

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

НАЧНИ ВЕСНУ С НОВОЙ
ЭНЕРГИЕЙ

ВЕСЕННИЕ АЛЛЕРГИИ –
КАК С НИМИ
СПРАВИТЬСЯ?

ВЕСЕННЯЯ УБОРКА ДЛЯ
ТЕЛА И ДУШИ

ЛЁГКИЕ И ЗДОРОВЫЕ
РЕЦЕПТЫ ВЕСЕННИХ
БЛЮД

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



**NATURE'S
SUNSHINE**



Solstic – энергия из природы

Solstic Энергия из Природы – это сочетание стойкой энергии, хорошего самочувствия, жизненной силы и превосходного вкуса. Начните день с вкусного, питательного напитка, который поможет вам поддерживать оптимальный уровень энергии в течение многих часов. Solstic – это здоровая альтернатива утреннему кофе или газированным энергетическим напиткам.

Наш продукт содержит богатую натуральными компонентами формулу, включающую экстракт семян гуараны, листья зелёного чая и листья йерба мате.

Экстракт листьев йерба мате способствует контролю веса и расщеплению жиров. Гуарана укрепляет иммунитет, а также снижает чувство голода и усталости.

Solstic также является источником множества витаминов группы В.

Содержащийся в Solstic витамин В1 (тиамин) помогает поддерживать нормальные психологические функции.

Пантотеновая кислота (витамин В5) способствует поддержанию нормальной умственной активности, а также уменьшает чувство усталости и утомления. Витамин В6 поддерживает нормальный энергетический обмен и способствует правильному функционированию нервной системы.

В Solstic также содержится витамин В2 (рибофлавин), который поддерживает нормальное зрение и защищает клетки от окислительного стресса, а также витамин В3 (ниацин), способствующий правильному функционированию нервной системы.

Витамины В3 и В5 (ниацин и пантотеновая кислота) помогают уменьшить чувство усталости и утомления.

Экстракт листьев йерба мате способствует укреплению организма.

Он обладает стимулирующими и тонизирующими свойствами, которые повышают сопротивляемость психическому и физическому утомлению, а также помогают контролировать вес. Гуарана – это растение, традиционно используемое для улучшения жирового обмена, что, в свою очередь, помогает контролировать массу тела.



ОТ РЕДАКЦИИ

Дорогие Читатели,

Перед нами долгожданная весна – время новых вызовов, но и новых возможностей. После зимних месяцев мы часто чувствуем усталость и нехватку энергии, поэтому в этом выпуске мы подскажем, как эффективно восстановить силы и зарядиться энергией на предстоящие недели.

Весна – это также период, когда многие люди сталкиваются с сезонными аллергиями. Доктор Мариуш Борковский объяснит, как с ними справляться, чтобы они не мешали нам наслаждаться тёплыми днями. Не забываем и о весенней уборке – как в окружающем нас пространстве, так и в нашем теле и душе. Мы расскажем, как позаботиться о своём организме после зимы, и представим лёгкие и полезные рецепты весенних блюд, которые подарят вам заряд бодрости.

А на десерт – традиционно – обзор самых популярных статей с сайта integmed.pl, где вы найдёте ещё больше вдохновения для здорового образа жизни.

Приятного чтения!



Nature's Sunshine Products Poland Sp. z o.o.
ул. Олькуса 7, 02-604 Варшава

www.e-naturessunshine.com

Бюллетень «Будь здоров» не является коммерческим предложением.

Актуальное предложение и действующие цены доступны на сайте

www.e-naturessunshine.com.

Сезонные аллергии – как распознать и эффективно с ними справляться?

Д-р мед. наук Мариуш Борковский

Весна = насморк? Как победить сезонные аллергии?

Зуд в глазах, насморк, постоянное чихание – так выглядит повседневная реальность миллионов людей, страдающих от сезонной аллергии. Эти симптомы могут значительно снижать качество жизни, затрудняя работу, учёбу и повседневные дела. Что ещё хуже, аллергию часто путают с простудой или другими инфекциями, что приводит к неправильному лечению и ненужному приёму антибиотиков.

Сезонные аллергии, также известные как сенная лихорадка, являются реакцией организма на пыльцу растений, содержащуюся в воздухе. Их интенсивность зависит от времени года, региона и погодных условий. В последние годы эта проблема становится всё более распространённой, и число аллергиков неуклонно растёт. Почему организм так реагирует? Можно ли эффективно уменьшить симптомы? В этой статье я расскажу о причинах, механизмах и способах борьбы с сезонной аллергией.

Причины сезонных аллергий

Сезонная аллергия – это гиперчувствительность иммунной системы к веществам, которые для большинства людей абсолютно безвредны. В случае сенной лихорадки главными виновниками являются пыльцевые аллергены, которые разносятся по воздуху в определённые периоды года.

Основные источники сезонных аллергенов:

- Весна (март–май) – пыльца деревьев (берёза, ольха, лещина).
- Лето (июнь–август) – пыльца злаковых трав (например, райграс, тимофеевка, ежа сборная).
- Осень (сентябрь–октябрь) – пыльца сорных растений (в том числе полыни и амброзии).
- Зима – в этот период сезонные аллергии встречаются реже, но могут усиливаться реакции на плесень и домашнюю пыль.

Когда аллергены попадают в дыхательные пути, иммунная система ошибочно воспринимает их как угрозу и запускает защитную реакцию. Это приводит к высвобождению гистамина и других воспалительных веществ, вызывая такие симптомы, как насморк, слезотечение, чихание и зуд кожи.

Интенсивность аллергии зависит от множества факторов, в том числе от погоды – в тёплые и ветреные дни концентрация пыльцы в воздухе выше, что может усиливать симптомы.

Аллергия и окружающая среда – влияние загрязнения и урбанизации

Современные исследования показывают, что сезонные аллергии становятся всё более распространёнными, и одним из главных факторов, способствующих этому, является загрязнение окружающей среды. Взвешенные частицы (PM2.5 и PM10), автомобильные выхлопные газы и химические соединения, выделяемые промышленностью, могут не только усугублять симптомы аллергии, но и увеличивать риск её развития.



Как загрязнение воздуха влияет на аллергию?

- Усиление аллергических реакций – загрязнённый воздух повреждает слизистую оболочку носа и дыхательных путей, делая их более чувствительными к аллергенам.
- Изменение свойств пыльцы – исследования показывают, что контакт пыльцы с загрязняющими веществами делает её более агрессивной, что приводит к усилению аллергических реакций.
- Увеличение периода цветения – глобальное потепление приводит к удлинению вегетационного периода растений, что увеличивает продолжительность воздействия аллергенов.
- Частые случаи аллергической астмы – люди, подвергающиеся воздействию загрязнённого воздуха, чаще страдают астмой, а её симптомы могут обостряться в период высокой концентрации пыльцы.

Кроме того, в городах концентрация пыльцы часто выше, чем в сельской местности. Хотя это может показаться парадоксальным, данный эффект объясняется «городским островом тепла», ограниченной циркуляцией воздуха и присутствием загрязняющих веществ, которые соединяются с аллергенами, усиливая их раздражающее действие.

Можно ли что-то с этим сделать?

О том, как минимизировать контакт с аллергенами и эффективно облегчить симптомы, я расскажу в следующих частях статьи.

Симптомы сезонной аллергии

Сезонная аллергия, также известная как сенная лихорадка или аллергический ринит, может проявляться по-разному – от лёгких симптомов до серьёзных реакций, затрудняющих повседневную жизнь. Симптомы чаще всего возникают в период цветения растений и могут продолжаться от нескольких недель до нескольких месяцев.

Наиболее частые симптомы сезонной аллергии:

- Симптомы со стороны носа: водянистый насморк, приступы чихания, ощущение заложенности носа.
- Симптомы со стороны глаз: слезотечение, зуд, покраснение, отёк век.
- Кожные проявления: зуд, крапивница, покраснение кожи.
- Общие симптомы: усталость, проблемы с концентрацией, головные боли.
- Проблемы с дыханием: в некоторых случаях аллергия может вызывать свистящее дыхание, кашель и одышку, что может указывать на риск развития аллергической астмы.

Как отличить сезонную аллергию от вирусной инфекции?

Сезонную аллергию часто путают с вирусными инфекциями, такими как простуда. Как их различить?

- При простуде насморк имеет густую консистенцию, а при аллергии он водянистый.
- Лихорадка и мышечные боли характерны для инфекций, но не типичны для аллергии.
- При аллергии симптомы сохраняются дольше и усиливаются на улице, например, во время прогулок среди растений.
- Интенсивность симптомов зависит от погоды – в ветреные дни концентрация пыльцы выше, что ухудшает состояние аллергиков, а дождь очищает воздух, принося временное облегчение.

Диагностика аллергии

Если вы подозреваете у себя сезонную аллергию, стоит проконсультироваться с врачом, особенно если симптомы выражены и мешают повседневной жизни. Правильная диагностика помогает подобрать эффективные методы лечения и избежать осложнений, таких как аллергическая астма.

Как проводится диагностика аллергии?

- Медицинский анамнез – врач расспросит о симптомах, их выраженности, сезонности и возможных провоцирующих факторах.
- Кожные пробы – заключается в нанесении небольшого количества аллергенов на кожу и наблюдении за реакцией. Покраснение и зуд указывают на аллергическую реакцию.
- Анализы крови (тесты на специфический IgE) – помогают выявить антитела к определённым аллергенам.
- Провокационные тесты – в редких случаях проводится введение аллергена (например, в нос), чтобы оценить реакцию организма.

Диагностика особенно важна для людей, у которых симптомы сохраняются длительное время или настолько выражены, что затрудняют нормальную жизнь. Раннее выявление аллергии позволяет своевременно начать лечение и избегать провоцирующих факторов.

Методы лечения и облегчения симптомов

Сезонная аллергия – это хроническое заболевание, но существуют эффективные методы её лечения и снижения симптомов. Выбор терапии зависит от выраженности симптомов и индивидуальных потребностей пациента.

Антигистаминные препараты

Антигистаминные препараты – это основная группа лекарств, используемых для лечения сезонной аллергии. Их действие заключается в блокировании гистаминовых рецепторов (H1), что предотвращает развитие аллергической реакции и уменьшает симптомы, такие как чихание, зуд в носу и глазах, а также водянистый насморк.

Антигистаминные препараты делятся на две группы:

- I поколение (например, клемастин, дифенгидрамин) – эффективны, но могут вызывать сонливость, поэтому реже используются в повседневной терапии.
- II поколение (например, лоратадин, цетиризин, фексофенадин, билластин) – более современные, не вызывают сонливости и могут применяться длительное время.

Антигистаминные препараты выпускаются в различных формах:

- Таблетки и капсулы – наиболее распространённые, оказывают системное действие на весь организм.
- Сиропы – предназначены преимущественно для детей.
- Назальные спреи – обеспечивают быстрое местное действие при сильном аллергическом рините.
- Глазные капли – помогают при аллергическом конъюнктивите (подробнее ниже).

Регулярное применение антигистаминных препаратов может значительно уменьшить выраженность симптомов аллергии, но их эффективность зависит от индивидуальной реакции организма.

Интраназальные глюкокортикостероиды

Это более сильные препараты, используемые при хроническом аллергическом рините. Они уменьшают воспаление слизистой оболочки носа и эффективно устраняют заложенность (например, мометазон, флутиказон).

Сосудосуживающие препараты для носа

Выпускаются в виде капель или спреев (например, ксилометазолин, оксиметазолин). Их следует применять с осторожностью, так как длительное использование может привести к зависимости и вторичному отёку слизистой носа.

Глазные капли

Аллергический конъюнктивит – частая проблема у людей с сенной лихорадкой. Он проявляется покраснением, зудом, слезотечением и ощущением «песка в глазах». Правильно подобранные глазные капли помогают облегчить эти симптомы и защитить слизистую оболочку глаз от раздражения.

Виды глазных капель, применяемых при аллергии:

- Антигистаминные (например, азеластин, олопатадин) – действуют быстро, уменьшая зуд и покраснение.
- Стабилизаторы тучных клеток (например, кромогликат натрия, недокромил) – используются профилактически, предотвращают выброс гистамина. Действуют медленнее, но при длительном применении уменьшают симптомы аллергии.
- Искусственные слёзы – помогают смывать аллергены с глаз и увлажнять слизистую, уменьшая раздражение.
- Стероидные глазные капли (например, лотепреднол) – применяются в тяжёлых случаях, но только под наблюдением врача, так как могут вызывать побочные эффекты.

Глазные капли следует применять в соответствии с рекомендациями врача или фармацевта. Также стоит избегать трения глаз, так как это может усилить симптомы и привести к вторичным инфекциям.

Иммунотерапия (специфическая десенсибилизация)

Это единственный метод, который может устойчиво снизить чувствительность к аллергенам. Он заключается в постепенном введении увеличивающихся доз аллергена, чтобы организм к нему привык. Терапия длится несколько лет, но может значительно уменьшить симптомы аллергии.

Домашние способы облегчения симптомов

- Промывание носа физиологическим раствором – помогает удалить аллергены и уменьшить раздражение.
- Избегание выхода на улицу в периоды активного цветения – особенно утром и в сухие, ветреные дни.
- Частая стирка одежды и постельного белья – пыльца оседает на тканях и может вызывать аллергические реакции.
- Очистители воздуха и фильтры HEPA – снижают количество аллергенов в помещении.

Лечение аллергии должно подбираться индивидуально. Стоит проконсультироваться с врачом, чтобы выбрать наиболее эффективный метод терапии.

Как уменьшить воздействие аллергенов?

Хотя полностью избежать сезонной аллергии невозможно, существуют эффективные способы, которые помогут уменьшить контакт с аллергенами и облегчить симптомы. Главное – минимизировать воздействие пыльцы, особенно в периоды её интенсивного распространения.

Советы для аллергиков:

✓ Следите за календарём цветения – знание периодов цветения растений, на которые у вас аллергия, поможет подготовиться к сезону и заранее начать лечение. Актуальные прогнозы можно найти в мобильных приложениях и метеорологических сервисах.

✓ Избегайте выхода на улицу в период высокой концентрации пыльцы – особенно утром (5:00–10:00) и вечером (17:00–20:00). В тёплые, ветреные дни содержание пыльцы в воздухе особенно велико.

✓ Закрывайте окна в доме и автомобиле – чтобы ограничить попадание пыльцы внутрь, лучше держать окна закрытыми в периоды её наибольшего скопления. В автомобиле стоит использовать кондиционер с пылевым фильтром.

✓ Меняйте одежду и мойте волосы после возвращения домой – пыльца оседает на коже, волосах и одежде. После прогулки рекомендуется принять душ и переодеться, чтобы избежать переноса аллергенов на постельное бельё или мебель.

✓ Часто стирайте постельное бельё, одежду и шторы – пыльца оседает на тканях, поэтому их стоит регулярно стирать при температуре выше 60°C.

✓ Избегайте сушки одежды на улице – влажные ткани легко притягивают пыльцу, поэтому лучше сушить бельё в помещении.

✓ Используйте очистители воздуха с HEPA-фильтром – эти устройства эффективно уменьшают количество пыльцы и других аллергенов в домах и офисах.

✓ Поддерживайте водный баланс и увлажняйте слизистые оболочки – питьё большого количества воды и использование увлажняющих капель для носа и глаз помогает смывать аллергены и уменьшает раздражение.

✓ Избегайте задымлённых и загрязнённых мест – выхлопные газы и смог могут усугублять симптомы аллергии, поэтому стоит минимизировать пребывание в таких местах, особенно в период цветения растений.

Благодаря этим простым мерам можно значительно уменьшить симптомы аллергии и повысить качество жизни в сложный для аллергиков сезон.

Резюме и основные рекомендации для пациентов

Сезонная аллергия – распространённая проблема, которая может затруднять повседневную жизнь. Зуд в глазах, водянистый насморк и постоянное чихание могут быть крайне неприятными, но, к счастью, существуют эффективные способы контроля над этими симптомами.

Ключевые шаги в борьбе с сезонной аллергией:

✓ Определите симптомы и проконсультируйтесь с врачом – правильная диагностика позволяет эффективно лечить аллергию и предотвращать осложнения, такие как аллергическая астма.

✓ Принимайте антигистаминные препараты и глазные капли – они помогают контролировать симптомы и улучшают качество жизни.

✓ Избегайте контакта с аллергенами – следите за календарём цветения, закрывайте окна, регулярно стирайте одежду и используйте очистители воздуха.

✓ Следите за гигиеной и увлажняйте слизистые оболочки – регулярное промывание носа солевым раствором и избегание трения глаз может значительно уменьшить симптомы.

✓ Рассмотрите возможность иммунотерапии – специфическая десенсибилизация (отчувствление) – единственный метод, который может снизить чувствительность к аллергенам в долгосрочной перспективе.

Хотя сезонная аллергия не представляет серьёзной опасности, её симптомы могут быть крайне неприятными. Поэтому важно позаботиться о профилактике и эффективном лечении, чтобы наслаждаться весной и летом без мучительного насморка и слезящихся глаз.



Д-р мед. наук Мариуш Борковский



Breathe Clear – поддержка дыхательной системы в сезон аллергии

Breathe Clear – это продукт, созданный для поддержания здоровья дыхательной системы, особенно в периоды сезонных изменений и повышенной концентрации пыльцы.

Breathe Clear доказывает, что «целое лучше, чем сумма его частей». Как и во многих наших продуктах, ключевую роль здесь играют дары природы. В первую очередь – листья крапивы двудомной (*Urtica Dioica*) и плоды горького апельсина (*Citrus x aurantium*), которые способствуют нормальному функционированию дыхательной системы. Горький апельсин также оказывает успокаивающее действие на горло и голосовые связки.

Формулу Breathe Clear дополняют кверцетин из бутонов софоры японской (*Sophora japonica*) и бромелайн из плодов ананаса (*Ananas comosus*).

Все эти природные компоненты объединены в эффективную формулу Breathe Clear, чтобы вы могли дышать полной грудью, не беспокоясь о сезонных угрозах.

Почему именно Breathe Clear?

Мы преданы нашей планете, которая дарит нам целебные травы для наших продуктов. Наша крапива произрастает в дикой природе в албанских горах, а наш поставщик при помощи специально обученной команды собирает её ценные листья, заботясь о биоразнообразии региона и устойчивом развитии.

Начни весну с новой энергией!

После зимних месяцев многие из нас ощущают упадок сил, усталость и нехватку мотивации. Короткие дни, недостаток солнца и более тяжёлая пища могут привести к тому, что наш организм нуждается в обновлении. Весна – идеальное время, чтобы восстановить жизненные силы и снова начать действовать на полную! Как это сделать? Вот несколько эффективных способов, которые помогут вам войти в новый сезон с энергией!

1. Весеннее питание – лёгкость и витамины

Зимой мы чаще выбираем более калорийные и тяжёлые блюда. Весной же стоит добавить в рацион свежие, лёгкие и богатые витаминами продукты:

- Сезонные овощи и фрукты – редис, салаты, зелёный лук, проростки, шпинат и клубника снабдят организм необходимыми питательными веществами.
- Полезные жиры – орехи, авокадо и оливковое масло поддерживают работу мозга и обеспечивают организм энергией на весь день.
- Белок – нежирное мясо, рыба, яйца, а также растительные источники белка, такие как чечевица и нут, помогут восстановить силы и надолго утолить голод.

2. Физическая активность – движение = энергия!

Ничто так не пробуждает организм, как регулярная физическая активность. С первыми тёплыми днями стоит больше времени проводить на свежем воздухе.

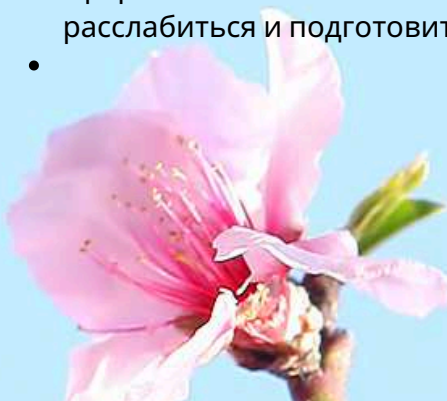
- Утренняя прогулка – даже 20 минут на улице улучшают кровообращение и насыщают мозг кислородом.
- Велопробежки – это не только отличная физическая нагрузка, но и способ снизить уровень стресса и улучшить настроение.
- Тренировки на свежем воздухе – бег, йога в парке или интервальные упражнения помогут вернуть силы и зарядиться энергией.



3. Сон и восстановление – ключ к хорошему самочувствию

Достаточное количество сна – это основа высокой энергии и бодрости. Чтобы улучшить качество отдыха:

- Ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время, даже по выходным.
- Избегайте синего света (экранов телефонов и компьютеров) за час до сна.
- Введите расслабляющие ритуалы – чашка тёплого чая с мятой, книга или ванна с эфирными маслами помогут вам расслабиться и подготовиться ко сну.
-



4. Натуральная поддержка энергии – травы и добавки

Чтобы помочь организму в переходный период, стоит воспользоваться природными способами повышения энергии. Отличным выбором будут:

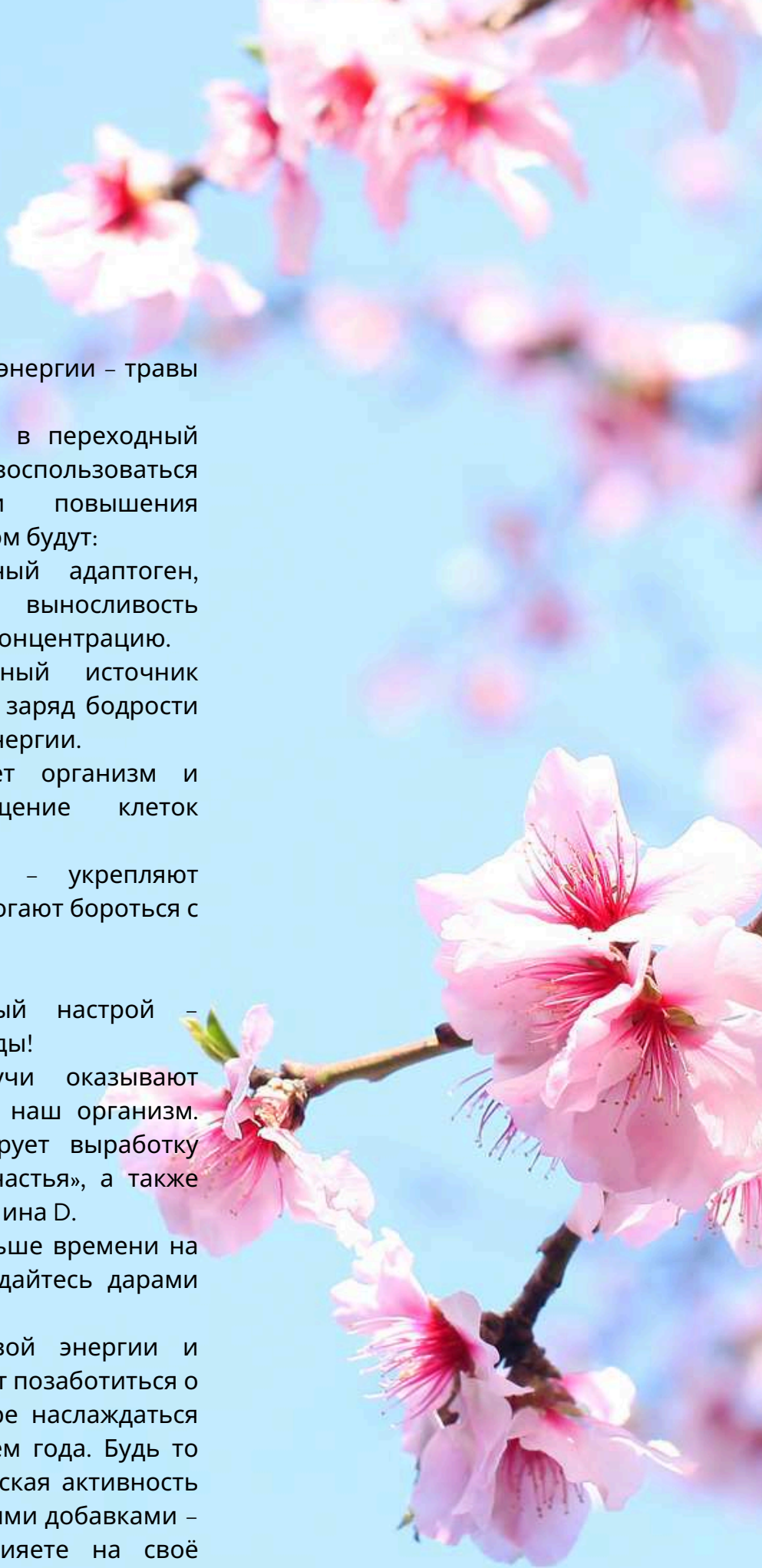
- Женьшень – известный адаптоген, который повышает выносливость организма и улучшает концентрацию.
- Гуарана – натуральный источник кофеина, который даёт заряд бодрости без резких перепадов энергии.
- Хлорофилл – очищает организм и поддерживает насыщение клеток кислородом.
- Витамины группы В – укрепляют нервную систему и помогают бороться с усталостью.

5. Солнце и позитивный настрой – заряжайся энергией природы!

Весенние солнечные лучи оказывают благотворное влияние на наш организм. Солнечный свет стимулирует выработку серотонина – «гормона счастья», а также способствует синтезу витамина D.

Проводите как можно больше времени на свежем воздухе и наслаждайтесь дарами природы!

Весна – это время новой энергии и позитивных перемен! Стоит позаботиться о себе, чтобы в полной мере наслаждаться этим прекрасным временем года. Будь то здоровое питание, физическая активность или поддержка натуральными добавками – помните, именно вы влияете на своё самочувствие!



Весна – время обновления для тела и разума

Весна – идеальное время для обновления не только в наших домах, но и в теле и разуме. После зимних месяцев, когда мы часто ощущаем снижение энергии, приходит момент очистить организм, позаботиться о здоровье и внедрить полезные привычки, которые помогут нам наслаждаться жизнью в полной мере. В этой статье мы расскажем, как эффективно провести весеннюю перезагрузку для тела и духа.

Очищение организма – начало новой энергии

После зимы организм часто перегружен токсинами, а метаболизм замедлен. Поэтому весну стоит начать с мягкой детоксикации. Вот несколько эффективных способов:

- Тёплая вода с лимоном – стакан тёплой воды с лимоном по утрам поддерживает пищеварение и помогает вывести токсины.
- Травяные настои – одуванчик, крапива и мята – отличные травяные чаи, способствующие очищению организма.
- Увеличение количества клетчатки – больше овощей, фруктов и цельнозерновых продуктов в рационе улучшает пищеварение и помогает выводить вредные вещества.
- Сокращение потребления сахара и переработанных продуктов – отказ от сладостей, фастфуда и искусственных добавок значительно улучшает самочувствие.
- Физическая активность – регулярные тренировки поддерживают процесс очищения организма и ускоряют обмен веществ.



Весна – время обновления для тела и разума

Весна – идеальное время для обновления не только в наших домах, но и в теле и разуме. После зимних месяцев, когда мы часто ощущаем снижение энергии, приходит момент очистить организм, позаботиться о здоровье и внедрить полезные привычки, которые помогут нам наслаждаться жизнью в полной мере. В этой статье мы расскажем, как эффективно провести весеннюю перезагрузку для тела и духа.

Очищение организма – начало новой энергии

После зимы организм часто перегружен токсинами, а метаболизм замедлен. Поэтому весну стоит начать с мягкой детоксикации. Вот несколько эффективных способов:

- Тёплая вода с лимоном – стакан тёплой воды с лимоном по утрам поддерживает пищеварение и помогает вывести токсины.
- Травяные настои – одуванчик, крапива и мята – отличные травяные чаи, способствующие очищению организма.
- Увеличение количества клетчатки – больше овощей, фруктов и цельнозерновых продуктов в рационе улучшает пищеварение и помогает выводить вредные вещества.
- Сокращение потребления сахара и переработанных продуктов – отказ от сладостей, фастфуда и искусственных добавок значительно улучшает самочувствие.
- Физическая активность – регулярные тренировки поддерживают процесс очищения организма и ускоряют обмен веществ.

Весеннее обновление для души

Помимо заботы о теле, важно уделить внимание и психическому здоровью.

Весна – идеальное время для эмоционального восстановления и внедрения новых полезных привычек:

- Медитация и осознанность – несколько минут релаксации в день помогают успокоить разум и снизить уровень стресса.
- Прогулки на свежем воздухе – природа благотворно влияет на самочувствие, а солнечный свет способствует выработке витамина D.
- Новое хобби – весна – прекрасное время для освоения новых навыков, таких как йога, рисование или игра на музыкальном инструменте.
- Минимализм в пространстве – уборка и упорядочение окружающей среды помогает очистить разум и создать ощущение гармонии.
- Благодарность и позитивное мышление – ведение дневника успехов и положительных мыслей способствует формированию оптимистичного взгляда на жизнь.

Весеннее очищение для тела и души

Весеннее обновление – это отличный способ восстановить энергию и хорошее самочувствие после зимних месяцев. Очищая организм, заботясь о коже, корректируя питание и внедряя здоровые психологические привычки, мы можем почувствовать лёгкость, здоровье и жизненную силу. Стоит использовать это время для осознанных изменений и подготовки к новому, полному возможностей сезону!

**Вот пять лёгких,
полезных и
наполненных
энергией рецептов
весенних блюд!
Приглашаем вас
попробовать наши
кулинарные идеи.**

Весенний салат с клубникой и фетой

Ингредиенты:

- 2 горсти шпината или руколы
- 10 клубник, нарезанных ломтиками
- 50 г сыра фета, раскрошенного
- 1/4 красной луковицы, нарезанной тонкими полукольцами
- 1 ст. л. поджаренных тыквенных семечек
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. мёда
- 1 ст. л. бальзамического уксуса
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. В большой миске смешайте шпинат, клубнику, фету, лук и тыквенные семечки.
2. В отдельной ёмкости соедините оливковое масло, мёд, бальзамический уксус, соль и перец.
3. Полейте салат заправкой перед подачей и аккуратно перемешайте.

Лёгкий салат с булгуром и овощами

Ингредиенты:

- 100 г булгура
- 1/2 огурца, нарезанного кубиками
- 1/2 красного перца, нарезанного кубиками
- 6 помидоров черри, разрезанных пополам
- 1 горсть петрушки
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. лимонного сока
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Отварите булгур согласно инструкции на упаковке и остудите.
2. Добавьте нарезанные овощи и измельчённую петрушку.
3. Полейте оливковым маслом, лимонным соком, приправьте солью и перцем, перемешайте.



Весенний крем-суп из зелёного горошка

Ингредиенты:

- 400 г зелёного горошка (свежего или замороженного)
- 1 луковица
- 2 картофелины
- 1 зубчик чеснока
- 750 мл овощного бульона
- 2 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. натурального йогурта
- Свежая мята для украшения

Приготовление:

1. В кастрюле разогрейте оливковое масло и обжарьте лук с чесноком до прозрачности.
2. Добавьте нарезанный кубиками картофель, влейте бульон и варите до мягкости.
3. Добавьте зелёный горошек и готовьте ещё 5 минут.
4. Измельчите всё блендером до однородного крема, посолите и поперчите по вкусу.
5. Подавайте с ложкой йогурта и листиками мяты.

Запечённая спаржа с яйцом и пармезаном

Ингредиенты:

- 1 пучок зелёной спаржи
- 2 яйца
- 30 г тёртого пармезана
- 1 ст. л. оливкового масла
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Вымойте спаржу, отломите жёсткие кончики и выложите на противень, застеленный пергаментной бумагой.
2. Полейте оливковым маслом, посыпьте солью и перцем, запекайте в духовке при 180°C в течение 10 минут.
3. Достаньте противень, посыпьте спаржу пармезаном и аккуратно разбейте сверху яйца.
4. Запекайте ещё 5 минут, пока яйца не схватятся.

Зелёный энергетический коктейль

Ингредиенты:

- 1 банан
- 1 горсть шпината
- 1/2 авокадо
- 250 мл кокосовой воды
- 1 ч. л. лимонного сока
- 1 ч. л. мёда (по желанию)

Приготовление:

1. Взбейте все ингредиенты в блендере до получения однородной консистенции.
2. Подавайте сразу, лучше охлаждённым.





НОВОСТИ

МЕДИЦИНСКОЙ НУТРИЦЕВТИКИ

НАИБОЛЕЕ ПОПУЛЯРНОЕ

На integmed.pl

Нутрицевтик и потенция

Чеснок оказался эффективным средством для поддержки потенции у пациентов, слабо реагирующих на тадалафил – препарат, предназначенный для обеспечения эрекции. Такие выводы сделали специалисты кафедры урологии и сексуальной медицины Института медицинских наук TSS Shripad Hegde Kadave (Индия).

Целью проведенного в институте клинического исследования была оценка эффективности чеснока (как источника серы) в качестве добавки к тадалафилу у пациентов с эректильной дисфункцией. Исследование было плацебо-контролируемым, проспективным, рандомизированным и пилотным.

Объектом наблюдения стали пациенты с эректильной дисфункцией (средний возраст – моложе 40 лет) с нормальными результатами доплерографии полового члена (что исключает сосудистые причины, такие как атеросклероз). Эти пациенты не достигли стойкого улучшения при приеме только тадалафила. Испытуемых случайным образом разделили на две группы:

- Первая группа (19 человек) принимала чеснок дважды в день (по 5 г per os в течение месяца).
- Контрольная группа (16 человек) получала плацебо.

Обе группы продолжали приём тадалафила в дозировке 5 мг на ночь.

Эректильную функцию оценивали в начале исследования и через 4 недели с помощью Международного индекса эректильной функции (IIEF-EF). Участники, принимавшие чеснок в качестве дополнения к стандартной терапии, продемонстрировали статистически значимое улучшение эректильной функции по сравнению с группой, принимавшей плацебо.

Использование чеснока при эректильной дисфункции подтверждается результатами экспериментальных исследований. Было обнаружено, что у крыс инъекция сероводорода может вызывать эрекцию, а также изучен механизм этого явления (активация калиевых каналов, приводящая к расслаблению гладкой мускулатуры сосудов и притоку крови к половому члену).

Этот механизм отличается от механизма действия ингибиторов фосфодиэстеразы 5, к которым относится тадалафил.

Основываясь на этих данных, а также на известных вазодилатирующих (сосудорасширяющих) свойствах чеснока, авторы исследования решили проверить, может ли добавление чеснока повысить эффективность тадалафила, снижение которой со временем, вероятно, связано с «привыканием» сосудов полового члена к препарату.

Результаты проведенного пилотного исследования показывают, что такое сочетание нутрицевтика с лекарством действительно возможно и даёт клинически значимый эффект.

Источник:

Bhat GS, Shastry A. Prospective, randomized, placebo-controlled, two-arm study to evaluate the efficacy of coadministration of garlic as a hydrogen sulfide donor and tadalafil in patients with erectile dysfunction not responding to tadalafil alone – A pilot study. Indian J Pharmacol. 2024 Jul 1;56(4):242-247. doi: 10.4103/ijp.ijp_310_23. Epub 2024 Sep 10. PMID: 39250620; PMCID: PMC11483042.

Лучшая производительность: не только в спорте

Сок свёклы – перспективное средство при ХОБЛ?

Сок свёклы, богатый неорганическими нитратами и хорошо известный в спортивной медицине, может найти клиническое применение при хронической обструктивной болезни лёгких (ХОБЛ) – считают авторы недавно опубликованного обзорового исследования. Это может стать новым применением нутрицевтика, который разными способами улучшает физическую выносливость и благоприятно влияет на сосудистую систему.

В анализе существующих данных о физиологическом действии сока свёклы авторы упоминают его гипотензивные, бронхорасширяющие, противовоспалительные, антиоксидантные, гипогликемические и гиполипидемические свойства. Все эти механизмы могут положительно сказаться на состоянии пациентов с ХОБЛ, при котором развивается гипоксия всего организма, приводящая к функциональным нарушениям и сопутствующим заболеваниям.

Хотя свёкла содержит множество полезных соединений, наибольшее внимание исследователей привлекают биологически активные нитраты, которые в процессе биохимических преобразований превращаются в оксид азота в крови (его пик достигается примерно через час после употребления сока свёклы).

Оксид азота (NO) дополняет эндогенные механизмы его синтеза (при участии эндотелиальной L-аргинины) и оказывает сосудорасширяющий эффект, но его действие этим не ограничивается.

При ХОБЛ важны также:

- ✓ Противовоспалительное действие NO (из-за хронического воспаления в бронхах).
- ✓ Бронхорасширяющий эффект, который может облегчать дыхание.

Эффекты применения сока свёклы при ХОБЛ

Клинические исследования, рассмотренные авторами работы, показали, что у пациентов с ХОБЛ употребление свёкольного сока может привести к:

- ✓ Увеличению времени до истощения при физической нагрузке.
- ✓ Увеличению дистанции в тестах выносливости и количества шагов в течение дня.
- ✓ Снижению артериального давления (как систолического, так и диастолического).
- ✓ Улучшению качества сна – уменьшение количества ночных пробуждений и увеличение фазы глубокого сна, что, возможно, связано с:

- улучшением мозгового кровообращения,
- расширением сосудов лёгких и бронхов,
- улучшением оксигенации крови.

Перспективы и ограничения

Исследователи отмечают, что результаты пока неоднозначны, а группа пациентов с ХОБЛ неоднородна, поэтому необходимы дальнейшие исследования для определения оптимальной дозировки и режима применения свёкольного сока.

Цель такой нутрицевтической поддержки – усиление эффекта стандартной терапии. Современные лекарства и реабилитационные программы способны замедлить прогрессирование ХОБЛ, но не могут обратить вспять разрушение лёгочной ткани.

Ключевой шаг в лечении ХОБЛ – прекращение воздействия повреждающих веществ, прежде всего отказ от курения, так как табачный дым – главная причина развития заболевания.

Источник:

Chen M, Chang S, Xu Y, Guo H, Liu J. Dietary Beetroot Juice – Effects in Patients with COPD: A Review. Int J Chron Obstruct Pulmon Dis. 2024 Jul 29;19:1755-1765. doi: 10.2147/COPD.S473397. PMID: 39099609; PMCID: PMC11296515.

Марафон с кордицепсом

Экстракт кордицепса (*Cordyceps militaris*) может улучшать метаболизм железа, повышать уровень эритроцитов и снижать повреждение мышц у бегунов на длинные дистанции в период подготовки к соревнованиям.

К таким выводам пришли японские учёные в ходе рандомизированного клинического исследования. Экстракт кордицепса принимали 22 человека в течение 16-недельного тренировочного периода.

Исследователи обнаружили, что добавка кордицепса повышает уровень ферритина в сыворотке, тогда как сам по себе интенсивный тренинг приводит к его снижению. Был также отмечен положительный эффект на уровень гемоглобина и гематокрит (показатели, оценивающие состояние эритроцитарной системы).

Кордицепс и метаболизм железа

Ферритин – это белок-хранилище железа, который играет ключевую роль в поддержании оптимального уровня этого минерала. Он накапливается в печени, селезёнке, костном мозге и мышцах, высвобождая железо по мере необходимости.

Низкий уровень ферритина в крови указывает на дефицит железа.

Полученные данные позволяют предположить, что кордицепс поддерживает уровень гемоглобина и гематокрита у марафонцев, вероятно, замедляя потерю запасов железа в период интенсивных тренировок.

Кордицепс и защита мышц

В начале исследования у всех участников наблюдался повышенный уровень креатинкиназы (КК) – фермента, высвобождаемого при разрушении мышечных клеток.

Однако через 16 недель у спортсменов, принимавших кордицепс, уровень КК оказался значительно ниже, чем в группе плацебо. Это свидетельствует о защитном эффекте кордицепса – он, вероятно, снижает повреждение мышц, связанное с интенсивными физическими нагрузками.

Креатинкиназа является биомаркером повреждения мышц, и её повышение указывает на разрушение мышечных клеток вследствие высокой нагрузки.

Кордицепс – секрет китайских бегуний?

Интересно, что результаты исследования согласуются с историей использования кордицепса в спорте. Считается, что именно этот гриб мог быть тайным средством, благодаря которому китайские бегунии установили несколько мировых рекордов на чемпионате 1993 года.

Источник:

Nakamura A, Shinozaki E, Suzuki Y, Santa K, Kumazawa Y, Kobayashi F, Nagaoka I, Koikawa N. Effect of the Administration of *Cordyceps militaris* Mycelium Extract on Blood Markers for Anemia in Long-Distance Runners. Nutrients. 2024 Jun 11;16(12):1835. doi: 10.3390/nu16121835. PMID: 38931190; PMCID: PMC11206946.

Коллаген и боль в суставах

Всего 5 г коллагеновых пептидов могут улучшить функциональное состояние суставов у в целом здоровых людей, испытывающих дискомфорт в коленях или бедрах.

К такому выводу пришли исследователи из Германии в ходе клинического исследования, в котором приняли участие 182 взрослых с болями в коленных или тазобедренных суставах при повседневной активности.

Как проходило исследование?

Испытуемых рандомизированно распределили на две группы:

- Первая группа принимала коллагеновые пептиды.
- Вторая группа получала плацебо.

Спустя 3 месяца исследователи оценили изменения, ориентируясь на:

- Медицинский осмотр.
- Субъективное восприятие боли (по 10-балльной шкале).

Результаты:

✓ У группы, принимавшей коллаген, наблюдалось значительное уменьшение болевого синдрома:

- В покое.
- Во время ходьбы.
- При подъёме по лестнице.
- При выполнении движений на коленях.

✓ Существенно меньше ограничений при попытке приседания, чем в группе плацебо.

Почему коллаген помогает суставам?

Экспериментальные исследования показывают, что коллагеновые пептиды:

- Всасываются в кровь и могут служить не только строительным материалом для белков соединительной ткани,
- Но и регулируют активность иммунных клеток и клеток соединительной ткани.

Наблюдается активирующий эффект на хондроциты – это может улучшать состояние суставных хрящей (этот эффект подтверждён в клинических исследованиях при остеоартрозе).

Для кого может быть полезен гидролизат коллагена?

Результаты исследования показывают, что коллагеновые пептиды могут быть полезны при болях в суставах, особенно если они связаны с:

✓ Неправильной нагрузкой на суставы (например, при занятиях спортом без соблюдения техники, несоблюдении эргономики на работе, хроническом стрессе или малоподвижном образе жизни).

✓ Травмами или деформациями суставов.

Авторы исследования связывают эффективность коллагеновых пептидов прежде всего с их способностью поддерживать регенерацию суставных хрящей.

Источник:

Schulze C, Schunck M, Zdzieblik D, Oesser S. Impact of Specific Bioactive Collagen Peptides on Joint Discomforts in the Lower Extremity during Daily Activities: A Randomized Controlled Trial. Int J Environ Res Public Health. 2024 May 27;21(6):687. doi: 10.3390/ijerph21060687. PMID: 38928934; PMCID: PMC11203623.

Специально для коленей

Комбинация гидролизованного коллагена, метилсульфонилметана (MSM), глюкозамина сульфата и хондроитина сульфата может быть эффективной поддержкой при остеоартрозе коленного сустава, заявили турецкие учёные.

Как проходило исследование?

В многоцентровом наблюдательном исследовании приняли участие 98 пациентов с остеоартрозом колена, которым на 2 месяца назначили комплексную добавку, содержащую:

- ✓ 12,5 г гидролизованного коллагена типа II
- ✓ 750 мг MSM
- ✓ 750 мг глюкозамина сульфата
- ✓ 400 мг хондроитина сульфата (в одной дозе)

Кроме того, всем участникам были даны рекомендации по лечебной физкультуре.

Результаты:

◆ Почти 100% участников строго следовали инструкции по приёму добавки – это исключительно высокий показатель приверженности к лечению.

◆ На контрольных визитах зафиксировано значительное клиническое улучшение – уменьшение боли и улучшение функционального состояния суставов.

Ограничения исследования:

Исследование не включало группу плацебо, поэтому необходимы дальнейшие рандомизированные клинические испытания, которые подтвердят гипотезу о благоприятном влиянии высоких доз данных нутрицевтиков на течение остеоартроза коленного сустава.

Источник:

Ayhan FF, Demirci Çoban A, Utkan Karasu A, Karaoğlu B, Çınar E, Eyigör S, Uzun Ö, Borman P, Vural S, Yaman A, Keskin Kavak S, Aktekin L, Duyur Çakıt B, Kandaşoğlu H, Mansız Kaplan B, Bölük Şenlikçi H, Dalyan M. The effect of combined hydrolyzed type 2 collagen, methylsulfonylmethane, glucosamine sulfate and chondroitin sulfate supplementation on knee osteoarthritis symptoms. Turk J Phys Med Rehabil. 2024 Jan 15;70(2):259-268. doi: 10.5606/tftrd.2024.13735. PMID: 38948650; PMCID: PMC11209321.

Печень, сердце, энергия, нутрицевтика

Шестимесячный курс супплементации нутрицевтика привёл к уменьшению жировой инфильтрации печени, а также улучшению состояния сосудов и сердца – такие результаты исследования представили кардиологи и диabetологи Афинского университета (Греция).

Это исследование направлено на поиск недорогих и безопасных методов профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Жировая инфильтрация печени (стеатоз) существенно повышает риск атеросклероза и его последствий.

Помимо изменения образа жизни (диета, физическая активность), на жировую дистрофию печени можно воздействовать с помощью регуляции микробиома кишечника и нутрицевтической поддержки метаболизма.

Одним из потенциальных нутрицевтиков является коэнзим Q10, который был выбран в качестве интервенции в этом исследовании.

Как проходило исследование?

В исследовании участвовали 60 пациентов с метаболически ассоциированной жировой болезнью печени (МАЗБП).

- Одна группа получала 240 мг коэнзима Q10.
- Вторая группа принимала плацебо.

После 6 месяцев оценивали изменения:

✓ Жировой инфильтрации печени (ультразвуковое исследование).

✓ Состояния артерий и сердца (измеряли скорость распространения пульсовой волны, реакцию артерий на изменение кровотока, глобальную деформацию левого желудочка и резерв коронарного кровотока).

Результаты:

- ♦ У пациентов, принимавших коэнзим Q10, наблюдалось улучшение большинства сосудистых показателей по сравнению с исходными значениями.
- ♦ В группе плацебо значительных изменений не зафиксировано.
- ♦ В первой группе улучшение состояния печени коррелировало с улучшением сердечно-сосудистых параметров (то есть уменьшение стеатоза сопровождалось улучшением работы сердца и сосудов).

Связь между печенью и сердцем?

Результаты исследования подтверждают сложную, но функциональную связь между состоянием печени и сердечно-сосудистой системой.

Возможно, коэнзим Q10 является общим звеном этого механизма.

Выводы:

- ♦ Коэнзим Q10 может одновременно улучшать функцию печени и сердечно-сосудистой системы, так как:
 - ✓ Снижает степень жировой инфильтрации печени.
 - ✓ Улучшает функцию эндотелия сосудов.
 - ✓ Оптимизирует работу левого желудочка сердца.
- ♦ Это может уменьшить риск атеросклеротических осложнений, но для окончательных выводов необходимы долгосрочные исследования с большим числом пациентов.

Источник:

Vrentzos E, Ikonomidis I, Pavlidis G, Katogiannis K, Korakas E, Kountouri A, Pliouta L, Michalopoulou E, Pelekanou E, Boumpas D, Lambadiari V. Six-month supplementation with high dose coenzyme Q10 improves liver steatosis, endothelial, vascular and myocardial function in patients with metabolic-dysfunction associated steatotic liver disease: a randomized double-blind, placebo-controlled trial. *Cardiovasc Diabetol*. 2024 Jul 10;23(1):245. doi: 10.1186/s12933-024-02326-8. PMID: 38987784; PMCID: PMC11238408.

Лучшее кровообращение, меньше усталости

Имбирь уменьшает усталость глаз и скованность плеч у молодых женщин, а также улучшает кровоток в периферических сосудах. Такие результаты показало клиническое исследование, проведённое японскими учёными.

Цель исследования:

Оценить влияние экстракта имбиря на кровоток и усталость глаз и плеч.

В исследовании приняли участие 100 здоровых людей в возрасте от 20 до 73 лет, испытывавших вышеуказанные симптомы.

- Участники рандомизировано были разделены на две группы:
- ✓ Первая группа принимала экстракт имбиря.
- ✓ Вторая группа получала плацебо.
- Длительность исследования: 8 недель.

Результаты:

- ♦ Ученые предполагали, что имбирь улучшит кровоток в сосудах глаза, но это не подтвердилось.
- ♦ Однако у женщин до 50 лет наблюдалось улучшение кровотока в периферических сосудах.
- ♦ В этой же группе уменьшилось чувство усталости глаз и скованность в плечах.
- ♦ У пожилых мужчин имбирь повышал термогенез (теплообразование в организме).

Имбирь и кровообращение

Исследование частично подтверждает традиционные знания о способности имбиря ускорять кровоток и усиливать термогенез.

- ♦ Усталость глаз и напряжение мышц шеи и спины часто связаны с длительной работой за экранами компьютеров и гаджетов.
- ♦ Эти симптомы могут быть связаны с нарушением кровотока в глазах, что увеличивает риск миопии (близорукости) и глаукомы.

Вывод:

- ♦ Имбирь не предотвращает болезни глаз в долгосрочной перспективе, но в данном исследовании он облегчал симптомы усталости.
- ♦ Он может рассматриваться как нутрицевтик для поддержки кровообращения и снятия дискомфорта, вызванного напряжением глаз и мышц.

Источник:

Higashikawa F, Nakaniida Y, Li H, Liang L, Kanno K, Ogawa-Ochiai K, Kiuchi Y. Beneficial Effects of Ginger Extract on Eye Fatigue and Shoulder Stiffness: A Randomized, Double-Blind, and Placebo-Controlled Parallel Study. *Nutrients*. 2024 Aug 15;16(16):2715. doi: 10.3390/nu16162715. PMID: 39203851; PMCID: PMC11357383.

Аргументы в пользу хлорофилла

Учёные Падуанского университета (Италия) в недавно опубликованной работе подчеркнули высокую питательную ценность листовой капусты (кале). Однако особое внимание они обратили на то, что она является хорошим источником хлорофилла.

Так как хлорофилл уже довольно популярен как пищевая добавка, давайте разберёмся, почему итальянские исследователи считают его важным компонентом рациона.

Почему стоит употреблять хлорофилл?

Исследователи приводят следующие аргументы в пользу хлорофилла и его производного – хлорофиллина (используемого в добавках):

✓ Защита от канцерогенов – связывает потенциально канцерогенные вещества в кишечнике, предотвращая их всасывание и защищает ДНК.

✓ Прямое противоопухолевое действие – стимулирует апоптоз (запрограммированную гибель раковых клеток).

✓ Детоксикация – активирует ферменты, отвечающие за выведение токсинов.

✓ Противовоспалительное и антиоксидантное действие.

✓ Содержание магния (только в натуральном хлорофилле) – этот минерал необходим для работы сотен ферментов.

Как увеличить потребление хлорофилла?

Авторы исследования предлагают:

🌱 Разработку продуктов, богатых натуральным хлорофиллом (концентраты, порошки, пасты).

🌱 Замену искусственных зелёных красителей в продуктах натуральными хлорофиллинами.

Такие решения соответствуют современным потребностям рынка и могут значительно увеличить потребление хлорофилла.

В Италии его употребляют недостаточно, и просветительские кампании по питанию не смогли изменить ситуацию.

Использование обогащённых продуктов может помочь молодёжи и пожилым людям регулярно получать этот важный для здоровья компонент.

Оригинальная статья также содержит анализ методов обработки продуктов, содержащих хлорофилл, и их эффективность в сохранении полезных свойств.

Источник:

Canazza E, Tessari P, Mayr Marangon C, Lante A. Nutritional Profile and Chlorophyll Intake of Collard Green as a Convenience Food. *Nutrients*. 2024 Nov 23;16(23):4015. doi: 10.3390/nu16234015. PMID: 39683408; PMCID: PMC11643711.



Антивозрастной эффект белка

Добавление растительного белка (соевого) в рацион всего за 12 недель привело к увеличению мышечной массы и улучшению физической выносливости у пожилых людей, проживающих в домах престарелых.

Такие результаты показало клиническое исследование, проведённое учёными Фуданьского университета в Шанхае (Китай).

Почему мышечная масса важна в пожилом возрасте?

С возрастом происходит постепенная потеря мышечной массы и силы. Если этот процесс заходит слишком далеко, он:

✓ Ограничивает способность выполнять повседневные задачи.

✓ Приводит к снижению самостоятельности и независимости.

Такое состояние называется саркопенией и является ключевым элементом синдрома хрупкости пожилых людей.

◆ Мышцы играют важнейшую роль в поддержании равновесия и координации движений.

◆ Их потеря увеличивает риск падений, переломов и ухудшения качества жизни.

Большая мышечная масса – меньше риск падений и заболеваний

Люди с большей мышечной массой и силой реже подвержены падениям, которые у пожилых людей могут иметь серьёзные последствия, например, переломы.

- Мышцы выполняют амортизирующую функцию, защищая кости.
- Сильные мышцы стабилизируют суставы, снижая риск травм.
- Увеличенная мышечная масса также улучшает чувствительность к инсулину, помогая регулировать уровень сахара в крови и снижая риск диабета 2 типа.
- Это особенно важно для профилактики метаболических нарушений и сердечно-сосудистых заболеваний.

Ход исследования

- 12-недельное клиническое исследование включало 84 пожилых человека, проживающих в учреждениях долгосрочного ухода.
- Участники ежедневно получали 3 основные приёма пищи, но:
- В экспериментальной группе рацион был обогащён соевым белком (30 г в день).
- В контрольной группе рацион не изменялся.

Результаты

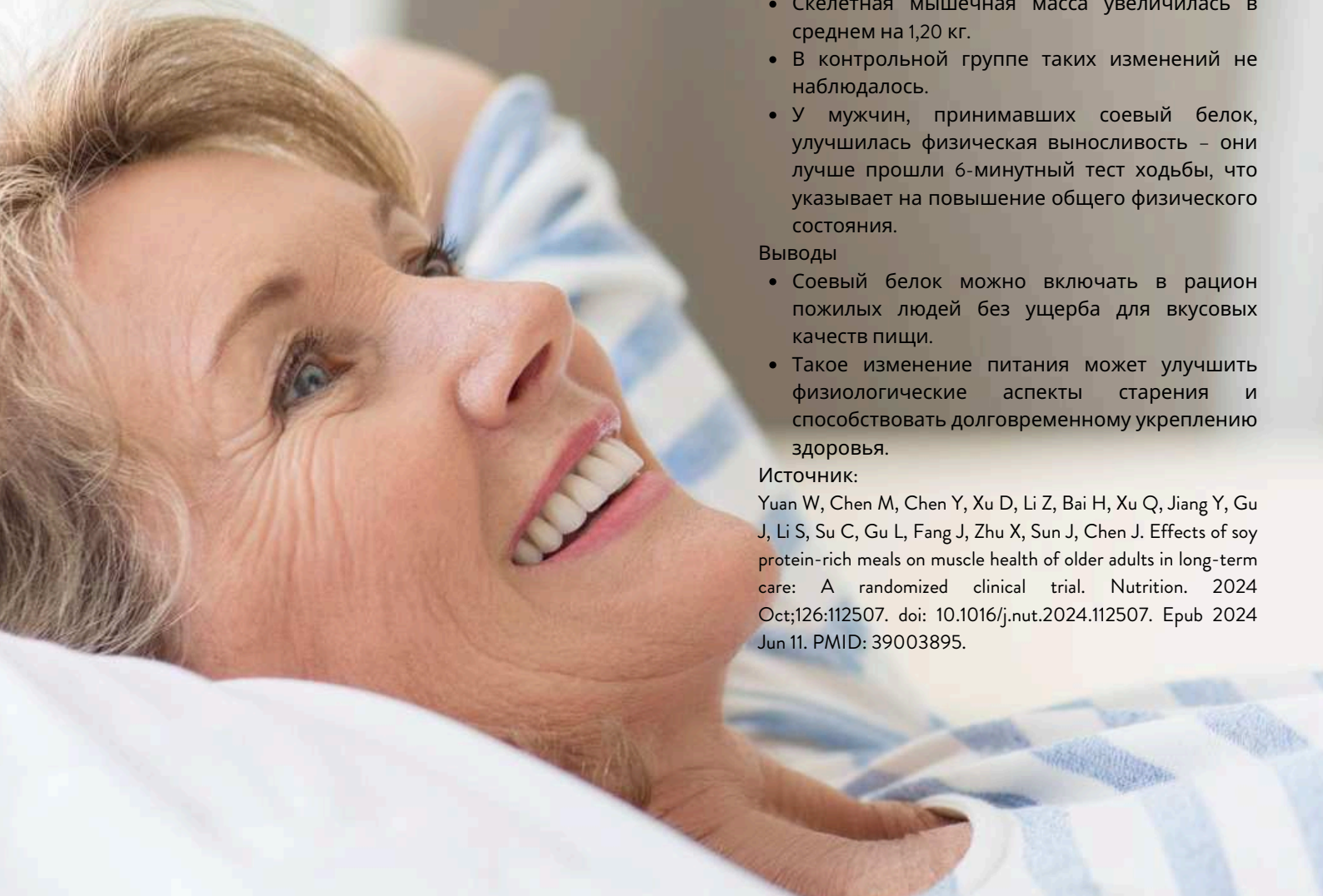
- В экспериментальной группе зафиксировано значительное увеличение мышечной массы, в частности:
- Скелетная мышечная масса увеличилась в среднем на 1,20 кг.
- В контрольной группе таких изменений не наблюдалось.
- У мужчин, принимавших соевый белок, улучшилась физическая выносливость – они лучше прошли 6-минутный тест ходьбы, что указывает на повышение общего физического состояния.

Выводы

- Соевый белок можно включать в рацион пожилых людей без ущерба для вкусовых качеств пищи.
- Такое изменение питания может улучшить физиологические аспекты старения и способствовать долговременному укреплению здоровья.

Источник:

Yuan W, Chen M, Chen Y, Xu D, Li Z, Bai H, Xu Q, Jiang Y, Gu J, Li S, Su C, Gu L, Fang J, Zhu X, Sun J, Chen J. Effects of soy protein-rich meals on muscle health of older adults in long-term care: A randomized clinical trial. *Nutrition*. 2024 Oct;126:112507. doi: 10.1016/j.nut.2024.112507. Epub 2024 Jun 11. PMID: 39003895.





BREMANI[®] CARE

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

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

ШАМПУНЬ ДЛЯ ВОЛОС

Energy Shampoo

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

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

Идеально подходит для нормальных и жирных волос.

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



КОНДИЦИОНЕР ДЛЯ ВОЛОС

Energy Conditioner

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

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



УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА SPF15

Moisturizing Face Cream

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

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



НОЧНОЙ КРЕМ ПРОТИВ МОРЩИН. 40+

Night Anti-age Face Cream

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

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



ДНЕВНОЙ КРЕМ ПРОТИВ МОРЩИН SPF15. 40+

Day Anti-age Face Cream SPF 15

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

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



ОСВЕТЛЯЮЩАЯ МАСКА ДЛЯ ЛИЦА «Эффект Золушки»

Radiance Face Mask

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

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



ОЧИЩАЮЩИЙ И МАТИРУЮЩИЙ ТОНИК ДЛЯ ЛИЦА

Purifying and Mattifying Toner

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

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



BREMANI
CARE

Натуральные эфирные масла



LAVENDER ORGANIC

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

- Релаксация
- улучшение сна
- увлажнение

Состав: *Lavandula angustifolia* – узколистная лаванда.



TEA TREE

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

- **восстанавливающее и регенерирующее действие**

Состав: *Melaleuca alternifolia* – чайное дерево.



ESSENTIAL SHIELD

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

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

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



FRANKINCENSE

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

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

Состав: *Boswellia carteri* – босвеллия пальчатая индийская.



INSPIRE

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

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

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

Открой для себя Boost – уникальный продукт, который благодаря тщательно подобранным ингредиентам обеспечит мгновенный заряд энергии и повысит твою жизненную силу.

Boost – это сочетание высококачественных питательных компонентов с великолепными оздоровительными свойствами. Каждая капсула содержит мощную комбинацию маки, L-аргинина, женьшеня, экстракта овса, листьев малины, дамьяны, корня солодки и экстракта корня сарсапариллы. Этот уникальный состав был разработан, чтобы не только обеспечить тебя долговременной энергией, но и поддержать здоровье всего организма.



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 EPA**, 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 EPA, Кальций
плюс витамин D, Замброза,
Витамин С с биоавоноидами



Оптимум

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

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



Восстановите равновесие!

Гуарана, содержащаяся в Солстик, – это дополнительная порция энергии из натурального источника. В составе Солстик Энергия природы вы также найдете витамины

группы В, которые помогают бороться с чувством усталости. Наберитесь сил для решения ежедневных задач. **Цинк АЛТ** – это превосходное сочетание цинка, водорослей, люцерны и тимьяна. Помимо влияния на здоровье костей, цинк помогает поддерживать кислотно-щелочной баланс организма. Тимьян оказывает успокаивающее действие на горло и голосовые связки. **Экстракт из оливковых листьев** – отличный выбор для Вашего иммунитета и пищеварительной системы. Этот набор поддерживает состояние верхних дыхательных путей и традиционно используется для улучшения кровообращения и артериального давления. Настоящая бомба антиоксидантов скрыта в **Замброза**, особенно в кожце красного винограда. Замброза, благодаря содержанию облепихи, укрепляет сердце и иммунитет. **Сок алоэ вера**, основной ингредиент нашего сока алоэ вера, поможет вам поддерживать баланс вашей пищеварительной системы. Он стимулирует обмен веществ, поддерживает пищеварение и способствует регулярности работы кишечника. Одна капсула Супер **Омега 3 EPA** порция содержит 380 мг EPA и 190 мг DHA, которые полезны для здоровья сердца и правильной работы головного мозга. **Магний** удовлетворяет 64% суточной потребности в магнии, который способствует нормальному синтезу белка, поддерживает поддержание нормальные психологические функции и помогает поддерживать электролитный баланс.

Состав набора:

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 B1b 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, 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 Листья оливы – Экстракт, Pro B1b, 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 **Замброза** 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 Cardio

Набор Pro Cardio 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.

СоQ10 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:

СоQ10, 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, бегае ли вы, катаетесь на велосипеде или плаваете. Главное – делать это регулярно. Физическая активность включена в пирамиду здорового питания как основа заботы о здоровье и физической форме. Конечно 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 B, 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 collagen. Витамин C 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	€ 26.91	€ 29.90	€ 41.90
6109	Бацилус Коагулянс (90 капсул.)	16.11	€ 20.34	€ 22.60	€ 31.60
4100	Бифидофилус Флора Форс (90 капсул)	20.37	€ 25.65	€ 28.50	€ 39.90
554	Блуд Прешуреск (60 капсул.)	21.05	€ 26.55	€ 29.50	€ 41.30
1121	Буст (100 капсул)	18.52	€ 23.31	€ 25.90	€ 36.30
2857	Бавел Бильд (120 капсул.)	16.30	€ 20.52	€ 22.80	€ 31.90
776	Брит Клир (90 капсул.)	18.13	€ 22.86	€ 25.40	€ 35.60
2954	Карбо Гребберз (60 капсул.)	17.72	€ 22.32	€ 24.80	€ 34.70
1580	Жидкий Хлорофилл (475,6 мг)	15.69	€ 19.80	€ 22.00	€ 30.80
23535	Хлорофилл в саше со вкусом лайма (67,5 г)	23.15	€ 29.16	€ 32.40	€ 45.40
23545	Холестер - Рег (90 капсул)	12.41	€ 15.66	€ 17.40	€ 24.40
1811	Хондроитин (60 капсул.)	21.80	€ 27.45	€ 30.50	€ 42.70
22336	Коллаген (516 г)	36.46	€ 45.90	€ 51.00	€ 71.40
22721	Коллаген+ (30 пакетов)	36.46	€ 45.90	€ 51.00	€ 71.40
1601	Цинк ALT (120 таб.)	7.94	€ 9.99	€ 11.10	€ 15.50
550	Красный Клевер (100 капсул.)	8.76	€ 11.07	€ 12.30	€ 17.20
290	Чеснок (100 капсул.)	9.17	€ 11.52	€ 12.80	€ 17.90
4700	Дефенс Мейтенанс (120 капсул.)	18.13	€ 22.86	€ 25.40	€ 35.60
23147	ДТХ Бейзикс (30 пакетов)	57.41	€ 72.36	€ 80.40	€ 112.60
947	Эвер Флекс (60 таб.)	15.48	€ 19.53	€ 21.70	€ 30.40
885	Пажитник и тимьян (100 капсул)	15.28	€ 19.26	€ 21.40	€ 30.00
952	Джентел Мув (60 капсул.)	13.24	€ 16.65	€ 18.50	€ 25.90
909	Гинкго и Боярышник (100 капсул)	18.54	€ 23.40	€ 26.00	€ 36.40
360	Готу Кола (100 капсул.)	11.20	€ 14.13	€ 15.70	€ 22.00
1750	Грэпайн с протекторами (90 таб.)	21.19	€ 26.73	€ 29.70	€ 41.60
940	Хмель и Валериана с цветком Страстоцвета (100 капсул)	10.19	€ 12.87	€ 14.30	€ 20.00
935	ХСН-В (100 капсул)	19.15	€ 24.12	€ 26.80	€ 37.50
1839	Иммунная формула (90 капсул.)	23.43	€ 29.52	€ 32.80	€ 45.90
410	Келп (100 капсул)	8.96	€ 11.25	€ 12.50	€ 17.50
420	Корень Солодки (100 капсул)	12.78	€ 16.11	€ 17.90	€ 25.10
4135	Коэнзим Q10 (60 капсул.)	25.67	€ 32.31	€ 35.90	€ 50.30
1661	Лецитин (170 капсул)	19.96	€ 25.11	€ 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	€ 21.33	€ 23.70	€ 33.20
30	Люцерна (100 капсул.)	7.74	€ 9.72	€ 10.80	€ 15.10
4061	Магний (90 капсул.)	11.11	€ 14.04	€ 15.60	€ 21.80
4059	МСМ- метилсульфонилметан (90 капсул)	12.59	€ 15.84	€ 17.60	€ 24.60
485	Папайя Мята (70 капсул)	13.24	€ 16.65	€ 18.50	€ 25.90
832	Перец, Чеснок, Петрушка (100 капсул.)	12.02	€ 15.12	€ 16.80	€ 23.50
23071	Перфект Ис (60 капсул)	21.38	€ 26.91	€ 29.90	€ 41.90
2937	Фэт Грабберс (120 капсул)	15.28	€ 19.26	€ 21.40	€ 30.00
23541	Павер Битс (210g)	31.30	€ 39.42	€ 43.80	€ 61.30
23496	Павер Гринс (450g)	31.30	€ 39.42	€ 43.80	€ 61.30
23656	Power Meal (900g) Ваниль	31.30	€ 39.42	€ 43.80	€ 61.30
23657	Power Meal (900g) Шоколад	31.30	€ 39.42	€ 43.80	€ 61.30
1510	Про Б11 (90 капсул.)	24.24	€ 30.51	€ 33.90	€ 47.50
22893	Смарт Мил (810g)	31.17	€ 39.24	€ 43.60	€ 61.00
1680	Сок Алоэ Вера (946 мл)	16.70	€ 21.06	€ 23.40	€ 32.80
6501	СОЛСТИК ЭНЕРДЖИ (30 пакетов)	22.41	€ 28.26	€ 31.40	€ 44.00
1515	Супер Омега 3 ПНЖК (60 капсул)	25.06	€ 31.59	€ 35.10	€ 49.10
23073	Турмерик Куркумин (60 капсул)	17.59	€ 22.14	€ 24.60	€ 34.40
2879	ЮРАЙ (120 капсул)	18.13	€ 22.86	€ 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	€ 21.78	€ 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	€ 24.93	€ 27.70	€ 38.80
1635	Витамин С (60 таб.)	16.50	€ 20.79	€ 23.10	€ 32.30
1155	ВИТАМИН D3 (60 таб.)	10.80	€ 13.59	€ 15.10	€ 21.10
23747	Витамины и Минералы - Супер Комплекс (60 таб.)	18.94	€ 23.85	€ 26.50	€ 37.10
4104	Замброза (458 мл)	17.31	€ 21.78	€ 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 Bremani Care (200 ml)	12.63	€ 14.76	€ 16.40	€ 23.00
21621	Кондиционер для волос Bremani Care (200 мл)	11.20	€ 13.05	€ 14.50	€ 20.30
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
3869	Эфирное масло - Ладан	52.96	€ 62.01	€ 68.90	€ 96.50
3871	Эфирное масло - Инспайер	15.28	€ 17.91	€ 19.90	€ 27.90
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
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**