

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

ПОЧЕМУ ОСЕНЬЮ
СЛОЖНЕЕ УСНУТЬ?

КАК ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОСЛЕ
НАСЫЩЕННОГО ЛЕТА?

ОСЕННИЙ ДЕТОКС – КАК
ОЧИЩАТЬ ОРГАНИЗМ МЯГКО
И БЕЗОПАСНО?

САМОЕ ПОПУЛЯРНОЕ НА
INTEGMED.PL

Nature's Sunshine уже много лет является лидером в области хлорофилла. Наш хлорофилл производится небольшими партиями, экологически устойчивым способом, что гарантирует его свежесть, высокое качество и силу. Благодаря этому вы можете быть уверены, что пользуетесь продуктом, продуманным в каждой детали.

В ассортименте, помимо жидкого хлорофилла, есть также хлорофилл в саше – в порошковой форме, с вкусом лайма. Его основным компонентом является медно-натриевая хлорофиллина, получаемая из люцерны посевной и шелковицы. Молекула хлорофиллина по своей структуре напоминает гемоглобин – с той разницей, что в центре находится медь вместо железа. Именно эта уникальная структура делает хлорофилл таким востребованным и ценным элементом ежедневной нутрицевтики.



ОТ РЕДАКЦИИ

Дорогие Читатели,

Осень – это время перемен: дни становятся короче, температура понижается, а наш организм постепенно переходит в осенне-зимний режим. Это прекрасный момент, чтобы позаботиться о здоровье, энергии и равновесии – как физическом, так и психическом. В новом выпуске нашего квартальника мы подготовили для вас темы, которые помогут лучше справиться с этой непростой порой года.

Вы узнаете, почему осенью сложнее уснуть и как мелатонин влияет на наши биоритмы. Мы подскажем, как восстановиться после насыщенного лета, чтобы избежать переутомления и выгорания. Затронем также тему детоксикации – мягких и безопасных способов очищения организма, которые ежедневно поддерживают наше здоровье. Особое внимание уделим и старшему поколению – расскажем, как сохранить жизненную силу и активность после 60 лет.

Не обойдётся и без рецептов осенних блюд, которые согреют и придадут энергии в холодные дни, а также самых популярных статей с Integmed – чтобы вы всегда оставались в курсе всего самого важного в мире здоровья и натуральной профилактики.

Желаем вам вдохновляющего чтения и здоровой, наполненной хорошей энергией осени!



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

*Biuletyn "Bądź Zdrow" nie jest ofertą handlową.
Aktualna oferta wraz z obowiązującymi cenami dostępna na stronie
internetowej www.e-naturessunshine.com.*

Мелатонин и суточный ритм – почему осенью сложнее уснуть?

Осень – это время года, которое естественным образом вводит нас в состояние замедления. Всё более короткие дни, меньшее количество солнца, частая облачность и прохлада приводят к тому, что наше самочувствие и ритм жизни меняются. Многие замечают, что именно в этот период им труднее заснуть, возникают проблемы с качеством сна или утреннее пробуждение становится особенно тяжёлым. Откуда берутся эти осенние «сбои часов» и что мы можем сделать, чтобы улучшить качество сна?

Суточный ритм – внутренние часы нашего организма

Суточный ритм (или биологические часы) – это естественный цикл примерно в 24 часа, который регулирует множество функций организма: сон и бодрствование, выработку гормонов, температуру тела, аппетит и артериальное давление. Ключевую роль в регулировании этого цикла играет свет – именно он «настраивает» наши биологические часы.

Когда утром в глаза попадает дневной свет, выработка мелатонина – гормона сна – прекращается. По мере приближения вечера и снижения интенсивности освещения уровень мелатонина повышается, подготавливая организм ко сну. Этот механизм, хотя и кажется простым, очень чувствителен к изменениям внешних условий – таким, как продолжительность дня, количество солнечного света или искусственное освещение.

Осень – сезон нарушений суточного ритма

Осенью дни становятся короче, солнце встаёт позже и садится раньше.

Часто нас сопровождает пасмурная погода, и мы проводим больше времени в закрытых помещениях. В результате уменьшается воздействие естественного дневного света, что нарушает синхронизацию суточного ритма. Недостаток света в течение дня приводит к:

- задержке выработки мелатонина вечером (трудности с засыпанием),
- слишком ранней выработке мелатонина днём (сонливость и усталость),
- сбоям цикла сна и бодрствования.

В итоге многие люди осенью жалуются на ухудшение сна, снижение энергии, проблемы с концентрацией, раздражительность и даже симптомы сезонной депрессии.

Как естественным образом поддержать суточный ритм?

К счастью, существует много простых способов помочь нашему организму сохранить здоровый ритм даже осенью:

- ✓ Ежедневное пребывание на дневном свете – даже 30 минут прогулки в утренние часы могут значительно улучшить синхронизацию биологических часов.
- ✓ Ограничение синего света вечером – экраны компьютеров и телефонов тормозят выработку мелатонина. Стоит за 2 часа до сна сократить использование электронных устройств.
- ✓ Постоянное время сна и пробуждения – регулярность помогает «настроить» внутренние часы.
- ✓ Вечерний ритуал расслабления – травяной чай, ванна, книга – это сигнал для организма, что приближается время сна.

Естественная поддержка от природы –

Hops & Valerian

Для людей, которые, несмотря на изменения в образе жизни, всё ещё сталкиваются с трудностями при засыпании или расслаблении вечером, полезными могут быть натуральные растительные компоненты, такие как хмель и валериана.

Hops & Valerian – это биологически активная добавка, содержащая тщательно подобранные растительные ингредиенты с успокаивающими и расслабляющими свойствами. Валериана способствует поддержанию здорового сна, помогает сократить время, необходимое для засыпания, и снижает нервное напряжение. Хмель, в свою очередь, благотворно влияет на нервную систему и поддерживает процессы релаксации. Важно отметить, что Hops & Valerian не вызывает чувства заторможенности и не приводит к зависимости, поэтому может безопасно использоваться в периоды повышенного напряжения и проблем со сном – особенно в непростые осенние месяцы.

Осень может стать вызовом для нашего суточного ритма и качества сна, но осознанные действия – как в образе жизни, так и в натуральной поддержке организма – способны эффективно помочь адаптироваться к сезонным изменениям. Заботясь о сне, мы заботимся об иммунитете, самочувствии и энергии в повседневной жизни.

Не забывайте: здоровый сон – это фундамент нашего здоровья!





Будь спокоен за своё здоровье с набором Pro Relax от Nature's Sunshine

- Готу Кола, или азиатская центелла, – растение, известное человечеству тысячи лет. Хотя учёные продолжают открывать её новые свойства, уже известно, что она прекрасно поддерживает функции кровеносной системы, а также нормальные когнитивные функции – концентрацию и память.
- Hops & Valerian with Passionflower – продукт, созданный для борьбы со стрессом. Валериана способствует здоровому сну, хмель обладает успокаивающими свойствами, а пассифлора повышает устойчивость к стрессу.
- Лецитин в нашем организме является важным элементом мозга и нервной ткани.
- Magnesium – это замечательный источник магния, который в комплексе отвечает за снижение усталости и утомляемости, а также за поддержание нормальных психологических функций.
- Super Omega 3 EPA включена в набор Pro Relax благодаря содержанию докозагексаеновой кислоты (DHA), которая при употреблении в количестве не менее 250 мг положительно влияет на работу мозга.
- Vitamin B Complex – это, конечно, источник витаминов группы B, наиболее известным действием которых является положительное влияние на психологические функции и помощь в снижении чувства усталости.
- Набор дополняет необходимый каждый день витамин D3.

Время для восстановления — как не выгореть после насыщенного лета?

Летние месяцы обычно ассоциируются с активностью, энергией и открытостью миру. Мы заполняем календари встречами, поездками, событиями — стараемся максимально использовать каждый солнечный день. Но часто забываем, что даже положительные стимулы — если их слишком много — могут привести к перегрузке. А когда сентябрь приносит понижение температуры, более короткие дни и повседневные обязанности возвращаются с удвоенной силой... многие люди начинают ощущать усталость, раздражительность, а порой даже признаки эмоционального истощения.

Осень — время для размышлений и восстановления

Осень — это естественный момент для остановки. Природа замирает, замедляется и готовится к зиме — стоит последовать этому ритму. Это хорошее время, чтобы позаботиться о себе: не только физически, но и эмоционально, и ментально. Восстановление после интенсивного периода — не роскошь, а необходимость. Выгорание не появляется внезапно, оно нарастает постепенно, если мы не даём себе пространства для отдыха.

Как понять, что вам нужно восстановление?

- Трудно сосредоточиться или найти мотивацию
- Чувствуете хроническую усталость, несмотря на сон
- Мелочи начинают раздражать
- Теряете радость от вещей, которые раньше приносили удовольствие
- Кажется, что «всё сваливается на голову»

Если хотя бы часть этих сигналов вам знакома — это знак, что пора остановиться и позаботиться о себе.

Как поддержать своё восстановление осенью?

- ◆ Заботьтесь о ежедневных ритуалах

Вечернее расслабление, спокойное утро, момент для себя днём — даже несколько минут могут иметь огромное значение. Речь идёт не о радикальных изменениях, а о маленьких, осознанных решениях: чашка тёплого чая, ароматная ванна, книга вместо экрана.

Сделайте ставку на сон и ночное восстановление

Осенью часто труднее заснуть, даже несмотря на усталость. Может помочь ограничение стимулов перед сном, регулярный ритм дня, а также натуральная поддержка трав, таких как хмель и валериана — известных своими успокаивающими свойствами и способностью облегчать засыпание.

Верните эмоциональное равновесие

Практикуйте благодарность и осознанность — даже несколько минут в день могут изменить то, как вы реагируете на мир. Хорошая идея — вести дневник, в который вы записываете, что вас порадовало, что тронуло, за что вы благодарны.

Заботьтесь о своей энергии — мягко

Вам не нужно постоянно быть в «режиме действия». Иногда лучший план — это отсутствие плана. Дайте себе право на ленивое воскресенье; отмените одну встречу, откажитесь от того, что не соответствует вашим потребностям.

Движение — но без давления

Осенью не нужно ставить рекорды. Прогулки среди разноцветных листьев, упражнения дома, растяжка при свечах — всё это успокаивает тело и ум.

Заботьтесь о себе с нежностью

Восстановление — это акт заботы. О себе, о своих эмоциях, о собственных границах. Оно не требует больших вложений или кардинальных изменений. Достаточно ежедневного, мягкого присутствия для самого себя. Увидеть усталость не как слабость, а как сигнал, что нужно что-то изменить. Помните — вы не один. Всем нам нужен отдых. А осень — идеальное время, чтобы остановиться, набраться сил и зарядить внутренние батареи, прежде чем снова двигаться вперёд.

Осенний детокс — как очищать организм мягко и безопасно?

Смена времён года влияет не только на наше самочувствие, но и на потребности организма. Осень — идеальный момент, чтобы вновь позаботиться о своём теле — после отпусков, путешествий, шашлыков, нерегулярного питания и более частых, чем обычно, отступлений от здоровых привычек. Но как провести детокс без вреда для организма, сохраняя его естественные процессы и ритм?

Что такое детокс на самом деле?

Слово «детокс» часто ассоциируется с радикальными диетами и голодовками, но на самом деле речь идёт совсем о другом. Детоксикация — это естественный процесс очищения организма от накопившихся метаболитов и ненужных веществ. Ключевую роль здесь играют наши внутренние «фильтры» — прежде всего печень, почки, кишечник, кожа и лёгкие. Современный детокс не должен быть изнурительным испытанием для организма. Всё больше людей выбирают мягкий, постепенный подход — с акцентом на поддержку выделительных функций, восстановление микрофлоры кишечника, правильное увлажнение и обеспечение организма необходимыми компонентами, которые помогают естественным процессам очищения.

Почему осенью стоит очищать организм?

Осень — это время года, когда мы естественным образом замедляемся. Организм готовится к зиме: снижается физическая активность, мы чаще находимся в закрытых помещениях, питание становится более калорийным. Это момент, когда важно позаботиться о внутреннем равновесии и поддержать пищеварительную и детоксикационную системы в подготовке к зимнему сезону.

К тому же осеннее очищение организма может:

- поддерживать метаболизм,
- улучшать жизненный тонус,
- способствовать укреплению иммунитета,
- помочь вернуть лёгкость после насыщенного лета.

Мягкая поддержка естественных процессов очищения — что стоит внедрить?

1. Зелёная сила хлорофилла

2. Хлорофилл — это природный растительный пигмент, благодаря которому листья имеют насыщенно-зелёный цвет. Больше всего его содержится в листовых овощах, таких как шпинат или кейл. В биодобавках его часто получают из люцерны (альфаalfa), что позволяет легко обогащать ежедневный рацион этим ценным растительным компонентом.

3. Медь, содержащаяся в жидком хлорофилле, способствует поддержанию нормального энергетического метаболизма и функционирования нервной системы.





2. DTX Basics – поддержка кишечника и выведения токсинов

DTX Basics содержит, среди прочего, овсяные пищевые волокна, артишок и спирулину. Благодаря этому он способствует удалению продуктов обмена веществ, регулирует ритм опорожнения кишечника и благотворно влияет на работу пищеварительной системы.

Артишок поддерживает здоровье печени, способствует поддержанию нормального уровня липидов в крови и улучшает пищеварение.

Дополнительно клетчатка помогает поддерживать нормальный уровень холестерина.

Это идеальный продукт для тех, кто хочет поддерживать ежедневное очищение организма, не отказываясь от обычного питания.

3. UltraBiome DTX – поддержка микрофлоры кишечника

Невозможно говорить об эффективном очищении, не заботясь о микрофлоре кишечника. UltraBiome DTX – это современное сочетание пробиотических бактерий, клетчатки и натуральных растительных экстрактов. Он поддерживает микробиологическое равновесие в кишечнике и тем самым усиливает естественные процессы выведения ненужных веществ.

Пробиотики способствуют поддержанию нормального функционирования кишечника, что напрямую влияет на иммунную систему и общее самочувствие.

Как провести мягкий осенний детокс на практике?

Вам не нужно переворачивать свою жизнь с ног на голову. Ключ – в последовательности и ежедневных привычках:

- Заботьтесь о гидратации – пейте не менее 1,5–2 литров воды в день.
- Включите больше овощей и клетчатки – лучше всего в виде супов, тушёных овощей и лёгких каш.
- Ограничьте сахар, переработанные продукты и алкоголь.
- Добавьте в свою рутину хлорофилл, DTX Basics и UltraBiome DTX – как поддержку ключевых органов детоксикации.
- Двигайтесь – прогулки на свежем воздухе помогают активизировать кровообращение и ускоряют выведение ненужных веществ.
- Ставьте на восстановление и сон – именно ночью организм обладает наибольшей способностью к самовосстановлению.

Осенний детокс не должен быть революцией. Это скорее заботливый шаг в сторону лучшего самочувствия, поддержки иммунной системы и осознанного вступления в новый сезон. Выбирайте натуральные решения, которые поддерживают ваше тело в согласии с его ритмом – мягко, эффективно и безопасно.


Осень для пожилых – как поддерживать жизненные силы и активность после 60 лет?

Осень жизни не обязательно означает замедление – напротив, это может быть время, наполненное энергией, удовлетворением и хорошим самочувствием. Условием является осознанная забота о здоровье – как физическом, так и психическом. В этой статье мы рассмотрим, как разумно поддерживать организм после 60 лет, особенно осенью, которая для многих пожилых людей связана с большей усталостью, снижением иммунитета и настроения.

Движение – это жизнь: физическая активность после 60 лет

Регулярная активность – один из ключевых столпов здорового старения. Даже умеренные упражнения, такие как ежедневные прогулки, скандинавская ходьба, гимнастика дома или плавание, помогают:

- поддерживать мышечную массу и подвижность суставов,
- улучшать равновесие и координацию,
- предотвращать падения и переломы,
- поддерживать здоровье сердца и нормальное давление,
- положительно влиять на настроение и сон.

 **Совет:** выбирайте активности, соответствующие вашему состоянию здоровья, лучше всего на свежем воздухе – это дополнительная поддержка иммунитета и суточного ритма.

Питание – фундамент жизненных сил

С возрастом потребность в питательных веществах меняется – часто они нужны в большем количестве, хотя аппетит может снижаться. Важно, чтобы осенний рацион был тёплым, питательным и поддерживал ключевые системы организма.

Что особенно важно включить в рацион пожилого человека осенью?

- **Омега-3 кислоты (DHA и EPA)** – поддерживают сердце, нервную систему и когнитивные функции. Их можно найти в жирной морской рыбе, а также в добавках – например, в Super Omega-3 EPA.
- **Магний** – уменьшает усталость, поддерживает нервную и мышечную систему. Осенью, когда быстрее ощущается напряжение и упадок сил, магний в хорошо усвояемой форме может дать ощутимое облегчение.
- **Витамин D3** – после 60 лет его выработка в коже значительно снижается, и дефицит встречается часто. Витамин D поддерживает кости, мышцы, иммунитет и настроение. Осенью его приём особенно рекомендуется.

- **Куркума (куркумин)** – обладает противовоспалительным действием, поддерживает суставы, пищеварение и общее самочувствие. В добавках стоит искать формы с хорошей усвояемостью и добавлением пиперина.

Клетчатка и пробиотики – здоровый кишечник значит лучшая иммунная защита и пищеварение

В рационе пожилого человека не должно недоставать овощей и квашеных продуктов, а дополнительной поддержкой может стать, например, Loclo – отличный источник пищевых волокон.

Позаботьтесь о сне, настроении и суточном ритме

Осень – это время, когда многие пожилые люди испытывают снижение настроения и проблемы со сном. Более короткие дни, меньше солнечного света и изменения в распорядке могут нарушать биоритмы.

Что помогает?

Регулярность – ложиться и вставать в одно и то же время, даже по выходным.

Дневной свет – ежедневные прогулки, лучше всего утром.

Травы и натуральная поддержка – вечерний релакс можно дополнить чаем из Melissa, лаванды или добавкой, такой как Hops & Valerian (хмель и валериана), которая способствует расслаблению и здоровому сну.

Укрепление иммунитета осенью

После 60 лет иммунная система работает медленнее – поэтому профилактика имеет ключевое значение. Стоит: заботиться о сне и гидратации, ограничивать стресс, использовать поддержку адаптогенных растений.

Сообщество и социальная активность

Не стоит забывать, что столь же важно, как питание или добавки, – это общение.

Встречи с семьёй и друзьями, участие в занятиях для пожилых или волонтерство – всё это способствует хорошему самочувствию и долгой жизни.

Осень может быть прекрасным временем – если только заботиться о себе осознанно.

Движение, сон, правильное питание, разумно подобранные добавки и социальная активность – это ключ к тому, чтобы после 60 лет жить полной жизнью – с улыбкой, энергией и спокойствием.

ВИТАМИН C

ЕСТЕСТВЕННАЯ ПОДДЕРЖКА ОРГАНИЗМА

Осень – это время, когда наш организм сталкивается с более низкими температурами, меньшим количеством солнца и частыми изменениями погоды. Именно тогда особенно важно позаботиться о достаточном количестве витамина C в рационе. Этот чрезвычайно важный нутриент способствует нормальному функционированию иммунной системы, что имеет ключевое значение в период повышенной восприимчивости к инфекциям.

Витамин C также играет важную роль в защите клеток от окислительного стресса и участвует в нормальном образовании коллагена. Благодаря этому он поддерживает здоровье кожи, костей, хрящей, дёсен и кровеносных сосудов. Осенью, когда кожа часто становится сухой и более подверженной раздражениям, регулярное поступление витамина C может стать дополнительной поддержкой её естественного защитного барьера.



Нельзя забывать и о том, что витамин C способствует снижению чувства усталости и утомляемости, что особенно важно в короткие дни, когда снижается уровень энергии и мотивации. Он также помогает улучшать усвоение железа из пищи, поддерживая тем самым нормальное функционирование кроветворной системы.

Источником витамина C могут быть свежие овощи и фрукты – такие как перец, чёрная смородина или цитрусовые. Но осенью, когда доступ к ним ограничен, стоит рассмотреть дополнительную supplementation. Регулярное употребление витамина C помогает организму поддерживать иммунитет, энергию и хорошее самочувствие в непростое осеннее время.

Осень – это особенное время, когда природа дарит нам самые богатые вкусы и краски. Это идеальный момент, чтобы побаловать себя согревающими, ароматными и полезными блюдами, которые придадут энергии и укрепят иммунитет в более прохладные дни.



Крем-суп из тыквы с имбирём

Ингредиенты:

- 1 кг тыквы (баттернат или хоккайдо), очищенной и нарезанной кубиками
- 1 большая луковица, нарезанная полукольцами
- 2 зубчика чеснока, пропущенных через пресс
- 3–4 см свежего имбиря, натёртого
- 1 литр овощного бульона
- 200 мл кокосового молока
- 2 ст. л. оливкового масла
- Специи: ½ ч. л. куркумы, щепотка кайенского перца, соль, чёрный перец

Приготовление:

- В большой кастрюле разогрейте оливковое масло. Обжарьте лук до мягкости, добавьте чеснок и имбирь, обжаривайте ещё 1 минуту.
- Добавьте тыкву, куркуму и кайенский перец. Перемешивайте 2 минуты.
- Влейте бульон и варите около 20–25 минут, пока тыква не станет очень мягкой.
- Измельчите суп блендером до однородного крема. Влейте кокосовое молоко, приправьте солью и перцем. Аккуратно подогрейте.
- Подавайте с тыквенными семечками и ломтиком имбиря.

Запечённый лосось со свёклой и розмарином

Ингредиенты:

- 2 филе лосося
- 3 средние свёклы, очищенные и нарезанные тонкими дольками или ломтиками
- 1 красная луковица, нарезанная полукольцами
- 2 веточки свежего розмарина
- 2 ст. л. оливкового масла
- сок ½ лимона
- соль, перец

Приготовление:

- Разогрейте духовку до 200°C.
- В большой миске смешайте свёклу и лук с оливковым маслом, солью, перцем и иголочками с одной веточки розмарина.
- Выложите овощи на противень и запекайте 20 минут.
- Приправьте лосося солью, перцем и лимонным соком. Выложите филе поверх овощей, украсьте оставшимся розмарином.
- Запекайте ещё 12–15 минут, пока лосось не станет легко расслаиваться вилкой.
- Подавайте сразу, например с перловкой.

Пшённая каша с запечёнными сливами и корицей

Ингредиенты:

- 1 стакан пшена
- 4–5 спелых слив венгерок, разрезанных пополам
- 2 ч. л. мёда или кленового сиропа
- 1 ч. л. арахисового масла (по желанию)
- щепотка корицы
- щепотка кардамона

Приготовление:

- Промойте пшено на ситечке горячей водой, затем обдайте кипятком (это уберёт горечь).
- Сварите кашу согласно инструкции на упаковке, в конце добавив корицу и кардамон.
- Выложите сливы на противень, сбрызните половиной мёда и запекайте при 180°C в течение 10–15 минут, пока они слегка не подрумянятся.
- В готовую кашу добавьте оставшийся мёд и арахисовое масло, перемешайте.
- Разложите кашу по мисочкам и украсьте запечёнными сливами.



Овощное рагу с чечевицей и киноа

Ингредиенты:

- 1 стакан красной или коричневой чечевицы
- ½ стакана киноа (quinoa)
- 1 морковь, нарезанная кубиками
- 1 корень петрушки, нарезанный кубиками
- 1 сладкий перец, нарезанный кубиками
- 1 банка нарезанных помидоров
- 1 литр овощного бульона
- 2 ст. л. томатной пасты
- Специи: 1 ч. л. копчёной паприки, ½ ч. л. тмина, лавровый лист, соль, перец

Приготовление:

- В большой кастрюле без масла прогрейте чечевицу и киноа с приправами (кроме лаврового листа) в течение 1 минуты.
- Добавьте все овощи и перемешивайте ещё 3 минуты.
- Добавьте томатную пасту, помидоры из банки, бульон и лавровый лист.
- Готовьте на медленном огне под крышкой около 30 минут, пока овощи и чечевица не станут мягкими.
- Уберите лавровый лист, приправьте по вкусу. Подавайте с петрушкой.

Согревающий куркуминовый чай

Ингредиенты:

- 1 стакан растительного молока (например, миндального или овсяного) либо коровьего
- 1 ч. л. порошка куркумы
- ½ ч. л. корицы
- ¼ ч. л. молотого имбиря
- щепотка чёрного перца (ключевой для усвоения куркумы!)
- 1 ч. л. мёда или кленового сиропа (по вкусу)
- по желанию: 1 ч. л. топлёного масла или кокосового масла

Приготовление:

- В маленькой кастрюле смешайте все сухие специи с небольшим количеством молока до образования пасты.
- Постепенно влейте остальное молоко, постоянно помешивая.
- Подогревайте на среднем огне 5–7 минут (не доводя до кипения).
- Снимите с огня, добавьте мёд и масло (кокосовое или топлёное) для лучшего усвоения куркумина.
- Процедите через ситечко в кружку и пейте сразу.





НОВОСТИ

МЕДИЦИНСКОЙ НУТРИЦЕВТИКИ

НАИБОЛЕЕ ПОПУЛЯРНОЕ

На integmed.pl

Иммунитет с пробиотиком

Целевая пробиотикотерапия оказалась эффективной в поддержке иммунитета у детей. Такие наблюдения сделали малайзийские учёные в клиническом исследовании с использованием пробиотика *Bifidobacterium longum* subsp. *infantis* B8762.

В исследование включали младенцев с инфекциями дыхательных путей или желудочно-кишечного тракта. Из 115 участников 57 были распределены в группу, получавшую указанный пробиотик в дозе 5 млрд КОЕ ежедневно в течение 4 недель, а остальные – в группу плацебо.

В первой группе было отмечено:

- более короткая (по сравнению с плацебо) продолжительность инфекции;
- меньше визитов к врачу по поводу респираторных и желудочно-кишечных проблем (различия были высоко статистически значимыми);
- более низкие уровни провоспалительного цитокина TNF- α в мазках из полости рта, а также более сбалансированный цитокиновый ответ.

Анализ генома самой бактерии показал, что она содержит различные гены, связанные с метаболизмом углеводов и синтезом витаминов (в том числе биотина, B1, B2, B6, B9).

Более того, среди её метаболитов не было выявлено никаких патогенных белков, что указывает на безопасность этой бактерии для человека.

Результаты обсуждаемого исследования позволяют предположить, что *Bifidobacterium longum* subsp. *infantis* B8762 обладает как терапевтическим, так и профилактическим действием в отношении здоровья желудочно-кишечной и дыхательной систем. Следовательно, она может использоваться в рамках оздоровительных стратегий, связанных с распространёнными инфекциями детского возраста.

Источник:

Richmond RV, Mageswary U, Ali A, Taib F, Koo TH, Yusof A, Hamid IJA, Zhao F, Rahman NNNA, Hasan TH, Zhang H, Liong MT. Therapeutic Potential of *Bifidobacterium longum* subsp. *infantis* B8762 on Gut and Respiratory Health in Infant. *Int J Mol Sci.* 2025 Feb 4;26(3):1323. doi: 10.3390/ijms26031323. PMID: 39941091; PMCID: PMC11818524.

Витамин D: практические рекомендации экспертов из Китая

Китайские специалисты подготовили консенсус по применению витамина D в контексте остеопороза. Документ был дополнительно проконсультирован выбранными экспертами из западных стран. Его цель – помочь эндокринологам и врачам общей практики в ведении пациентов из разных групп риска, чтобы можно было адаптировать дозировки витамина D к конкретным клиническим ситуациям. Авторы выделили несколько ключевых положений, которые следует учитывать при назначении витамина D:

1. Оценка запасов витамина D в организме должна проводиться по уровню его гидроксилированной формы (25-ОН-D) в крови.
2. Стандартизация анализа: необходимо удостовериться, что лаборатории используют внешние стандарты или участвуют в программах контроля качества. Иначе результаты из разных лабораторий несопоставимы.
3. Проверка уровня 25-ОН-D обязательна у пациентов из групп риска дефицита витамина D:
 - люди с остеопорозом, остеопенией или рахитом;
 - пожилые с высоким риском падений;
 - лица, редко находящиеся на солнце;
 - люди с ожирением;
 - пациенты с первичным гиперпаратиреозом;
 - пациенты после бариатрических операций;
 - пациенты с гранулематозными заболеваниями.
4. Целевой уровень 25-ОН-D у больных остеопорозом – не менее 75 нмоль/л (30 нг/мл).
5. Взрослым моложе 50 лет вне групп риска может быть достаточно 400 МЕ витамина D и 1000 мг кальция в день.
6. Пожилым из группы риска рекомендуется минимум 1,2 г кальция и 800 МЕ витамина D в день.
7. Нет необходимости повторно проверять уровень витамина D после начала приёма добавок.
8. Ограничения: при назначении добавок пациентам вне учреждений длительного ухода нужно учитывать риск мочекаменной болезни (рост вероятности на несколько процентов) и то, что мегадозы витамина D с большими интервалами увеличивают риск падений и неблагоприятно влияют на минеральную плотность костей.
9. Достаточное поступление кальция и витамина D – обязательное условие перед началом антирезорбтивной терапии при остеопорозе.

Источник:

Lei S, Zhang X, Song L, Wen J, Zhang Z, Tian J, Yang R, Xu S, Qiu S, MacIsaac RJ, Aleksova J, Mac-Way F, Dupuis ME, Benaiges D, Mauricio D, Sommer AP, Barzilay JI, Gallagher JC, Pan L, Ji L, Fang P, Li Y, Liu Q, Zhao J, Xue Y, Shen Y, Wang L, Han J, Liu G. Expert consensus on vitamin D in osteoporosis. *Ann Jt.* 2025 Jan 21;10:1. doi: 10.21037/ajj-24-48. PMID: 39981430; PMCID: PMC11836767.

Удивительные эффекты добавок

Венгерские учёные описали впечатляющие результаты лечения женщин с синдромом поликистозных яичников с помощью добавок витамина D3.

Эффективность метода оценивалась в проспективном, рандомизированном, плацебо-контролируемом исследовании с параллельными группами, в котором участвовали 115 пациенток. Исследование включало 2 фазы общей продолжительностью 24 недели:

- в первые 12 недель женщины получали витамин D в дозе 30 000 МЕ в неделю или плацебо (без одновременного применения метформина, но с обязательным приёмом кальция у всех участниц);
- в следующие 12 недель витамин D назначался уже обеим группам.

Результаты:

- улучшение морфологии яичников (снижение числа кист примерно на 1/3);
- улучшение регулярности менструальных циклов и значительное повышение частоты овуляций;
- статистически значимое снижение среднего уровня тестостерона и повышение прогестерона в подгруппе пациенток с соотношением LH/FSH >2.

Почему важен показатель LH/FSH?

Соотношение LH/FSH – важный диагностический маркер нарушений в системе гипоталамус–гипофиз–яичники.

- LH/FSH >2 говорит о чрезмерной секреции ЛГ, что стимулирует тека-клетки яичников к повышенной продукции андрогенов. Это приводит к симптомам гиперандрогении (гирсутизм, акне, огрубение голоса) и подавляет овуляцию.
- LH/FSH <2 указывает на более мягкую форму заболевания, чаще связанную с инсулинорезистентностью, которая становится главным фактором стимуляции синтеза андрогенов.
- У здоровых женщин в фолликулярной фазе цикла LH/FSH ≈ 1.

Выводы исследователей:

Витамин D3 может использоваться как самостоятельный, так и вспомогательный метод лечения синдрома поликистозных яичников для улучшения овуляции и метаболизма. Наибольшую пользу отмечали пациентки с LH/FSH >2, что можно использовать для идентификации женщин, наиболее хорошо реагирующих на терапию витамином D.

Необходимы дальнейшие исследования, чтобы подтвердить эти данные, определить оптимальные дозировки и оценить долгосрочные эффекты терапии. Пока трудно сказать, удастся ли получить такие же результаты у женщин, принимающих метформин, – этот аспект также требует проверки.

Дефицит витамина D связывают с развитием многих хронических заболеваний, включая гормональные. В яичниках присутствуют рецепторы витамина D, что указывает на его роль в регуляции их функции (вероятно, частично за счёт восстановления нарушенного синтеза половых гормонов). Хотя синдром поликистозных яичников имеет, скорее всего, многофакторную природу, добавки витамина D могут быть простой и экономически эффективной опцией, дополняющей стандартное лечение.

Источник:

Tóth BE, Takács I, Valkusz Z, Jakab A, Fülöp Z, Kádár K, Putz Z, Kósa JP, Lakatos P. Effects of Vitamin D3 Treatment on Polycystic Ovary Symptoms: A Prospective Double-Blind Two-Phase Randomized Controlled Clinical Trial. *Nutrients.* 2025 Apr 2;17(7):1246. doi: 10.3390/nu17071246. PMID: 40219003; PMCID: PMC11990587.

Хлорелла в действии (в кишечнике)

Испанские учёные впервые в мире провели лабораторную симуляцию, которая показала, что происходит после употребления хлореллы.

Хлорелла (*Chlorella vulgaris*) – это одноклеточная пресноводная водоросль, богатая белком, витаминами (особенно B12), железом, хлорофиллом и антиоксидантами. Она доступна на рынке в виде биологически активных добавок; часто упоминается, что хлорелла может поддерживать процессы детоксикации организма, иммунную систему и общее состояние здоровья. Но как именно она действует? Ответы на этот вопрос дала описанная симуляция.

Учёные предположили, что хлорелла может служить источником биоактивных соединений, поддерживающих микробиоту и здоровье кишечника, и воссоздали в лаборатории условия, имитирующие различные отделы пищеварительного тракта, чтобы определить вероятную судьбу этой популярной водоросли после её приёма.

Основные наблюдения:

- Хлорелла влияла на процесс кишечной ферментации: через 48 часов инкубации усиливалось выделение короткоцепочечных жирных кислот (КЖК) – уксусной, пропионовой, масляной и изомасляной. Эти соединения крайне важны для целостности кишечного эпителия и оказывают системное действие после всасывания. Эффект, по-видимому, был связан с изменением состава кишечной микробиоты.
- Хлорелла значительно снижала численность бактерий, нарушающих баланс кишечной флоры (в частности, родов *Enterobacteriaceae*, *Enterococcus* и *Staphylococcus*).
- Соединения, высвобождаемые в процессе переваривания хлореллы, способствовали развитию полезных бактерий, таких как *Akkermansia* и *Lactobacillus*.

Вывод: хлорелла является перспективным продуктом для поддержки здоровья кишечника и всего организма. Она может смягчать патологические процессы, связанные с нарушением баланса микробиоты толстой кишки.

Источник:

Bañares C, Paterson S, Gómez-Garre D, Ortega-Hernández A, Sánchez-González S, Cueva C, de la Fuente MÁ, Hernández-Ledesma B, Gómez-Cortés P. Modulation of Gut Microbiota and Short-Chain Fatty Acid Production by Simulated Gastrointestinal Digests from Microalga *Chlorella vulgaris*. *Int J Mol Sci*. 2025 Mar 19;26(6):2754. doi: 10.3390/ijms26062754. PMID: 40141395; PMCID: PMC11942968.

Зелёные добавки, сердце и сосуды

Может ли приём хлореллы или спирулины поддерживать здоровье сердечно-сосудистой системы? На этот вопрос пытались ответить португальские учёные.

Авторы проанализировали 12 клинических исследований с использованием хлореллы или спирулины, в рамках которых отслеживались такие поддающиеся модификации показатели сердечно-сосудистого риска, как фракции липидограммы, уровень глюкозы в крови, масса тела или артериальное давление.

Численность групп в исследованиях, соответствующих этим критериям, была небольшой: в общей сложности в них приняло участие не более 300 человек (независимо от исследуемого нутрицевтика).

Анализ показал, что на данный момент единственным параметром, претерпевшим статистически значимое, хотя и небольшое изменение, стало связанное с приёмом спирулины снижение диастолического артериального давления (на 0,42 мм рт. ст.).

Спирулина и хлорелла – это микроорганизмы, являющиеся источником многочисленных питательных веществ, в том числе каротиноидов (включая астаксантин). Спирулина привлекла широкое внимание после того, как исследователи NASA в конце 1980-х годов признали её продуктом, пригодным для Контролируемой Экологической Системы Жизнеобеспечения (программа, направленная на разработку технологий переработки отходов и получения ресурсов, необходимых для выживания в космосе): оказалось, что изменяя условия культивирования, можно существенно влиять на вырабатываемые этим микроорганизмом вещества, например содержание белка.

Ранее проведённые исследования показали возможное влияние спирулины и хлореллы на функцию иммунной системы и снижение воспалительных процессов.

Необходимы дальнейшие рандомизированные исследования, чтобы лучше оценить потенциал этих нутрицевтиков как элементов профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы. Особенно требуется уточнение клинических эффектов спирулины в контексте сердечно-сосудистого риска.

На основании:

Pinto-Leite M, Martins D, Ferreira AC, Silva C, Trindade F, Saraiva F, Vitorino R, Barros R, Lima PA, Leite-Moreira A, Ferreira JP, S Barros A, Miranda IM. The Role of *Chlorella* and *Spirulina* as Adjuvants of Cardiovascular Risk Factor Control: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials. *Nutrients*. 2025 Mar 7;17(6):943. doi: 10.3390/nu17060943. PMID: 40289965; PMCID: PMC11945647.

Куркумин при эндометриозе

Добавление куркумина к диеногесту в лечении эндометриоза снизило боль, а также улучшило качество жизни и сексуальные функции. Такие результаты показало клиническое исследование, проведённое в Иране. Это предполагает, что у женщин с эндометриозом куркумин может рассматриваться как метод, дополняющий стандартное лечение.

Эндометриоз – это состояние, при котором ткань, подобная слизистой оболочке матки (эндометрию), появляется за пределами полости матки – чаще всего в яичниках, маточных трубах, брюшине или мочевом пузыре. Эти участки реагируют на гормональные изменения, происходящие в менструальном цикле: разрастаются, затем отторгаются и кровоточат, но – в отличие от матки – в данном случае кровь не имеет выхода. Это приводит к воспалениям и спайкам. Симптомы включают, в частности, болезненные менструации, боль при половом акте, хронические боли в области таза и трудности с зачатием.

Лечение эндометриоза зависит от клинической ситуации: включает гормональные препараты, обезболивающие, диету, психотерапию, а при необходимости – даже хирургическое удаление очагов заболевания.

Диеногест – это синтетический гормон, действующий подобно природному прогестерону. Он подавляет рост и активность участков эндометриоподобной ткани за пределами матки, облегчая симптомы болезни. Его преимуществом является то, что он не вызывает ятрогенной менопаузы и, следовательно, реже, чем препараты центрального действия, вызывает такие побочные эффекты, как приливы или остеопения. Может вызывать нерегулярные кровотечения, но у многих пациенток со временем достигается полное прекращение менструаций, что способствует снижению боли. Диеногест также применяется после хирургического удаления очагов эндометриоза для снижения риска рецидивов.

В рамках рассматриваемого исследования сравнивали эффективность комбинации куркумина с диеногестом по сравнению с применением одного диеногеста (в сочетании с плацебо).

В исследовании участвовали 86 женщин в возрасте от 18 до 45 лет с эндометриозом малого таза II–III степени (т.е. лёгкой и умеренной формы заболевания) и умеренной или сильной болью (не менее 4 баллов по визуальной аналоговой шкале). Женщин случайным образом в соотношении 1:1 распределили на группы: одна получала диеногест (2 мг в день) с нанокуркумином (80 мг в день), другая – диеногест и плацебо. Интервенция длилась 8 недель.

Через 8 недель в группе, получавшей диеногест в сочетании с куркумином, отмечалось значительно большее снижение боли по сравнению с группой плацебо, в том числе особенно в отношении:

- болезненных менструаций;
- диспареунии (боли при половом акте);
- хронической тазовой боли;
- болезненных дефекаций.

Также наблюдалось улучшение качества жизни и повышение показателя сексуальной функции женщин, за исключением домена оргазма.

Как отмечают авторы, это первое исследование, оценивающее эффективность добавления куркумина к диеногесту в терапии эндометриоза.

На основании:

Sargazi-Taghazi M, Ghaznavi H, Sheervalilou R, Razavi M, Sepidarkish M. Add-on effect of curcumin to dienogest in patients with endometriosis: a randomized, double-blind, controlled trial. *Phytomedicine*. 2025 Jun;141:156715. doi: 10.1016/j.phymed.2025.156715. Epub 2025 Apr 1. PMID: 40220411.





Полифенолы, физическая нагрузка, настроение

Помогает ли сочетание растительных полифенолов и физической активности в лечении депрессии? А если да, то какое сочетание будет оптимальным? Такие вопросы задали себе специалисты из научных центров Китая и Южной Кореи.

По их мнению, растительные полифенолы могут влиять на такие нейрофизиологические аспекты депрессии, как воспалительная реакция в нервной системе и окислительный стресс. Они способны проникать через гематоэнцефалический барьер и воздействовать как на упомянутые выше, так и на другие процессы (например, на динамику работы синапсов, то есть соединений между нейронами).

В свою очередь регулярная физическая активность улучшает настроение, снижает стресс, повышает когнитивные функции, в том числе благодаря стимуляции выработки эндорфинов (естественных веществ, действующих как внутренние опиоиды – они уменьшают боль и вызывают чувство удовольствия или даже эйфории), нейротрофических факторов (например, BDNF), множества нейротрансмиттеров и, наконец, улучшению мозгового кровообращения.

Из анализа, проведённого авторами, следует, что наибольшую эффективность в улучшении настроения показывают интенсивные аэробные упражнения (особенно танцевальная терапия, бег, йога), а их сочетание с силовыми тренировками может ещё больше усиливать эффект. Также известно, что важна регулярность занятий, возможно даже больше, чем их конкретный вид. Групповые занятия могут быть эффективнее индивидуальных – за счёт восстановления социальных взаимодействий, которые при депрессии обычно ограничены. Регулярная физическая нагрузка также изменяет работу многих гормональных систем, важных для функционирования мозга, включая гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковую ось, снижая уровень кортизола и восприимчивость к стрессу. Она также способна уменьшать воспалительные реакции в нервной системе.

Растительные полифенолы, как оказалось, во многом действуют на мозг так же, как физическая активность (в комплементарных механизмах). Кроме того, они имитируют действие антидепрессантов – подавляют обратный захват серотонина и снижают активность ферментов, разрушающих этот нейротрансмиттер в синапсах, могут стимулировать синтез серотонина, а также изменять передачу сигналов в цепях, использующих другие нейротрансмиттеры. Подобно физической активности, они модулируют устойчивость к стрессу, влияя на работу гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси. Всё это позволяет предположить, что, как показывают предварительные научные данные, сочетание этих нутрицевтиков с физической активностью будет действовать синергетически.

К наиболее перспективным в этом отношении полифенолам авторы относят:

- куркумин;
- ресвератрол;
- кверцетин;
- апигенин;
- галловую кислоту (содержится, в частности, в ягодах);
- нарингин, гесперидин (цитрусовые флавоноиды);
- байкалин (из шлемника байкальского);
- кроцин (из шафрана).

На основании:

Jie S, Fu A, Wang C, Rajabi S. A comprehensive review on the impact of polyphenol supplementation and exercise on depression and brain function parameters. Behav Brain Funct. 2025 Mar 26;21(1):10. doi: 10.1186/s12993-025-00273-2. PMID: 40140839; PMCID: PMC11948876.

Метаболический потенциал солодки

Иранские учёные отметили, что у женщин с синдромом поликистозных яичников (СПКЯ) эффективной поддержкой в коррекции метаболических нарушений может быть добавление солодки.

Выводы основаны на рандомизированном клиническом исследовании с участием 66 женщин с избыточным весом или ожирением и диагностированным СПКЯ. Пациентки были случайным образом распределены на две группы:

- получавшие экстракт солодки в дозе 1,5 г в день в сочетании с низкокалорийной диетой;
- группа плацебо, также соблюдавшая низкокалорийную диету.

Исследование продолжалось 8 недель. В группе, получавшей экстракт солодки, наблюдались значительные улучшения:

- показатели ожирения (масса тела, ИМТ, количество жировой ткани);
- липидный профиль;
- углеводный обмен (уровень глюкозы натощак, уровень инсулина, показатели НОМА-IR и НОМА-B).

Таким образом, солодка может быть перспективным дополнением терапии СПКЯ. Тем не менее авторы подчёркивают, что необходимы более масштабные исследования, чтобы подтвердить эти данные и рекомендовать солодку как стандартный метод лечения.

Ранее исследования показывали, что активные вещества солодки могут способствовать снижению веса, уменьшая массу тела и ИМТ. Влияние солодки на липидный и углеводный обмен остаётся предметом изучения. Результаты текущего исследования подтверждают её положительное воздействие в сочетании с низкокалорийной диетой у женщин с СПКЯ, где метаболические нарушения являются ключевым звеном патофизиологии. Эффективная коррекция этих нарушений вместе с похудением имеет важное значение для достижения терапевтических целей.

Следует учитывать, что солодка может повышать артериальное давление. Основной механизм связан с содержанием глицирризиновой кислоты, которая влияет на водно-электролитный баланс и систему ренин-ангиотензин-альдостерон (РААС). Глицирризиновая кислота ингибирует фермент 11 β -гидроксистероиддегидрогеназу типа 2, отвечающий за превращение кортизола в неактивный кортикостерон. При блокировке этого фермента повышается количество активного кортизола, проявляющего альдостероноподобное действие, что приводит к задержке натрия в почках, росту объёма плазмы и повышению артериального давления. Поэтому при возможном приёме экстракта солодки рекомендуется контроль давления, желательного под наблюдением специалиста.

Источник:

Hooshmandi H, Ghadiri-Anari A, Ranjbar AM, Fallahzadeh H, Hosseinzadeh M, Nadjarzadeh A. Effects of licorice extract in combination with a low-calorie diet on obesity indices, glycemic indices, and lipid profiles in overweight/obese women with polycystic ovary syndrome (PCOS): a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. J Ovarian Res. 2024 Jul 30;17(1):157. doi: 10.1186/s13048-024-01446-9. PMID: 39080737; PMCID: PMC11287987.



Травы при псориазе

Дерматолог должен учитывать растительные препараты при уходе за пациентами с псориазом и включать возможность их использования в процесс совместного принятия решений с пациентами – считают немецкие учёные, которые обобщили актуальные данные об эффективности трав на основе научных исследований.

Псориаз – это хроническое аутоиммунное заболевание, которое в основном поражает кожу, но также может затрагивать суставы (в этом случае речь идёт о псориатическом артрите). При псориазе происходит чрезмерное размножение клеток эпидермиса (кератиноцитов), что приводит к образованию утолщённых участков (особенно на локтях, коленях, волосистой части головы, пояснице), покрытых серебристой чешуёй («псориатические бляшки»).

Не существует лекарства, обеспечивающего полное излечение; терапия направлена на облегчение симптомов и продление периодов ремиссии. Применяются местные препараты (стероиды, аналоги витамина D, кератолитические мази), фототерапия (облучение UVB или PUVA-терапия [псорален + UVA]), а при тяжёлых формах – системные ретиноиды (ацинетрин), иммунодепрессанты, биологические препараты. Важное значение имеет изменение образа жизни (нормализация массы тела, отказ от вредных привычек, контроль стресса).

По оценкам авторов обзора, до 70% пациентов также используют дополнительные методы, часто из-за неудобств традиционной терапии. Отсюда возникла идея обобщить данные о результатах исследований растительных препаратов при псориазе. В обзор были включены рандомизированные клинические испытания (за исключением гомеопатии и некоторых методов восточной медицины), где оценивалась эффективность натуральных средств в облегчении симптомов псориаза. Авторы выявили 20 таких исследований с общим участием 1115 взрослых пациентов (обзор не включал исследования с детьми!).

Часть исследований тестировала местные терапии в виде мазей, гелей, кремов с фитоэкстрактами. К эффективным средствам этой группы (наиболее подтверждена эффективность первых трёх) относятся:

- алоэ;
- магония широколистная;
- индиго (*Indigofera tinctoria* L.);
- куркума;
- ромашка;
- зверобой.

Значительно меньше исследований проводилось с системной фитотерапией. В этой группе положительный эффект показала пероральная куркумина как дополнение к мази с метилпреднизолоном.

Обзор показывает, что некоторые растительные терапии обладают потенциалом в лечении псориаза. Однако при их клиническом применении необходима осторожность ввиду ограниченных научных данных и того факта, что исследования проводились только среди взрослых.

Поэтому требуется индивидуализация терапевтических решений, а также учёт потребностей пациента, целей лечения и, как всегда, взвешивание пользы и риска. Авторы подчёркивают, что фитопрепараты могут играть вспомогательную роль, но приоритет должен оставаться за тщательно изученными лекарственными средствами (что, в свою очередь, обуславливает необходимость дальнейших исследований применения фитотерапии при псориазе).



АКЦИОННЫЕ НАБОРЫ

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

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

Супер Старт для Здоровья

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



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

Состав набора:

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



Оптимум

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

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

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



Восстановите равновесие!

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

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

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

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

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

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

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

Состав набора:

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

Здоровый кишечник

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

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

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



Про В11 и **Бацилус Коагулянс** дополняют рацион 12 штаммами пробиотических бактерий, которые обогащают кишечную микрофлору. **Боуел Билд** – это, прежде всего, подорожник яйцевидный, который помогает поддерживать здоровье кишечника, и имбирь, способствующий нормальному функционированию пищеварительной системы и углеводному обмену, а также витамины С, А и цинк.

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



Состав набора:

Бацилус Коагулянс, Боуел Билд, Хлорофилл в жидком виде, Локло, Про В11, Сок алоэ вера, Замброза

Кости и суставы

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

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

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

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



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



Состав набора:

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

Про-Иммунитет

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



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

Состав набора:

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

Бьюти

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



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

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

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

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



Состав набора:

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

Woman

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



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

Состав набора:

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

Про-Кардио

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



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

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

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



Состав набора:

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

Про-Релакс

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



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

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

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

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

Состав набора:

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

MEN

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



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



Состав набора:

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

Про-Актив

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



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



Состав набора:

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



BREMANI CARE

Откройте для себя инновационную линию итальянской косметики с омолаживающим эффектом для домашнего использования, но с профессиональными результатами! Омолаживающая косметика Bremani Care – это залог красоты и здоровья вашей кожи!

Философия Bremani Care основывается на сочетании натуральных ингредиентов и инновационных технологий для создания самых современных и роскошных формул, направленных на продление молодости. Эксклюзивные исследования итальянских экспертов легли в основу продукции, способствующей регенерации клеток кожи, обновлению здоровья и великолепному внешнему виду лица – всего того, что помогает женщине обрести уверенность в себе!

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

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

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*)



Прайс-лист продукции

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

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



**NATURES
SUNSHINE**