

2/2024

Будьте **здоровы**

РАЗУМНОЕ ПОХУДЕНИЕ

Как сбросить лишний вес
и не навредить себе.

ВЕСНА - ПОРА НАВОДИТЬ ПОРЯДОК

Весна - идеальное время для того,
чтобы начать жизнь с чистого
листа и пересмотреть свое здоровье.

САМОЕ ЛУЧШЕЕ НА САЙТЕ INTEGMEД.PL

Самые популярные статьи из блога integmed.pl



**NATURES
SUNSHINE**

ОТ РЕДАКЦИИ:

Уважаемые читатели,

Мы рады представить вам свежий выпуск ежеквартального журнала «Будьте здоровы». Выпуск, в котором царит весна, это время года, полное обещаний, когда природа пробуждается от зимнего сна, вдохновляет нас на перемены. Это время, когда земля восстанавливает свое сияние, а мы сами чувствуем желание обновления и оживления. В этом выпуске ежеквартального журнала «Будьте здоровы» мы сосредоточились на теме снижения веса, которая сопровождает многих из нас с приходом весны.

Весеннее похудение - это не только вопрос эстетики, но и здоровья и хорошего самочувствия. Это время, которое побуждает нас принимать взвешенные решения относительно нашего питания, физической активности и общего образа жизни. Готовясь к летним месяцам, стоит позаботиться о своем теле и душе, чтобы наслаждаться жизнью в полной мере.

Кроме того, мы приводим самые популярные статьи с сайта integmed.pl, которые не только дадут вам знания, но и вдохновят на позитивные изменения.

Мы хотим, чтобы наши публикации не только стали для вас источником информации, но и сопровождали вас на пути к достижению полного здоровья и гармонии. Желаем вам вдохновляющего чтения и успешного пути к более здоровой версии себя самих!



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

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



Loclo

ДИЕТИЧЕСКАЯ ДОБАВКА

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО НЕБОЛЬШИЕ ИЗМЕНЕНИЯ МОГУТ СИЛЬНО ОТРАЗИТЬСЯ НА ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ? ВСТРЕЧАЙТЕ LOCLO - РЕВОЛЮЦИОННЫЙ ПРОДУКТ, ПОЛНЫЙ ПОЛЕЗНЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ.

Loclo - отличный источник клетчатки. Одна порция продукта (9,5 г) содержит 3,8 г клетчатки, что представляет ключевой компонент здорового питания. Более того, клетчатка в нашем продукте получена из яблок и овсяных отрубей, что гарантирует естественную и эффективную порцию полезных веществ для вашего организма.

Но польза на этом не заканчивается! Loclo также содержит уникальные добавки, такие как корица, куркума и розмарин, которые поддерживают ваше здоровье на разных уровнях.

Корица, известная своим возбуждающим вкусом и ароматом, не только стимулирует аппетит и пищеварение, но и помогает поддерживать нормальный уровень сахара в крови и способствует выработке хорошего холестерина (HDL). Кроме того, корица может способствовать комфортной работе желудка и поддерживать нормальный уровень газов.

Названная золотым сокровищем Азии, куркума - это не только специя, но и естественная поддержка для вашего организма. Она благотворно влияет на работу сердца, кроветворение и поддерживает здоровье печени.

Розмарин в свою очередь известен своими свойствами, поддерживающими правильную работу печени, облегчающими пищеварение и улучшающими усвоение жиров. Одна порция Loclo - это забота о вашем здоровье и благополучии. Дайте природе шанс - выберите Loclo!

Nature's Sunshine поощряет здоровый образ жизни. Биологически активные добавки не должны использоваться в качестве замены разнообразного питания. Сбалансированное питание и здоровый образ жизни очень важны для правильного функционирования организма.



Разумное похудение

Как сбросить лишний вес и не навредить себе.

Здоровая фигура и поддержание оптимального веса - залог хорошей физической формы, психического состояния и общего здоровья. В современном обществе, где все больше людей борются с лишним весом и ожирением, значение правильного питания и активного образа жизни становится все более очевидным. С весом и питанием связана не только эстетика, но и здоровье.

Ожирение и лишний вес связаны с рядом серьезных проблем со здоровьем, таких как сердечные болезни, диабет второго типа, гипертония, респираторные заболевания и некоторые виды рака. Помимо физических проблем, ожирение может влиять и на наше психическое состояние, приводя к снижению самооценки, депрессии и другим психическим расстройствам.

Важно понимать, что здоровая фигура - это не просто достижение идеальных по навязанным обществом стандартам красоты размеров тела. Скорее, речь идет о достижении и поддержании веса, способствующего хорошему здоровью и функционированию организма. У каждого человека есть индивидуальные потребности в калориях и требования к питанию, которые необходимо учитывать при принятии решений о диете и физической активности.

В этом контексте правильное поведение во время диеты для похудения приобретает существенное значение. Помимо потери лишнего веса, здоровое питание и регулярная двигательная



активность помогут улучшить общее состояние здоровья, повысить энергию, улучшить самочувствие и снизить риск развития многих хронических заболеваний.

Поэтому для достижения здоровой фигуры и поддержания оптимального веса необходимо придерживаться определенных правил питания и поведения.

Вот 10 основных моделей поведения, которые помогут похудеть и поддерживать здоровый вес.



ОСОЗНАННОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПИТАНИЯ

Заранее планируя приемы пищи, вы избежите импульсивного хватания за вредные закуски. Обеспечение здоровых вариантов для каждого приема пищи поможет вам контролировать потребление калорий и питательных веществ.

СБАЛАНСИРОВАННАЯ ДИЕТА

Старайтесь, чтобы ваш рацион был сбалансированным и содержал необходимое количество белков, углеводов, полезных жиров, витаминов и минералов. Избегайте крайностей и выбирайте разнообразную пищу.

РЕГУЛЯРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩИ

Регулярный прием пищи каждые три-четыре часа помогает поддерживать стабильный уровень сахара в крови и предотвращает чрезмерное чувство голода, которое может привести к перееданию вредными закусками.

КОНТРОЛЬ РАЗМЕРОВ ПОРЦИЙ

Измерение и контроль размеров порций поможет снизить количество потребляемых калорий. Мы часто превышаем рекомендуемые порции, что приводит к избыточному потреблению калорий.

ИЗБЕГАЙТЕ ЕСТЬ ПЕРЕД ТЕЛЕВИЗОРОМ ИЛИ КОМПЬЮТЕРОМ

Прием пищи перед экраном может привести к неосознанному потреблению большего количества еды. Сосредоточение на еде во время приема пищи поможет вам заметить чувство сытости и избежать чрезмерного потребления калорий.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТАТОЧНОГО КОЛИЧЕСТВА ВОДЫ

Прием достаточного количества воды поможет снизить аппетит и улучшить обмен веществ. Мы часто путаем чувство жажды с чувством голода, что может привести к перееданию.

ОТКАЗ ОТ ПОДСЛАЩЕННЫХ НАПИТКОВ И АЛКОГОЛЯ

Подслащенные напитки и алкоголь содержат много калорий, но мало питательных веществ. Их употребление может привести к избыточному потреблению калорий, что затрудняет процесс снижения веса.

ВЫБОР ЗДОРОВЫХ ЗАКУСОК

Когда между приемами пищи возникает чувство голода, выбирайте полезные закуски, например, фрукты, овощи, орехи или натуральный йогурт. Избегайте высококалорийных закусок и нездорового фастфуда.

ПОВЫШЕНИЕ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ О ПИТАНИИ

Понимание того, в каких питательных веществах нуждается ваш организм, позволит вам сделать разумный выбор питания. Старайтесь выбирать продукты, богатые питательными веществами, и ограничивать те, которые содержат пустые калории.

РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Диета для похудения должна сочетаться с регулярной двигательной активностью. Физические упражнения не только помогают сжигать калории, но и улучшают общее состояние здоровья и ускоряют потерю веса.

СТРЕМЛЕНИЕ К СНИЖЕНИЮ ВЕСА И ПОДДЕРЖАНИЮ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ТРЕБУЕТ ПРИВЕРЖЕННОСТИ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ В ВЫБОРЕ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ И ОБРАЗА ЖИЗНИ.

Похудение с куркумином

Клиническое исследование, проведенное в Бразилии, подтверждает свойства куркумина, ускоряющие метаболизм. Препарат с этим нутрицевтиком был использован для того, чтобы определить, может ли он быть полезным в процессе снижения веса.

В исследовании приняли участие 80 женщин с чрезмерно большой окружностью талии. Одни получали плацебо, другие - экстракт куркумы, богатый куркумином и куркуминоидами (в сочетании с веществом, улучшающим их усвоение), в дозе 500 мг в день. Вмешательство длилось три месяца.

В группе, получавшей активный нутрицевтик, были установлены (статистически существенно по сравнению с плацебо):

- снижение веса;
- снижение уровня гликемии натощак;
- снижение уровня триглицеридов.

При этом обе группы не отличались по уровню физической активности или диете, что делает еще более вероятным, что наблюдаемые явления являются результатом приема добавок.

Для более точной оценки клинической пользы куркумина необходимы дальнейшие исследования с участием более крупных групп. Предыдущие исследования также указывают на его влияние на поддержание метаболизма, в том числе печеночного, имеющего решающее значение для патофизиологии многих хронических заболеваний, например, стеатоза печени, диабета 2 типа или атеросклероза. Куркумин занимает одно из первых мест в списке нутрицевтиков, помогающих изменить образ жизни, но он не заменяет их, равно как и консультации с врачом.

По материалам:

de Sousa Guardiano Reis PC, Alves AGP, Guillo LA, de Sousa MA Neto, Trindade NR, Silva MS. Curcumin supplementation reduces blood glucose and serum lipids of Brazilian women with high waist circumference: a randomized clinical trial. Arch Endocrinol Metab. 2022 Nov 17;66(6):800-807. doi: 10.20945/2359-3997000000513. Epub 2022 Sep 20. PMID: 36155119.



Физическая активность играет ключевую роль в поддержании здоровой и стройной фигуры и общего хорошего самочувствия. В современном полном спешки мире, где многие люди проводят большую часть дня, сидя за письменным столом или перед экраном компьютера, регулярная физическая активность становится все более важной для поддержания правильного веса и физической формы.

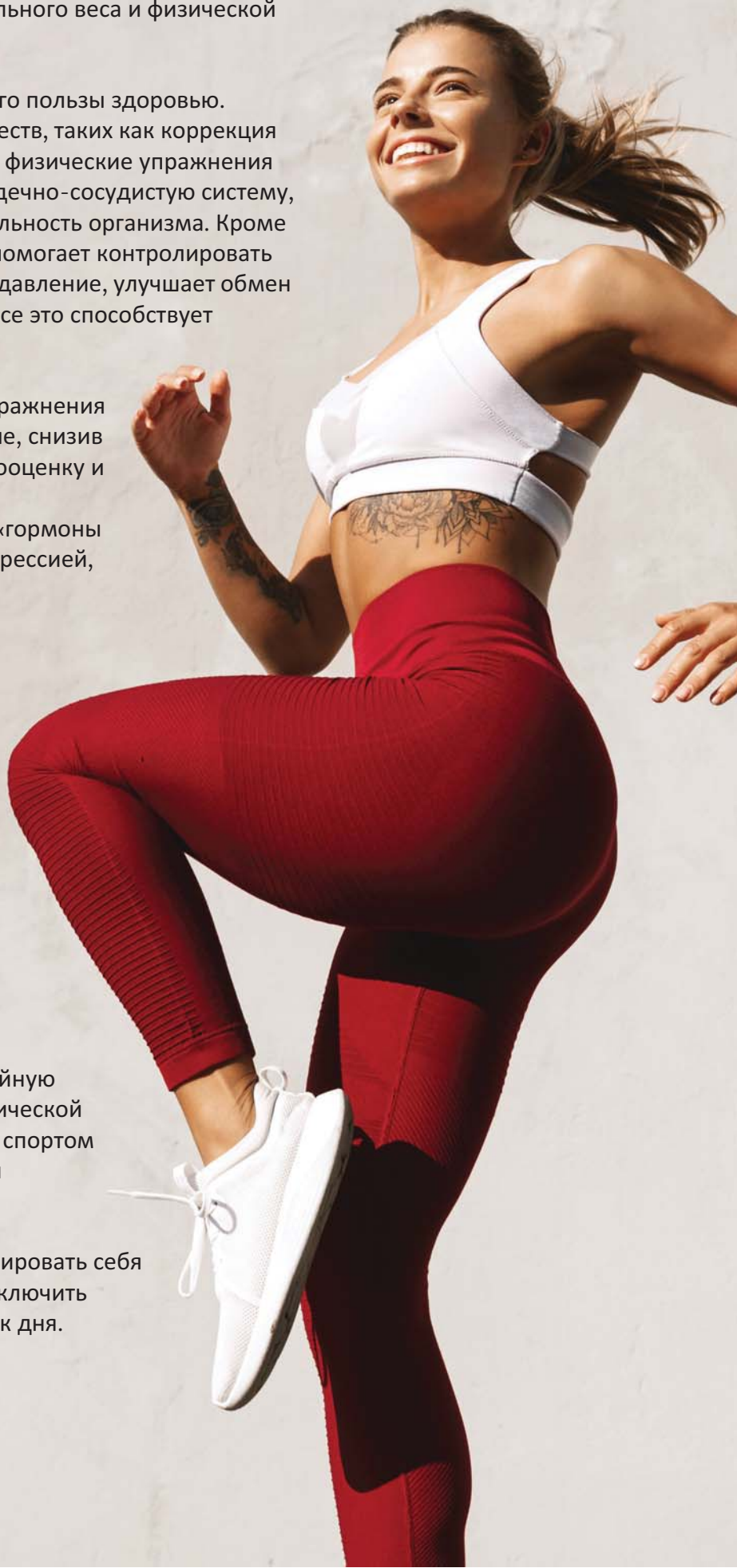
Регулярные занятия спортом приносят много пользы здоровью. Помимо очевидных эстетических преимуществ, таких как коррекция фигуры и потеря лишнего веса, регулярные физические упражнения оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, улучшая физическую форму и производительность организма. Кроме того, регулярная двигательная активность помогает контролировать уровень сахара в крови, снижает кровяное давление, улучшает обмен веществ и укрепляет иммунную систему - все это способствует общему состоянию здоровья.

Дополнительно регулярные физические упражнения могут улучшить наше психическое состояние, снизив стресс, улучшив настроение и повысив самооценку и уверенность в себе. Физическая активность высвобождает эндорфины - естественные «гормоны счастья», которые помогают бороться с депрессией, тревожностью и другими психическими расстройствами.

В контексте поддержания здоровой и стройной фигуры физическая активность является ключевым элементом баланса между потребляемыми и сжигаемыми калориями. Регулярные физические упражнения не только помогают сжигать лишние калории, но и ускоряют метаболизм, что может облегчить процесс снижения веса и его поддержания на соответствующем уровне.

Поэтому, чтобы сохранить здоровую и стройную фигуру, а также пользоваться хорошей физической и умственной формой, регулярные занятия спортом должны стать неотъемлемой частью нашей повседневной жизни.

Вот 10 советов, которые помогут вам мотивировать себя на регулярные физические упражнения и включить двигательную активность в свой распорядок дня.





ОПРЕДЕЛИТЕ СЕБЕ ЦЕЛИ

Поставьте перед собой четкие цели, связанные с физической активностью, например, похудеть, улучшить физическую форму или увеличить мышечную силу. Эти цели будут служить мотивацией для регулярных тренировок.

НАЙДИТЕ ТО, ЧТО ВАМ НРАВИТСЯ

Выберите занятие, которое вам доставляет удовольствие. Это может быть бег трусцой, плавание, йога, танцы или даже силовые тренировки. Когда вы занимаетесь тем, что вам нравится, вам будет легче мотивировать себя на регулярные тренировки.

СОСТАВЬТЕ РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОК

Планируйте свои тренировки на определенный день и время, как и другие важные встречи. Относитесь к занятиям спортом как к приоритету и придерживайтесь установленного графика.

НАЙДИТЕ ПАРТНЕРА ДЛЯ ТРЕНИРОВОК

Занимайтесь в паре или в группе, чтобы мотивировать друг друга и придерживаться графика тренировок. Совместные упражнения не только лучше мотивируют, но и дают прекрасную возможность наладить отношения с другими людьми.

МЕНЯЙТЕ СВОЮ ТРЕНИРОВОЧНУЮ ПРОГРАММУ

Избегайте однообразия, внося разнообразие в свои тренировки. Попробуйте разные виды двигательной активности и экспериментируйте с различными тренировочными методами, чтобы избежать скуки.

БУДЬТЕ ГИБКИМИ

Если у вас нет времени для длительной тренировки, проведите более короткое, но интенсивное занятие. Не отчаивайтесь, если вы не можете провести полноценную тренировку - даже короткая физическая активность лучше, чем полное отсутствие движения.

НАГРАЖДАЙТЕ СЕБЯ

Мотивируйте себя наградами за достижение целей или регулярные тренировки. Это могут быть небольшие удовольствия, например, вечер с любимой книгой или просмотр любимого фильма.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТЕХНОЛОГИЮ

Используйте приложения для отслеживания прогресса в тренировках, которые обеспечат вам дополнительную мотивацию, отслеживая ваш прогресс и цели.

ИЗМЕНИТЕ ОБСТАНОВКУ ТРЕНИНГА

Если вы заметили, что теряете мотивацию тренироваться в одном и том же месте, попробуйте сменить обстановку. Выберите новое место для занятий, например, парк, бассейн или тренажерный зал.

ПОМНИТЕ О ПОЛЬЗЕ

Регулярная физическая активность имеет множество преимуществ для физического и психического здоровья. Вспомните об этих преимуществах, когда у вас пропадет мотивация, чтобы напомнить себе, почему стоит продолжать тренировки.

Добавка для спортсменов-любителей?

Капсаицин, активный ингредиент жгучего перца (кайенского, чили, хабанеро и т. д.), продлевает время, истекающее до истощения и невозможности продолжать тренировки, согласно исследованию, проведенному в Бразилии. Интересно, что для того, чтобы воспользоваться преимуществами этой добавки, не обязательно быть профессионалом.

Эффекты капсаицина были изучены на тринадцати физически активных мужчинах, которые занимались высокоинтенсивными интервальными тренировками. В последнее время это очень популярный вид активного отдыха, который заключается в выполнении упражнений (часто бег, езда на велосипеде) с умеренной интенсивностью, чередующихся с очень короткими периодами усилия с очень высокой интенсивностью. Этот вид тренировок вызывает сжигание значительно большего количества жира, чем традиционные, монотонные тренировки на выносливость.

Исследователи провели эксперимент, включавший две тренировки, во время которых вводили капсаицин или плацебо. Проверялся ряд параметров, традиционно оцениваемых в исследованиях спортсменов, но существенная разница обнаружилась в одной области: время до истощения - до момента, когда человек больше не может продолжать усилия. Капсаицин значительно увеличил это время - примерно на 15 процентов.

Теперь настало время узнать, будет ли польза от таких добавок и для профессиональных спортсменов. Любители могут проверить их действие прямо сейчас - приняв добавку за 45 минут до тренировки.



Бактерии способствуют похудению

О том, как успешно похудеть, разработаны различные теории, более или менее научные. Уже несколько лет растет интерес к гипотезе о том, что ключевым моментом является устранение дисбактериоза, то есть ненормального состава микрофлоры кишечника. Недавно опубликованное клиническое исследование с добавлением синбиотиков, похоже, подтверждает это.

Согласно вышеупомянутой гипотезе, за избыточное потребление калорий могут быть частично ответственны низкомолекулярные химические соединения, отделяемые некоторыми кишечными бактериями, которые, попадая в кровь, достигают различных тканей (например, мозга, жировой ткани, печени) и там активируют процессы, отвечающие за накопление энергии. Согласно этой теории, компенсация нарушений в микрофлоре кишечника с помощью пробиотиков (полезных штаммов микроорганизмов) и пребиотиков (питательных веществ для этих бактерий) может способствовать снижению веса (и даже, как мы увидим, оказывать благотворное влияние в совершенно другом контексте).

Из практических соображений пребиотик и пробиотик часто сочетают в одной капсуле. Эта комбинация, называемая синбиотиком, и была протестирована в представленном здесь исследовании. В исследовании приняли участие 60 человек с избыточным весом или ожирением, которые были разделены на две группы: одна в течение восьми недель получала плацебо, другая - синбиотик, содержащий штаммы *Lactobacillus casei*, *Bifidobacterium bifidum* и инулин (пребиотик). Когда в конце исследования были проверены различия между группами, оказалось, что у тех, кто принимал синбиотик, наступило:

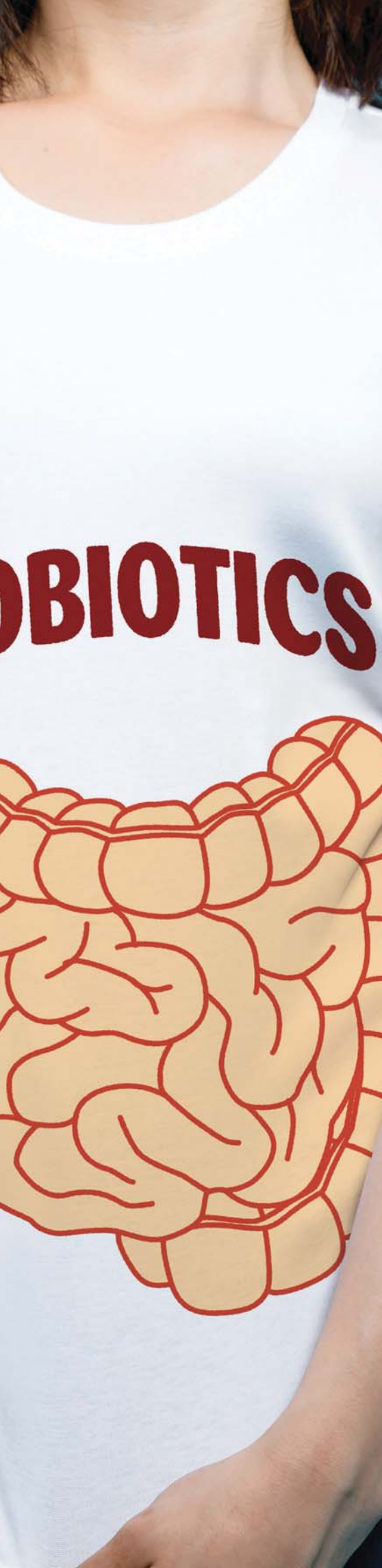
- снижение массы тела;
- снижение концентрации холестерина, в том числе фракции ЛПНП;
- снижение концентрации триглицеридов;
- а также снижение уровня тревожности, стресса и депрессии!

Влияние синбиотиков на психику не является чем-то новым - оно было продемонстрировано не в одном клиническом исследовании, а штаммы *Lactobacillus* и *Bifidobacterium* даже заслужили звание психобиотиков - то есть микроорганизмов, которые при добавлении в пищу влияют на психическое состояние. Стоит отметить, что эффект наступает не сразу - может пройти несколько месяцев, прежде чем он станет заметен. Кроме того, если вы решили регулярно употреблять пробиотики, было бы неплохо, чтобы они были лишь частью здорового образа жизни, а не единственным средством для снижения веса. Переход на питание с большим количеством овощей и низким содержанием мяса и обработанных продуктов, а также регулярные физические упражнения - это абсолютная основа для похудения!

По материалам:

Complement Ther Med. 2019 Dec;47:102216. Clinical and psychological responses to synbiotic supplementation in obese or overweight adults: A randomized clinical trial. Hadi A, Sepandi M, Marx W, Moradi S, Parastouei K.





Хотите похудеть?

Питайтесь свои кишечные бактерии

Гипотеза о том, что ожирение каким-то образом связано с флорой кишечника, приводит к все новым и новым открытиям, выводам и гипотезам. Среди ученых даже появляется мнение, что первым шагом к снижению веса должно быть вмешательство в работу кишечных бактерий. Новое исследование, проведенное в Японии, похоже, подтверждает эти преимущества.

Кишечные бактерии участвуют в метаболизме соединений, поступающих с пищей, вырабатывая биологически активные вещества, готовые к усвоению, или, наоборот, инактивируя их (если они окажутся вредными, это, конечно, желательно). Кишечные бактерии (и другие микроорганизмы, обитающие в кишечнике) находятся в постоянном контакте и сложном взаимодействии с нашей иммунной системой, которая, вероятно, вовлечена как в развитие ожирения, так и его осложнений. И возможно, что уже в раннем детстве, когда формируется мозг и его программы, в том числе отвечающие за накопление энергии.

Между тем, способ производства пищи (антибиотики, консерванты), ее качество, пищевые привычки и чистота воды оказывают заметное влияние на степень бактериального разнообразия в кишечнике в западных обществах. Кишечная флора становится все беднее (это даже порождает такие инициативы, как призыв к созданию всемирного банка кишечных бактерий, где они будут храниться из-за опасности их вымирания). Возможно, тот факт, что в развитых странах растет эпидемия ожирения, является, в конце концов, простым совпадением, связанным с изменениями в микробиоте кишечника.

Японцы пригласили 44 страдающие ожирением женщины в возрасте выше 40 лет для участия в исследовании, целью которого было проверить эффективность снижения веса с помощью диетических и образовательных мероприятий, направленных на улучшение состава флоры кишечника. Половина попала в контрольную группу, а половина - в группу, которая в течение восьми недель получила четыре коротких тренинга, проведенных опытными диетологами. В этой группе было установлено, что - благодаря программе - значительно увеличилось потребление клетчатки, овощей, молока и молочных продуктов, что сопровождалось благоприятными изменениями массы тела, окружности талии и даже улучшением настроения и самооценки состояния своего здоровья! Вероятно, никого не удивит и то, что было отмечено большее разнообразие штаммов бактерий кишечной флоры.

Это исследование подтверждает тезис о том, что связь между пищей, мозгом (аппетит, самочувствие...), отложением жира и составом микроорганизмов в желудочно-кишечном тракте гораздо сильнее, чем принято думать.

По материалам:

Nutrients. 2018 Nov 1;10(11). Is It Time to Use Probiotics to Prevent or Treat Obesity? Andrea Brusaferro et al. Eur J Nutr. 2018 Dec 6. Obesity and mental health improvement following nutritional education focusing on gut microbiota composition in Japanese women: a randomised controlled trial. Uemura M, Hayashi F, Ishioka K, Ihara K, Yasuda K, Okazaki K, Omata J, Suzutani T, Hirakawa Y, Chiang C, Aoyama A, Ohira T. PRESERVING MICROBIAL DIVERSITY. SCIENCE 05 OCT 2018: VOL. 362, ISSUE 6410, PP. 33-34

Весна - пора наводить порядок!

Наступила весна, а вместе с ней и множество возможностей позаботиться о своем здоровье и хорошем самочувствии. Сейчас самое время начать активнее заботиться о себе и своем теле. С повышением температуры и продлением дня становится легче найти мотивацию для принятия мер по укреплению здоровья. Теплая погода способствует активному отдыху на свежем воздухе, что является отличным способом улучшить физическую и умственную форму. Прогулка, бег, езда на велосипеде или просто время, проведенное на природе, могут положительно повлиять на общее состояние здоровья и самочувствие. Кроме того, весной мы можем более осознанно подходить к выбору продуктов питания, пользуясь изобилием сезонных фруктов и овощей, которые содержат ценные витамины и минералы. Регулярное употребление здоровой пищи поддерживает наш иммунитет и помогает сохранить правильный вес тела. Также стоит обратить внимание на качество сна и отдыха, ведь полноценный сон - это ключ к восстановлению организма и поддержанию энергии в течение дня. Итак, весной у нас есть шанс начать новую, более здоровую главу в нашей жизни, полную активности, здорового питания и заботы о своем теле и уме.

Зимой, часто под влиянием отсутствия физических упражнений, недостатка солнечного света и неправильных пищевых привычек, многие из нас испытывают своего рода «застой» в своем здоровье. Время перехода от зимы к весне - это период слабости, когда энергия организма требует повышенного внимания. С приходом весны природа пробуждается к жизни, а мы испытываем усталость, перепады настроения и отсутствие мотивации. Это результат недостатка витамина D, который мы получаем в основном от солнца, и недостаточной физической активности в сочетании с неправильным питанием в зимний период.





Однако для пессимизма нет причин! Впереди нас ждет новая глава, полная возможностей улучшить свое здоровье и самочувствие. Все, что нам нужно сделать, - это взять быка за рога и внести в свою жизнь простые, но эффективные изменения.

Движение имеет основополагающее значение для здоровья и хорошего самочувствия. Человек - неотъемлемая часть природы, поэтому наступающий сезон может стать отличной возможностью для активного отдыха на свежем воздухе. Прогулка, бег, езда на велосипеде или садоводство - выбор за вами. Именно регулярное движение не только поможет вам оставаться в форме, но и улучшит настроение и зарядит позитивной энергией.

Здоровое питание - это ключ к поддержанию баланса в организме. Весной отдайте предпочтение свежим овощам, фруктам, цельнозерновым крупам и легким блюдам. Избегайте сильно обработанных продуктов, избытка сахара и насыщенных жиров. Не забывайте также регулярно пить воду, которая играет ключевую роль в правильном функционировании организма.

Сон - чрезвычайно важная составляющая нашего здоровья. Старайтесь высыпаться, ведь именно во время сна организм восстанавливается и отдыхает. Откажитесь от кофеина и других стимуляторов в вечернее время, чтобы обеспечить себе спокойный сон и полностью восстановить энергию на следующий день.

Весна - также идеальное время для укрепления иммунитета. Обеспечьте себе достаточное количество витаминов и минералов, которых может не хватать после зимнего периода. Выбирайте натуральные продукты и проверенные БАДы, чтобы помочь нашему организму бороться с инфекциями и болезнями.

Так давайте же радоваться приходу весны, наслаждаясь благами природы и внося в свою жизнь простые, но эффективные изменения. Именно сейчас мы можем сделать шаги к более здоровой, активной и насыщенной жизни.



Весна - пора быть красивой!

Зимние месяцы часто накладывают свой отпечаток на нашу кожу, волосы и ногти. Холодный воздух, сухое отопление в помещении и недостаток солнечного света могут существенно повлиять на наш внешний вид и самочувствие. Однако с приходом весны наступает идеальное время для оздоровления организма и восстановления его естественной красоты.

Зимняя погода не слишком добра к нашей коже. Низкие температуры и сухой воздух делают кожу сухой, шершавой и раздраженной. Из-за недостатка влаги кожа теряет эластичность и естественное сияние. Аналогичная ситуация наблюдается и с волосами, которые под воздействием холодного и сухого воздуха становятся тусклыми, ломкими и безжизненными. Ногти также страдают зимой, становясь хрупкими, расслаиваясь и теряя свою природную прочность.

Основные причины этих проблем - изменчивые погодные условия и отсутствие должного ухода. Зимой наша кожа, волосы и ногти нуждаются в особом внимании и защите, чтобы пережить этот сложный период в наилучшем состоянии.

Чтобы вернуть красоту телу весной, стоит применить несколько простых, но эффективных косметических процедур. Прежде всего, важно обеспечить достаточное увлажнение кожи, регулярно употребляя увлажняющие кремы и избегая длительных горячих ванн. Кроме того, стоит использовать питательные маски и сыворотки, чтобы восстановить естественный баланс и сияние кожи.

Для волос важно регулярно очищать и увлажнять их с помощью соответствующих шампуней и кондиционеров. Кроме того, стоит ограничить использование горячих укладочных средств и защитить волосы от вредного воздействия солнца и ветра.

Если речь идет о ногтях, полезно регулярно употреблять питательные масла и кремы, чтобы укрепить ногтевую пластину и предотвратить ее ломкость и расслоение.

Помимо правильного внешнего ухода, важно поддерживать организм изнутри. Существует ряд пищевых добавок, которые помогают укрепить кожу, волосы и ногти. Например, витамин С способствует выработке коллагена, который благотворно влияет на эластичность кожи. Витамин Е действует как мощный антиоксидант, защищая кожу от вредного воздействия свободных радикалов. Кроме того, омега-3 жирные кислоты, содержащиеся в морской рыбе и растительных маслах, питают кожу, волосы и ногти изнутри, сохраняя их здоровыми и эластичными.

В общем, весна - идеальное время, чтобы позаботиться о своем теле и восстановить его естественную красоту. Регулярный внешний уход и правильная поддержка изнутри позволят нам наслаждаться здоровой и сияющей кожей, блестящими волосами и крепкими ногтями в течение всего сезона. Пусть наступающая весна станет временем открытия красоты.



HSN-W (Hair Skin Nails - Woman) **Прекрасные волосы,** **здоровая кожа и крепкие** **ногти!**

Вы ищете комплексную поддержку для Ваших волос, кожи и ногтей? HSN-W – это биологически активная добавка, созданная специально для женщин, которая поможет Вам сохранить красивые и здоровые волосы, сияющую кожу и крепкие ногти.

Почему стоит выбрать HSN-W?

Родимения пальчатая – природный источник антиоксидантов, способствующих защите клеток кожи от вредного воздействия свободных радикалов. Это позволит вашей коже сохранить молодой внешний вид и эластичность.

Хвощ полевой богат питательными веществами, в том числе кремнием, необходимым для выработки коллагена - белка, отвечающего за эластичность и здоровый вид кожи, волос и ногтей. Хвощ полевой помогает укрепить волосы и ногти, придавая им здоровый вид и устойчивость.

Листья розмарина это еще один источник антиоксидантов, которые помогают бороться с вредными свободными радикалами и поддерживают здоровье клеток кожи. Кроме того, розмарин поддерживает естественные процессы очищения организма. Розмарин помогает сохранить здоровую и сияющую кожу, защищая ее от вредных внешних факторов и способствуя процессам регенерации.

Позаботьтесь о своих волосах, коже и ногтях с HSN-W (Hair Skin Nails - Woman). Выберите естественные средства для поддержания красоты и здоровья, созданные специально для вас. Откройте для себя секрет красоты и здоровья уже сегодня!

Nature's Sunshine поощряет здоровый образ жизни.

Биологически активные добавки не должны использоваться в качестве замены разнообразного питания.





НОВОСТИ

МЕДИЦИНСКОЙ НУТРИЦЕВТИКИ

САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ

на integmed.pl

Сочетание для суставов

Испанские исследователи сравнили эффективность двух препаратов, один из которых содержал омега-3 жирные кислоты, а другой - экстракт ладана (*Boswellia serrata*), против усиленной боли в коленях у в целом здоровых людей старше 40 лет.

Оба препарата обладают доказанным противовоспалительным действием, их эффективность описана, в частности, при болях в суставах, что позволяет все чаще рассматривать их как потенциальную альтернативу нестероидным противовоспалительным препаратам. Проблема остеоартрита в западных странах растет, наряду с растущей проблемой ожирения, неправильного питания и отсутствия регулярной физической активности. Также растет интерес к естественным продуктам, которые могут препятствовать разрушению хряща, синовиальной мембраны и костей, и тестируемые нутрицевтики относятся к их числу.

В исследование были включены четыре группы по ок. 30 человек в каждой:

- прием только экстракта ладана;
- прием только препаратов с омега-3 жирными кислотами;
- прием обоих нутрицевтиков;
- группа плацебо.

Конкретные дозы препаратов, использованных в исследовании, не указаны, но известно, что источником омега-3 жирных кислот был коммерчески доступный препарат, богатый эйкозапентаеновой кислотой (ЭПК), обладающей повышенной биодоступностью.

Уменьшение боли наблюдалось во всех группах активного лечения, но статистическая значимость была достигнута только в группе комбинированного лечения. В этой группе также наблюдалось улучшение качества жизни, определяемого по результатам

Как нутрицевтики укрепляют сосуды

Две последние научные работы подтверждают благотворное влияние сочетания нутрицевтиков на стенки кровеносных сосудов. Испытывалось сочетание экстракта центеллы азиатской (*C. asiatica*, gotu kola) и экстракта коры прибрежной сосны.

Оба исследования были проведены группой ученых из итальянских университетов, включая сотрудников Международного агентства по добавкам фармацевтического качества.

Авторы показали, что такое сочетание, используемое в группе, особенно подверженной повреждению сосудистой стенки, то есть у пациентов с диабетом, оказывает профилактическое воздействие на отеки и прогрессирование микроангиопатии. Под этим термином понимается повреждение стенок сосудов малого калибра, то есть мелких артериол и капилляров, возникающее под воздействием хронически повышенного уровня глюкозы в крови. Это приводит к нарушению микроциркуляции крови в различных тканях и органах, что обычно приводит к необратимому и прогрессирующему повреждению почек и сетчатки глаза.

Во втором исследовании авторы изучили структуру хирургически удаленных вен у людей, использующих испытываемую комбинацию нутрицевтиков (в качестве дополнения к стандартной терапии), и сравнили их с теми, кто использовал только стандартное лечение. Вены были удалены во время операции, связанной с варикозным расширением вен или имплантацией трансплантатов для шунтирования коронарных артерий (так называемых «байпасов»). Довольно сложная оценка качества венозной стенки (чувствительность к растяжению, скручиванию) показала, что у тех, кто использовал экстракты центеллы азиатской и коры прибрежной сосны, венозные сосуды были более устойчивы к относительно высоким внешним нагрузкам. Это может свидетельствовать об улучшении их структуры и повышении эластичности. Это, в свою очередь, может быть связано с большей устойчивостью к растяжению при усиленном кровотоке и может привести к улучшению симптомов венозной недостаточности (и помочь в лечении варикозного расширения вен). Это, конечно, нуждается в подтверждении в дальнейших исследованиях.

По материалам:

1 Belcaro G, Dugall M, Hosoi M, Ippolito E, Cesarone MR, Cox D, Scipione C, Scipione V, Cornelli U, Corsi M, Feragalli B, Cotellesse R. Positive effects of Pycnogenol®-Centellicum® on venous elasticity: an ex-vivo concept study. *Minerva Surg.* 2023 Dec;78(6):651-656. doi: 10.23736/S2724-5691.23.09935-5. Epub 2023 Aug 3. PMID: 37534931.

2 Belcaro G, Cesarone MR, Scipione C, Scipione V, Cox D, Cornelli U, Cotellesse R, Dugall M, Hosoi M, Corsi M, Feragalli B. Chronic venous insufficiency (CVI) in diabetics: supplementation with Pycnogenol®+Centellicum® prevents edema and the evolution of microangiopathy. *Minerva Med.* 2023 Dec;114(6):881-883. doi: 10.23736/S0026-4806.23.08703-7. Epub 2023 Jun 29. PMID: 37382514.

подшквал, оценивающих боль, скованность в суставах и функцию суставов в индексе артрита Университета Западного Онтарио McMaster (WOMAC). В этой группе также наблюдалось лучшее снижение скованности суставов по сравнению с группами монотерапии. Кроме того, улучшились некоторые показатели мышечной силы и увеличилась скорость выполнения простой задачи - встать со стула, пройтись по комнате и вернуться на стул (в группах монотерапии омега-3 жирные кислоты в этом тесте показали лучшие результаты, чем ладан). В группе комбинированного лечения и в группе, принимавшей только экстракт ладана, было отмечено дополнительное улучшение качества сна по сравнению с группой плацебо.

Полученные результаты подтверждают обезболивающее действие как омега-3 жирных кислот, так и экстракта ладана и указывают на повышение эффективности при их сочетании. Наблюдения, сделанные здесь, также позволяют предположить, что экстракт ладана (но не омега-3 кислоты) может благотворно влиять на сон, что является относительно новой новостью. Это необходимо проверить (и оценить возможную полезность на практике) в последующих исследованиях.

В исследовании принимали участие сотрудники Католического университета Сан-Антонио-де-Мурсия (без конфликта интересов) и два сотрудника производителя препарата омега-3 жирных кислот, использовавшегося в исследовании.

По материалам:

Pérez-Piñero S, Muñoz-Carrillo JC, Victoria-Montesinos D, García-Muñoz AM, Andreu-Caravaca L, Gómez M, Schölzel M, García-Guillén AI, López-Román FJ. Efficacy of Boswellia serrata Extract and/or an Omega-3-Based Product for Improving Pain and Function in People Older Than 40 Years with Persistent Knee Pain: A Randomized Double-Blind Controlled Clinical Trial. *Nutrients.* 2023 Sep 3;15(17):3848. doi: 10.3390/nu15173848. PMID: 37686880; PMCID: PMC10490338.

Пробиотик, стресс, память, концентрация

Исследователи из Лундского университета (Швеция) в очередной раз показали связь между микрофлорой кишечника и психикой (ось «кишечник-мозг»). В клиническом исследовании они наблюдали, как добавки пробиотиков улучшают когнитивные функции.

В исследовании использовался штамм *Lactiplantibacillus plantarum*. В исследовании приняли участие 129 человек в возрасте от 20 до 50 лет, испытывающих умеренный стресс. Половина получала тестируемый пробиотик, половина - плацебо. Продолжительность исследования составила 12 недель, доза пробиотика: 10 миллиардов КОЕ один раз в день.

Несмотря на постепенное снижение уровня стресса в обеих группах (как по показателям субъективного восприятия, так и по косвенной оценке), в группе, принимавшей пробиотик, наблюдалось более значительное снижение утреннего уровня кортизола, биомаркера стресса. Среди этих людей были обнаружены значительно лучшие результаты, чем в группе плацебо, по четырем тестам, оценивающим когнитивные функции (тест, оценивающий способность обрабатывать информацию в быстром темпе, часто связанный с концентрацией внимания, тест, оценивающий способность хранить числа и манипулировать ими в рабочей памяти, косвенно оценивающий аналитическое мышление, тест, оценивающий способность запоминать пары ассоциаций - важный в контексте обучения и семантической памяти, тест, оценивающий способность повторять и вспоминать слова или последовательности слов). Также наблюдалась тенденция к улучшению сна и настроения.

Наблюдаемое влияние пробиотиков на память, обучение и концентрацию теоретически может происходить по разным механизмам. Первый из них - изменение метаболизма триптофана (смещение баланса в сторону производства индола и серотонина и снижение производства кинуренина), второй - производство короткоцепочечных жирных кислот, третий - противовоспалительный эффект, который может быть связан с изменениями в работе центральной нервной системы. Стоит отметить, что преодоление стресса само по себе может быть связано с улучшением настроения и когнитивных функций, поскольку эти расстройства взаимосвязаны и не обязательно возникают независимо друг от друга.

По материалам:

Önning G, Montelius C, Hillman M, Larsson N. Intake of *Lactiplantibacillus plantarum* HEAL9 Improves Cognition in Moderately Stressed Subjects: A Randomized Controlled Study. *Nutrients*. 2023 Aug 5;15(15):3466. doi: 10.3390/nu15153466. PMID: 37571403; PMCID: PMC10421450.





Добавки для замедления старения

Исследователи из Скандинавии продолжают изучать антивозрастное действие сочетания двух ингредиентов: селена и коэнзима Q10.

В новом исследовании они проанализировали влияние таких добавок на биохимические маркеры, связанные с процессом старения. Эти данные были получены в ходе более раннего исследования, в котором участвовал 441 человек со средним возрастом 77 лет, страдающий дефицитом селена. Одни получали добавку, содержащую селен (в дозе 200 мкг в день) и коэнзим Q10 (200 мг в день), другие - плацебо.

Для анализа взаимосвязей между полученными данными была использована современная статистическая методика: моделирование структурных уравнений. Он позволяет обнаружить и описать взаимосвязи между различными переменными, в том числе неявными. В этом исследовании изучалась корреляция между возрастом, биомаркерами и приемом добавок.

Результаты показывают, что процесс старения связан, в частности, с:

- адипонектином (гормоном, вырабатываемым жировой тканью и участвующим, в частности, в регулировании аппетита, регуляции обмена веществ, кровяного давления или усилении воспаления);
- ICAM1 (молекулой, участвующей в регуляции межклеточной адгезии и во взаимодействии между клетками и иммунной системой; играет важную роль в воспалительных процессах, например, сопровождающих инфекции или аутоиммунные реакции);
- фактором роста стволовых клеток (молекулой, играющей важную роль в регуляции развития стволовых клеток, кроветворения и процессов роста органов);
- остеопротегерином (белком, влияющим на баланс между образованием новой костной ткани и ее резорбцией, т.е. удалением старой костной ткани).

Анализ показал, что двухлетний прием селена и коэнзима Q10 значительно (и положительно) изменил значения этих биомаркеров, что свидетельствует об антивозрастном эффекте. Процесс старения очень сложен, и для его оценки необходимо проанализировать множество показателей. Эффект от приема коэнзима Q10 вместе с селеном включает в себя многочисленные "пути", составляющие этот процесс, в том числе ингибирование воспалительных реакций, улучшение состояния кровеносных сосудов, функции эндотелия и даже функции мозга (связанной, например, с уровнем ICAM1).

Полученные результаты согласуются с результатами предыдущих исследований, которые свидетельствуют о благотворном влиянии добавки селена с коэнзимом Q10, в том числе на подавление воспаления, замедление фиброза или укорочение теломер.

Дефицит селена, вероятно, ускоряет старение, а адекватный прием добавок может его замедлить, что, по признанию самих авторов (хотя они достаточно уверены в достоверности своих результатов), еще стоит подтвердить в дальнейших, более масштабных исследованиях.

По материалам:

Alehagen U, Alexander J, Aaseth JO, Larsson A, Svensson E, Opstad TB. Effects of an Intervention with Selenium and Coenzyme Q10 on Five Selected Age-Related Biomarkers in Elderly Swedes Low in Selenium: Results That Point to an Anti-Ageing Effect-A Sub-Analysis of a Previous Prospective Double-Blind Placebo-Controlled Randomised Clinical Trial. *Cells*. 2023 Jul 4;12(13):1773. doi: 10.3390/cells12131773. PMID: 37443807; PMCID: PMC10340529.



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. Благовония, характеризующиеся сложным букетом специй, цитрусовых и древесных ароматов, использовались в качестве ароматизатора с библейских времен.

- расслабление и релаксация
- улучшение настроения

Состав: *Boswellia carteri* – босвеллия пальчатая индийская.

INSPIRE

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

- распыляйте утром, чтобы набраться сил в самом начале дня

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



RECOVER

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

- восстановление
- облегчение

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



ESSENTIAL SHIELD

Смесь 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 пижма, босвеллия, римская ромашка



REFUGE

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

- успокаивает
- помогает избавиться от стресса

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





BREMANI CARE

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

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

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

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



ШАМПУНЬ ДЛЯ ВОЛОС Energy Shampoo

Нежный шампунь для ежедневного применения, глубоко очищающий волосы и кожу головы. Формула, обогащенная витамином 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 алов 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.



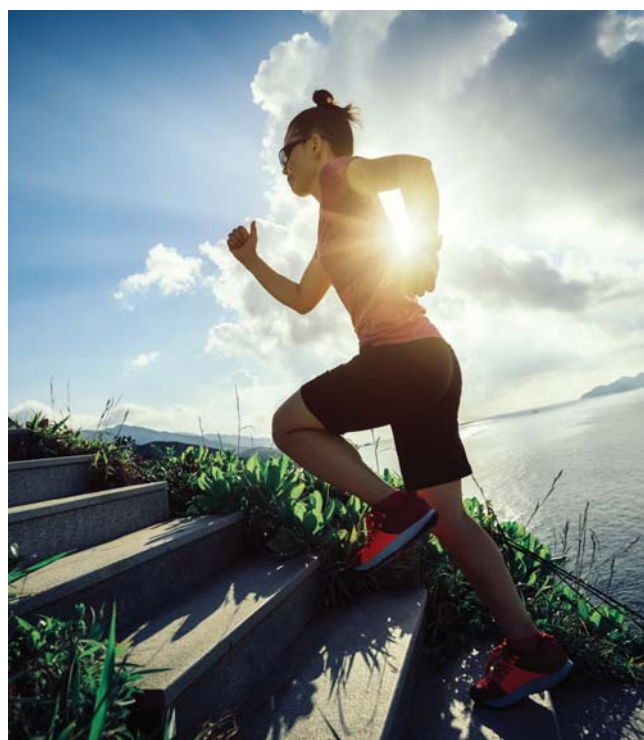
Super Start для Здоровья

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

РЕКЛАМНЫЕ НАБОРЫ

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, MSM (метилсульфонилметан)

Pro Immune

Иммунитет требует большего внимания!

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



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

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

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

Цинк 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, маитаке, 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.

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 капсул.)	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
.	Рарауа Mint (70 капсул)	12.04	€ 16.90	€ 23.70
832	Перец, Чеснок, Петрушка (100 капсул.)	10.93	€ 15.30	€ 21.42
23071	Perfect Eyes (60 капсул)	19.44	€ 27.20	€ 38.10
23541	Power Beets (210g)	28.45	€ 39.80	€ 55.70
23496	Power Greens (450g)	28.45	€ 39.80	€ 55.70
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 Bremani Care (200 ml)	11.48	€ 14.90	€ 20.86
21621	Кондиционер для волос Bremani Care (200 мл)	10.19	€ 13.20	€ 18.48
21623	Мицеллярный гель Bremani Care (125 мл)	15.56	€ 20.20	€ 28.28
21624	Тушь для ресниц Royal Lash	11.11	€ 14.40	€ 20.10
	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
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**

www.e-naturessunshine.com