

№ 4/2024

БУДЬТЕ **ЗДОРОВЫ**

**ОСЕНЬ – ВРЕМЯ
УКРЕПЛЯТЬ
ИММУНИТЕТ**

**НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ
ОСЕННЕЙ ДЕПРЕССИИ**

**САМЫЕ
ПОПУЛЯРНЫЕ
СТАТЬИ С САЙТА
[INTEGMED.PL](https://integmed.pl)
КУЛИНАРНОЕ
ВДОХНОВЕНИЕ**



**NATURES
SUNSHINE**

Витамин С способствует нормальному функционированию иммунной системы и поддерживает иммунную функцию во время и после интенсивных физических нагрузок.

Шиповник помогает сохранить подвижность суставов и способствует их длительному укреплению.



ОТ РЕДАКЦИИ

Дорогие читатели,
Позади лето - время отпусков, отдыха, перезарядки батарей, а также новых идей и вдохновения. Полные сил, мы приветствуем вас в свежем выпуске ежеквартального журнала «Будь здоров».

Осень ассоциируется у нас не только с прекрасной золотой погодой или разноцветными листьями, но и с тем временем года, когда мы чаще всего сталкиваемся с различными инфекциями - чаще всего с инфекциями верхних дыхательных путей. Родители детей дошкольного и школьного возраста знают об этом не понаслышке. Читайте наши статьи об укреплении иммунитета и загляните в наш кулинарный уголок, где вы найдете типичные осенние рецепты с богатыми витаминами ингредиентами!

Вам знаком термин «осенняя депрессия»? Мы поговорим о том, откуда она берется и как от нее защититься.

Мы традиционно предлагаем вам ознакомиться с интересными статьями на портале integmed.pl, где представлены результаты последних исследований в области БАДов и функциональных продуктов питания.

Желаем вам приятного чтения за кружкой ароматного горячего чая с малиной и желаем, чтобы осень в этом году показала нам свое лучшее лицо!

Редакция ежеквартального журнала «Будьте здоровы»



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.

Как поддержать иммунитет в повседневной жизни: практические советы и взгляд врача



Иммунитет — основа здоровья человека, его эффективное функционирование обеспечивает защиту от болезней, инфекций и других угроз здоровью. Наша иммунная система выступает в роли стража, который постоянно следит за организмом и реагирует на различные угрозы. Однако образ жизни, диета и ежедневный выбор оказывают огромное влияние на то, насколько эффективно работает наш иммунитет. В этой статье я, как врач, специализирующийся на профилактике заболеваний, поделюсь своими знаниями и опытом о том, как ежедневно заботиться об иммунитете.

Что такое иммунитет?

Иммунная система — это сложная сеть клеток, тканей и органов, которые работают вместе, чтобы защитить организм от патогенов, таких как вирусы, бактерии и грибки. Иммунитет можно разделить на две основные категории: врожденный и приобретенный.

- Врожденный иммунитет — это первая линия защиты организма, которая быстро, но неспецифично реагирует на любую угрозу. Он включает в себя механические барьеры (кожу, слизистую оболочку) и фагоциты.
- Приобретенный иммунитет — это более специализированная система, которая «учится» распознавать патогены. Он делится на активный иммунитет, который мы приобретаем, например, после вакцинации или перенесенной инфекции, и пассивный иммунитет, который мы можем получить, например, путем введения антител.

Факторы, влияющие на иммунитет

Иммунитет - это не только врожденные и приобретенные механизмы. Образ жизни играет ключевую роль в том, насколько эффективно наш организм защищает себя.

- Образ жизни и физическая активность: регулярные физические нагрузки, например, бег, помогают укрепить иммунную систему. Пример моего собственного спортивного пути, когда я начал бегать супермарафоны в возрасте 45 лет, показывает, как физическая активность может поддерживать здоровье и иммунитет.
- Диета: сбалансированное питание имеет решающее значение для здоровья и иммунитета. Особую роль играют витамины (С, D) и минералы, такие как цинк. Употребление фруктов, овощей, цельных злаков и полезных жиров способствует поддержанию оптимальной работы иммунной системы.
- Сон и восстановление: недостаток сна ослабляет иммунный ответ организма. Современные исследования показывают, что достаточный сон, восстановление сил и избегание хронического стресса необходимы для поддержания иммунитета.

Как поддержать иммунитет?

Существует множество практических способов ежедневной поддержки иммунной системы. Вот некоторые из них:

- Регулярная физическая активность: я рекомендую не менее 150 минут умеренной физической активности в неделю. Физически активные люди менее подвержены инфекциям, особенно дыхательной системы.
- Здоровое питание: стоит позаботиться о том, чтобы ежедневный рацион был богат антиоксидантами и компонентами, поддерживающими иммунитет. Следует употреблять разнообразные овощи, фрукты, клетчатку, полезные жиры и белки.
- Добавки: прием витамина D в осенне-зимний период и при низкой солнечной активности особенно важен для поддержания иммунитета. Витамин С и цинк также играют важную роль.
- Избегайте чрезмерного стресса: длительный стресс негативно влияет на иммунную систему. Практики релаксации, такие как медитация, помогают снизить уровень кортизола - гормона стресса.

Современные угрозы для иммунитета

Современный образ жизни создает множество проблем для иммунной системы. Стресс, быстрый темп жизни и чрезмерное воздействие токсинов окружающей среды могут значительно снизить иммунитет. В частности, чрезмерное употребление антибиотиков приводит к ослаблению иммунного ответа, поскольку нарушает микробиом кишечника, играющий ключевую роль в общем здоровье.

Профилактика здоровья как залог иммунитета

Как врач, занимающийся профилактикой здоровья, я подчеркиваю, что регулярные профилактические осмотры являются неотъемлемой частью заботы об иммунитете. Раннее выявление заболеваний и правильная профилактика позволяют лучше управлять здоровьем, а значит, укреплять иммунную систему.

Подведение итогов

Иммунитет - это ключевой элемент здоровья, который зависит от многих факторов, включая образ жизни, питание, физическую активность и эмоциональное состояние. Регулярное внимание этим факторам, а также надлежащая профилактика заболеваний позволяют поддерживать иммунную систему в нормальном состоянии. Ежедневная забота о себе - лучшая инвестиция в здоровье и долголетие.



Д-р мед. наук Мариуш Борковски

Осенняя депрессия

Когда проходит лето и дни становятся короче, у многих людей начинает падать настроение. Прохладная температура, меньшее количество солнечного света и частые дожди могут негативно сказаться на нашем самочувствии. Именно в этот период появляется термин «осенняя депрессия», также известный как сезонное аффективное расстройство (SAD - от англ. Seasonal Affective Disorder). В этой статье мы подробно рассмотрим это явление, узнаем о причинах осенней депрессии, о том, чего может не хватать нашему организму в это время, а также о том, как бороться с этим недугом и как от него защититься.

Термин «осенняя депрессия» появился в медицинской литературе в 1980-х годах, когда ученые начали исследовать связь между сезонными изменениями и психическим здоровьем. Оказалось, что некоторые люди более склонны к переменам настроения в определенное время года, особенно осенью и зимой. Хотя грусть и депрессия могут возникнуть в любое время года, замечено, что осень и зима, с их более коротким днем и меньшим количеством естественного света, часто ассоциируются с усилением депрессивных симптомов.

Осенняя депрессия - это разновидность депрессии, которая возникает сезонно, обычно осенью или зимой, и проходит весной или летом. Симптомы осенней депрессии могут включать чувство грусти, отсутствие энергии, чрезмерную сонливость, повышенный аппетит, особенно тяга к углеводам, трудности с концентрацией внимания и социальную замкнутость. Хотя причины этого явления до конца не изучены, считается, что ключевую роль играет изменение количества солнечного света.

Сокращение дневного света осенью и зимой может привести к нарушению выработки мелатонина - гормона, регулирующего сон, и серотонина - нейромедиатора, влияющего на настроение. Высокий уровень мелатонина может вызывать чувство вялости и усталости, а низкий уровень серотонина часто ассоциируется с симптомами депрессии.

В холодное время года наш организм может испытывать дефицит нескольких важных ингредиентов:

1. Витамин D: естественная выработка витамина D в организме происходит под воздействием ультрафиолетового солнечного излучения. В осенние и зимние месяцы, когда количество солнечного света ограничено, выработка витамина D снижается, что может негативно сказаться на настроении и функционировании иммунной системы. Этот витамин стоит добавлять в рацион.

2. Серотонин: меньшее количество дневного света может снизить уровень серотонина в мозге, что способствует ухудшению настроения и может привести к сезонной депрессии.

3. Свежий воздух и движение на улице: более короткие дни и плохая погода часто означают, что мы проводим меньше времени на свежем воздухе, что может повлиять на наше настроение и уровень энергии.

Как необходимо бороться с осенней депрессией?

Существует множество стратегий, которые могут помочь в борьбе с осенней депрессией.

1. Светотерапия: использование специальных ламп, излучающих яркий свет (10 000 люкс) в течение 20-30 минут в день, поможет повысить уровень серотонина и улучшить настроение. Лучше всего использовать лампу утром, чтобы имитировать естественный дневной свет.

2. Физическая активность: регулярные физические упражнения помогают улучшить настроение благодаря повышению уровня эндорфинов - естественных химических веществ, улучшающих самочувствие. Даже короткая прогулка на свежем воздухе может положительно повлиять на ваше настроение.

3. Здоровое питание: употребление продуктов, богатых витаминами и минералами, особенно витамином D, витаминами группы B, омега-3, помогает поддерживать химический баланс в мозге и способствует хорошему самочувствию.

4. Управление стрессом: использование методов релаксации, таких как медитация или глубокое дыхание, поможет снизить уровень стресса и улучшить настроение.

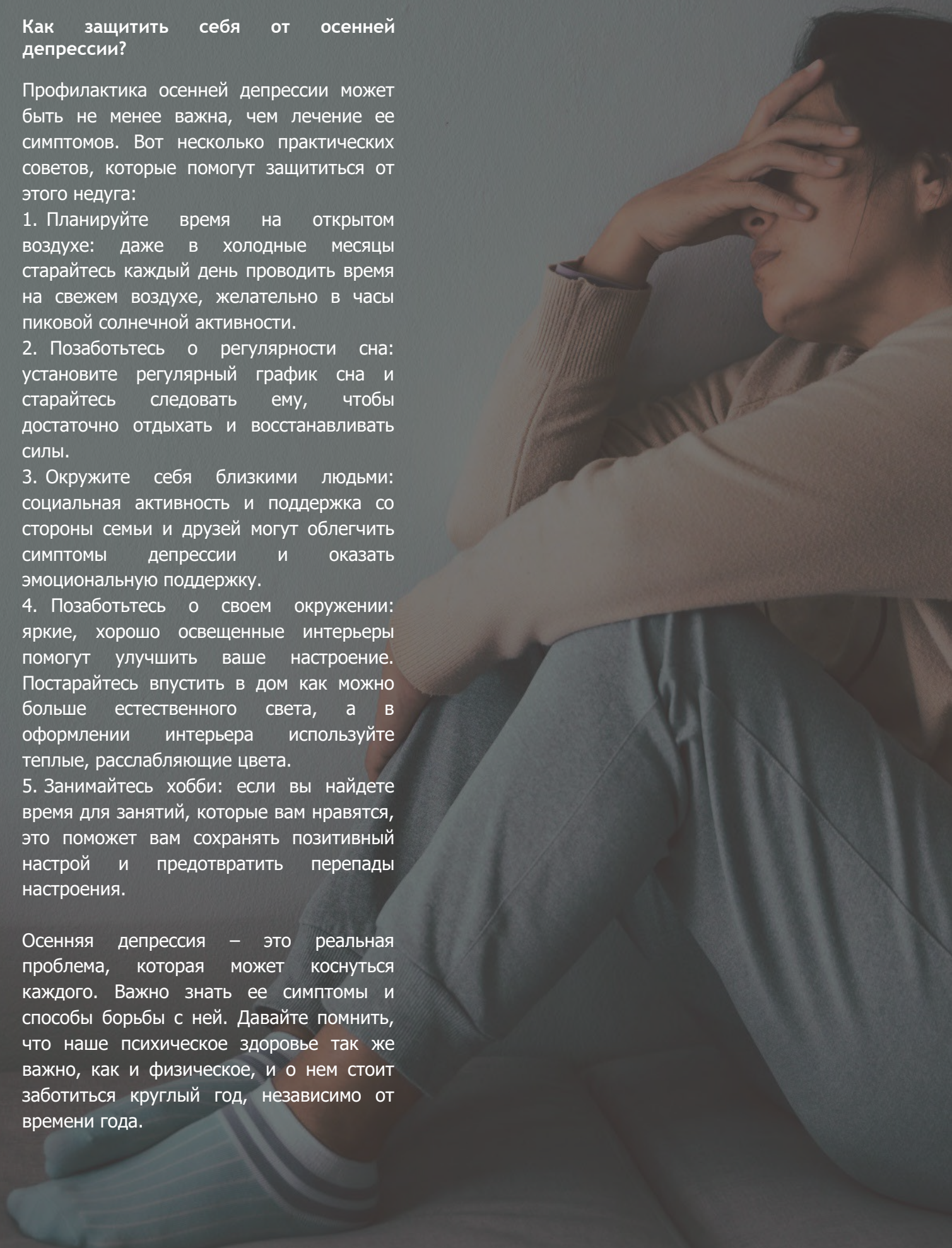
5. Обратитесь к специалисту: если симптомы депрессии выражены сильно и сохраняются в течение длительного времени. Стоит проконсультироваться с врачом или психологом.

Как защитить себя от осенней депрессии?

Профилактика осенней депрессии может быть не менее важна, чем лечение ее симптомов. Вот несколько практических советов, которые помогут защититься от этого недуга:

1. Планируйте время на открытом воздухе: даже в холодные месяцы старайтесь каждый день проводить время на свежем воздухе, желательно в часы пиковой солнечной активности.
2. Позаботьтесь о регулярности сна: установите регулярный график сна и старайтесь следовать ему, чтобы достаточно отдыхать и восстанавливать силы.
3. Окружите себя близкими людьми: социальная активность и поддержка со стороны семьи и друзей могут облегчить симптомы депрессии и оказать эмоциональную поддержку.
4. Позаботьтесь о своем окружении: яркие, хорошо освещенные интерьеры помогут улучшить ваше настроение. Постарайтесь впустить в дом как можно больше естественного света, а в оформлении интерьера используйте теплые, расслабляющие цвета.
5. Занимайтесь хобби: если вы найдете время для занятий, которые вам нравятся, это поможет вам сохранять позитивный настрой и предотвратить перепады настроения.

Осенняя депрессия — это реальная проблема, которая может коснуться каждого. Важно знать ее симптомы и способы борьбы с ней. Давайте помнить, что наше психическое здоровье так же важно, как и физическое, и о нем стоит заботиться круглый год, независимо от времени года.



Магия эфирных масел для осенних вечеров



Осень – это время, когда мы ищем тепло и уют в наших домах. Ничто не создает уютную атмосферу лучше, чем хорошо подобранные ароматы, которые не только наполняют помещение, но и влияют на наше настроение. Эфирные масла – отличный способ привнести в интерьер неповторимую атмосферу, благодаря своим расслабляющим, согревающим и улучшающим настроение свойствам.

Корица – это ароматная пряность осени

Один из самых классических осенних ароматов является корица. Ее теплый, пряный аромат уже много лет ассоциируется с праздничным сезоном, блюдами со специями и печеными пирогами. Масло корицы обладает не только ароматическими, но и антисептическими свойствами, что делает его идеальным спутником в холодные вечера, когда наш иммунитет более уязвим.

Масла корицы придают энергию и стимулируют концентрацию, поэтому они отлично подходят для помещений, где мы работаем или проводим время за интеллектуальными занятиями. В сочетании с другими маслами, такими как грейпфрут и гвоздика, он создает теплый и домашний аромат, приносящий покой и расслабление.

Апельсиновое масло – это цитрусовый лучик солнца

Апельсин, хотя и ассоциируется с летом, прекрасно подходит и для осени, когда дни становятся короче. Его свежий цитрусовый аромат способен скрасить даже самый хмурый день. Апельсиновое масло обладает расслабляющим, снимающим стресс и улучшающим настроение действием, что делает его идеальным выбором для долгих осенних вечеров, когда мы можем чувствовать себя усталыми и меланхоличными.

Дополнительным преимуществом апельсинового масла является его универсальность – оно прекрасно сочетается с другими ароматами. В сочетании с корицей, ванилью или имбирем оно создает расслабляющие и согревающие смеси, которые идеально подходят для холодных дней.

Гвоздика – это сильный пряный акцент

Гвоздика – это еще один аромат, который неразрывно связан с осенью и зимой. Ее интенсивный, пряный аромат обычно используется в праздничных и расслабляющих смесях. Гвоздичное масло обладает антибактериальными, противовирусными и обезболивающими свойствами, что делает его идеальным спутником сезона осенних простудных заболеваний.

Аромат гвоздики привносит тепло и спокойствие, создавая уютную атмосферу, располагающую к релаксации. Он также действует как природный антисептик, который помогает очистить воздух в доме, защищая нас от инфекций. Его можно использовать в сочетании с маслом грейпфрута, корицы или лаванды для создания гармоничных ароматических композиций.

Лаванда – это классика релаксации

Хотя лаванда в первую очередь ассоциируется с весенними и летними месяцами, ее нежный, цветочный аромат идеально подходит для осенних вечеров, когда мы хотим успокоиться и подготовиться ко сну. Лавандовое масло обладает сильными расслабляющими свойствами, снимает нервное напряжение, стресс и улучшает качество сна.

Лаванда хорошо сочетается с цитрусовыми ароматами, кедровым или розовым маслом, создавая смеси, идеально подходящие для диффузоров и ванн. Ее успокаивающий аромат способствует расслаблению после долгого дня, приводя нас в состояние релаксации и внутреннего покоя.

Эфирные масла – это не только прекрасные ароматы, но и средства, влияющие на наше настроение и самочувствие. Осенью, когда прохладные дни и короткие вечера могут негативно влиять на нас, стоит обратиться к маслам, чтобы принести в дом тепло, уют и спокойствие. Корица, гвоздика, имбирь, лаванда, бергамот или ваниль – вот лишь некоторые из масел, которые идеально подходят для этого периода, принося как физическое, так и эмоциональное облегчение.



Набор Pro Immune

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

Иммунитет требует большего внимания!



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.



Листья 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.



Приобретая набор Pro Immune, вы можете получить **скидку 25%** на Виноград и Антиоксиданты или на Комплекс Витамин В.

Присутствие Pro B11в наборе Pro Immune - это хит. Продукт обогащает бактериальную флору целых 11 штаммами бактерий. Здоровье пищеварительной системы имеет решающее значение для поддержания адекватного иммунитета.

Immune Formula – 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

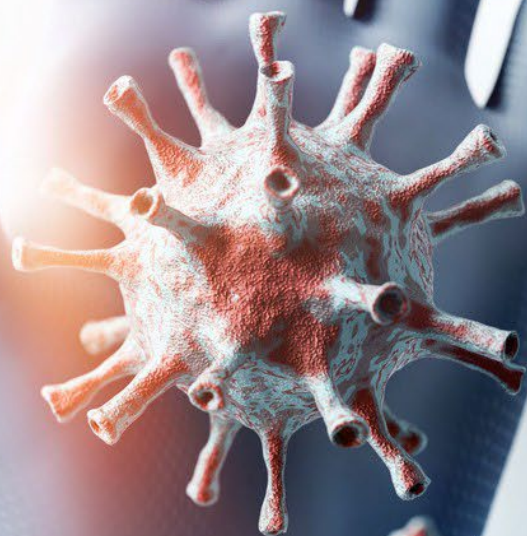
Immune Formula

2 x оливковый лист – экстракт

Pro B11

Витамин С – биоавоноиды

Витамин D3



Осень – это идеальное время для приготовления блюд, насыщенных питательными веществами, которые помогут укрепить наш иммунитет.

Вот четыре рецепта типичных осенних блюд, которые не только вкусны, но и полезны для здоровья.

Приятного аппетита!



Тыквенный суп с имбирем и куркумой

Ингредиенты:

- 1 тыква среднего размера (около 1 кг)
- 1 большая морковь
- 1 большая луковица
- 3 зубчика чеснока
- 1 столовая ложка свежего тертого имбиря
- 1 чайная ложка куркумы
- 1 литр овощного бульона
- 200 мл кокосового молока
- 2 столовые ложки оливкового масла
- Соль и перец по вкусу
- Свежий кориандр для декорации

Приготовление:

1. Очистите тыкву, удалите семена и нарежьте кубиками. Очистите и нарежьте морковь. Нарежьте лук и чеснок.
2. В большой кастрюле разогрейте оливковое масло и обжарьте лук и чеснок до золотисто-коричневого цвета. Добавьте тыкву, морковь, имбирь и куркуму и жарьте около 5 минут, помешивая.
3. Влейте овощной бульон и варите около 20 минут, пока овощи не станут мягкими.
4. Взбейте суп до состояния гладкого крема, добавьте кокосовое молоко и приправьте солью и перцем. Подавайте горячим, посыпав свежим кориандром.

Салат с запеченной свеклой, грецкими орехами и козьим сыром

Ингредиенты:

- 4 средних свеклы
- 100 г козьего сыра
- 1 горсть грецких орехов
- 1 горсть рукколы
- 2 столовые ложки оливкового масла
- 1 столовая ложка мёда
- 1 столовая ложка бальзамического уксуса
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Вымойте свеклу, заверните в алюминиевую фольгу и запекайте в предварительно разогретой до 200°C духовке около 45 минут до мягкости.
2. После запекания очистите и нарежьте свеклу.
3. В небольшой миске смешайте оливковое масло, мед и бальзамический уксус, приправьте солью и перцем.
4. Разложите на тарелке рукколу, ломтики свеклы, раскрошенный козий сыр и грецкие орехи.
5. Полейте салат приготовленным дрессингом и подавайте.



Имбирный чай с медом и лимоном

Ингредиенты:

- 1 кусочек свежего имбиря (около 3 см)
- 1 лимон
- 2 столовые ложки мёда
- 4 стакана воды
- несколько листьев мяты (по желанию)



Приготовление:

Очистите имбирь и нарежьте его тонкими ломтиками. Доведите воду в кастрюле до кипения, добавьте имбирь и варите около 10 минут. Вымойте и нарежьте лимон ломтиками. Когда имбирь приготовится, процедите чай, добавьте мед и дольки лимона.

Если вам нравится, добавьте несколько листиков мяты для освежающего вкуса.

Подавайте горячим, особенно в прохладные осенние дни.

Рагу с нут и шпинатом

Ингредиенты:

- 1 стакан нута (вареного или из банки)
- 1 большая луковица
- 2 зубчика чеснока
- 2 помидора
- 200 г свежего шпината
- 1 чайная ложка тмина
- 1 чайная ложка сладкого перца
- 1/2 чайной ложки острого перца
- 1 столовая ложка томатной пасты
- 2 столовые ложки оливкового масла
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Мелко нарежьте лук и чеснок. Нарежьте помидоры кубиками.

2. В кастрюле разогрейте оливковое масло, добавьте лук и чеснок и обжарьте до мягкости.

3. Добавьте помидоры, томатную пасту, тмин, сладкий и острый перец и жарьте около 5 минут.

4. Добавьте нут и готовьте на медленном огне около 15 минут.

5. Добавьте свежий шпинат, перемешайте и готовьте еще 5 минут, пока шпинат не завянет.

6. Приправьте солью и перцем и подавайте с рисом или кашей.





НОВОСТИ

МЕДИЦИНСКОЙ НУТРИЦЕВТИКИ

НАИБОЛЕЕ ПОПУЛЯРНОЕ
на integmed.pl

Соевый протеин в профессиональном спорте

Соевый протеин можно рекомендовать спортсменам, утверждают исследователи из международной группы, которые провели обзор научных работ, посвященных добавкам этого вида белка в спорте. Он может быть особенно полезен при повреждении мышц в результате высокоинтенсивных тренировок.

В анализ были включены 19 клинических исследований, в которых изучалось влияние соевого белка на адаптацию мышц, метаболизм, антиоксидантную активность, гормональный баланс или физическую работоспособность.

По итогам обзора были сделаны следующие выводы:

- в некоторых исследованиях было замечено, что добавки с соевым белком приводили к такому же увеличению мышечной массы, как и сывороточный протеин;
- соевый белок способствовал снижению концентрации в крови таких соединений, как триглицериды, мочевиная и молочная кислоты;
- при длительном наблюдении соевый белок обладал более высоким антиоксидантным потенциалом, чем сывороточный;

- в некоторых работах были обнаружены колебания концентрации тестостерона и кортизола, но без дальнейших исследований оценить значимость этого эффекта невозможно;
- все исследования, посвященные влиянию соевого белка на выносливость, указывали на потенциально благоприятное воздействие добавки (в дозе 10-53,3 г) – в частности, наблюдалось улучшение способности к скоростному бегу, улучшение сердечной деятельности, замедление наступления усталости и улучшение изометрических сокращений;
- однако результаты исследований, оценивающих влияние соевого белка на аэробный потолок (VO_{2max}), противоречивы, и для точной оценки этого эффекта необходимы дальнейшие работы.

По материалам:

Zare R, Devrim-Lanpir A, Guazzotti S, Ali Redha A, Prokopidis K, Spadaccini D, Cannataro R, Cione E, Henselmans M, Aragon AA. Effect of Soy Protein Supplementation on Muscle Adaptations, Metabolic and Antioxidant Status, Hormonal Response, and Exercise Performance of Active Individuals and Athletes: A Systematic Review of Randomised Controlled Trials. Sports Med. 2023 Dec;53(12):2417-2446. doi: 10.1007/s40279-023-01899- w. Epub 2023 Aug 21. PMID: 37603200; PMCID: PMC10687132.

Бактериотерапия при стрессе

Японские исследователи проверили, как добавка пробиотика *Bifidobacterium breve* M-16V повлияет на психику и отдельные физиологические параметры. Результаты их работы – еще одна иллюстрация работы оси «кишечник-мозг». Ось «кишечник-мозг» означает функциональную связь между этими двумя органами, а точнее: взаимный поток информации и влияние одного органа на работу другого. И хотя нетрудно представить, что мозг, управляющий функциями многочисленных органов, будет регулировать работу кишечника, до недавнего времени было трудно признать, что пищеварительная система может во многом изменять работу мозга. Еще более удивительным стало открытие, что в пищеварительной системе важную роль в этой коммуникации играют кишечные бактерии. Эти открытия послужили толчком к многочисленным исследованиям, в которых с помощью пробиотических добавок ученые пытаются улучшить различные функции нервной системы: от поддержки настроения, снижения стресса до лечения серьезных заболеваний.

Авторы данного исследования использовали метод ближней инфракрасной спектроскопии (NIRS) для оценки эффекта от приема добавок. Он может использоваться для мониторинга метаболической активности в тканях, включая мозг.

Хотя он не дает данных непосредственно о настроении, он может предоставить информацию о метаболических процессах, которые могут быть связаны с различными эмоциональными состояниями.

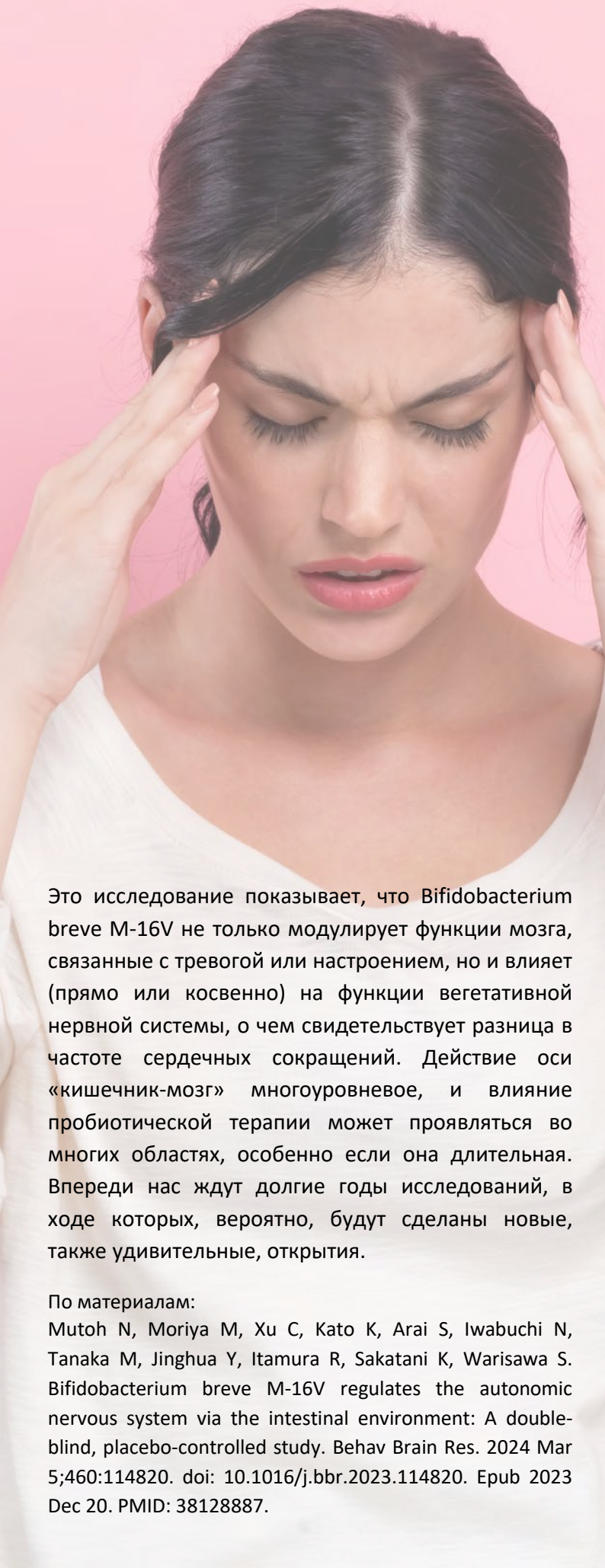
В рандомизированном двойном слепом плацебо-контролируемом исследовании участники получали пробиотик *Bifidobacterium breve* M-16 V в дозе 20 миллиардов КОЕ в день в течение шести недель. Параметры метаболического состояния оценивались с помощью NIRS до и после исследования, в состоянии покоя и при умственной нагрузке (стресс, связанный с арифметическими вычислениями). Оказалось, что прием исследуемых бифидобактерий был связан с:

- замедлением сердечного ритма в стрессовой ситуации;
- увеличением количества пипеколевой кислоты в кале (вещества, выделяемого бактериями, которое действует аналогично «успокаивающему» нейротрансмиттеру – гамма-аминомасляной кислоте);
- улучшением настроения и качества сна у людей с высоким уровнем тревожности.

Это исследование показывает, что *Bifidobacterium breve* M-16V не только модулирует функции мозга, связанные с тревогой или настроением, но и влияет (прямо или косвенно) на функции вегетативной нервной системы, о чем свидетельствует разница в частоте сердечных сокращений. Действие оси «кишечник-мозг» многоуровневое, и влияние пробиотической терапии может проявляться во многих областях, особенно если она длительная. Впереди нас ждут долгие годы исследований, в ходе которых, вероятно, будут сделаны новые, также удивительные, открытия.

По материалам:

Mutoh N, Moriya M, Xu C, Kato K, Arai S, Iwabuchi N, Tanaka M, Jinghua Y, Itamura R, Sakatani K, Warisawa S. *Bifidobacterium breve* M-16V regulates the autonomic nervous system via the intestinal environment: A double-blind, placebo-controlled study. *Behav Brain Res*. 2024 Mar 5;460:114820. doi: 10.1016/j.bbr.2023.114820. Epub 2023 Dec 20. PMID: 38128887.



Противовирусная спирулина

Добавление спирулины к стандартному лечению COVID-19 привело к более быстрому выздоровлению и значительному снижению смертности. Это стало результатом клинического исследования, проведенного в Иране. Целью исследования было выяснить, насколько эффективны высокие дозы спирулины при тяжелом, требующем госпитализации течении COVID-19 у взрослых. В исследование были включены 189 пациентов, которые были рандомизированы в группу, получавшую стандартное лечение вместе с добавлением спирулины, или только стандартное лечение. В исследовании приняли участие 99 человек, госпитализированных в отделение интенсивной терапии. Исследование длилось 6 дней, доза спирулины составляла 15,2 г/24 часа.

В течение семи дней в группе, принимавшей спирулину, не было зарегистрировано ни одного случая смерти. В то же время в контрольной группе умерли 15 пациентов (около 15 процентов). Неудивительно, что смертность в контрольной группе оказалась статистически достоверно выше, чем в группе со спирулиной. Кроме того, больше пациентов из группы, активно принимавшей добавки, покинули отделение интенсивной терапии в течение семи дней (98% против 39%). Прием спирулины ассоциировался с улучшением маркеров воспалительной реакции и противовирусного ответа. Это согласуется с данными о противовоспалительном (например, ингибирует высвобождение гистамина из тучных клеток), иммуноукрепляющем (например, повышает выработку защитных антител в слюне, стимулирует NK-клетки, усиливает выработку гамма-интерферона) и противовирусном (в лабораторных исследованиях наблюдалось торможение репликации патогенных вирусов человека) действии спирулины.

Ограничением исследования является отсутствие слепого метода. Для подтверждения наблюдаемых антиинфекционных эффектов спирулины потребуются дальнейшие исследования.

По материалам:

Aghasadeghi MR, Zaheri Birgani MA, Jamalimoghadamsiyahkali S, Hosamirudsari H, Moradi A, Jafari-Sabet M, Sadigh N, Rahimi P, Tavakoli R, Hamidi-Fard M, Bahramali G, Parmoon Z, Arjmand Hashjin S, Mirzajani G, Kouhkhel R, Roshangaran S, Khalaf S, Khademi Nadoushan M, Gholamiyan Yousef Abad G, Shahryarpour N, Izadi M, Zendedel A, Jahanfar S, Dadras O, SeyedAlinaghi S, Hackett D. Effect of high-dose Spirulina supplementation on hospitalized adults with COVID-19: a randomized controlled trial. *Front Immunol.* 2024 Apr 8;15:1332425. doi: 10.3389/fimmu.2024.1332425. PMID: 38655258; PMCID: PMC11036872.

Счастливые бактерии, хороший сон

Японские исследователи использовали особый углевод, вырабатываемый дрожжами, – маннан – для улучшения качества сна. По их мнению, действие этого продукта связано с влиянием на метаболическую активность кишечной микрофлоры. К таким выводам привело исследование, в котором приняли участие 40 здоровых взрослых в возрасте от 22 до 64 лет, которые жаловались на проблемы с дефекацией. Их распределили по группам, которые в течение месяца употребляли либо дрожжевой маннан, либо плацебо. На протяжении всего исследования участники регистрировали дефекацию, до и после приема добавки проводился электроэнцефалографический тест сна (ЭЭГ), а также анализировались образцы кала.

Частота дефекации и объем стула значительно увеличились в группе людей, активно принимавших добавки, по сравнению с группой плацебо. После четырех недель лечения продолжительность фазы сна N3 (третья фаза сна NREM, во время которой организм восстанавливается, увеличивается синтез белка и секреция гормона роста) была значительно больше, чем в группе плацебо. Активный прием добавок также был связан с увеличением общего времени, проведенного в постели. Метаболический анализ показал 20 различий в бактериальных метаболитах между группами. Изменения в концентрациях пропионовой кислоты и гамма-аминомасляной кислоты (ГАМК) в кале были определены как основные факторы, связанные с наблюдаемым улучшением показателей качества сна. Эти результаты позволяют предположить, что добавка дрожжевого продукта изменяет активность кишечной микрофлоры, обеспечивает веществами, влияющими на деятельность центральной нервной системы, и таким образом оказывает захватывающее действие на сон.

Фаза N3 – это важная часть глубокого сна. Ее сокращение может быть связано, в частности, с постоянным чувством усталости/слабости в течение дня.

По материалам:

Tanihiro R, Yuki M, Sasai M, Haseda A, Kagami-Katsuyama H, Hirota T, Honma N, Nishihira J. Effects of Prebiotic Yeast Mannan on Gut Health and Sleep Quality in Healthy Adults: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study. *Nutrients.* 2023 Dec 31;16(1):141. doi: 10.3390/nu16010141. PMID: 38201970; PMCID: PMC10780920.



Пробиотики для лучшего сна

Прием пробиотиков способствует улучшению сна и настроения у людей с депрессивными симптомами или повышенным уровнем тревожности, — отмечают китайские исследователи.

Это еще одно клиническое исследование, которое подчеркивает работу оси «кишечник-мозг» и показывает, как можно влиять на ее функционирование с помощью пробиотиков.

Исследователи использовали методы молекулярной биологии (включая секвенирование 16S rRNA) и биоинформационный анализ. В исследовании приняли участие 68 жителей южного Китая с нарушениями сна и пониженным настроением.

В течение восьми недель они получали недавно разработанный пробиотический препарат: он содержал восемь штаммов бактерий с повышенной устойчивостью к желудочному соку, пребиотики (инулин и олигосахариды) и постбиотический экстракт, полученный из *Lactobacillus plantarum*.

В качестве пробиотических штаммов использовались *Lactobacillus acidophilus* GKA7, *Lactobacillus casei* GKC1, *Lactobacillus helveticus* GKS3, *Lactobacillus plantarum* GKM3, *Bifidobacterium bifidum* GKB2 и *Bifidobacterium longum* GKL7.

Через 8 недель было обнаружено:

- значительное улучшение субъективно оцениваемого качества сна;
- уменьшение депрессивных симптомов; облегчение симптомов тревоги;
- увеличение разнообразия микрофлоры кишечника, включая увеличение соотношения Firmicutes/Bacteroidetes и увеличение популяций *Bifidobacterium bifidum*, *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus helveticus* и *Lactobacillus plantarum*. В основе коммуникации между микрофлорой кишечника и мозгом лежат:
- передача сигнала по блуждающему нерву; синтез кишечными бактериями
- нейротрансмиттеров, таких как ГАМК, серотонин (90% этого соединения поступает из кишечника!), глутаминовая кислота или дофамин;
- изменения экспрессии рецепторов в нервной системе, опосредованные микрофлорой кишечника.

Все эти механизмы могут влиять на работу мозга и, следовательно, формировать клиническую картину депрессии, тревоги, а также влиять на качество сна. Поэтому пробиотики постепенно становятся важной добавкой, которую используют пациенты, которым не помогает классическое медикаментозное лечение или которые по каким-то причинам не хотят его применять.

По материалам:

Chan HHY, Siu PLK, Choy CT, Chan UK, Zhou J, Wong CH, Lee YW, Chan HW, Tsui JCC, Loo SKF, Tsui SKW. Novel Multi-Strain E3 Probiotic Formulation Improved Mental Health Symptoms and Sleep Quality in Hong Kong Chinese. *Nutrients*. 2023 Dec 8;15(24):5037. doi: 10.3390/nu15245037. PMID: 38140296; PMCID: PMC10745623.

Травы для душевного спокойствия

Тимьян поддерживает различные психические функции у молодых людей, – свидетельствуют результаты исследования, проведенного в Иордании.

В исследовании приняли участие 106 студентов университета, часть из которых в течение месяца принимала препарат из тимьяна в дозе 500 мг, а остальные – плацебо. До и после исследования у участников оценивали показатели памяти, уровень тревожности, настроение, качество сна (с помощью клинических шкал и опросников).

Результаты показали, что прием тимьяна ассоциировался со значительным улучшением почти всех показателей, за исключением латентности сна и его продолжительности.

Авторы пришли к выводу, что добавки из листьев тимьяна способны улучшить память, облегчить депрессию и тревогу, а также улучшить сон.

В традиционной ближневосточной медицине тимьян часто используется в дезинфицирующих, спазмолитических целях, в качестве вспомогательного средства при респираторных заболеваниях, а также как седативное средство, для улучшения когнитивных функций и памяти. Данное исследование показывает, что такой эффект может быть подтвержден в клинических условиях. Для студентов (и других людей) тимьян может стать альтернативой другим стимуляторам.

По материалам:

Alqudah A, Qnais EY, Bseiso Y, Gammoh O, Wedyan M, Alotaibi BS. Effects of orally administered *Thymus vulgaris* leaves on memory, anxiety, depression, and sleep quality in university students: a randomized controlled trial. *Eur Rev Med Pharmacol Sci*. 2023 Nov;27(22):10806-10814. doi: 10.26355/eurrev_202311_34447. PMID: 38039009.

Спокойствие благодаря омега-3

Мета-анализ клинических исследований, проведенный криминологом из Пенсильванского университета (США), показывает, что прием добавок с кислотами омега-3 может использоваться для снижения уровня агрессии. Авторы выступают за их широкое использование в этих целях.

В исследовании были проанализированы результаты 28 рандомизированных клинических исследований, в которых приняли участие в общей сложности около 4 000 человек. Благоприятный эффект в виде снижения агрессивного поведения был отмечен независимо от возраста, пола, исследуемой группы, основного заболевания, продолжительности лечения и дозировки. Прием кислот омега-3 позволил снизить как реактивную, так и проактивную форму агрессии. Первая форма означает импульсивную реакцию в ответ на внешний стимул; вторую форму также называют психопатической (с намеренным причинением страданий). Эффект от приема добавок был оценен как умеренный (то есть не незначительный).

По мнению авторов, существует достаточно доказательств, чтобы начать применять добавки с омега-3 для снижения агрессии у детей и взрослых – независимо от того, идет ли речь об обычной социальной среде, клинических отделениях или исправительных учреждениях.

По материалам:

Raine A, Brodrick L. Omega-3 supplementation reduces aggressive behavior: A meta-analytic review of randomized controlled trials. *Aggress Violent Behav*. 2024 Sep-Oct;78:101956. doi: 10.1016/j.avb.2024.101956. Epub 2024 May 16. PMID: 38911617; PMCID: PMC11192490.

Облегчите диспепсию естественным путем

Ученые из Таиланда провели необычное исследование. Они сравнили эффективность лекарства от диспепсии с нутрицевтиком (куркумином). Они оказались сопоставимы.

Функциональная диспепсия – это термин, используемый для описания наличия неприятных симптомов со стороны верхних отделов желудочно-кишечного тракта (в основном пищевода, желудка). Это неприятные ощущения в животе, такие как боль, жжение, чувство полноты, вздутие или другой дискомфорт, но что важно – никаких конкретных органических (структурных) причин для этих симптомов найти не удастся. Результаты диагностических исследований, таких как эндоскопия и визуализация, часто бывают нормальными. Считается, что причины связаны с дисфункцией различных отделов желудочно-кишечного тракта (например, неравномерные мышечные сокращения или нарушения висцеральной чувствительности).

Лечение функциональной диспепсии включает в себя модификацию рациона питания и образа жизни (отказ от табака и алкоголя), а также применение лекарственных препаратов (в том числе препаратов, подавляющих кислотность желудочного сока, к которым относится омепразол, исследуемый в данном исследовании). В исследовании приняли участие 206 пациентов, которые были случайным образом распределены в одну из трех групп (монотерапия омепразолом, монотерапия куркумином, комбинация обоих веществ). 151 человек дошли до конца. Анализ полученных данных показал, что во всех трех группах через 4 и через 8 недель была достигнута одинаковая степень снижения болевых и неболевых симптомов и одинаковая удовлетворенность лечением (эти показатели были значительно лучше через 8 недель).

Авторы интерпретируют отсутствие разницы так: очевидно, омепразол и куркумин обладают схожей эффективностью при функциональной диспепсии и не оказывают синергического действия (об этом свидетельствует отсутствие разницы в группе, принимавшей оба препарата вместе).

По материалам:

Kongkam P, Khongkha W, Lopimpisuth C, Chumsri C, Kosarussawadee P, Phutrakool P, Khamsai S, Sawanyawisuth K, Sura T, Phisalprapa P, Buamahakul T, Siwamogsatham S, Angsusing J, Poonniam P, Wanaratna K, Teerachaisakul M, Pongpirul K. Curcumin and proton pump inhibitors for functional dyspepsia: a randomised, double blind controlled trial. BMJ Evid Based Med. 2023 Nov 22;28(6):399-406. doi: 10.1136/bmjebm-2022-112231. PMID: 37696679.





BREMANI CARE

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

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

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

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

ШАМПУНЬ ДЛЯ ВОЛОС

Energy Shampoo

Нежный шампунь для ежедневного применения, глубоко очищающий волосы и кожу головы. Формула, обогащенная витамином E, аргинином и пантенолом, придает блеск и здоровый, красивый вид волосам, оставляя их блестящими и мягкими.

Идеально подходит для нормальных и жирных волос.

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



КОНДИЦИОНЕР ДЛЯ ВОЛОС

Energy Conditioner

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

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



УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА SPF15

Moisturizing Face Cream

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

Ключевые ингредиенты:

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



НОЧНОЙ КРЕМ ПРОТИВ МОРЩИН. 40+

Night Anti-age Face Cream

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

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



ДНЕВНОЙ КРЕМ ПРОТИВ МОРЩИН SPF15. 40+

Day Anti-age Face Cream SPF 15

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

Ключевые ингредиенты:

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



ОСВЕТЛЯЮЩАЯ МАСКА ДЛЯ ЛИЦА «Эффект Золушки»

Radiance Face Mask

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

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



ОЧИЩАЮЩИЙ И МАТИРУЮЩИЙ ТОНИК ДЛЯ ЛИЦА

Purifying and Mattifying Toner

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

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



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 гладкой и увлажненной. Мицеллярный гель Bremani Care мягко очищает кожу лица, оставляя приятное ощущение мягкости и увлажненности.



Натуральные эфирные масла



LAVENDER ORGANIC

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

- **Релаксация**
- **улучшение сна**
- **увлажнение**

Состав: Lavandula angustifolia - узколистная лаванда.



TEA TREE

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

- **восстанавливающее и регенерирующее действие**

Состав: Melaleuca alternifolia - чайное дерево.



PEPPERMINT

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

- **освежающий и бодрящий эффект**
- **поддержка концентрации**

Состав: Mentha piperita - мята перечная.

CORE

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

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

Ингредиенты: кедр атласский, лист хо, ель канадская, пижма голубая, ладан, римская ромашка.



ESSENTIAL SHIELD

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

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

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



FRANKINCENSE

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

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

Состав: Boswellia carteri – босвеллия пальчатая индийская.



INSPIRE

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

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

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



РЕКЛАМНЫЕ НАБОРЫ

Супер Старт для Здоровья

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



Предложение незаменимых омега-3 жирных кислот, содержащихся в **Супер Омега 3 ЕРА**, мощных антиоксидантов в **Замброза**, пробиотических бактерий в капсулах **Бифидофильных бактерий** в сочетании с самым популярным в мире **Хлорофиллом** в жидком виде 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, Хлорофилл в жидком виде, Солстик Энергия природы, Супер Омега 3 ЕРА, 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 кожице 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:

Хлорофилл в жидком виде, Цинк АЛТ, Super Omega 3 EPA, Листья оливы – Экстракт, Магний, Сок алоэ вера, 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.



Про В11 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 – **Хлорофилл в жидком виде**.



Состав набора:

Bacillus Coagulans, Боуел Билд, Хлорофилл в жидком виде, Локло, Про В11, Сок алоэ вера, Замброза

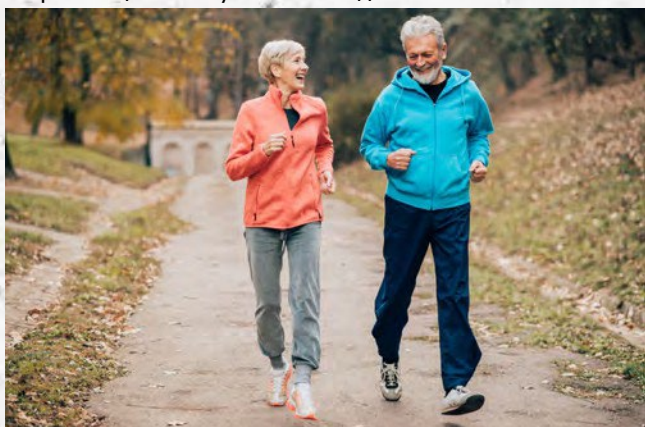
Кости и суставы

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 необходимые ингредиенты для здоровья костей и суставов, а его состав продуман таким образом, чтобы кальций и фосфор эффективно усваивались. **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** – это целых 17 г 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, Витамин С биофлавоноиды, 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.

Листья 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. **Immune Formula** – 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 Листья оливы – 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 17 г пептидов коллагена. Такая порция делает наш коллаген непревзойденным. У нас цинк ассоциируется с красивой и здоровой кожей, а также со сверкающими волосами и ногтями. Правильно, но Цинк **ALT** – это еще и бурые водоросли, помогающие поддерживать правильный вес. Антиоксиданты – наверняка вы знаете, какое огромное влияние они оказывают 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 дают **Zambroza** и **Виноград** и антиоксиданты и **Витамин С**. Витамину С отведена особая 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 идете по жизни 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 ALT** 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:

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

Pro Kardio

Набор Pro Kardio был специально разработан для здоровья сердца и сосудов. Здесь вы найдете биологически активные добавки, созданные с особой тщательностью, проверенные и эффективные. Сочетание ингредиентов в продуктах, входящих в набор, обеспечит оптимальные результаты для вашего сердца.

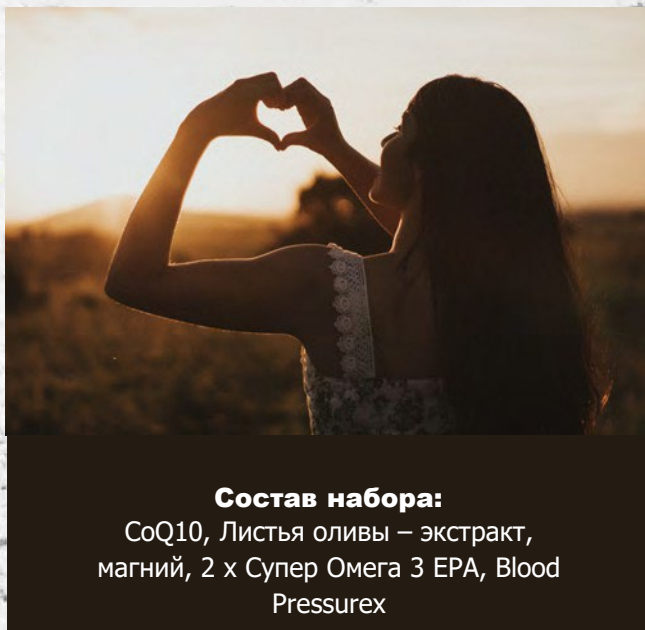


Супер Омега 3 EPA дополняет рацион жирными кислотами EPA и DHA, которые способствуют поддержанию нормальной работы сердца. Эффект достигается уже при потреблении 250 мг этих кислот. **Олива европейская** традиционно используется для улучшения кровообращения и сосудистого давления.

Магний (Magnesium) участвует в нескольких сотнях ферментных реакций в нашем организме и также является одним из важнейших ингредиентов для работы 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, которое 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, Листья 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. Огромный темп перемен не позволяет ощущать стабильность и часто ввергает нас в 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, а также 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.

Хмель и валериана с страстоцветом – это продукт, предназначенный для борьбы со стрессом. Валериана (valerian) помогает крепкому сну, хмель (hops) обладает успокаивающими свойствами, а страстоцвет (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 незаменимым **Витамином D3**.

Состав набора:

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

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.

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 частые занятия спортом не освобождают вас от здорового питания. Только сочетание здорового питания и физической активности обеспечит удовлетворительные результаты.



Солстик Энергия природы - это энергетическая гуарана и витамины группы В, а состав препарата был разработан с учетом повседневной активности. Начните свой день с легкой дополнительной энергии, которой вы будете наслаждаться часами!

Power Meal поможет вам увидеть первые результаты раньше, чем вы ожидаете. 25 граммов первоклассного веганского протеина со сбалансированными углеводами и полезными жирами помогут вам нарастить мышцы, а клетчатка и витаминно-минеральный комплекс обеспечат вам здоровое самочувствие на каждый день!

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 Power Meal,
Collagen+

КОД	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ПУНКТЫ	ЦЕНА подписка	ЦЕНА VIP	ЦЕНА РОЗ
	Биологически активные добавки				
23072	Ашваганда (60 капсул.)	21.39	€ 26.95	€ 29.90	€ 41.90
6109	Бацилус Коагулянс (90 капсул.)	16.11	€ 20.30	€ 22.60	€ 31.60
4100	Бифидофилус Флора Форс (90 капсул)	20.37	€ 25.67	€ 28.50	€ 39.90
554	Блуд Прешуреск (60 капсул.)	21.05	€ 26.52	€ 29.50	€ 41.30
1121	Буст (100 капсул)	18.52	€ 23.34	€ 25.90	€ 36.30
2857	Бавел Бильд (120 капсул.)	16.30	€ 20.54	€ 22.80	€ 31.90
776	Брит Клир (90 капсул.)	18.13	€ 22.84	€ 25.40	€ 35.60
2954	Карбо Гребберз (60 капсул.)	17.72	€ 22.33	€ 24.80	€ 34.70
1580	Жидкий Хлорофилл (475,6 мг)	15.69	€ 19.77	€ 22.00	€ 30.80
23545	Холестер - Рег (90 капсул)	12.41	€ 15.64	€ 17.40	€ 24.40
1811	Хондроитин (60 капсул.)	21.80	€ 27.47	€ 30.50	€ 42.70
22336	Коллаген (516 г)	36.46	€ 45.94	€ 51.00	€ 71.40
22721	Коллаген+ (30 пакетов)	36.46	€ 45.94	€ 51.00	€ 71.40
1601	Цинк ALT (120 таб.)	7.94	€ 10.00	€ 11.10	€ 15.50
550	Красный Клевер (100 капсул.)	8.76	€ 11.04	€ 12.30	€ 17.20
290	Чеснок (100 капсул.)	9.17	€ 11.55	€ 12.80	€ 17.90
4700	Дефенс Мейтенанс (120 капсул.)	18.13	€ 22.84	€ 25.40	€ 35.60
23147	ДТХ Бейзикс (30 пакетов)	57.41	€ 72.34	€ 80.40	€ 112.60
947	Эвер Флекс (60 таб.)	15.48	€ 19.50	€ 21.70	€ 30.40
885	Пажитник и тимьян (100 капсул)	15.28	€ 19.25	€ 21.40	€ 30.00
952	Джентел Мув (60 капсул.)	13.24	€ 16.68	€ 18.50	€ 25.90
909	Гинкго и Боярышник (100 капсул)	18.54	€ 23.36	€ 26.00	€ 36.40
360	Готу Кола (100 капсул.)	11.20	€ 14.11	€ 15.70	€ 22.00
1750	Грэпайн с протекторами (90 таб.)	21.19	€ 26.70	€ 29.70	€ 41.60
940	Хмель и Валериана с цветком Страстоцвета (100 капсул)	10.19	€ 12.84	€ 14.30	€ 20.00
935	ХСН-В (100 капсул)	19.15	€ 24.13	€ 26.80	€ 37.50
1839	Иммунная формула (90 капсул.)	23.43	€ 29.52	€ 32.80	€ 45.90
410	Келп (100 капсул)	8.96	€ 11.29	€ 12.50	€ 17.50
420	Корень Солодки (100 капсул)	12.78	€ 16.10	€ 17.90	€ 25.10
4135	Коэнзим Q10 (60 капсул.)	25.67	€ 32.34	€ 35.90	€ 50.30
1661	Лецитин (170 капсул)	19.96	€ 25.15	€ 27.90	€ 39.10
204	Оливковый лист - Экстракт (60 капсул)	11.00	€ 13.86	€ 15.40	€ 21.60
1170	Формула Здоровья Печени (100 капсул).	11.00	€ 13.86	€ 15.40	€ 21.60
1346	Локло (344 г)	16.91	€ 21.31	€ 23.70	€ 33.20
30	Люцерна (100 капсул.)	7.74	€ 9.75	€ 10.80	€ 15.10
4061	Магний (90 капсул.)	11.11	€ 14.00	€ 15.60	€ 21.80
4059	МСМ- метилсульфонилметан (90 капсул)	12.59	€ 15.87	€ 17.60	€ 24.60
485	Папайя Мята (70 капсул)	13.24	€ 16.68	€ 18.50	€ 25.90
832	Перец, Чеснок, Петрушка (100 капсул.)	12.02	€ 15.15	€ 16.80	€ 23.50
23071	Перфект Ис (60 капсул)	21.38	€ 26.94	€ 29.90	€ 41.90
2937	Фэт Грабберс (120 капсул)	15.28	€ 19.25	€ 21.40	€ 30.00
23541	Павер Битс (210g)	31.30	€ 39.44	€ 43.80	€ 61.30
23496	Павер Гринс (450g)	31.30	€ 39.44	€ 43.80	€ 61.30
1510	Про Б11 (90 капсул.)	24.24	€ 30.54	€ 33.90	€ 47.50
22893	Смарт Мил (810г)	31.17	€ 39.27	€ 43.60	€ 61.00
1680	Сок Алоэ Вера (946 мл)	16.70	€ 21.04	€ 23.40	€ 32.80
6501	СОЛСТИК ЭНЕРДЖИ (30 пакетов)	22.41	€ 28.24	€ 31.40	€ 44.00
1515	Супер Омега 3 ПНЖК (60 капсул)	25.06	€ 31.58	€ 35.10	€ 49.10
23073	Турмерик Куркумин (60 капсул)	17.59	€ 22.16	€ 24.60	€ 34.40
2879	ЮРАЙ (120 капсул)	18.13	€ 22.84	€ 25.40	€ 35.60
23084	Ультрабайом ДТХ (30 пакетов)	45.43	€ 57.24	€ 63.60	€ 89.00
3243	Кальций Плюс Витамин D (150 капсул)	17.31	€ 21.81	€ 24.20	€ 33.90
1773	Витамины Б комплекс (120 капсул.)	11.00	€ 13.86	€ 15.40	€ 21.60
999	Вари - Гон (90 капсул.)	19.76	€ 24.90	€ 27.70	€ 38.80
1635	Витамин С (60 таб.)	16.50	€ 20.79	€ 23.10	€ 32.30
1155	ВИТАМИН D3 (60 таб.)	10.80	€ 13.61	€ 15.10	€ 21.10
23747	Витамины и Минералы - Супер Комплекс (60 таб.)	18.94	€ 23.86	€ 26.50	€ 37.10
4104	Замброза (458 мл)	17.31	€ 21.81	€ 24.20	€ 33.90
	Косметика				
2851	Зубная паста Саншайн Брайт (100 г)	8.15	€ 9.54	€ 10.60	€ 14.80

3538	Лосьон для массажа Tei-Fu (118,3 мл)	13.24	€ 15.48	€ 17.20	€ 24.10
4276	Коллоидное Серебро (118 мл)	17.31	€ 20.34	€ 22.60	€ 31.60
21575	Крем для рук и тела	18.33	€ 21.51	€ 23.90	€ 33.50
21600	ОЧИЩАЮЩИЙ И МАТИРУЮЩИЙ ЛОСЬОН ДЛЯ ЛИЦА	9.78	€ 11.52	€ 12.80	€ 17.90
21601	ДНЕВНОЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА ОТ МОРЩИН SPF15. 40+	24.44	€ 28.62	€ 31.80	€ 44.50
21602	ИНТЕНСИВНЫЙ НОЧНОЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА ОТ МОРЩИН 40+	23.22	€ 27.09	€ 30.10	€ 42.10
21604	УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА SPF15	21.39	€ 25.02	€ 27.80	€ 38.90
21606	ОСВЕТЛЯЮЩАЯ МАСКА ДЛЯ ЛИЦА „Эффект Золушки”	24.44	€ 28.62	€ 31.80	€ 44.50
21620	Шампунь для волос Brevani Care (200 ml)	12.63	€ 14.76	€ 16.40	€ 23.00
21621	Кондиционер для волос Brevani Care (200 ml)	11.20	€ 13.05	€ 14.50	€ 20.30
21623	Мицеллярный гель Brevani Care (125 мл)	17.11	€ 19.98	€ 22.20	€ 31.10
21624	Тушь для ресниц Royal Lash	12.22	€ 14.22	€ 15.80	€ 22.10
Природные эфирные масла					
3847	Эфирное масло - Лаванда	24.44	€ 28.62	€ 31.80	€ 44.50
3850	Эфирное масло - Мята Перечная	19.15	€ 22.41	€ 24.90	€ 34.90
3856	Эфирное масло - Рековер	32.59	€ 38.16	€ 42.40	€ 59.40
3869	Эфирное масло - Ладан	52.96	€ 62.01	€ 68.90	€ 96.50
3871	Эфирное масло - Инспайер	15.28	€ 17.91	€ 19.90	€ 27.90
3873	Эфирное масло - Кор	20.17	€ 23.58	€ 26.20	€ 36.70
3876	Эфирное масло - Рефьюж	17.72	€ 20.70	€ 23.00	€ 32.20
3877	Эфирное масло - Чайное Дерево	17.11	€ 19.98	€ 22.20	€ 31.10
3887	Эфирное масло - Эфирный Щит	27.50	€ 32.22	€ 35.80	€ 50.10
Аксессуары					
64602	Ультразвуковой диффузор - белый		€ 27.45	€ 30.50	€ 42.70
64728	Ультразвуковой диффузор - древесина		€ 34.65	€ 38.50	€ 53.90
64729	Ультразвуковой диффузор - USB		€ 20.79	€ 23.10	€ 32.34
Скидочные наборы					
64965	Super Start для здоровья	110.00	€ 154.00	€ 154.00	€ 215.60
64967	Оптимум	110.00	€ 154.00	€ 154.00	€ 215.60
64969	Вуман	110.00	€ 154.00	€ 154.00	€ 215.60
64971	Про Кардио	110.00	€ 154.00	€ 154.00	€ 215.60
64973	Про Иммуне	110.00	€ 154.00	€ 154.00	€ 215.60
64975	Бьюти	110.00	€ 154.00	€ 154.00	€ 215.60
64977	Про Релакс	110.00	€ 154.00	€ 154.00	€ 215.60
64979	Здоровый кишечник	110.00	€ 154.00	€ 154.00	€ 215.60
64981	Здоровые костей и суставов	110.00	€ 154.00	€ 154.00	€ 215.60
64983	Про Актив	110.00	€ 154.00	€ 154.00	€ 215.60
21384	НАБОР ДЛЯ ЖИЗНИ	49.50	€ 69.30	€ 69.30	€ 97.00
64987	Пробный набор	550.00	€ 770.00	€ 770.00	€ 1,078.00
64639	Набор Природных Эфирных Масел	198.00	€ 277.20	€ 277.20	€ 388.10
64529	ДВОЙНАЯ СИЛА АНТИОКСИДАНТОВ	28.52	€ 39.90	€ 39.90	€ 55.90
65109	Клин Старт	121.00	€ 169.40	€ 169.40	€ 237.20
65077	Метаболик Актив	136.40	€ 191.00	€ 191.00	€ 267.40
65149	Набор Power Line	125.00	€ 150.00	€ 163.00	€ 228.00
65117	Павер Гринс 2 упаковки	62.60	€ 87.60	€ 87.60	€ 122.60
65135	Павер Битс 2 упаковки	62.60	€ 87.60	€ 87.60	€ 122.60



NATURES
SUNSHINE