе просто — выберите лучшее от Nature's Sunshine!

Супер Старт для Здоровья

Стартуйте за здоровьем!

Пришло время позаботиться о себе? Вы хотите улучшить здоровье, физическую форму, самочувствие? Поздравляем! Это, без сомнения, лучшее решение в вашей жизни. Поехали! Начните, как сотни наших довольных клиентов, которые выбрали Супер Старт к здоровью. Их решимость изменить свой образ жизни была сильна, а предложенный набор еще больше укрепил ее.



Комплекс незаменимых Омега-3 жирных кислот из **Супер Омега 3 ЕРА**, мощных антиоксидантов в **Замброзе**, пробиотических бактерий в капсулах **Бифидофилус**, а также самого популярного в мире **жидкого Хлорофилла** и натурального источника энергии **Солстик** в сочетании с **Кальцием и витамином D** поможет вам уверенно двигаться к своей цели и быстрее достигать желаемых результатов. Дополнительно в набор входит **Витамин С** — отличная поддержка для иммунной системы.

Состав набора:

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



Оптимум

Холистический подход к человеку — это стремление к балансу на всех уровнях. Образ жизни, здоровье, питание, физическая активность, а также разум, искусство и природа переплетаются, формируя гармонию во всех аспектах жизни.

В Nature's Sunshine мы также рассматриваем человека целостно. Единение с природой, вода, чистый воздух, ясный ум и внутреннее спокойствие, естественно вписанные в повседневность, так же важны для нас, как сбалансированное питание, целебные травы, движение и поддержка близких.

Сообщество Nature's Sunshine объединяет людей, для которых эти ценности, а также искреннее стремление помогать другим, являются важной частью жизни и ее глубинным смыслом.



Восстановите равновесие!

Солстик с экстрактом гуараны — это естественный заряд энергии. В его составе также содержатся витамины группы В, которые помогают уменьшить усталость и повысить работоспособность.

Цинк ALT — это уникальное сочетание цинка, водорослей, люцерны и тимьяна. Цинк не только поддерживает здоровье костей, но и помогает сохранять кислотно-щелочной баланс организма. Тимьян оказывает успокаивающее действие на горло и голосовые связки.

Экстракт листьев оливы — отличный выбор для укрепления иммунитета и поддержания пищеварительной системы. Этот комплекс способствует здоровью верхних дыхательных путей и традиционно используется для улучшения кровообращения и нормализации артериального давления.

Замброза — настоящая антиоксидантная бомба! Особенно ценна кожура красного винограда, а облепиха в составе помогает укрепить сердце и иммунитет.

Сок алоэ вера, основной компонент нашего Сока Алоэ, способствует балансу пищеварительной системы, стимулирует обмен веществ и поддерживает регулярность работы кишечника.

Супер Омега 3 EPA — одна капсула содержит 380 мг EPA и 190 мг DHA, которые поддерживают здоровье сердца и способствуют правильной работе мозга.

Магний восполняет 64% дневной нормы и способствует нормальному синтезу белка, поддерживает психологические функции и помогает сохранять электролитный баланс.

Состав набора:

Хлорофилл в жидком виде, Цинк ALT, Супер Омега 3 EPA, Листья оливы – Экстракт, Магний, Сок алоэ вера, Солстик Энергия Природы, Замброза

Здоровый кишечник

«Все начинается в кишечнике» – наверняка вы слышали эту фразу.

Наше здоровье напрямую зависит от эффективной работы кишечника и всего пищеварительного тракта. Способность организма усваивать питательные вещества и перерабатывать пищу имеет решающее значение для состояния каждого органа. Не случайно ученые и врачи называют сбалансированное, разнообразное питание основой крепкого здоровья.

«Здоровый кишечник» – это комплекс, созданный для поддержания гармонии пищеварительной системы и общего благополучия организма.



Pro B11 и **Бацилус Коагулянс** дополняют рацион 12 штаммами пробиотических бактерий, которые обогащают кишечную микрофлору. **Боуел Билд** — это, прежде всего, подорожник яйцевидный, который помогает поддерживать здоровье кишечника, и имбирь, способствующий нормальному функционированию пищеварительной системы и углеводному обмену, а также витамины С, А и цинк.

Локло хорошо известен нашим клиентам как источник пищевых волокон, но в его состав также входят куркума, которая поддерживает здоровье печени, корица, оказывающая благоприятное действие на желудок, и розмарин, способствующий лучшему перевариванию жиров. **Сок алоэ вера** популярен благодаря своим оздоравливающим свойствам, в том числе поддержке пищеварительной системы. Он способствует комфортному пищеварению и регулярной работе кишечника. **Замброза** включена в набор благодаря облепихе, которая поддерживает нормальную деятельность желудочно-кишечного тракта. Набор дополняет **жидкий Хлорофилл** — мировой бестселлер среди нашей продукции.



Состав набора:

Бацилус Коагулянс, Боуел Билд, Хлорофилл в жидком виде, Локло, Про B11, Сок алоэ вера, Замброза

Кости и суставы

Движение – это основа жизни, и идеал – двигаться без боли и дискомфорта.

Хорошее состояние костей и суставов играет ключевую роль в сохранении подвижности, а значит, и независимости. Со временем именно суставы и кости чаще всего начинают напоминать о себе.

Для их поддержки важны кальций, цинк, витамины С и D, а также регулярная физическая активность.

В наборе «Здоровые кости и суставы» вы найдете все необходимые компоненты для заботы о вашем опорно-двигательном аппарате.



Кальций плюс витамин D – ключевой продукт в этом наборе. Он содержит все необходимые компоненты для здоровья костей и суставов, а его состав разработан так, чтобы кальций и фосфор эффективно усваивались. **Цинк АЛТ** – отличное дополнение к рациону для поддержания здоровья костей. **ЕверФлекс** – это мощная комбинация хондроитина, глюкозамина и MSM (метилсульфонилметана), поддерживающая суставы. **Витамин С** играет важную роль в выработке коллагена, который необходим для здоровья суставов. **Коллаген** – это 17 г пептидов коллагена, что делает его богатым и биологически активным дополнением. **Витамин D3** часто ассоциируется с иммунитетом, но он также жизненно важен для здоровья костей. Кроме того, он способствует усвоению кальция и фосфора. В набор дополнительно включен **MSM** (метилсульфонилметан) – естественный компонент суставной жидкости, поддерживающий их гибкость и подвижность.



Состав набора:

Коллаген, Цинк АЛТ, 2х ЕверФлекс, Кальций с витамином D, Витамин С биофлавоноидами, Витамин D3, MSM – метилсульфонилметан.

Про-Иммунитет

Иммунитет требует особого внимания! При создании набора Pro Immune мы учли, что работа иммунной системы зависит не только от внешних факторов, но прежде всего от внутренних процессов в организме. Мы предлагаем вам комплекс, который всесторонне поддержит и укрепит ваш иммунитет.



Витамин С – первое, что приходит на ум при поддержке иммунитета. В каждой таблетке нашего продукта содержится 1000 мг L-аскорбиновой кислоты. **Экстракт листьев оливы** способствует укреплению иммунной системы даже в сложных условиях, а также поддерживает здоровье верхних дыхательных путей. **Витамин D3** необходим не только для работы иммунной системы, но и для здоровья костей и мышц. **Чеснок** известен своей способностью повышать иммунитет, но его польза на этом не заканчивается! Он также поддерживает здоровье печени и помогает поддерживать нормальный уровень холестерина. **Цинк АЛТ** – это сбалансированное сочетание люцерны, листьев тимьяна, водорослей и цинка. Тимьян обладает антибактериальными свойствами и способствует естественной защите организма, а цинк играет ключевую роль в активности ферментов, отвечающих за оптимальное функционирование иммунной системы. **Pro B11** в составе Pro Immune – это настоящий хит! Он обогащает кишечную флору 11 штаммами пробиотических бактерий, а здоровье пищеварительной системы напрямую связано с крепким иммунитетом. **Имунная Формула** – мощная смесь китайских грибов (кордицепс, маитаке, рейши), а также бета-глюканов, арабиногалактана и колострума, известных своей поддержкой иммунитета. **Дефенс Майтенанс** – комплекс для защиты иммунной системы. Сочетание витаминов С, А, Е, куркумы, селена и цинка создает идеальную формулу для укрепления организма.

Состав набора:

Цинк АЛТ, Чеснок, Дефенс Майтенанс, Имунная Формула, 2х Листья оливы, Pro B11, Витамин С с биофлавоноидами, Витамин D3

Бьюти

Мы уверены, что настоящая красота идет изнутри и во многом зависит от состояния здоровья. Говоря о здоровой, гладкой коже, блестящих волосах и крепких ногтях, мы часто думаем о косметике и процедурах. Однако, прежде всего, кожа, волосы и ногти нуждаются в правильном питании изнутри и отличном здоровье.



Коллаген – абсолютный фаворит среди наших клиентов. Его выбирают для поддержания красоты кожи и продления молодости. Каждая порция продукта содержит до 17 г пептидов коллагена, что делает его непревзойденным.

Цинк ALT ассоциируется с красивой и здоровой кожей, а также со сверкающими волосами и крепкими ногтями. Но это еще и бурые водоросли, которые помогают поддерживать правильный вес. Антиоксиданты оказывают огромное влияние на здоровье. Они борются со свободными радикалами, замедляя процесс старения, и являются незаменимыми союзниками в уходе за красотой. В наборе Beauty представлена тройная сила антиоксидантов – **Замброза**, **Грэпайн с протэкторами**, а также **Витамин С**. Витамин С играет особую роль в этом наборе – он не только мощный антиоксидант, но и необходим для выработки коллагена, поддерживающего здоровье кожи.

Сок алоэ вера – один из фаворитов наших клиентов, оказывающий благотворное влияние на женские половые органы и регулирующий менструальный цикл. Он также полезен для поддержания здоровья кожи.

Супер Комплекс – это полноценный комплекс витаминов и минералов, необходимых ежедневно, а также источник антиоксидантов, таких как витамины С, Е и селен.



Состав набора:

Коллаген, Цинк ALT, Грэпайн с протэкторами, Сок алоэ вера, Витамин С биофлавоноиды, Супер Комплекс, Замброза

Woman

Вы идете по жизни на высокой скорости. Вы работаете, ведете бизнес, воспитываете детей и заботитесь о доме. У вас много дел, зачастую даже больше, чем у мужчин. Ваше тело имеет свои уникальные потребности, и вы хотите оставаться здоровой, молодой и улыбающейся. Всё в ваших руках! Здоровые мочевыводящие пути, волосы, кожа, ногти, чистый кишечник, отдохнувшие ноги и многое другое!



Сильная защита от свободных радикалов исходит от кожуры красного винограда, содержащейся в **Замброзе**. Свободные радикалы признаны одной из основных причин старения организма. Благодаря облепихе, Замброза укрепляет сердце и поддерживает иммунную систему. Цинк – важный минерал для здоровья кожи, волос и ногтей. Наш **Цинк ALT** дополнен водорослями и тимьяном, которые помогают снизить усвоение жиров и поддержать стройную фигуру. Центелла азиатская (или **Готу Кола**) способствует улучшению венозного кровообращения, облегчает ощущение тяжести в ногах и поддерживает комфорт пищеварения. Ее влияние на микроциркуляцию положительно сказывается на когнитивных функциях, таких как память, концентрация и коммуникация. Волокна важны для здоровья кишечника. **Локло** – отличный источник клетчатки, а также включает корицу и розмарин, которые помогают переваривать жиры. Содержащийся в нем лимонник китайский поддерживает правильные физиологические функции. **Супер Комплекс** – это 24 незаменимых витамина и минерала в одной таблетке, которые помогают поддерживать ваше тело в отличной форме. **Люцерна** известна своими свойствами более 2000 лет и способствует поддержанию сексуального здоровья женщин. **Красный клевер** помогает справляться с климактерическими симптомами, такими как приливы, потливость и беспокойство, а также поддерживает здоровье кровообращения. Экстракт семян конского каштана в составе **Вари-Гон** поддерживает здоровье сердечно-сосудистой системы, вен и капилляров, способствуя нормализации кровообращения в ногах.

Состав набора:

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

Про-Кардио

Набор Pro Kardio был специально разработан для поддержания здоровья сердца и сосудов. В нем собраны биологически активные добавки, созданные с особой тщательностью, проверенные и эффективные. Сочетание ингредиентов в продуктах набора обеспечит оптимальные результаты для вашего сердца.



Супер Омега 3 EPA дополняет рацион жирными кислотами EPA и DHA, которые способствуют поддержанию нормальной работы сердца. Эффект проявляется уже при потреблении 250 мг этих кислот. **Олива европейская** традиционно используется для улучшения кровообращения и поддержания нормального сосудистого давления.

Магний участвует в сотнях ферментных реакций в нашем организме и является одним из важнейших элементов для нормальной работы сердца.

СоQ10 — один из самых популярных продуктов среди наших клиентов в США. Каждая капсула содержит до 100 мг коэнзима Q10, который играет ключевую роль в производстве энергии в митохондриях клеток. Поскольку коэнзим Q10 лучше усваивается с жирами, наш препарат заключен в капсулу с оливковым маслом первого отжима для улучшения усвоения. Формула **Блад Прешекс** была разработана для эффективной поддержки здоровья сердечно-сосудистой системы. В ее состав входят экстракты виноградных косточек, плодов боярышника, крапивы и L-аргинин.



Состав набора:

СоQ10, Листья оливы – экстракт, Магний, 2 x Супер Омега 3 EPA, Блад Прешекс

Про-Релакс

Наше здоровье часто страдает от стресса и беспокойства. Стремительно меняющийся мир ежедневно подвергает нас тревогам. Быстрый темп перемен не дает почувствовать стабильность и часто вызывает неуверенность в завтрашнем дне. Стресс стал нашим постоянным спутником, а стрессовые ситуации сопровождают нас на каждом шагу. Ученые уверены, что стресс является одним из самых больших врагов нашего здоровья. Чтобы эффективно справляться с ним, важно поддерживать правильную когнитивную и психологическую функцию, а также обеспечить нормальную работу головного мозга. Хорошая память и правильное восприятие могут защитить нас от беспокойства. Набор Pro Relax был создан для успокоения нервов и передышки в этом быстро меняющемся мире, а также для поддержки когнитивной активности. Состав набора направлен на повышение устойчивости к нагрузкам, не вызывая усталости.



Готу Кола, или центелла азиатская, — растение, которое известно человечеству уже тысячи лет. Несмотря на то, что ученые продолжают открывать новые свойства этого растения, уже установлено, что оно способствует гармонизации сердечно-сосудистых функций и поддерживает нормальные когнитивные функции, такие как концентрация и память.

Хмель, валериана и страстоцвет — это сочетание, предназначенное для борьбы со стрессом. Валериана помогает улучшить качество сна, хмель обладает успокаивающими свойствами, а страстоцвет повышает устойчивость к стрессу. В наборе также присутствует **Лецитин**, который является важным компонентом для мозга и нервной ткани.

Магний помогает не только избавиться от усталости и утомления, но и поддерживает нормальные психологические функции. Омега-3 жирные кислоты, особенно докозагексаеновая кислота, содержащаяся в **Супер Омега 3 EPA**, положительно влияют на работу мозга при дозировке от 250 мг.

Комплекс витаминов группы В поддерживает психологические функции и помогает бороться с усталостью. Набор дополнен незаменимым витамином **D3**.

Состав набора:

Готу Кола, Хмель & Валериана и страстоцвет, Лецитин, Магний, 2 x Супер Омега 3 EPA, Витамины группы В, Витамин D3

MEN

Набор MEN создан специально для мужчин, которые хотят заботиться о своём здоровье и самочувствии на каждом этапе жизни. Это комплексное решение — идеальное сочетание продуктов, поддерживающих мужское здоровье на различных уровнях: от энергии и мочеиспускательной системы до здоровья суставов и контроля уровня холестерина. Благодаря такой формуле забота о себе становится проще и эффективнее.



- **Boost** — добавка, обеспечивающая естественную энергию и поддерживающая физическую и умственную активность. Идеально подходит для мужчин с насыщенным образом жизни, которым нужно больше мотивации и выносливости.
- **Ury** — формула для поддержки здоровья мочеиспускательной системы. Помогает сохранять нормальную функцию почек и мочевого пузыря — это особенно важно для повседневного благополучия.
- **Хондроитин** — компонент, поддерживающий здоровье суставов и костей, особенно у физически активных мужчин или тех, кто чувствует возрастные изменения. Способствует восстановлению хрящевой ткани и подвижности суставов.
- **Cholester-Reg** — продукт, способствующий поддержанию нормального уровня холестерина и помогающий организму регулировать уровень жиров в крови.
- **Power Meal Ваниль** — полноценный приём пищи в виде коктейля, идеальный для мужчин, ищущих удобную и питательную альтернативу. Отличный вариант на завтрак или в качестве перекуса.



Состав набора:

Boost, Ury, Хондроитин, Cholester-Reg,
Power Meal Ваниль

Про-Актив

Да, оставаться здоровым легко! Все, что вам нужно — это правильно питаться и регулярно заниматься физической активностью. Не важно, бегайте ли вы, катаетесь на велосипеде или плаваете. Главное — делать это регулярно. Физическая активность включена в пирамиду здорового питания как основа заботы о здоровье и физической форме. Конечно, занятия спортом не отменяют важности правильного питания. Только сочетание правильного питания и регулярной физической активности даст вам хорошие результаты.



Солстик Энергия природы — это энергетическая гуарана и витамины группы B, а состав препарата был разработан с учетом повседневной активности. Начните свой день с легкой дополнительной энергии, которой вы будете наслаждаться часами! **Павер Мил** поможет вам увидеть первые результаты раньше, чем вы ожидаете. 25 граммов первоклассного веганского протеина со сбалансированными углеводами и полезными жирами помогут вам нарастить мышцы, а клетчатка и витаминно-минеральный комплекс обеспечат вам здоровое самочувствие на каждый день! **Коллаген+** — это не просто коллаген. Продукт содержит витамин C, который способствует восстановлению после тренировок, и цинк, который теряется при физических нагрузках и помогает поддерживать ваше здоровье. Все продукты из набора Pro Active идеально вписываются в повседневную деятельность. Благодаря удобной форме его можно брать с собой куда угодно. Поехали! Активно следите за здоровьем!



Состав набора:

Солстик Энергия природы, Павер Мил
Ваниль, Павер Мил Шоколад, Коллаген+

Натуральные эфирные масла



LAVENDER ORGANIC

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

- Релаксация
- улучшение сна
- увлажнение

Состав: *Lavandula angustifolia* – узколистная лаванда.



TEA TREE

Масло чайного дерева, широко известное как "чудо из Антиподов", аромат чайного дерева часто используется в шампунях и лосьонах.

- **восстанавливающее и регенерирующее действие**

Состав: *Melaleuca alternifolia* – чайное дерево.



ESSENTIAL SHIELD

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

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

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



FRANKINCENSE

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

- **расслабление и релаксация**
- **улучшение настроения**

Состав: *Boswellia carteri* – босвеллия пальчатая индийская.



INSPIRE

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

- **пробудите творчество**
- **распыляйте утром, чтобы зарядиться энергией на весь день**

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



BREMANI CARE

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

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

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

Высокая концентрация активных природных ингредиентов обеспечивает глубокое воздействие на все слои кожи, стимулирует выработку эластина и коллагена в коже и инициирует процесс обновления и омоложения клеток. Линия Bremani Care представляет совершенно новый подход к уходу за кожей и лицом. В скором времени вы восстановите молодость, упругость и блеск своей уставшей кожи, а также запустите программу обновления клеток.

ШАМПУНЬ ДЛЯ ВОЛОС

Energy Shampoo

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

Формула, обогащенная витамином E, аргинином и пантенолом, придает блеск и здоровый, красивый вид волосам, оставляя их блестящими и мягкими.

Идеально подходит для нормальных и жирных волос.

Ключевые ингредиенты: витамин E, цинк, пантенол, аргинин, поликватерниум-7.



КОНДИЦИОНЕР ДЛЯ ВОЛОС

Energy Conditioner

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

Ключевые ингредиенты: пантенол, цинк, витамин Е, кератин.



УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА SPF15

Moisturizing Face Cream

Крем обогащен активным комплексом Mega Moisturizer Active на основе аминокислот (пролин, аланин, серин) и экстракта ферментации *Pseudoalteromonas*, который минимизирует испарение воды из глубоких слоев эпидермиса и восстанавливает кожу. Обеспечивает видимое увлажнение и великолепный универсальный уход. Активный ингредиент, полученный из розового перца, играет очищающую роль.

Ключевые ингредиенты: гиалуроновая кислота, масло Иллипе, рисовый крахмал, экстракт перуанского розового перца.



НОЧНОЙ КРЕМ ПРОТИВ МОРЩИН. 40+

Night Anti-age Face Cream

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

Ключевые ингредиенты: гиалуроновая кислота, масло ши и масло семян подсолнечника, витамин Е; экстракт семян ячменя обыкновенного.



ДНЕВНОЙ КРЕМ ПРОТИВ МОРЩИН SPF15. 40+

Day Anti-age Face Cream SPF 15

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

Ключевые ингредиенты: Пептидный комплекс, экстракт перуанского розового перца, масло ши, масло из гранатовых косточек, масло из косточек черешни, Трегалоза.



ОСВЕТЛЯЮЩАЯ МАСКА ДЛЯ ЛИЦА «Эффект Золушки»

Radiance Face Mask

Маска «Эффект Золушки» мгновенно наполнит вашу кожу жизненной силой и придаст ей сияние! Признаки старения «стираются», лицо выглядит отдохнувшим. Цвет лица вновь обретает сияние. Основу маски составляет экстракт листьев *Haberlea rhodopensis* для однородной текстуры кожи. Маска — это идеальный источник энергии для радикального преображения обезвоженной и лишенной блеска кожи.

Ключевые ингредиенты: масло ши, сквален, рисовое масло, масло из гранатовых косточек, экстракт листьев *Haberlea rhodopensis*.



ОЧИЩАЮЩИЙ И МАТИРУЮЩИЙ ТОНИК ДЛЯ ЛИЦА

Purifying and Mattifying Toner

Легкий тоник нежно очистит кожу от загрязнений, успокоит и освежит ее. Удаляет остатки макияжа. Формула борется с чрезмерным выделением кожного сала и быстро матирует кожу лица. Защищает от вредного воздействия окружающей среды и усиливает естественную защиту от окислительного стресса, повышая способность кожи к детоксикации.

Ключевые ингредиенты: экстракт красных водорослей *Rhodophyta*, экстракт планктона – экзополисахариды, вырабатываемые морским планктоном, гель алоэ вера, гидролат Гамамелиса (*Hamamelis*)



BREMANI
CARE

Прайс-лист продукции

КОД	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ПУНКТЫ	ЦЕНА подписка	ЦЕНА VIP	ЦЕНА РОЗ
Биологически активные добавки					
23072	Ашваганда (60 капсул.)	22,46	€ 28,26	€ 31,40	€ 44,00
6109	Бацилус Коагулянс (90 капсул.)	16,92	€ 21,33	€ 23,70	€ 33,20
4100	Бифидофилус Флора Форс (90 капсул)	21,39	€ 26,91	€ 2 9,90	€ 41,90
554	Блуд Прешуреск (60 капсул.)	22,10	€ 27,81	€ 30,90	€ 43,30
1121	Буст (100 капсул)	16,66	€ 2 0,97	€ 2 3,30	€ 32,60
2857	Бавел Бильд (120 капсул.)	17,12	€ 21,60	€ 24,00	€ 33,60
776	Брит Клир (90 капсул.)	19,04	€ 24,03	€ 26,70	€ 37,40
2954	Карбо Гребберз (60 капсул.)	18,61	€ 2 3,49	€ 2 6,10	€ 36,50
1580	Жидкий Хлорофилл (475,6 мг)	16,47	€ 2 0,79	€ 2 3,10	€ 32,30
23535	Хлорофилл в саше со вкусом лайма (67,5 г)	24,31	€ 30,60	€ 34,00	€ 47,60
23545	Холестер - Рег (90 капсул)	13,03	€ 1 6,38	€ 18,20	€ 25,50
1811	Хондроитин (60 капсул.)	22,89	€ 28,80	€ 32,00	€ 4 4,80
22336	Коллаген (516 г)	38,28	€ 48,24	€ 5 3,60	€ 75,00
22721	Коллаген+ (30 пакетов)	38,28	€ 48,24	€ 5 3,60	€ 75,00
1601	Цинк ALT (120 таб.)	8,34	€ 10,53	€ 11,70	€ 16,40
550	Красный Клевер (100 капсул.)	9,20	€ 1 1,61	€ 1 2,90	€ 18,10
290	Чеснок (100 капсул.)	9,63	€ 1 2,15	€ 1 3,50	€ 18,90
4700	Дефенс Мейтенанс (120 капсул.)	19,04	€ 24,03	€ 26,70	€ 37,40
23147	ДТХ Бейзикс (30 пакетов)	50,30	€ 63,36	€ 70,40	€ 98,60
947	Эвер Флекс (60 таб.)	16,25	€ 20,52	€ 2 2,80	€ 31,90
885	Пажитник и тимьян (100 капсул)	16,04	€ 20,25	€ 22,50	€ 31,50
952	Джентел Мув (60 капсул.)	13,90	€ 17,55	€ 1 9,50	€ 27,30
909	Гинкго и Боярышник (100 капсул)	19,47	€ 24,57	€ 27,30	€ 38,20
360	Готу Кола (100 капсул.)	11,76	€ 14,85	€ 1 6,50	€ 23,10
1750	Грэпайн с протекторами (90 таб.)	22,25	€ 28,08	€ 3 1,20	€ 43,70
940	Хмель и Валериана с цветком Страстоцвета (100 капсул)	10,70	€ 13,50	€ 15,00	€ 21,00
935	ХСН-В (100 капсул)	20,11	€ 2 5,38	€ 2 8,20	€ 39,50
1839	Иммунная формула (90 капс.)	24,60	€ 30,96	€ 34,40	€ 48,20
410	Келп (100 капсул)	9,41	€ 11,88	€ 1 3,20	€ 18,50
420	Корень Солодки (100 капсул)	13,42	€ 16,92	€ 18,80	€ 26,30
4135	Коэнзим Q10 (60 капсул.)	26,95	€ 33,93	€ 37,70	€ 52,80
1661	Лецитин (170 капсул)	20,96	€ 26,37	€ 2 9,30	€ 41,00
204	Оливковый лист - Экстракт (60 капсул)	11,55	€ 14,58	€ 1 6,20	€ 2 2,70
1170	Формула Здоровья Печени (100 капсул.)	11,55	€ 14,58	€ 1 6,20	€ 2 2,70
1346	Локло (344 г)	17,76	€ 2 2,41	€ 24,90	€ 34,90
30	Люцерна (100 капсул.)	8,13	€ 10,26	€ 11,40	€ 1 6,00
4061	Магний (90 капсул.)	11,67	€ 14,67	€ 1 6,30	€ 22,80
4059	МСМ- метилсульфонилметан (90 капсул)	13,22	€ 1 6,65	€ 18,50	€ 25,90
485	Папайя Мята (70 капсул)	13,90	€ 17,55	€ 1 9,50	€ 27,30
832	Перец, Чеснок, Петрушка (100 капсул.)	12,62	€ 1 5,93	€ 17,70	€ 24,80
23071	Перфект Ис (60 капсул)	22,45	€ 28,26	€ 31,40	€ 44,00
2937	Фэт Грабберс (120 капсул)	16,04	€ 20,25	€ 22,50	€ 31,50
23541	Павер Битс (210г)	32,87	€ 41,40	€ 46,00	€ 64,40
23496	Павер Гринс (450г)	32,87	€ 41,40	€ 46,00	€ 64,40
23656	Power Meal (900г) Ваниль	32,87	€ 41,40	€ 46,00	€ 64,40
23657	Power Meal (900г) Шоколад	32,87	€ 41,40	€ 46,00	€ 64,40
1510	Про Б11 (90 капсул.)	25,45	€ 32,04	€ 3 5,60	€ 49,80
1680	Сок Алоэ Вера (946 мл)	17,54	€ 2 2,14	€ 24,60	€ 34,40
6501	СОЛСТИК ЭНЕРДЖИ (30 пакетов)	23,53	€ 29,61	€ 3 2,90	€ 46,10
1515	Супер Омега 3 ПНЖК (60 капсул)	26,31	€ 33,12	€ 36,80	€ 51,50
23073	Гурмерик Куркумин (60 капсул)	18,47	€ 23,31	€ 2 5,90	€ 36,30
2879	ЮРАЙ (120 капсул)	19,04	€ 24,03	€ 26,70	€ 37,40
23084	Ультрабайом ДТХ (30 пакетов)	47,70	€ 60,12	€ 66,80	€ 93,50

3243	Кальций Плюс Витамин D (150 капсул)	18,18	€ 22,95	€ 2 5,50	€ 35,70
1773	Витамины Б комплекс (120 капсул.)	11,55	€ 14,58	€ 1 6,20	€ 2 2,70
999	Вари - Гон (90 капсул.)	20,75	€ 26,19	€ 2 9,10	€ 40,70
1635	Витамин С (60 таб.)	16,50	€ 2 0,79	€ 2 3,10	€ 32,30
1155	ВИТАМИН D3 (60 таб.)	11,34	€ 14,31	€ 1 5,90	€ 22,30
23747	Витамины и Минералы - Супер Комплекс (60 таб.)	19,89	€ 25,02	€ 27,80	€ 38,90
4104	Замброза (458 мл)	18,18	€ 22,95	€ 2 5,50	€ 35,70
Косметика					
2851	Зубная паста Саншайн Брайт (100 г)	8,56	€ 9,99	€ 11,10	€ 15,50
3538	Лосьон для массажа Tei-Fu (118,3 мл)	13,90	€ 16,29	€ 18,10	€ 25,30
4276	Коллоидное Серебро (118 мл)	18,18	€ 2 1,24	€ 2 3,60	€ 33,00
21600	ОЧИЩАЮЩИЙ И МАТИРУЮЩИЙ ЛОСЬОН ДЛЯ ЛИЦА	10,27	€ 12,06	€ 13,40	€ 18,80
21601	ДНЕВНОЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА ОТ МОРЩИН SPF15. 40+	25,66	€ 30,06	€ 33,40	€ 46,80
21602	ИНТЕНСИВНЫЙ НОЧНОЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА ОТ МОРЩИН 40+	24,38	€ 2 8,53	€ 31,70	€ 4 4,40
21604	УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА SPF15	22,46	€ 26,28	€ 29,20	€ 4 0,90
21606	ОСВЕТЛЯЮЩАЯ МАСКА ДЛЯ ЛИЦА „Эффект Золушки”	25,66	€ 30,06	€ 33,40	€ 46,80
21620	Шампунь для волос Bremani Care (200 ml)	13,26	€ 15,48	€ 17,20	€ 24,10
21621	Кондиционер для волос Bremani Care (200 мл)	11,76	€ 13,77	€ 1 5,30	€ 21,40
21624	Тушь для ресниц Royal Lash	12,83	€ 15,03	€ 16,70	€ 23,40
Природные эфирные масла					
3847	Эфирное масло - Лаванда	25,66	€ 30,06	€ 33,40	€ 46,80
3869	Эфирное масло - Ладан	55,61	€ 6 5,07	€ 72,30	€ 101,20
3871	Эфирное масло - Инспайер	16,04	€ 18,81	€ 20,90	€ 29,30
3877	Эфирное масло - Чайное Дерево	17,97	€ 21,06	€ 23,40	€ 32,80
3887	Эфирное масло - Эфирный Цит	28,88	€ 33,75	€ 37,50	€ 52,50
Аксессуары					
64602	Ультразвуковой диффузор - белый	-	€ 30,50	€ 30,50	€ 42,70
64728	Ультразвуковой диффузор - древесина	-	€ 30,50	€ 38,50	€ 53,90
64729	Ультразвуковой диффузор - USB	-	€ 23,10	€ 23,10	€ 32,30
Скидочные наборы					
64965	Super Start для здоровья	115,50	€ 161,70	€ 161,70	€ 2 26,40
64967	Оптимум	115,50	€ 161,70	€ 161,70	€ 2 26,40
64969	Вуман	115,50	€ 161,70	€ 161,70	€ 2 26,40
64971	Про Кардио	115,50	€ 161,70	€ 161,70	€ 2 26,40
64973	Про Иммуне	115,50	€ 161,70	€ 161,70	€ 2 26,40
64975	Бьюти	115,50	€ 161,70	€ 161,70	€ 2 26,40
64977	Про Релакс	115,50	€ 161,70	€ 161,70	€ 2 26,40
64979	Здоровый кишечник	115,50	€ 161,70	€ 161,70	€ 2 26,40
64981	Здоровые костей и суставов	115,50	€ 161,70	€ 161,70	€ 2 26,40
64983	Про Актив	115,50	€ 161,70	€ 161,70	€ 2 26,40
65109	Клин Старт	115,50	€ 161,70	€ 161,70	€ 2 26,40
21384	НАБОР ДЛЯ ЖИЗНИ	51,98	€ 7 2,80	€ 72,80	€ 101,90
64987	Пробный набор	577,50	€ 808,50	€ 8 08,50	€ 1 131,90
64529	ДВОЙНАЯ СИЛА АНТИОКСИДАНТОВ	29,95	€ 41,90	€ 41,90	€ 58,70
65077	Метаболик Актив	143,22	€ 200,50	€ 200,50	€ 2 80,70
65149	Набор Power Line	125,00	€ 150,00	€ 163,00	€ 228,20
65117	Павер Гринс 2 упаковки	65,73	€ 92,00	€ 92,00	€ 128,80
65135	Павер Битс 2 упаковки	65,73	€ 92,00	€ 92,00	€ 128,80
65201	Мэн	95,50	€ 133,00	€ 133,00	€ 1 86,20
Цены включают НДС. Бюллетень «Будь здоров» носит информационный характер и не является коммерческим предложением в соответствии со ст. 66 §1 Гражданского кодекса.					
Актуальное коммерческое предложение доступно на сайте www.ru.e-naturessunshine.com					



**NATURES
SUNSHINE**