

nr 4/2023

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

ИММУНИТЕТ.

Как подготовиться к зиме?

МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Обследуйтесь своевременно.

НАИБОЛЕЕ ПОПУЛЯРНОЕ
НА [INTEGMED.PL](https://integmed.pl)

ОСЕННЕ-ЗИМНЯЯ ДИЕТА.

Что есть и чего избегать?



ОТ РЕДАКЦИИ:

Уважаемые читатели,

Мы рады представить вашему вниманию очередной выпуск информационного бюллетеня «Будьте здоровы», цель которого – предоставить ценную информацию о здоровье. Осень - время, когда природа готовится к спячке, но мы не собираемся сбавлять обороты.

В этом номере мы концентрируемся на теме иммунитета, которая особенно актуальна в осенний период. Вы узнаете, какие меры необходимо предпринять, чтобы увеличить свою стойкость к инфекциям и сохранить энергию в условиях понижения температуры.

Не забываем и о диете. Сезонные изменения влияют не только на пейзаж за окном, но и на продукты, которые должны быть в нашей тарелке. Подсказываем, как нужно питаться в ближайшие месяцы, чтобы обеспечить организм необходимыми питательными веществами.

Для наших читателей-мужчин мы подготовили статьи о мужском здоровье. Мы поощряем регулярно проходить периодические обследования, которые являются ключом к поддержанию длительного хорошего самочувствия.

Наконец, у нас есть кое-что особенное для тех, кто часто посещает сайт integmed.pl. Мы представляем наиболее читаемые статьи, чтобы вы могли получить доступ к самой важной информации о здоровье и профилактике.

Благодарим вас за то, что вы с нами, и желаем вам приятного чтения и крепкого здоровья в ближайшие месяцы!

С уважением,
Редакторы ежеквартального журнала «Будьте здоровы»



**NATURE'S
SUNSHINE**

Nature's Sunshine Products Poland Sp. z o.o.
ul. Olkuska 7, 02-604 Warszawa
www.e-naturessunshine.com

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

Мы создаем будущее для Центра образования и воспитания в Юрках!

Мы приглашаем Вас поддержать Центр образования и воспитания в Юрках, в Мазовецком воеводстве, – место, которое играет ключевую роль в жизни детей и молодых людей с различной степенью умственной отсталости и сопряженными нарушениями. Цель центра - не только обучать, но, прежде всего, вдохновлять и воспитывать молодые умы. Он использует индивидуальный подход к ученикам, развивая их таланты и навыки с учетом их потребностей. Это место, где ученики находят поддержку, понимание и шансы на лучшее будущее. Это также место, которое нуждается в поддержке.



Присоединяйтесь к поддержке, приобретая кирпичик за 10 EUR.



Собранные средства пойдут на строительство нового спортивного зала для воспитанников центра в Юрках. Реабилитационные мероприятия имеют огромное значение для развития детей в центре в Юрках, и для их проведения необходим хорошо оборудованный спортивный зал. Каждый вклад, каждое пожертвование, каждая помощь имеют значение и способствуют созданию лучшего будущего для этих молодых людей.

Единицы участия можно оплатить
на сайте e-naturessunshine.com



A rustic still life featuring a bowl of orange soup, kale, pumpkin seeds, and a wooden pepper mill. The background is a wooden surface. In the top left, there is a bunch of dark green kale. In the center, a dark grey bowl filled with bright orange soup is garnished with green herbs, pumpkin seeds, and small white seeds. To the right of the bowl is a small wooden bowl filled with green pumpkin seeds. In the bottom left, there is a wooden pepper mill and a wooden spoon. The overall scene is warm and inviting, suggesting healthy autumn and winter food.

Осенне-зимняя диета. Что есть и чего избегать?

Осень и зима - времена года, которые приносят не только прекрасные пейзажи с разноцветными листьями и белым снежным поухом, но и большие испытания для нашего организма и здоровья. Короткие дни, более низкая температура и ограниченное воздействие естественного солнечного света могут негативно сказаться на нашей физической форме и самочувствии. В этой статье мы рассмотрим, как адаптировать свой рацион к осенне-зимнему периоду, что нужно есть и чего избегать, а также почему физическая активность является ключевым фактором в это время года. Здоровое питание особенно важно в осенне-зимний период по нескольким важным причинам:

Укрепление иммунитета

Осень и зима - это время, когда организм подвергается повышенному риску инфекционных заболеваний, таких как простуда, грипп или вирусные инфекции. Здоровое питание обеспечивает организм необходимыми питательными веществами, такими как витамины (особенно витамины С и D), минералы и антиоксиданты, которые укрепляют иммунную систему и помогают бороться с инфекциями.

Профилактика дефицита витаминов и минералов

В зимний период из-за меньшей доступности свежих фруктов и овощей и ограниченного солнечного света существует риск развития дефицита витаминов и минералов, таких как витамин D, витамин С, магний или цинк. Восполнить эти недостатки можно с помощью здорового питания.

Поддержание энергии и уверенности в себе

Короткие дни и меньшее количество естественного солнечного света могут влиять на наше настроение, вызывая чувство усталости и депрессии. Здоровое питание обеспечивает организм энергией и питательными веществами, которые способствуют повышению жизненного тонуса и улучшению настроения.

Поддержание здорового веса

Осенне-зимний период часто ассоциируется с меньшей физической активностью и тенденцией к набору веса. Здоровое питание помогает поддерживать правильный вес и стабильный обмен веществ, что важно для общего состояния здоровья.

Улучшение настроения

Диета оказывает влияние не только на наше тело, но и на сознание. Здоровое, сбалансированное питание улучшает настроение, помогает бороться с сезонной депрессией и тревогой.

Таким образом, здоровое питание в осенне-зимний период - это ключ к укреплению иммунитета, профилактике дефицита питательных веществ, сохранению энергии и хорошего самочувствия, а также предотвращению многих сезонных проблем со здоровьем. Это важная часть заботы о нашем здоровье в сложных погодных условиях.

Знаете ли вы, что диета китайцев может оказывать существенное влияние на их иммунитет? Одним из ключевых элементов китайской кухни, способствующих укреплению иммунитета, является чеснок.

Чеснок широко используется в китайской кухне не только благодаря своим уникальным вкусовым качествам, но и полезным свойствам. Чеснок богат антиоксидантами, витаминами и минералами, которые способствуют укреплению иммунной системы. Он также содержит соединения серы, которые помогают бороться с инфекциями.

Кроме того, в китайской традиционной медицине чеснок считается природным средством, обладающим антибактериальными и противовирусными свойствами. Китайцы часто употребляют его в различных формах, например, в качестве пищевой добавки, чесночного чая или экстракта чеснока, для повышения иммунитета, особенно в период простуд и гриппа.

Поэтому стоит включить в свой рацион больше чеснока, чтобы поддержать иммунитет и насладиться полезными свойствами этого ароматного ингредиента.





Что стоит есть осенью и зимой.

Ягоды

Осенью и зимой стоит обратить внимание на такие ягоды, как малина, ежевика и черника. Они не только вкусны, но и богаты антиоксидантами, особенно витамином С и полифенолами. Эти вещества помогают защитить клетки организма от повреждения свободными радикалами и одновременно укрепляют иммунитет. Отличная идея - приготовить ягодный смузи, который отличается не только отличным вкусом, но и массой полезных для здоровья свойств.

Сезонные овощи

Осень приносит изобилие корнеплодов, таких как морковь, петрушка, свекла и сельдерей. Эти овощи не только придают вкус нашим блюдам, но и обеспечивают нас ценными питательными веществами. Витамин А, содержащийся в моркови, крайне важен для здоровья глаз и иммунной системы. Из нее можно приготовить согревающие крем-супы, которые идеально подходят для холодных дней.

Молочные продукты, включая кефир

Кефир - источник пробиотиков, которые поддерживают здоровую микрофлору кишечника. В осенне-зимний период, когда мы более подвержены инфекциям, забота о пищеварительной системе и микробиоме может иметь решающее значение для нашего здоровья. Молочные продукты также содержат кальций, который важен для поддержания крепких костей. Примером такого блюда может быть полезная овсяная каша с натуральным йогуртом и сезонными фруктами.

Орехи и сухофрукты

Грецкие орехи, миндаль, фундук или кешью, а также сухофрукты, например, чернослив, изюм или финики, являются прекрасным дополнением к рациону питания в осенне-зимний период. Они богаты клетчаткой, полезными жирами и многими питательными веществами, такими как витамины группы В, магний и железо. Это перекусы, которые дают энергию и помогают поддерживать чувство сытости. Мы можем добавлять их в овсянку, йогурт или салаты, что повысит питательную ценность наших блюд.

Продукты, содержащие витамин D

В связи с ограниченным пребыванием на солнце в осенне-зимний период рекомендуется употреблять продукты, обогащенные витамином D. Морская рыба, такая как лосось, сельдь или скумбрия, является прекрасным источником этого витамина. Кроме того, яйца и молоко - продукты, которые стоит включить в рацион для поддержания здорового уровня витамина D в организме. Витамин D играет ключевую роль в поддержании здоровья костей и иммунной системы.

Цитрусовые

Апельсины, мандарины, грейпфруты и лимоны чрезвычайно ценны в осенне-зимний период. Они являются прекрасным источником витамина С, который крайне важен для нашей иммунной системы. Витамин С способствует выработке лейкоцитов, которые борются с инфекциями, и действует как антиоксидант, защищая наши клетки от повреждений. Регулярное употребление цитрусовых помогает предотвратить простуду и грипп, а также ускорить процесс выздоровления в случае заболевания. Мы можем наслаждаться цитрусовыми по-разному: употреблять их в свежем виде в качестве закуски, готовить свежевыжатые соки или добавлять дольки лимона в чай. Их кислый вкус вносит разнообразие в наш рацион и обеспечивает не только витамином С, но и другими полезными веществами, например клетчаткой.

Знаете ли вы, что микробиом – совокупность микроорганизмов, населяющих наш организм, – чрезвычайно важен для нашего здоровья и самочувствия по нескольким ключевым причинам:

Поддержка пищеварения: Микробиом нашего пищеварительного тракта помогает переваривать и усваивать питательные вещества, поступающие с пищей. Эти микроорганизмы расщепляют вещества, которые наш организм не смог бы переварить самостоятельно, что способствует лучшему усвоению нутриентов из рациона.

Укрепление иммунитета: Микробиом оказывает огромное влияние на нашу иммунную систему. Конкурируя с потенциально патогенными микробами и вырабатывая вещества, обладающие иммуномодулирующим действием, микробиом помогает защитить наш организм от инфекций и болезней.

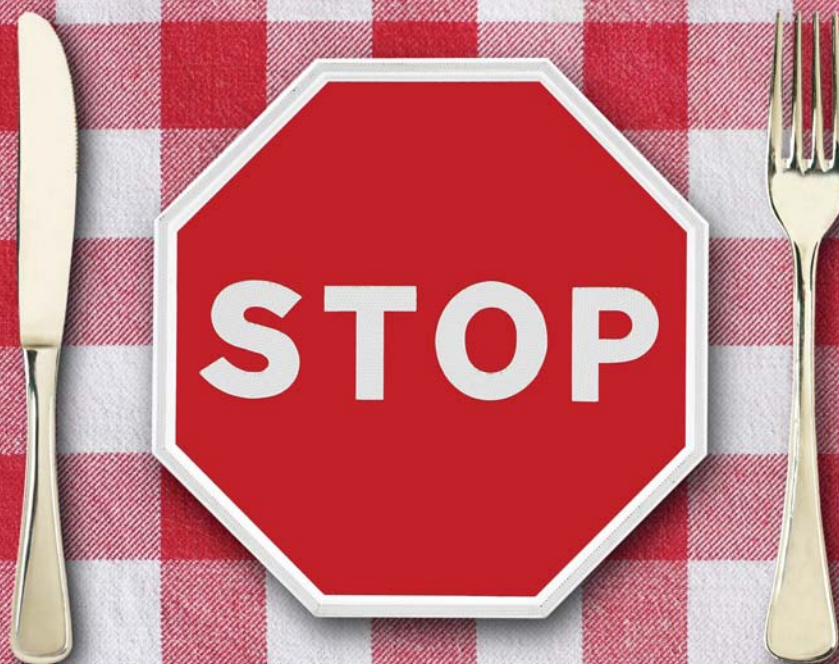
Производство питательных веществ: Некоторые микроорганизмы, обитающие в нашем пищеварительном тракте, способны вырабатывать витамины и другие питательные вещества, например, витамин К и некоторые витамины группы В. Это дополнительный источник полезных веществ для нашего организма.

Регулирование метаболизма: Микробиом влияет на регуляцию метаболизма, что может иметь большое значение для поддержания здоровой массы тела. Некоторые исследования показывают, что нарушения в микробиоме могут быть связаны с ожирением и другими метаболическими заболеваниями.

Влияние на психическое здоровье: Имеются данные о том, что микробиом может влиять на психическое здоровье. Некоторые исследования позволяют предположить связь между микробиомом и такими эмоциональными состояниями, как депрессия и тревога. В этой области ведутся интенсивные исследования, которые могут привести к созданию новых методов лечения психических расстройств.

Следует отметить, что микробиом продолжает интенсивно изучаться, и наши знания о нем постоянно расширяются. Забота о здоровом микробиоме с помощью правильного питания, отказа от чрезмерного использования антибиотиков и поддержания общего состояния здоровья может способствовать улучшению самочувствия и общего состояния здоровья.





Чего следует избегать в осенне-зимней диете

Чрезмерное употребление сладостей

Осенью и зимой мы часто тянемся к сладким перекусам, особенно во время праздников. Мы также делаем это, ошибочно полагая, что сладкие продукты обеспечат нас энергией. Однако избыток сахара может ослабить наш иммунитет и привести к увеличению веса. Стоит ограничить потребление сладкого и выбирать более полезные альтернативы, такие как сухофрукты, орехи и семена, которые обеспечивают естественную сладость и клетчатку.

Избыточное количество обработанных продуктов

Переработанные продукты, такие как фастфуд и «готовые блюда» часто содержат много соли, консервантов и искусственных добавок. Эти вещества могут негативно влиять на наше здоровье, особенно в тот момент, когда организму необходима поддержка для борьбы с инфекциями. Вместо этого следует отдать предпочтение свежим, натуральным продуктам и готовить дома, где мы можем контролировать ингредиенты, входящие в состав наших блюд.

Избыток насыщенных жиров

Насыщенные жиры, которые в основном содержатся в фастфуде и нездоровых перекусах, могут повышать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. В период, когда наш организм испытывает повышенный стресс, целесообразно ограничить потребление насыщенных жиров, отдав предпочтение более

полезным источникам жира, таким как орехи, авокадо и оливковое масло. Эти жиры богаты омега-3 жирными кислотами, которые поддерживают здоровье сердца и мозга.

Чрезмерное употребление алкоголя

Осенне-зимний сезон часто изобилует светскими раутами и поводами для употребления алкоголя. Однако избыток алкоголя может ослабить нашу иммунную систему и повлиять на качество сна. Чтобы избежать негативных последствий для здоровья, следует контролировать потребление алкоголя и помнить об умеренности.

Знаете ли вы, что вино, особенно красное, содержит определенные ингредиенты, которые могут оказывать благотворное влияние на здоровье? Вот некоторые полезные свойства и проблемы со здоровьем, связанные с вином:

Красное вино содержит полифенолы, такие как ресвератрол, которые действуют как антиоксиданты и помогают защитить клетки организма от повреждения свободными радикалами. Ресвератрол также исследовался на предмет его потенциальной пользы для здоровья сердца.

Употребление небольшого количества красного вина может снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний. Это явление известно как «французский эффект», поскольку было замечено, что у некоторых французов, потребляющих умеренное количество красного вина, риск сердечно-сосудистых заболеваний ниже.

Некоторые исследования показывают, что ресвератрол может быть связан с увеличением продолжительности жизни и способностью бороться с некоторыми возрастными заболеваниями.



БАДы? Да!

Прием добавок осенью и зимой может быть полезен для укрепления иммунитета, так как в это время года наш организм более подвержен вирусным инфекциям, а также в связи с ограниченной доступностью свежих овощей и фруктов может быть сложнее обеспечить организм определенными питательными веществами из рациона. Вот некоторые БАДы, которые следует принимать для повышения иммунитета:

Витамин D

В осенне-зимний период, когда естественного солнечного света становится меньше, организм может вырабатывать меньше витамина D. Этот витамин крайне важен для здоровья иммунной системы. Прием витамина D может способствовать поддержанию его адекватного уровня.

Витамин С

Витамин С известен своими антиоксидантными свойствами и способностью повышать иммунитет. Он также помогает сократить продолжительность вирусных инфекций, таких как простуда.

Цинк

Цинк является важнейшим минералом для здорового функционирования иммунной системы. Прием цинка может помочь предотвратить инфекции и сократить их продолжительность.

Пробиотики

Хорошие кишечные бактерии играют важную роль в здоровье иммунной системы. Прием пробиотиков помогает сбалансировать микрофлору кишечника и укрепить защитные силы организма от инфекций.

Железо

Дефицит железа может ослабить иммунитет организма. Стоит подумать о добавке железа, особенно если есть риск дефицита этого нутриента.

Куркумин

Куркумин – активный компонент куркумы, обладающий выраженными противовоспалительными и антиоксидантными свойствами. Он помогает предотвратить инфекции и поддерживает здоровье иммунной системы.

Листья оливы европейской

Экстракт листьев оливы европейской богат соединениями, обладающими противовирусной и антибактериальной активностью. Добавка листьев оливы может способствовать укреплению защитных сил организма от инфекций.

Чеснок

Чеснок имеет давнюю историю использования в качестве природного иммуноукрепляющего средства. Он содержит соединения серы, которые помогают бороться с инфекциями, а также обладает противовоспалительными свойствами.

A man with a grey beard and black-rimmed glasses is looking upwards. He is holding a large, open umbrella with a rainbow-colored canopy. The background is a soft-focus view of green trees with yellow leaves, suggesting an autumn setting. The overall mood is calm and contemplative.

Позаботьтесь о своем иммунитете к осени и зиме!

Позаботьтесь о своем иммунитете к осени и зиме! Это важно, поскольку в это время года повышается риск заражения различными инфекциями, в том числе простудой, гриппом и другими вирусными заболеваниями. Есть несколько причин позаботиться о своем иммунитете в этот период:

Сезон гриппа: Осень и зима – это время, когда часто наступает сезон гриппа. Грипп может быть очень опасен для здоровья, особенно для пожилых людей, детей и людей с ослабленной иммунной системой. Укрепление сопротивляемости организма может помочь предотвратить грипп или облегчить его симптомы.

Более частые простудные заболевания:

В холодное время года мы больше подвержены простудным заболеваниям, которые, хотя обычно и не являются серьезными, могут нарушать работу и приводить к пропуску занятий на работе или в школе.

Меньше солнечного света: Осенью и зимой дни становятся короче, и воздействие естественного солнечного света уменьшается. Солнечный свет важен для выработки в организме витамина D, который играет роль в функционировании иммунной системы. Поэтому отсутствие достаточного воздействия солнечного света может влиять на сопротивляемость болезням.

Повышенная подверженность воздействию вирусов:

В осенне-зимний период мы больше времени проводим в помещениях, что повышает риск распространения вирусов между людьми. Это означает, что мы чаще контактируем с больными инфекциями.

Поэтому так важно укрепить свой иммунитет к осенне-зимнему периоду. Этого можно добиться с помощью здорового питания, регулярной физической активности, достаточного сна, избегания стрессов, соблюдения личной гигиены и, возможно, по рекомендации врача, приема БАДов или вакцинации против гриппа. Крепкая иммунная система поможет предотвратить заболевания и поддерживать хорошую физическую форму в течение всего сезона.

Иммунитет и питание

Сопrotивляемость – ключевой элемент нашего здоровья. Это наша внутренняя защита от инфекций, болезней и других угроз. Укрепление иммунитета поможет нам сохранить здоровье в течение всего года. В этой статье вы узнаете, как повысить сопротивляемость организма с помощью правильного питания, физической активности и приема биологически активных добавок. Узнайте также, как различные культуры мира решают проблему повышения устойчивости к внешним воздействиям.

Наше питание оказывает огромное влияние на иммунитет. Выбирая правильные продукты питания, мы можем обеспечить организм необходимыми питательными веществами, которые поддерживают иммунную систему. Вот некоторые ключевые элементы, которые должны присутствовать в вашем рационе:

Овощи и фрукты: Богаты витаминами, минералами и антиоксидантами. Особенно ценны листовые овощи, морковь, брокколи, перец, цитрусовые и ягоды.

Белок: Необходим для выработки антител и иммунных белков. Выбирайте такие источники белка, как птица, рыба, тофу и бобовые.

Здоровые жиры: Жиры омега-3, содержащиеся в рыбе, орехах и льняном масле, обладают противовоспалительными свойствами, что благоприятно сказывается на иммунитете.

Пробиотики: Ферментированные продукты, такие как натуральный йогурт и соленья, поддерживают здоровую бактериальную флору кишечника, что оказывает влияние на иммунную систему.

Железо: Необходимо для производства эритроцитов, которые переносят кислород. Их можно найти в мясе, рыбе и бобовых.

Цинк: Участие в иммунных процессах. Источниками цинка являются мясо, орехи, семена и молочные продукты.

Витамин D: Важен для здоровья костей и иммунитета. Он содержится в жирной рыбе и обогащенных молочных продуктах.





Регулярная физическая активность оказывает огромное влияние на наш иммунитет. Физические упражнения способствуют укреплению организма различными способами:

Улучшение кровообращения:

Физические упражнения улучшают кровообращение, что способствует транспортировке питательных веществ и иммунных клеток к различным частям тела.

Снижение стресса:

Высокий уровень стресса может ослабить иммунитет. Регулярные физические упражнения помогают расслабиться и снять стресс.

Увеличение производства эндорфинов:

Физические упражнения способствуют выработке эндорфинов, улучшающих настроение и общее психическое самочувствие, что также влияет на иммунитет.

Повышенное количество лейкоцитов в крови:

Регулярные занятия спортом могут увеличить количество белых кровяных телец, которые являются ключевыми клетками иммунной системы.

Знаете ли вы, что...

Пение и устойчивость: Пение может повышать иммунитет, стимулируя лимфатическую систему и увеличивая выделение эндорфинов – гормонов счастья.

Здоровье полости рта и иммунитет: Здоровая полость рта имеет решающее значение для иммунитета, поскольку бактерии и инфекции в полости рта могут влиять на общий иммунитет организма.

Сон и иммунитет: Отсутствие достаточного сна может привести к ослаблению иммунитета, поэтому сон очень важен для поддержания здоровья.

Шоколад и иммунитет: Шоколад содержит антиоксиданты, способствующие укреплению иммунитета. Однако главное - это умеренное потребление.

Прикосновения и сопротивляемость организма: Прикосновения и тесный контакт с другими людьми могут способствовать укреплению иммунитета, так как стимулируют выработку окситоцина – гормона любви и доверия.

Роль эмоций: Положительные эмоции, такие как радость и благодарность, могут поддерживать устойчивость к стрессу, снижая его уровень.

Медитация и йога: Регулярные занятия медитацией и йогой повышают способность организма справляться со стрессом, что благоприятно сказывается на иммунитете.

Чихание и скорость звука: Скорость звука, издаваемого при чихании, может достигать 160 км/ч, что свидетельствует о мощной защитной реакции нашего организма.



Как витамин С влияет на иммунную систему

Несмотря на впечатляющие достижения в области иммунологии, все еще справедливо утверждать, что мы не знаем об иммунной системе больше, чем знаем. Хотя самые современные препараты производятся с помощью генной инженерии и представляют собой модифицированные антитела (так называемые биологические и биоаналогичные препараты), их эффективность (или неэффективность) может удивить ученых – и мы не знаем долгосрочных последствий такого вмешательства в иммунную систему. Еще больше терапевтических процедур, влияющих на иммунную систему, ожидают своего появления в клинической практике. Тем временем исследователи из Новой Зеландии занялись несколько более обыденной темой – влиянием витамина С на клетки иммунной системы.

Несомненно, вызывает недоумение тот факт, что лимфоциты, моноциты и нейтрофилы накапливают запасы витамина С, более чем в 100 раз превышающие его концентрацию в крови. Ученые трактуют этот феномен как проявление незаменимости витамина С для нормального функционирования этих клеток – а они составляют основу иммунной системы, той маленькой армии, которая защищает нас от микроорганизмов.

Важным наблюдением является то, что при снижении содержания витамина С в крови – а с этим сталкиваются, например, люди, потребляющие мало овощей и фруктов, т.е. те, в чьем рационе не хватает витамина С, – содержание витамина С в иммунных клетках также сильно снижается. То же самое происходит при острой воспалительной реакции, при онкологических заболеваниях, сепсисе и других тяжелых состояниях. Дефицит витамина С, в свою очередь, может повлиять на работу как минимум нескольких важных ферментов, для которых он является кофактором (то есть эти ферменты функционируют только в присутствии витамина С).

Далее из статьи мы узнаем, что:

- дефицит витамина С может привести к чрезмерной активации клеточных механизмов, запускаемых в ответ на кислородное голодание, что, в свою очередь, негативно сказывается на работе иммунных клеток на многих уровнях;
- витамин С регулирует дифференцирование клеток системы лейкоцитов с помощью эпигенетических механизмов (т.е. в его присутствии активируются ферменты, изменяющие действие генов, вызывающих превращение одной клетки в другую); это может быть важно, когда для борьбы с инфекцией необходимы «свежие силы» (в отсутствие витамина С будет сложнее обеспечить молодые клетки) или, как предполагают авторы, при лейкозах (когда раковые клетки не созревают и не стареют, как положено);
- витамин С повышает активность регуляторных Т-лимфоцитов, т.е. клеток, ответственных за предотвращение чрезмерного «разгорания» воспалительной реакции – эти клетки и их действие по погашению воспалительных механизмов чрезвычайно важно при заболеваниях, протекающих с хронической или чрезмерной воспалительной реакцией, таких как астма или аутоиммунные заболевания.



Мужское здоровье. Обследуйтесь своевременно

Здоровье – наше самое дорогое сокровище, ценность которого мы зачастую осознаем только тогда, когда начинаем испытывать его недостаток. К сожалению, мужчины часто пренебрегают своим здоровьем, не обращая внимания на симптомы или избегая регулярных обследований. Поэтому мужчинам важно осознать необходимость регулярных обследований в зависимости от возраста, чтобы предотвратить серьезные заболевания и прожить более долгую и здоровую жизнь.

Профилактические обследования. Почему они так важны?

Регулярные профилактические осмотры – залог раннего выявления заболеваний и сохранения здоровья. Они помогают выявить потенциальные проблемы со здоровьем, даже если симптомы еще не проявились.

Это означает, что заболевания могут быть диагностированы на той стадии, когда их гораздо легче лечить и больше шансов на полное

излечение.

К сожалению, мужчины часто избегают визитов к врачу и профилактических осмотров по разным причинам, включая страх перед диагнозом или просто нехватку времени. Поэтому стоит подчеркнуть, что профилактика лучше лечения, а профосмотры – одна из ключевых составляющих заботы о своем здоровье.

Когда и какие обследования должны проходить мужчины?

Возраст 18-30 лет:

- **Анализы крови:** Ежегодно необходимо проводить основные анализы крови, такие как общий анализ крови, уровень глюкозы и холестерина.
- **Проверка зрения и слуха:** Рекомендуется раз в два года проверять глаза у офтальмолога и слух у ЛОР-специалиста.

Возраст 30-50 лет:

- **Анализы крови:** Необходимо ежегодно проводить базовые анализы крови и, кроме

того, контролировать уровень Простатический специфический антиген (ПСА) (Prostate Specific Anti-Gene), который может указывать на проблемы с предстательной железой.

- Обследование предстательной железы: Урологические осмотры, включая осмотр прямой кишки (ПР), рекомендуется проводить ежегодно, начиная с 40 лет.
- Колоноскопия: В возрасте 45-50 лет для раннего выявления возможных поражений толстой кишки рекомендуется проведение первой колоноскопии.

После 50 лет:

- Анализы крови: Ежегодно продолжать выполнять базовые анализы крови и контролировать уровень ПСА.
- Колоноскопия: Выполнять колоноскопию каждые 10 лет.

Наиболее распространенные заболевания мужчин и способы их выявления на ранних стадиях

Рак предстательной железы:

Рак предстательной железы – одно из наиболее распространенных заболеваний мужчин. Раннее выявление этого рака может значительно повысить шансы на излечение. Анализ на ПСА и исследование прямой кишки (ПР) являются ключевыми в ранней диагностике этого заболевания.

Болезни сердца:

Еще одной угрозой для мужчин являются сердечно-сосудистые заболевания. Анализ крови позволяет контролировать уровень холестерина и глюкозы, что может помочь выявить факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Колоректальный рак:

Колоректальный рак – одно из наиболее распространенных онкологических заболеваний у мужчин. Колоноскопия, проводимая каждые 10 лет после достижения 50 лет, является основным методом выявления предраковых состояний и рака толстой кишки.

Сахарный диабет:

Диабет является растущей проблемой здравоохранения. Регулярные анализы крови позволяют контролировать уровень глюкозы и выявлять сахарный диабет на ранних стадиях.





Знаете ли вы, что...

... Витамин D уменьшает симптомы доброкачественной гиперплазии предстательной железы, подтвердили врачи из Ирана в ходе недавнего проведенного клинического исследования.

Доброкачественная гиперплазия предстательной железы — это заболевание, при котором простата увеличивается по не вполне понятным причинам (играют роль не только гормональные изменения, но и воспаление). Увеличенная простата оказывает давление на мочеиспускательный канал, вызывая затрудненное мочеиспускание (это также повышает риск развития инфекций мочевыводящих путей). Эта проблема является распространенной и увеличивается с возрастом — до одной трети мужчин старше 60 лет имеют увеличенную простату. Вылечить заболевание сложно, однако существуют терапии, позволяющие в той или иной степени уменьшить или замедлить увеличение предстательной железы, включая гормональные препараты, натуральные лекарства (например, пальма сабаль, или сав пальметто) и хирургические методы. Однако последние не лишены побочных эффектов (например, резекция простаты может вызвать импотенцию) и, безусловно, используются в качестве дополнительных методов лечения.

В описанном клиническом исследовании приняли участие 108 мужчин в возрасте около 56 лет с доброкачественной гиперплазией предстательной железы. Они были разделены на две группы: в первой в течение полугода применялся витамин D в дозе 50 000 МЕ каждые две недели, во второй вместо витамина D давали плацебо.

Анализ показал, что в обеих группах наблюдалось уменьшение симптомов простатита (здесь хорошо видно, как действует плацебо), но в группе, получавшей витамин D, это уменьшение было более значительным (и статистически достоверным). Витамин D обладает антипролиферативными (препятствует разрастанию) и

противовоспалительными свойствами, а мочеиспускательный канал и предстательная железа имеют рецепторы для витамина D — эта взаимозависимость, вероятно, максимально отражается на здоровье мужчин с пролиферацией предстательной железы после приема добавок.

Более того, такой прием был предложен много лет назад в качестве дополнения к терапии другими препаратами для лечения простатита (например, альфа-блокаторами). Но впервые такое исследование, подтверждающее этот эффект витамина D, было проведено в Иране.

По материалам:

Clin Nutr. 2020 Nov 7;S0261-5614(20)30609-9. The effect of vitamin D supplementation on the progression of benign prostatic hyperplasia: A randomized controlled trial. Abolfazl Zendehtdel et al.

... Высокое содержание цинка в рационе питания связано с более низкой смертностью от сердечно-сосудистых заболеваний у мужчин.

Поскольку уже давно известно, что содержание металлов в крови коррелирует с сердечно-сосудистой смертностью, исследователи из Японии решили проверить, будет ли это отражаться на диете. Они проверили его на содержание цинка и меди. В опросе приняли участие около 60 тыс. человек обоего пола в возрасте 40-79 лет.

Наблюдение продолжалось 20 лет (1989-2009 гг.), за это время от сердечно-сосудистых заболеваний умерло 3388 человек (из них 1514 - от инсульта, 702 — от болезней сердца).

Оказалось, что высокое потребление меди не связано со смертностью от сердечно-сосудистых заболеваний, но оказывает неблагоприятное влияние на риск развития инсульта и других заболеваний.

Цинк же снижает риск смерти от ишемической болезни сердца примерно на 30% — однако только у

мужчин, но не у женщин.

Источник

J Nutr Biochem. 2018 Feb 13;56:126-132. Associations between copper and zinc intakes from diet and mortality from cardiovascular disease in a large population-based prospective cohort study. Eshak ES, Iso H, Yamagishi K, Maruyama K, Umesawa M, Tamakoshi A.

... Миф о том, что остеопорозом болеют только женщины, давно должен был кануть в лету, поскольку мужчины тоже подвержены риску заболевания. Насколько это возможно, мы можем узнать из исследования, проведенного в эндокринологической поликлинике военного госпиталя в Нью-Дели (Индия).

В исследование были включены 200 амбулаторных пациентов мужского пола старше 55 лет. У них проверялись параметры костной массы, и в случае отклонений от нормы рекомендовалось изменение образа жизни, прием препаратов кальция (1000-1500 мг в сутки) и витамина D (400-600 МЕ в сутки), а при наличии показаний – бисфосфонатов. Мужчины с дефицитом витамина D получали витамин D в дозе 60 000 еженедельно в течение восьми недель, а затем один раз в месяц. Некоторым участникам с андрогенным дефицитом потребовалось дополнительное введение тестостерона.

Недостаточная костная масса была выявлена у 40% участников исследования. Степень дефицита витамина D или андрогенов была одинаковой. При этом почти 10% мужчин имели остеопороз – все они были старше 70 лет и в большинстве своем страдали дефицитом тестостерона и витамина D. Проведенное лечение и добавление кальция с витамином D улучшили плотность костной ткани.

Авторы делают вывод, что к факторам риска развития остеопороза у мужчин относятся:

- возраст >70 лет;
- дефицит андрогенов
- прием стероидов;
- слишком низкий уровень витамина D в крови.

Следует также отметить, что остеопения, т.е. снижение плотности костной ткани, но не настолько сильное, чтобы диагностировать остеопороз, имела место у 40% обследованных мужчин. Судя по естественному течению заболевания, при отсутствии изменения образа жизни, лечения заболеваний, снижающих костную массу, и приема кальция с витамином D у некоторых со временем развивается остеопороз. И это заболевание легче предупредить, чем лечить.

Источник

Indian J Endocrinol Metab. 2018 Jan-Feb;22(1):62-66. A Prospective, Observational Study of Osteoporosis in Men. Kotwal N, Upreti V, Nachankar A, Hari Kumar KVS.

... заботясь о здоровье мужчин, была создана кампания «Movember». Эта инновационная инициатива, начавшаяся в Австралии и распространившаяся по всему миру, направлена на повышение осведомленности о проблемах мужского здоровья, в частности о раке предстательной железы и психических заболеваниях. «Movember» - это сочетание слов «moustache» (усы) и «November» (ноябрь), отражающее характерный элемент этой акции - отращивание усов мужчинами в течение ноября.

Кампания Movember началась в 2003 году в Австралии, когда группа друзей решила принять вызов отрастить усы в течение ноября, чтобы привлечь внимание к проблеме мужского здоровья и собрать средства на медицинские исследования и профилактику. С тех пор кампания стала всемирным явлением, привлекающим все большее внимание и поддержку.

Основными целями кампании Movember являются:

- Повышение осведомленности о раке предстательной железы: Рак предстательной железы – одно из наиболее распространенных онкологических заболеваний у мужчин, и раннее выявление этого заболевания имеет решающее значение для успешного лечения. Кампания «Movember» пропагандирует регулярное обследование предстательной железы и информирует мужчин о факторах риска и симптомах этого заболевания.
- Поддержка психического здоровья мужчин: Проблемы психического здоровья нельзя недооценивать, и кампания «Movember» подчеркивает их важность. Кампания призывает мужчин говорить о своих эмоциях и просить о поддержке в случае необходимости.
- Сбор средств: Кампания «Movember» – это еще и огромная благотворительная акция. В рамках кампании люди по всему миру собирают средства на медицинские исследования, профилактические мероприятия и программы поддержки больных мужчин.



Кампания «Movember» – это не только возможность отрастить усы, но и, прежде всего, шанс повысить осведомленность о мужском здоровье и поддержать тех, кто борется с болезнью. Это прекрасный пример того, как совместная инициатива может положительно повлиять на здоровье и жизнь мужчин во всем мире. Конечно, не обязательно ждать ноября, чтобы начать заботиться о своем здоровье, но кампания «Movember» дает нам дополнительную мотивацию и возможность начать действовать.



НОВОСТИ

МЕДИЦИНСКОЙ НУТРИЦЕВТИКИ

САМОЕ ПОПУЛЯРНОЕ на integmed.pl

Нутрицевтики и «помолодевший» иммунитет

Итальянские ЛОР-специалисты предполагают, что с помощью правильно подобранных нутрицевтиков можно уменьшить выраженность воспаления и затормозить старение иммунной системы у пожилых людей.

Таковы результаты клинического исследования «случай-контроль», в котором группа людей старше 65 лет в течение 30 дней принимала препарат, состоящий из нутрицевтиков, обладающих свойствами, повышающими сопротивляемость организма: витаминов С, D и Е, цинка, экстракта бузины, арабиногалактана и тиндализированных бактерий *Lactobacillus acidophilus*. Исследование включало две контрольные группы, одна из которых состояла из пожилых людей, а другая - из молодых. Важно отметить, что испытуемые не были «полностью здоровы»: они были набраны из пациентов больницы.

Оказалось, что добавка оказывает благоприятное воздействие на уровень маркеров воспаления и снижает количество лимфоцитов. Кроме того, около 70% принимавших добавку субъективно

ощутили улучшение самочувствия (хотя здесь трудно исключить эффект плацебо).

Тем не менее, авторы рекомендуют рассматривать возможность применения такой добавки в течение длительного времени в малых дозах для торможения старения иммунной системы у людей старше 60 лет. Старение иммунной системы связано не только с повышенной восприимчивостью к инфекциям. Кроме того, растет тенденция к поддержанию хронического воспаления, что связано с возможностью развития рака, диабета, аутоиммунных заболеваний (например, остеоартрита), остеопороза или деменции. На эти процессы можно влиять с помощью образа жизни, включая диету и БАДы.

По материалам:

Maselli Del Giudice A, La Mantia I, Barbara F, Ciccarone S, Ragno MS, de Robertis V, Cariti F, Barbara M, D'Ascanio L, Di Stadio A. Use of Nutraceuticals in Elderly to Fight Inflammation and Immuno-Senescence: A Randomized Case-Control Study. *Nutrients*. 2022 Aug 24;14(17):3476. doi: 10.3390/nu14173476. PMID: 36079732; PMCID: PMC9459752.

Пробиотики для иммунитета пожилых людей

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

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

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

пробиотиков:

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

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

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

По материалам:

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



Коллаген обладает длительным действием

Исследователи из Ирана в ходе небольшого клинического исследования отметили благотворное влияние добавок с пептидом коллагена на состояние кожи жителей Ближнего Востока.

Целью исследования было выяснить, можно ли получить эффект от приема гидролизата коллагена, наблюдаемый в других исследованиях, и в данной популяции.

Исследование длилось 12 недель, в нем приняли участие 18 женщин и двое мужчин. Возраст респондентов составил около 44 лет. Фототипы кожи, характеризующие эту группу, относятся к категориям III (темный оттенок, белая кожа) и IV (светло-коричневый цвет, легко загорает). Параметры кожи оценивались в середине вмешательства, в конце и еще через 4 недели.

Было установлено, что после 12 недель приема пептидов коллагена улучшились показатели эластичности кожи, повысилась плотность и гладкость кожи. Это улучшение наблюдалось и через 16 недель, что свидетельствует о сохранении эффекта от приема добавки в течение некоторого времени после прекращения приема. Прием препарата оказался безопасным, зарегистрированные побочные эффекты были немногочисленны и в основном касались желудочно-кишечного тракта.

По материалам:

Samadi A, Movaffaghi M, Kazemi F, Yazdanparast T, Ahmad Nasrollahi S, Firooz A. Tolerability and efficacy assessment of an oral collagen supplement for the improvement of biophysical and ultrasonographic parameters of skin in middle eastern consumers. *J Cosmet Dermatol*. 2023 Mar 13. doi: 10.1111/jocd.15700. Epub ahead of print. PMID: 36912494.

Как коллаген увлажняет кожу

Исследователи из Южной Кореи проанализировали влияние приема пептидов коллагена на состояние кожи. Их исследование подтверждает предыдущие наблюдения - такая добавка улучшает гидратацию и изменяет состав рогового слоя.

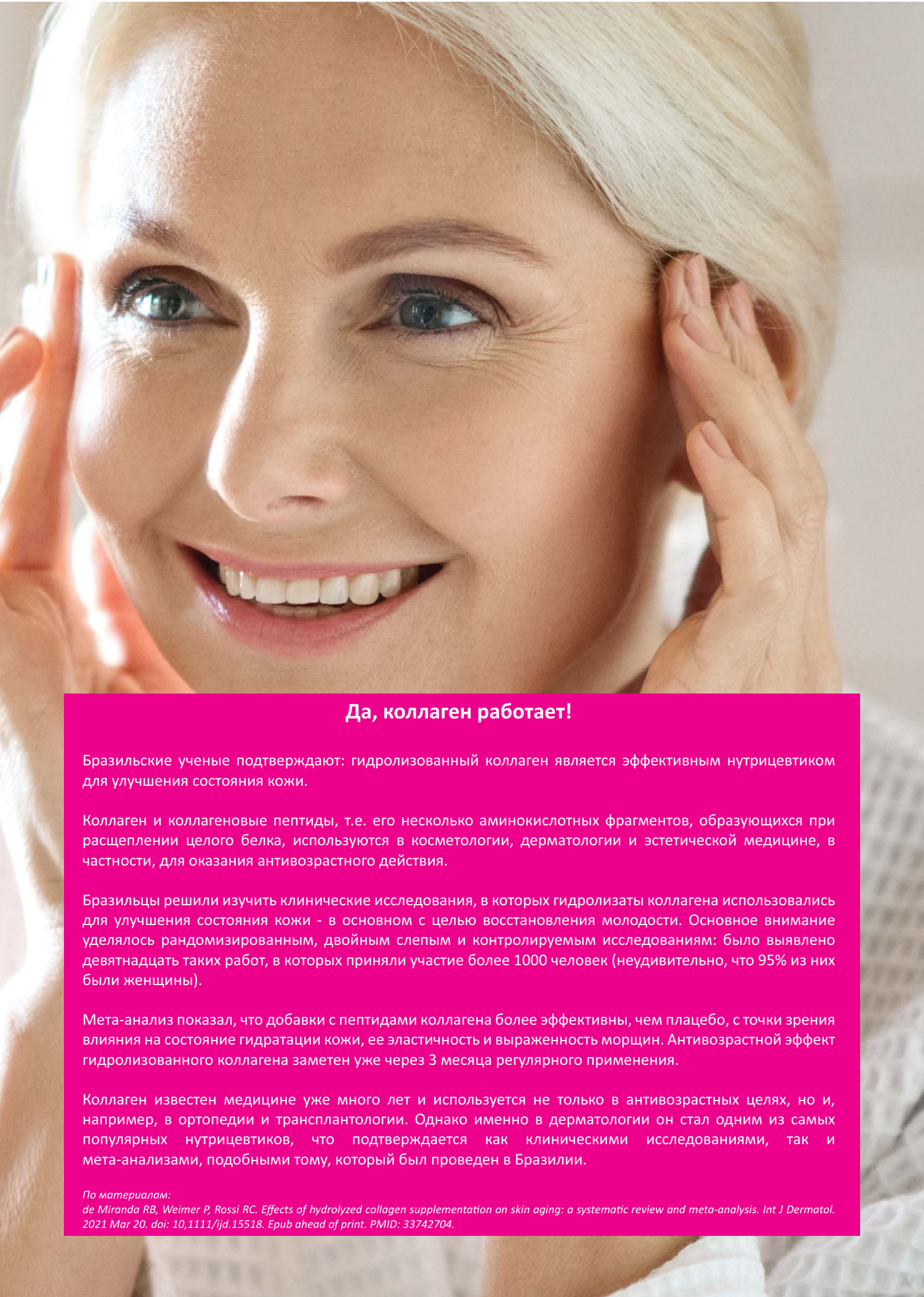
В исследовании приняли участие 50 человек, которые в течение 12 недель принимали перорально относительно низкую дозу пептидов коллагена, образующихся при ферментативном гидролизе коллагена (1 г в день). По истечении этого времени оценивался уровень гидратации и структура кожи - с помощью биопсии рогового слоя.

Прием пептидов коллагена ассоциировался с увеличением содержания воды в коже (примерно на 7%) и уменьшением шероховатости кожи (примерно на 4%). В этой группе также увеличилось содержание аминокислот и натурального увлажняющего фактора (NMF), т.е. смеси влагоудерживающих веществ, секретируемых клетками эпидермиса (например, мочевины, аминокислоты, магний, кальций, глюкозамины, креатин, молочная кислота, глицерин, органические кислоты). Кроме того, содержание керамидов (жиров, образующих защитный слой кожи) в группе с пептидом коллагена было выше, чем в группе плацебо через 12 недель.

Все эти наблюдения свидетельствуют о том, что коллагенные пептиды различными способами поддерживают барьерную функцию кожи, препятствуя потере воды и тем самым способствуя сохранению естественной красоты, столь характерной для молодости.

По материалам:

Jung K, Kim SH, Joo KM, Lim SH, Shin JH, Roh J, Kim E, Park CW, Kim W. Oral Intake of Enzymatically Decomposed AP Collagen Peptides Improves Skin Moisture and Ceramide and Natural Moisturizing Factor Contents in the Stratum Corneum. *Nutrients*. 2021 Dec 6;13(12):4372. doi: 10.3390/nu13124372. PMID: 34959923; PMCID: PMC8707759.



Да, collagen работает!

Бразильские ученые подтверждают: гидролизированный collagen является эффективным нутрицевтиком для улучшения состояния кожи.

Collagen и collagenовые пептиды, т.е. его несколько аминокислотных фрагментов, образующихся при расщеплении целого белка, используются в косметологии, дерматологии и эстетической медицине, в частности, для оказания антивозрастного действия.

Бразильцы решили изучить клинические исследования, в которых гидролизаты collagenа использовались для улучшения состояния кожи - в основном с целью восстановления молодости. Основное внимание уделялось рандомизированным, двойным слепым и контролируемым исследованиям: было выявлено девятнадцать таких работ, в которых приняли участие более 1000 человек (неудивительно, что 95% из них были женщины).

Мета-анализ показал, что добавки с пептидами collagenа более эффективны, чем плацебо, с точки зрения влияния на состояние гидратации кожи, ее эластичность и выраженность морщин. Антивозрастной эффект гидролизованного collagenа заметен уже через 3 месяца регулярного применения.

Collagen известен медицине уже много лет и используется не только в антивозрастных целях, но и, например, в ортопедии и трансплантологии. Однако именно в дерматологии он стал одним из самых популярных нутрицевтиков, что подтверждается как клиническими исследованиями, так и мета-анализами, подобными тому, который был проведен в Бразилии.

По материалам:

de Miranda RB, Weimer P, Rossi RC. Effects of hydrolyzed collagen supplementation on skin aging: a systematic review and meta-analysis. Int J Dermatol. 2021 Mar 20. doi: 10.1111/ijd.15518. Epub ahead of print. PMID: 33742704.

Мангустин и здоровье печени

Гамма-мангостин, один из ксантонов мангустина, обладает антифибротическим действием на печень, показали исследователи из университетов Макао и Шанхая.

Тропический мангустин (*Garcinia mangostana*) имеет не так много общего с манго, и встретить его на прилавках магазинов в нашей стране - тщетно. Жаль. Мангустин называют «суперфруктом» и «королевой фруктов» благодаря противораковому, антиоксидантному и противовоспалительному действию получаемых из него соединений (в основном ксантонов).

В исследовании, проведенном на Дальнем Востоке, было показано, что гамма-мангостин уменьшает отложение коллагена и альфа-актина, что связано с торможением фиброза. И именно фиброз печени является причиной одного из самых серьезных заболеваний этого органа – цирроза. Замещение клеток печени соединительной тканью через годы приводит к истощению резервов и прекращению функции печени. А это часто приводит к смерти.

Антифибротический эффект гамма-мангостина к настоящему времени продемонстрирован в экспериментах со стеллатными клетками человека и на животных, у которых фиброз печени индуцируется токсичным четыреххлористым углеродом. Ученым удалось установить механизм полезного действия гамма-мангостина, который включает активацию системы сиртуинов (ферментов, активизирующихся при голодании и продлевающих жизнь) и устранение окислительного стресса. Действие гамма-мангостина зависело от дозы и времени, что позволяет использовать этот ксантон для дальнейших исследований с целью создания эффективных препаратов для применения при циррозе печени.

По материалам:

Toxicol Appl Pharmacol. 2019 Jan 15;363:142-153. γ-Mangostin alleviates liver fibrosis through Sirtuin 3-superoxide-high mobility group box 1 signaling axis. Wang A, Zhou F, Li D, Lu JJ, Wang Y, Lin L.

Мангустин - источник молодости и здоровья

Химики из Университета Шаосина (Китай) обобщили современные знания об альфа-мангостине – соединении, являющемся представителем ксантонов и получаемом из околоплодника мангустина. Его свойства впечатляют.

Как отмечают авторы, в настоящее время исследованием фармакологических свойств альфа-мангостина занимается целый ряд учреждений – не только строго научных, но и представителей промышленности, при этом продолжают поступать новые данные об этом соединении. Более ранние исследования показали, что альфа-мангустин противодействует развитию рака, обладает антиоксидантным действием и индуцирует апоптоз, т.е. способен вызывать естественную гибель клетки до ее превращения в раковую.

Недавно появилась новая информация: это соединение способствует поддержанию здоровья сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, а его антивозрастные эффекты включают уменьшение морщин и увлажнение кожи. Последний в скором времени может найти широкое применение в косметологии. Это не единственное действие для здоровья кожи, альфа-мангостин также обладает анти-акне эффектом. В настоящее время предпринимаются попытки использовать противовоспалительное действие альфа-мангостина в лечении ревматоидного артрита.

Как заключают авторы, ключом к оптимальному использованию мангустина и его соединений станут дальнейшие интенсивные исследования.

По материалам:

Expert Opin Ther Pat. 2018 May;28(5):415-427. Bioactivity and pharmacological properties of α-mangostin from the mangosteen fruit: a review. Chen G, Li Y, Wang W, Deng L.



Противовирусный чеснок

Чеснок, ассоциирующийся в народной медицине с заболеваниями дыхательных путей, обладает не только антибактериальным, но и противовирусным действием. Не зря он тысячелетиями используется в качестве профилактического и лечебного средства во многих регионах мира.

Международная группа ученых проанализировала научные данные о противовирусном действии чеснока и пришла к выводу, что они оправдывают его профилактическое применение при вирусных инфекциях.

Чеснок:

- может блокировать проникновение вируса в клетки;
- может подавлять активность ферментов вируса, ответственных за его репликацию;
- поддерживает иммунные клетки, борющиеся с инфекциями, и одновременно оказывает противовоспалительное действие;
- может облегчить течение вирусных инфекций;
- может предотвращать вирусные инфекции, что было продемонстрировано в клинических исследованиях.

Основными биологически активными соединениями являются сернистые соединения, ответственные за характерный запах. Экспериментальные исследования с использованием чеснока или его компонентов показали противовирусную активность в отношении многочисленной группы вирусов, причем не только вызывающих респираторные инфекции (аденовирусы, коронавирусы, включая атипичную пневмонию, риновирусы, вирусы гриппа и парагриппа), но и вирусов, вызывающих герпес, инфекции печени, ротавирусы и энтеровирусы, вирус Коксаки и даже ВИЧ и геморрагическую лихорадку – лихорадку денге.

При этом в клинических исследованиях была отмечена профилактическая эффективность чеснока или его компонентов при лечении простуды/гриппа, вирусных инфекций печени, кондилом. Действие чеснока заслуживает дальнейшего изучения в контексте усиления противовирусного иммунитета, фармакокинетики и, конечно, проведения дальнейших клинических исследований, заключают авторы.

По материалам:

Trends Food Sci Technol. 2020 Oct;104:219-234. Antiviral potential of garlic (Allium sativum) and its organosulfur compounds: A systematic update of pre-clinical and clinical data. Razina Rouf et al.





РЕКЛАМНЫЕ НАБОРЫ

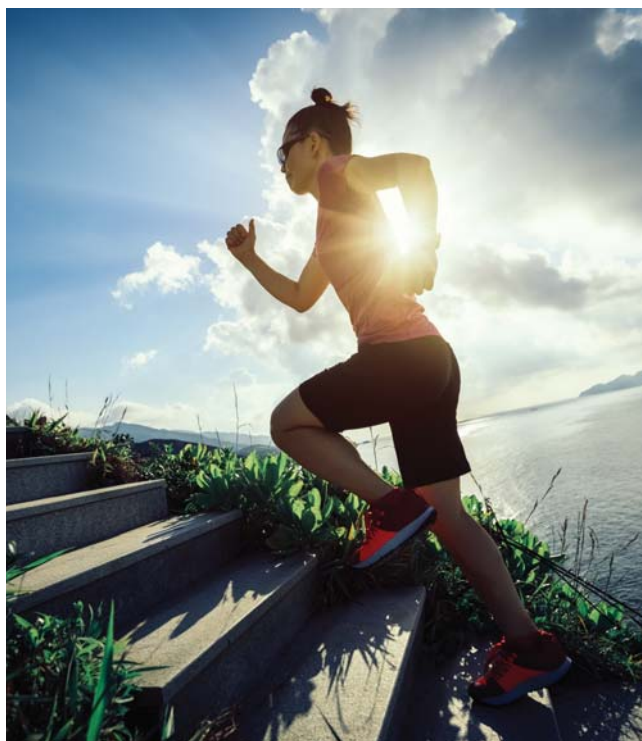
Super Start для Здоровья

Стартуйте за здоровьем!

Пришло время позаботиться о себе? Хотите улучшить здоровье, форму, самочувствие? Поздравляем! Это, без сомнения, лучшее решение в вашей жизни. К делу! Начните, как сотни наших довольных клиентов, выбравших Super Start для Здоровья. Их решение изменить стиль жизни было сильным, а предлагаемый набор еще больше укрепил



Предложение незаменимых омега-3 жирных кислот, содержащихся в Супер Омега 3 EPA, мощных антиоксидантов в Замброза, пробиотических бактерий в капсулах Бифидофильных бактерий в сочетании с самым популярным в мире Жидким Хлорофиллом и натуральной порцией энергии Солстик и Кальцием с витамином D поможет вам упорно следовать своим планам и быстрее достичь желаемых результатов. В набор дополнительно входит Витамин С – отличная поддержка для иммунной системы.



Состав набора:

Бактерии Bifidophilus, Жидкий хлорофилл, Солстик Энергия природы, Супер Омега 3 EPA, Кальций плюс витамин D, Замброза, витамин С с биоавоноидами

Оптимум

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

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



Восстановите равновесие!

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

Цинк АЛТ – это превосходное сочетание цинка, водорослей, люцерны и тимьяна. Помимо влияния на здоровье костей, цинк помогает поддерживать кислотно-щелочной баланс организма. Тимьян оказывает успокаивающее действие на горло и голосовые связки. Экстракт из оливковых листьев – отличный выбор для Вашего иммунитета и пищеварительной системы. Этот набор поддерживает состояние верхних дыхательных путей и традиционно используется для улучшения кровообращения и артериального давления.

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

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

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

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

Состав набора:

Жидкий хлорофилл, Цинк ALT, Super Omega 3 EPA, Оливковые листья - Экстракт, Магний, Сок алоэ, Солстик Энергия Природы, Замброза

Здоровый кишечник

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

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



Pro B11 и Bacillus Coagulans дополняют рацион 12 штаммами пробиотических бактерий, которые обогащают кишечную бактериальную флору.

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

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

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

Набор дополняет мировой бестселлер среди нашей продукции – Жидкий хлорофилл.



Состав набора:

Bacillus Coagulans, Bowel Build, Жидкий хлорофилл, Локло, Pro B11, Сок алоэ вера, Замброза

Кости и суставы

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

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



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

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

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

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

Коллаген составляет целых 17г пептидов коллагена, так что это очень богатая биологически активная добавка.

Витамин D3 мы связываем с иммунитетом, но несомненно, что он также необходим для здоровья костей. Кроме того, он помогает в усвоении кальция и фосфора, которые необходимы для костей.

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



Состав набора:

Коллаген, цинк ALT, 2x EverFlex, кальций плюс витамин D, биофлавоноиды, витамин С, витамин D3, MCM (метилсульфонилметан)

Pro Immune

Иммунитет требует большего внимания!

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



Витамин С – это первое, что приходит на ум, когда думаешь о повышении иммунитета. В каждой таблетке нашего продукта вы найдете до 1000 мг L-аскорбиновой кислоты. Лист оливы, а по сути его экстракт, способствует поддержанию иммунитета даже в самых тяжелых условиях, а также поддерживает состояние верхних дыхательных путей.

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

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

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

Присутствие Pro B11 в наборе Pro Immune – это хит. Продукт обогащает бактериальную флору целых 11 штаммами бактерий. Здоровье пищеварительной системы имеет решающее значение для поддержания адекватного иммунитета.

Иммунная формула – это замечательная смесь грибов, известных из китайской медицины (кордицепс, майтаке, рейши), а также бета-глюканов и арабиногалактана и колострума.

Defense Maintenance – это продукт, предназначенный для поддержания иммунитета. Сочетание витаминов С, А, Е с куркумой, селеном и цинком – это идеальная смесь для поддержки иммунной системы.

Состав набора:

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

Beauty

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



Коллаген является абсолютным фаворитом среди наших клиентов. Его выбирают для красивой кожи и для того, чтобы дольше сохранить молодость. Каждая порция продукта содержит до 17г пептидов коллагена. Такая порция делает наш коллаген непревзойденным.

У нас цинк ассоциируется с красивой и здоровой кожей, а также с сверкающими волосами и ногтями. Правильно, но Цинк АЛТ – это еще и бурые водоросли, помогающие поддерживать правильный вес.

Антиоксиданты – Вы наверняка знаете, как сильно они влияют на наше здоровье. Борясь со свободными радикалами, ответственными за процесс старения, они также являются неоценимым союзником в уходе за красотой. В наборе Beauty вы найдете тройную силу антиоксидантов, которую обеспечивают Замброза, Грапин и антиоксиданты, а также Витамин С.

Витамин С играет особую роль в наборе. Это сильный антиоксидант, но он также отвечает за поддержку производства коллагена, необходимого для здоровой кожи. Сок алоэ вера также является одним из фаворитов наших клиентов. Сок алоэ вера оказывает благотворное влияние на женские половые органы и регулирует менструальный цикл. Он также полезен для поддержания здоровья кожи. Супер Комплекс – это набор витаминов и минералов, которые необходимы нам каждый день. Это также источник антиоксидантов, таких как витамины С и Е и селен.



Состав набора:

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

Woman

Вы ведете жизнь на высокой скорости. Вы работаете, ведете бизнес, но вы также воспитываете детей и заботитесь о доме. У вас много дел, зачастую больше, чем у мужчин. У вашего тела совершенно другие потребности, и вы хотите оставаться здоровой, молодой и улыбающейся. Все в ваших руках! Здоровые мочевыводящие пути, волосы, кожа, ногти, здоровый и чистый кишечник, легкие отдохнувшие ноги и многое другое!



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

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

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

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

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

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

Красный клевер обеспечивает поддержку в борьбе с климактерическими симптомами, такими как приливы жара, потливость и беспокойство, но также является прекрасным продуктом для системы кровообращения.

Экстракт семян конского каштана, содержащийся в Vari-Gone, поддерживает здоровье сердечно-сосудистой системы, поддерживает здоровье вен и капилляров и помогает поддерживать здоровое кровообращение в ногах.

Состав набора:

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

Pro Kardio

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



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

Олива европейская традиционно используется для улучшения кровообращения и сосудистого давления.

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

CoQ10 является одним из самых любимых продуктов наших клиентов в США. Каждая капсула содержит до 100 мг коэнзима Q10! Коэнзим Q10 – это соединение, присутствующее в каждой клетке человеческого организма, где он отвечает за адекватное производство энергии в митохондриях. Поскольку коэнзим Q10 лучше всего принимать со здоровыми жирами, наш препарат заключен в капсулу, наполненную оливковым маслом первого отжима для лучшего усвоения.

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



Состав набора:

CoQ10, лист оливы - экстракт, магний, 2 x Супер Омега 3 EPA, Blood Pressurex

Pro Relax

Наше здоровье часто страдает из-за стресса и беспокойства. Стремительно меняющийся мир ежедневно подвергает нас беспокойству. Колоссальные темпы изменений не позволяют нам почувствовать стабильность и часто вызывают у нас неуверенность в лучшем или просто спокойном завтрашнем дне. Да, стресс стал нашим спутником, и стрессовые ситуации сопровождают нас каждый день. Ученые не сомневаются, что стресс также является одним из самых больших врагов нашего здоровья. Для того чтобы эффективно справляться со стрессом, важно обеспечить правильную когнитивную и психологическую функцию и адекватную работу головного мозга. Хорошая память и правильное восприятие могут уберечь нас от беспокойства.

Набор Pro Relax был разработан для успокоения нервов и передышки в быстро меняющемся мире, а также для поддержки когнитивной деятельности. Состав набора разработан для усиления устойчивости к нагрузкам, не вызывая усталости.



Готу Кола, центелла азиатская, – растение, известное человечеству уже тысячи лет. Хотя ученые все еще

открывают новые свойства этого растения, уже известно, что оно отлично подходит для гармонизации сердечно-сосудистых функций и поддержания нормальных когнитивных функций, т.е. концентрации и памяти.

Hops & Valerian with Passionflower (Хмель и валериана с страстоцветом) – это продукт, предназначенный для борьбы со стрессом. Валериана (valerian) помогает крепкому сну, хмель (hops) обладает успокаивающими свойствами, а страстоцвет мяско-красный (passionflower) повышает устойчивость к стрессу.

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

Магний является отличным источником магния, который отвечает не только за исключение усталости и утомления, но и за поддержание нормальных психологических функций.

Никого не нужно убеждать в том, насколько важны омега-3 жирные кислоты для нашего здоровья. Super Omega 3 EPA входит в набор Pro Relax благодаря содержанию докозагексаеновой кислоты, которая при употреблении в количестве не менее 250 мг положительно влияет на работу мозга.

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

Набор дополнен Витамином D3, который необходим ежедневно.

Состав набора:

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

Pro Active

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

Конечно, частое занятие спортом не освобождает вас от здорового питания. Только сочетание здорового питания и активного образа жизни обеспечит удовлетворительные результаты.



Солстик Энергия Природы состоит из заряжающей энергией гуараны и витаминов группы В и был разработан с учетом ежедневной активности. Начните свой день с легкой дополнительной энергии, которой вы будете наслаждаться часами!

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

Collagen+ это определенно больше, чем просто коллаген. Витамин С поможет в регенерации после тренировок, а продукт также дополнит ваш рацион цинком, который вы быстро теряете при физических нагрузках. Все продукты из набора Pro Active идеально вписываются в повседневную деятельность. Благодаря форме порошка и удобным пакетикам его можно брать с собой куда угодно.

Поехали! Активно следите за здоровьем!



Состав набора:
Солстик Энергия природы, 2 x SmartMeal, Collagen+

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

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

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



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.

- расслабление и релаксация
- улучшение сна
- увлажнение

Состав: *Lavandula angustifolia* – узколистная лаванда



PEPPERMINT

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

- освежающий и бодрящий эффект
- поддержка концентрации

Состав: *Mentha piperita* - мята перечная



TEA TREE

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

- восстанавливающее и регенерирующее действие

Состав: *Melaleuca alternifolia* – чайное дерево



FRANKINCENSE

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

- расслабление и релаксация
- улучшение настроения

Состав: *Boswellia carteri* – босвеллия пальчатая индийская.

INSPIRE

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

- распыляйте утром, чтобы набраться сил в самом начале дня

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



RECOVER

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

- восстановление
- облегчение

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



ESSENTIAL SHIELD

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

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

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



CORE

Переполненный древесными нотками дерева и тонких специй аромат поможет вам найти свою середину и восстановить духовное равновесие, подобно медитативной прогулке по густому, ароматному лесу.

Восстановите свой внутренний баланс с помощью смеси CORE!

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

Ингредиенты: атласский кедр, лист хо, канадская сосна, марокканская пажма, босвеллия, римская ромашка



REFUGE

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

- успокаивает
- помогает избавиться от стресса

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





BREMANI CARE

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

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

Продукты Bremani Care были специально разработаны для Nature's Sunshine и производятся на всемирно известной высокотехнологичной фабрике в столице моды Италии – Милане – командой опытных биохимиков и косметологов. Высокая концентрация активных природных ингредиентов обеспечивает глубокое воздействие на все слои кожи, стимулирует выработку эластина и коллагена в коже и инициирует процесс обновления и омоложения клеток.

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



ШАМПУНЬ ДЛЯ ВОЛОС Energy Shampoo

Нежный шампунь для ежедневного применения, глубоко очищающий волосы и кожу головы. Формула, обогащенная витамином Е, аргинином и пантенолом, придает блеск и здоровый, красивый вид волосам, оставляя их блестящими и мягкими. Идеально подходит для нормальных и жирных волос. Ключевые ингредиенты: Витамин Е, цинк, пантенол, аргинин, поликватерниум-7.



КОНДИЦИОНЕР ДЛЯ ВОЛОС Energy Conditioner

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

МИЦЕЛЛЯРНЫЙ ГЕЛЬ

Cleansing Micellar Gel

Гель для умывания лица создан на основе двух природных комплексов: цветущий цвет лица и здоровый цвет лица. Цветущий цвет лица содержит экстракт пиона и экстракт магнолии. Экстракт пиона обладает антиоксидантным и успокаивающим действием, стягивает поры и подходит даже для чувствительной кожи. Пион считается одним из самых эффективных цветочных ингредиентов для ухода за кожей, а экстракт магнолии защищает и действует как противовоспалительное средство.

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



ОЧИЩАЮЩИЙ И МАТИРУЮЩИЙ ТОНИК ДЛЯ ЛИЦА

Purifying and Mattifying Toner

Легкий тоник нежно очистит кожу от загрязнений, успокоит и освежит ее. Удаляет остатки макияжа.

Формула борется с чрезмерным выделением кожного сала и быстро матирует кожу лица.

Защищает от вредного воздействия окружающей среды и усиливает естественную защиту от окислительного стресса, повышая способность кожи к детоксикации.

Ключевые ингредиенты:

Экстракт красных водорослей Rhodophyta; экстракт планктона – экзополисахариды, вырабатываемые морским планктоном; гель алоэ вера; гидролат Гамамелиса (Hamamelis).



НОЧНОЙ КРЕМ ПРОТИВ МОРЩИН. 40+

Night Anti-age Face Cream

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

Ключевые ингредиенты:

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



ДНЕВНОЙ КРЕМ ПРОТИВ МОРЩИН SPF15. 40+

Day Anti-age Face Cream SPF 15

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

Ключевые ингредиенты:

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



УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА SPF15

Moisturizing Face Cream

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

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

Ключевые ингредиенты:

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



ОСВЕТЛЯЮЩАЯ МАСКА ДЛЯ ЛИЦА «Эффект Золушки»

Radiance Face Mask

Маска «Эффект Золушки» мгновенно наполнит вашу кожу жизненной силой и придаст ей сияние! Признаки старения «стираются», лицо выглядит отдохнувшим. Цвет лица вновь обретает сияние. Основу маски составляет экстракт листьев Haberlea rhodopensis для однородной текстуры кожи. Маска – отличный источник энергии для радикального преображения обезвоженной и тусклой кожи, маска подарит коже истинное наслаждение.

Ключевые ингредиенты:

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



КОД	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ПУНКТЫ	ЦЕНА VIP	ЦЕНА РОЗ
	Биологически активные добавки			
23072	Ashwagandha (60 капсул.)	19.44	€ 27.20	€ 38.08
6109	Bacillus Coagulans (90 капсул.)	16.11	€ 22.60	€ 31.64
4100	Бифидофилус Флора Форс (90 капсул)	18.52	€ 25.90	€ 36.26
554	Blood Pressurex (60 капсул.)	26.85	€ 37.60	€ 52.60
1121	Boost (100 капсул)	18.52	€ 25.90	€ 36.30
2857	Bowel Build (120 капсул.)	14.81	€ 20.70	€ 28.98
776	Breathe Clear (90 капсул.)	16.48	€ 23.10	€ 32.30
2954	Карбо Гребберз (60 капсул.)	16.11	€ 22.60	€ 31.64
1580	Жидкий Хлорофилл (475,6 мг)	14.26	€ 20.00	€ 28.00
23545	Cholester-Reg (90 капсул)	12.41	€ 17.40	€ 24.36
1811	Хондроитин (60 капсул.)	19.81	€ 27.70	€ 38.78
22336	Коллаген (516 г)	33.15	€ 46.40	€ 64.96
22721	Collagen+ (30 пакетов)	33.15	€ 46.40	€ 64.96
1601	Цинк ALT (120 таб.)	7.22	€ 10.10	€ 14.14
550	Красный Клевер (100 капсул.)	7.96	€ 11.10	€ 15.54
290	Чеснок (100 капсул.)	8.33	€ 11.70	€ 16.38
4700	Defense Maintenance (120 капсул.)	16.48	€ 23.10	€ 32.34
23147	DTXBasics (30 пакетов)	57.41	€ 80.40	€ 112.60
947	Everflex (60 таб.)	14.07	€ 19.70	€ 27.58
885	Fenugreek & Thyme (100 капсул)	13.89	€ 19.40	€ 27.20
952	Gentle Move (60 капсул.)	12.04	€ 16.90	€ 23.66
909	Ginkgo & Hawthorn (100 капсул)	16.85	€ 23.60	€ 33.00
360	Готу Кола (100 капсул.)	10.19	€ 14.30	€ 20.02
1750	Грэпайн с протекторами (90 таб.)	19.26	€ 27.00	€ 37.80
935	HSN-W (100 капсул)	17.41	€ 24.40	€ 34.20
940	Hops and Valerian with Passionflower (100 капсул)	9.26	€ 13.00	€ 18.20
1839	Immune Formula (90 капс.)	21.30	€ 29.80	€ 41.72
410	Келп (100 капсул)	8.15	€ 11.40	€ 15.96
420	Licorice Root (100 капсул)	12.78	€ 17.90	€ 23.70
4135	CoQ10 (60 капсул.)	23.33	€ 32.70	€ 45.78
1661	Лецитин (170 капсул)	18.15	€ 25.40	€ 35.56
204	Оливковый лист - Экстракт (60 капсул)	10.00	€ 14.00	€ 19.60
1170	Liver Health Formula (100 капсул).	10.00	€ 14.00	€ 19.60
1346	Локло (344 г)	15.37	€ 21.50	€ 30.10
30	Люцерна (100 капсул.)	7.04	€ 9.90	€ 13.86
4061	Магний (90 капсул.)	11.11	€ 15.60	€ 21.84
4059	МСМ- метилсульфонилметан (90 капсул)	12.59	€ 17.60	€ 24.64
485	PapaYa Mint (70 капсул)	12.04	€ 16.90	€ 23.70
832	Перец, Чеснок, Петрушка (100 капсул.)	10.93	€ 15.30	€ 21.42
515	Пау Пау (180 капсул)	38.89	€ 54.40	€ 76.16
23071	Perfect Eyes (60 капсул)	19.44	€ 27.20	€ 38.10
2937	Фэт Грабберс (120 капсул)	13.89	€ 19.40	€ 27.16
1510	Pro B11 (90 капсул.)	22.04	€ 30.90	€ 43.26
22893	Смарт Мил (810г)	28.33	€ 39.70	€ 55.58
1680	Сок Алоэ Вера (946 мл)	15.19	€ 21.30	€ 29.82
6501	СОЛСТИК ЭНЕРДЖИ (30 пакетов)	20.37	€ 28.50	€ 39.90
1515	Супер Омега 3 ПНЖК (60 капсул)	22.78	€ 31.90	€ 44.66
23073	Turmeric Curcumin (60 капсул)	27.59	€ 38.60	€ 54.04
2879	ЮРАЙ (120 капсул)	16.48	€ 23.10	€ 32.34
23084	UltraBiome DTX (30 пакетов)	41.30	€ 57.80	€ 80.90
3243	Кальций Плюс Витамин D (150 капсул)	15.74	€ 22.00	€ 30.80
1773	Vitamin B Complex (120 капсул.)	10.00	€ 14.00	€ 19.60
999	Vari-Gone (90 капсул.)	17.96	€ 25.10	€ 35.10
1635	Витамин С (60 таб.)	15.00	€ 21.00	€ 29.40
1155	ВИТАМИН D3 (60 таб.)	9.81	€ 13.70	€ 19.18
4052	Витамины и Минералы - Супер Комплекс (60 таб.)	17.22	€ 24.10	€ 33.74
4104	Замброза (458 мл)	15.74	€ 22.00	€ 30.80

КОД	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ПУНКТЫ	ЦЕНА VIP	ЦЕНА РОЗ
	Косметика			
2851	Зубная паста Саншайн Брайт (100 г)	7.41	€ 9.60	€ 13.44
3538	Лосьон для массажа Tei-Fu (118,3 мл)	12.04	€ 15.60	€ 21.84
4276	Коллоидное Серебро (118 мл)	15.74	€ 20.50	€ 28.70
21575	Крем для рук и тела	16.67	€ 21.70	€ 30.38
21600	ОЧИЩАЮЩИЙ И МАТИРУЮЩИЙ ЛОСЬОН ДЛЯ ЛИЦА	8.89	€ 11.60	€ 16.24
21601	ДНЕВНОЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА ОТ МОРЩИН SPF15. 40+	22.22	€ 28.90	€ 40.46
21602	ИНТЕНСИВНЫЙ НОЧНОЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА ОТ МОРЩИН 40+	21.11	€ 27.40	€ 38.36
21604	УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА SPF15	19.44	€ 25.30	€ 35.42
21606	ОСВЕТЛЯЮЩАЯ МАСКА ДЛЯ ЛИЦА „Эффект Золушки”	22.22	€ 28.90	€ 40.46
21620	Шампунь для волос Brevani Care (200 ml)	11.48	€ 14.90	€ 20.86
21621	Кондиционер для волос Brevani Care (200 мл)	10.19	€ 13.20	€ 18.48
21623	Мицеллярный гель Brevani Care (125 мл)	15.56	€ 20.20	€ 28.28
	Природные эфирные масла			
3847	Essential Oil - Lavender	22.22	€ 28.90	€ 40.46
3850	Essential Oil - Peppermint	17.41	€ 22.60	€ 31.64
3856	Essential Oil - Recover	29.63	€ 38.50	€ 53.90
3869	Essential Oil - Frankincense	48.15	€ 62.60	€ 87.64
3871	Essential Oil - Inspire	13.89	€ 18.10	€ 25.34
3873	Essential Oil - Core	18.33	€ 23.80	€ 33.32
3876	Essential Oil - Refuge	16.11	€ 20.90	€ 29.26
3877	Essential Oil - Tea Tree	15.56	€ 20.20	€ 28.28
3887	Essential Oil - Essential Shield	25.00	€ 32.50	€ 45.50
	Аксессуары			
64602	Ультразвуковой диффузор - белый	-	€ 30.50	€ 42.70
64728	Ультразвуковой диффузор - древесина	-	€ 38.50	€ 53.90
64729	Ультразвуковой диффузор - USB	-	€ 23.10	€ 32.34
	Скидочные наборы			
64965	Super Start для здоровья	100.00	€ 140.00	€ 196.00
64967	Оптимум	100.00	€ 140.00	€ 196.00
64969	Woman	100.00	€ 140.00	€ 196.00
64971	Pro Kardio	100.00	€ 140.00	€ 196.00
64973	Pro Immune	100.00	€ 140.00	€ 196.00
64975	Beauty	100.00	€ 140.00	€ 196.00
64977	Pro Relax	100.00	€ 140.00	€ 196.00
64979	Здоровый кишечник	100.00	€ 140.00	€ 196.00
64981	Здоровые костей и суставов	100.00	€ 140.00	€ 196.00
64983	Pro Active	100.00	€ 140.00	€ 196.00
21384	НАБОР ДЛЯ ЖИЗНИ	45.00	€ 63.00	€ 88.20
64985	Pro Biznes	500.00	€ 700.00	€ 980.00
64987	Пробный набор	500.00	€ 700.00	€ 980.00
64639	Набор Природных Эфирных Масел	180.00	€ 252.00	€ 352.80
64529	ДВОЙНАЯ СИЛА АНТИОКСИДАНТОВ	25.93	€ 37.40	€ 48.00
65019	Clean Start	110.00	€ 154.00	€ 216.00
65077	Metabolic Active	110.00	€ 176.60	€ 243.00



**NATURES
SUNSHINE**