

№ 1/2026

БУДЬТЕ **ЗДОРОВЫ**

NATURES  SUNSHINE

**ЗДОРОВЫЕ ТРЕНДЫ
СЕЗОНА**

**ЗИМНИЕ РИТУАЛЫ
КРАСОТЫ – ДОКТОР
МАРИУШ БОРКОВСКИ**

**СТРАНИЦА ЭКСПЕРТА –
ДОКТОР АННА ПАУЛ**

**ТЕМА НОМЕРА:
ЭНЕРГИЯ ЗИМОЙ
КАК ПОДДЕРЖАТЬ
ОРГАНИЗМ?**





MOODBOARD «УВЕТА ЗИМЫ»
Палитра сезона, вдохновлённая природой





Оглавление

Moodboard сезона	стр. 2
Здоровые тренды сезона	стр. 4
Зимние must have	стр. 5
Тема номера: Энергия зимой. Как поддержать организм?	стр. 6
Зимние ритуалы красоты – доктор Мариуш Борковский	стр. 11
Экспертная зона: доктор Анна Паул	стр. 15
Зимние сезонные рецепты	стр. 19
Wellbeing & Beauty – микро-привычки	стр. 21
Наборы Nature's Sunshine, эфирные масла, Bremani Care	стр. 22
Прайс-лист	стр. 30

ОТ РЕДАКЦИИ

Дорогие читатели,

Зима – особенное время: более спокойное, короткое, тихое. Это сезон, который естественным образом приглашает нас замедлиться, восстановиться и уделить больше внимания себе. Именно поэтому в этом выпуске «Будь Здоров» мы сосредоточились на том, как мягко и разумно поддержать организм, чтобы пройти зимние месяцы с энергией, хорошим самочувствием и крепким иммунитетом.

Мы подготовили для вас новые практические материалы: обзор зимних трендов, подборку редакционных must-have, анализ клинических исследований от д-ра Анны Паул и специальную статью д-ра Мариуша Борковского о зимних бьюти-ритуалах. Здесь вы также найдёте сезонные рецепты, чек-листы и полезные микро-привычки, которые помогут заботиться о себе каждый день – маленькими шагами.

Пусть эта зима станет временем осознанной заботы о теле, разуме и красоте.

С теплотой,
Редакция «Будь Здоров»



ЗИМНИЕ ТРЕНДЫ

ЧТО ОЗНАЧАЕТ ПОДДЕРЖКА ЗДОРОВЬЯ
ЭТОЙ ЗИМОЙ?

1. WINTER ENERGY RESET

Короткие и практичные ритуалы для поддержания жизненной энергии в период коротких зимних дней: утреннее воздействие света, лёгкая физическая активность, тёплая минерализация.

2. MICROBIOME FIRST

Набирающий популярность подход к укреплению иммунитета через заботу о кишечнике: мягкая поддержка микробиома, пребиотики, ферментированные продукты.

3. SKIN BARRIER PROTECTION

Главный тренд зимнего ухода – защита гидролипидного барьера кожи от холода, отопления и сухого воздуха, как снаружи, так и изнутри.

4. NOOTROPICS & FOCUS NUTRITION

Естественные способы поддержания умственной энергии зимой: магний, витамины группы B, адаптогены.

5. WINTER COMFORT FOODS

Тёплые, питательные блюда из сезонных продуктов, согревающие специи, простые и насыщенные по вкусу – но в здоровой, сбалансированной версии.

ЗИМНИЕ MUST-HAVE



Детокс УльтраБиом

Мягкая поддержка баланса кишечника и комфортного пищеварения в зимние месяцы.

Витамин С

Поддерживает нормальное функционирование иммунной системы — особенно важен в период коротких дней и переменной зимней погоды.



Супер Омега 3 EPA

Жирные кислоты EPA и DHA поддерживают нормальную работу сердца и зрения. Зимой, когда мы больше времени проводим перед экранами, они особенно ценны.

Магний

Снижает усталость и чувство переутомления, поддерживает спокойный отдых и равновесие нервной системы в зимний период.



Коллаген+

Сочетание пептидов коллагена с витамином С, цинком и гиалуроновой кислотой. Идеально дополнит зимний уход за кожей.

ЭНЕРГИЯ ЗИМОЙ — КАК ПОДДЕРЖАТЬ ОРГАНИЗМ?



НАТУРАЛЬНЫЕ СПОСОБЫ ПОДДЕРЖАНИЯ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ, КОГДА ДНИ КОРОТКИЕ, А ОРГАНИЗМ РАБОТАЕТ НА ПОНИЖЕННЫХ ОБОРОТАХ.

Зимой многие из нас ощущают спад энергии. Короткие дни, меньше света, больше времени в помещениях и изменённый ритм активности заставляют организм работать иначе, чем летом. Это естественно — зимой тело переходит в режим экономии энергии. Однако с помощью правильного питания, полезных привычек и поддержки питательными веществами мы можем восстановить баланс и ощущать лёгкость, ясность и стабильность, несмотря на холодную погоду.

В этой статье мы рассматриваем три ключевые области:

Митохондриальная энергия — естественные «батареи» наших клеток

Нервная и иммунная системы — системы, которые зимой особенно нуждаются в заботе
Кишечник и метаболизм — основы энергии на каждый день

Митохондрии — сердце зимней энергии



Энергия в нашем организме вырабатывается прежде всего в митохондриях — клеточных структурах, которые работают как миниатюрные электростанции. Зимой, когда мы менее активны и реже получаем солнечный свет, работа митохондрий может становиться менее эффективной. Поэтому особенно важно поддерживать их тем, что действительно даёт результат.

Сделайте ставку на компоненты, которые поддерживают правильную выработку энергии

- ✓ Витамины группы В — поддерживают правильный энергетический метаболизм. Vitamin B Complex от Nature's Sunshine может стать отличной поддержкой в период повышенной нагрузки и усталости.
- ✓ Магний — способствует нормальному функционированию мышц и нервной системы, а также помогает снизить усталость и переутомление. В зимний период, когда легко возникает напряжение и перегрузка, это особенно важно.

Роль коэнзима Q10

Коэнзим Q10 естественным образом присутствует в организме и участвует в процессах выработки клеточной энергии. С возрастом и при высокой нагрузке его уровень снижается. Добавка с Q10 может стать ценным элементом зимней рутины, поддерживая жизненный тонус — особенно для людей, ведущих активный образ жизни или подверженных окислительному стрессу.



Свет — недооценённый компонент зимней энергии

Зимой воздействие естественного света снижается порой до 70%. Это влияет на суточный ритм, настроение, уровень мелатонина и кортизола, а значит — и на ощущение энергии. Важно позаботиться о следующем:

- 10–15 минут дневного света сразу после пробуждения — прогулка или открытое окно
- избегать экранов сразу после подъёма
- яркое освещение на рабочем месте в утренние часы

Даже такие небольшие изменения действуют как естественный «ресет» для нервной системы.

Позаботьтесь о нервной системе — именно она расходует наибольшее количество энергии зимой.

Многие не задумываются, что «энергия» — это не только работа мышц. В первую очередь она отражает состояние нервной системы. Перегрузка информацией, стресс или недосыпание отражаются на организме снижением жизненных сил.



Витамины и минералы для нервной системы

- ✓ Магний — способствует нормальному функционированию нервной системы и мышц, поддерживает психологическое равновесие.
- ✓ Витамины группы В — помогают поддерживать правильную работу нервной системы.
- ✓ Витамин С — способствует защите клеток от окислительного стресса.

Зимние ритуалы, поддерживающие нервную систему

- короткие перерывы от экранов каждые 60–90 минут
- тёплые травяные напитки (мелисса, мята, ромашка)
- вечернее успокоение — книга вместо телефона
- мягкая активность: прогулка, пилатес

Маленькие ритуалы действуют как стабилизатор и помогают поддерживать устойчивый уровень психической энергии.



Иммунитет — это энергия

Зимой иммунная система работает интенсивнее — реагирует на перепады температур, отопление и большее количество людей в помещениях. Когда она перегружена, организм естественным образом направляет энергию на защитные механизмы. Поэтому важно поддерживать её.

Важные зимние компоненты

- ✓ Витамин С — способствует нормальному функционированию иммунной системы
- ✓ Цинк — поддерживает нормальную работу иммунной системы
- ✓ Пробиотики — помогают поддерживать баланс кишечной микрофлоры



NATURE'S
SUNSHINE

Magnesium

DIET SUPPLEMENT
SUPPLEMENT DIETY

MASA NETTO/NET WEIGHT: 60g
90 KAPSULEK/CAPSULES

HERBAL EXPERTS *since* 1972

NATURE'S
SUNSHINE

**Super Omega 3 EPA
Kwasy Tłuszczowe
Omega 3**

DIET SUPPLEMENT
SUPPLEMENT DIETY

Omega 3 Fatty Acids

MASA NETTO/NET WEIGHT: 92,4g
60 KAPSULEK/CAPSULES

HERBAL EXPERTS *since* 1972

NATURE'S
SUNSHINE

CoQ10

DIET SUPPLEMENT
SUPPLEMENT DIETY

MASA NETTO/NET WEIGHT: 24g
60 KAPSULEK/CAPSULES

HERBAL EXPERTS *since* 1972

NATURE'S
SUNSHINE

**Vitamin B
Complex**

DIET SUPPLEMENT
SUPPLEMENT DIETY

MASA NETTO/NET WEIGHT: 133,9g
120 TABLETEK/TABLETS

HERBAL EXPERTS *since* 1972

NATURE'S
SUNSHINE

**Vitamin C
Flavonoids**

z bioflawonoidami

DIET SUPPLEMENT
SUPPLEMENT DIETY

MASA NETTO/NET WEIGHT: 76,8g
120 TABLETEK/TABLETS

HERBAL EXPERTS *since* 1972

Кишечник и метаболизм — фундамент зимней энергии



Недаром говорят, что «энергия начинается в кишечнике». Именно в пищеварительной системе происходят процессы, от которых зависит наше самочувствие: переваривание пищи, всасывание, гормональная регуляция, а также выработка некоторых нейромедиаторов. Зимой, когда питание становится более тяжёлым, а активность ниже, пищеварительная система требует особого внимания.

Что можно сделать?

- соблюдать регулярность приёмов пищи
- увеличить количество тёплых овощных блюд
- добавить клетчатку и ферментированные продукты
- пить больше воды, даже если не ощущается жажда

Продукты, поддерживающие равновесие пищеварительной системы

✓ УльтраБиом детокс — сочетание растительных, пребиотических и ферментных компонентов, поддерживающих естественное равновесие кишечника

✓ Детокс Бейзикс — ингредиенты, способствующие нормальному функционированию пищеварительной системы и её комфорту

✓ Пауэр Мил — сбалансированная замена приёма пищи, которая легко дополняет рацион в периоды сниженной активности

Движение и микрорегенерация — энергия, которая не требует больших усилий

Стоит помнить, что зимой нам не нужны интенсивные, изнуряющие тренировки. Достаточно:

- 20–30 минут быстрой ходьбы
- нескольких серий растяжки
- лёгких укрепляющих упражнений
- танца или коротких комплексов на подвижность

Физическая активность действует как естественный «энергетический импульс» для митохондрий и нервной системы.

Зимняя микро-супплементация — разумная поддержка

Зима — идеальное время, чтобы уделить внимание:

- Магний — для поддержки нервной системы и снижения усталости
- Витаминам группы В — для правильного энергетического обмена
- Омега-3 жирным кислотам — поддерживают нормальную работу мозга (ДГК)
- Коэнзиму Q10 — участвует в процессах выработки клеточной энергии
- Витамину С и цинку — поддерживают иммунитет

Это вещества, которые действительно помогают чувствовать себя легче, стабильнее и просто... лучше.

Зимняя энергия возникает не из интенсивной активности, а из баланса. Соединяя:

- деликатную поддержку митохондрий
- заботу о нервной системе
- питание кишечника
- умеренное движение
- вещества, которые помогают организму функционировать должным образом

мы можем пройти зиму с хорошей энергией и ясным умом — без ощущения тяжести и постоянной усталости.

ЗИМНИЕ РИТУАЛЫ КРАСОТЫ – КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВУЮ, СИЯЮЩУЮ КОЖУ ЗИМОЙ

ДОКТОР МАРИУШ
БОРКОВСКИЙ



Зима может быть непростым временем для нашей кожи. Низкие температуры, морозный ветер и сухой, отапливаемый воздух в помещениях приводят к её пересушиванию, стянутости и склонности к раздражениям. Как ухаживать за кожей, чтобы в холодные месяцы она оставалась здоровой, увлажнённой и сияющей?

Ниже приведено экспертное мнение о зимних вызовах для кожи и способах их преодоления – от защиты гидролипидного барьера и роли антиоксидантов до добавок, таких как коллаген, витамины и омега-3, поддерживающих её хорошее состояние.

ЗИМНИЕ ВЫЗОВЫ ДЛЯ КОЖИ

Зимой наша кожа подвергается воздействию целого ряда неблагоприятных внешних факторов. Мороз и сухой воздух обладают значительно более низкой влажностью, а отопление в помещениях дополнительно её уменьшает. В таких *warunkach* кожа теряет влагу быстрее, чем успевает её восполнить – результатом становятся обветренные губы, шероховатые руки и шелушение эпидермиса. Исследования подтверждают, что зимняя погода с низкой относительной влажностью вызывает значительное увеличение трансэпидермальной потери воды (TEWL), то есть утечки влаги через кожу. Уже несколько часов, проведённых в сухом, отапливаемом помещении, могут заметно повысить TEWL и ухудшить увлажнённость кожи.



Дополнительной проблемой являются резкие перепады температур – переход с мороза в тёплое помещение и обратно. Такие скачки вызывают расширение и сужение кровеносных сосудов кожи, что может приводить к покраснению и повышенной чувствительности.

Морозный ветер действует как наждачная бумага: повреждает поверхность эпидермиса, усиливает потерю влаги и вызывает раздражения. Люди с чувствительной кожей или склонностью к экземе и розацеа часто замечают усиление симптомов зимой – кожа краснеет, щиплет, появляется так называемый «зимний зуд», вызванный сухостью. Отопление в помещениях не только пересушивает воздух, но и может быть источником загрязнений (например, пыли из радиаторов), что дополнительно нагружает кожу.

Подводя итог: зимой кожа теряет больше влаги, а её естественный защитный барьер ослаблен. В результате она становится сухой, тусклой, склонной к трещинам, шелушению и раздражениям. Чтобы этому противодействовать, важно осознанно адаптировать уход и защиту кожи к зимним условиям.

РОЛЬ АНТИОКСИДАНТОВ В ЗАЩИТЕ КОЖИ

Зимой важно заботиться не только об увлажнении, но и о защите кожи от окислительного стресса. Несмотря на более слабое солнце, кожа продолжает подвергаться воздействию свободных радикалов — они образуются под влиянием загрязнений воздуха, ультрафиолетового излучения (даже в пасмурную погоду) и воспалительных процессов в пересушенной коже. Холод в сочетании с сухим воздухом из отопления усиливает этот стресс, повреждая липиды, коллаген и другие клеточные структуры, ускоряя старение кожи и ослабляя её барьер.

На помощь приходят антиоксиданты — вещества, нейтрализующие свободные радикалы. Они поступают с пищей, в виде добавок или косметических средств и могут значительно поддержать кожу зимой. Исследования показывают, что антиоксиданты не только «улавливают» вредные радикалы, но и модулируют воспалительные процессы, укрепляют барьерные функции кожи. Ключевую роль играют антиоксидантные витамины (особенно С и Е), каротиноиды (бета-каротин, ликопин) и растительные полифенолы (содержатся, например, в зелёном чае, винограде, какао). Эти компоненты помогают нейтрализовать реактивные формы кислорода, защищают коллаген и эластин от повреждений и снижают воспалительные процессы, ослабляющие эпидермальный барьер. На практике это значит, что зимой стоит обогащать рацион продуктами, богатыми антиоксидантами: свежими овощами и фруктами (цитрусовые, ягоды, петрушка), орехами и семенами (витамин Е, селен), а при необходимости — рассмотреть приём витаминов в форме добавок. В ежедневном уходе полезно использовать косметические средства с антиоксидантами: сыворотки с витамином С, кремы с ниацинамидом (витамин В₃) или растительные экстракты (алоэ, зелёный чай). Они помогут защитить кожу от невидимого врага — свободных радикалов, сохранив её здоровой и сияющей даже в холодное время года.

ГИДРОЛИПИДНЫЙ БАРЬЕР КОЖИ И КАК ЕГО ПОДДЕРЖИВАТЬ

Ключ к здоровой коже — не только зимой — заключается в хорошо функционирующем гидролипидном барьере. Это защитный слой на поверхности эпидермиса, состоящий из роговых клеток (как «кирпичи») и окружающей их смеси липидов: церамидов, холестерина и жирных кислот (действующих как «строительный раствор»).

Когда барьер целостный и хорошо «герметизированный», кожа удерживает влагу и эффективно защищается от внешних факторов и раздражителей. К сожалению, зимние условия легко нарушают его целостность.

Низкая влажность воздуха и мороз ухудшают выработку барьерных липидов в коже. Документально подтверждено, что в сухой среде кожа производит меньше церамидов и свободных жирных кислот — тех самых «связующих веществ», которые заполняют пространство между клетками эпидермиса. В результате гидролипидный барьер теряет целостность: появляются микротрещины, через которые вода уходит наружу, а раздражающие вещества и аллергены легче проникают внутрь кожи. Ослабленный барьер запускает порочный круг — кожа становится ещё более сухой, раздражённой и реагирует покраснением на факторы, которые в обычных условиях не представляли бы проблемы.

КАК ЖЕ ПОДДЕРЖИВАТЬ ГИДРОЛИПИДНЫЙ БАРЬЕР ЗИМОЙ? ВОТ ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЕРМАТОЛОГОВ:

- **Щадящее очищение** — избегайте долгих горячих ванн и агрессивных мыл или гелей, которые смывают естественные липиды кожи. Выбирайте мягкие, pH-нейтральные очищающие эмульсии или масла. Душ принимайте короткий и в тёплой (не горячей) воде. После мытья аккуратно промокните кожу полотенцем, не растирая её.
- **Немедленное увлажнение** — самый важный зимний ритуал. Регулярно используйте хороший увлажняющий крем сразу после очищения кожи. Нанесение крема на слегка влажную кожу помогает удержать воду в эпидермисе до того, как она испарится. Ищите увлажнители (гиалуроновая кислота, глицерин) и липидные компоненты (церамиды, натуральные масла, масло ши), которые восстанавливают барьер и создают защитную плёнку. Зимой лучше подходят насыщенные кремы или мази — они содержат больше жировой фазы и эффективнее предотвращают испарение влаги.
- **Укрепление и регенерация барьера** — если кожа очень сухая или повреждённая, используйте специальные барьерные кремы (успокаивающие или восстанавливающие). Они обычно содержат более высокие концентрации церамидов, незаменимых полиненасыщенных жирных кислот, пантенола, аллантоина и других компонентов, снимающих раздражение. Такие формулы восполняют дефицит липидов и уменьшают воспаление, возвращая комфорт даже очень сухой и покрасневшей коже. Их можно использовать на ночь как восстановительную маску или наносить точечно на наиболее сухие участки (щёки, руки).
- **Контроль окружающей среды** — сухой воздух является врагом барьера, поэтому важно повышать его влажность. Используйте увлажнитель воздуха дома или в офисе — поддержание влажности на уровне около 40–50% помогает коже сохранять оптимальный уровень увлажнённости. Если увлажнителя нет, можно развесить влажные полотенца на батареях. Также важно не перегревать помещения — немного более низкая температура отопления уменьшит пересушивание воздуха.

– **Защита от погодных факторов** – не забывайте защищать кожу перед выходом на мороз. Защитный крем (так называемый cold cream), нанесённый на лицо за 20–30 минут до выхода, создаёт дополнительный окклюзионный слой, оберегающий кожу от ветра и холода. Одежда также имеет значение: носите шарф, перчатки, защищайте губы бальзамом – это физический барьер от морозного воздуха.

– **Солнцезащитный фильтр** – хотя зимнее солнце кажется слабым, излучение UVA проникает через облака и стекло круглый год. Снег отражает UV-лучи, усиливая их воздействие на кожу. Поэтому крем с SPF (не менее 30) – важная часть ухода и зимой: он защищает кожу не только от фотостарения, но и от ослабления барьера под влиянием UV. Выбирайте лёгкие эмульсии или кремы с фильтром, которые не утяжелят кожу, но обеспечат ежедневную защиту.

Применяя описанные выше ритуалы, мы помогаем коже пережить зиму без ущерба. Сильный гидролипидный барьер – фундамент здоровой кожи: заботясь о нём последовательно, мы уменьшаем чувствительность, улучшаем увлажнение и получаем более сияющий внешний вид – независимо от морозов за окном.

Супплементация, поддерживающая здоровье кожи зимой

Внешний уход – это лишь одна сторона медали. Не менее важно питать кожу изнутри, обеспечивая её строительными и защитными компонентами с помощью рациона и добавок. Зимой, когда в питании меньше свежих овощей и фруктов, а кожа сталкивается с суровыми условиями окружающей среды, стоит рассмотреть супплементацию, направленную на поддержание её здоровья.

Ниже представлены ключевые вещества, которые, согласно научным данным, благоприятно влияют на состояние и внешний вид кожи в зимний сезон:

– **Коллаген** – основной структурный белок кожи, отвечающий за упругость и эластичность. Организм производит коллаген самостоятельно, однако с возрастом и под воздействием внешних факторов (UV-излучение, курение) его количество снижается. Супплементация гидролизированным коллагеном набирает популярность, и всё больше исследований подтверждают её эффективность.

Обзор 19 исследований (1125 участников), опубликованный в 2022 году, показал, что люди, принимающие коллагеновые добавки, отмечали улучшение упругости, эластичности и увлажнения кожи, а также уменьшение выраженности морщин.

Рандомизированные клинические исследования демонстрируют, что 8–12 недель приёма биоактивных пептидов коллагена значительно улучшают увлажнённость кожи, её эластичность, а также снижают глубину морщин и шероховатость поверхности.

Механизм действия коллагена при приёме внутрь связан со стимуляцией фибробластов к синтезу собственного коллагена и эластина, а также с улучшением гидратации кожи благодаря повышению содержания гиалуроновой кислоты.

Стоит отметить, что наилучшие результаты наблюдаются при регулярном, длительном приёме коллагена (3 месяца и дольше). Добавка, как правило, хорошо переносится; для эффективности она должна содержать гидролизированные коллагеновые пептиды (лучше усваиваются) в дозировке примерно 2,5–10 г в сутки. Часто к нему добавляют витамин С, который усиливает действие коллагена.

– **Витамин С** – настоящий многофункциональный элемент для кожи.

Во-первых, это мощный антиоксидант, защищающий клетки кожи от повреждений, вызванных свободными радикалами (UV-излучение, загрязнение). Во-вторых, витамин С необходим для синтеза коллагена: он выступает кофактором ферментов, формирующих стабильную коллагеновую спираль, обеспечивая прочность и правильную структуру кожи. При его недостатке вновь образующиеся волокна коллагена слабее, а процессы регенерации замедляются – отсюда плохое заживление ран и ломкость кожи при тяжёлом дефиците.

Исследования показывают: люди с более высоким потреблением витамина С имеют менее сухую кожу, а его достаточное количество связано с меньшей выраженностью морщин у пожилых людей.

Контролируемые клинические исследования подтверждают, что приём витамина С (часто в сочетании с витамином Е) повышает устойчивость кожи к солнечным повреждениям, уменьшает фотозависимое покраснение и улучшает синтез коллагена в дерме.

Зимой витамин С особенно ценен, поскольку дополнительно поддерживает иммунную систему. Рекомендуемая доза для взрослых – минимум 100–200 мг в сутки из пищи или добавок. Важно помнить, что организм не запасает витамин С, поэтому регулярность приёма имеет значение.

– **Цинк** – ключевой микроэлемент для здоровья кожи. Он поддерживает правильное деление и дифференцировку клеток эпидермиса, способствует заживлению ран и сохранению целостности барьера кожи. Цинк входит в состав многих антиоксидантных ферментов (например, супероксиддисмутазы), благодаря чему оказывает антиоксидантное и противовоспалительное действие: нейтрализует свободные радикалы и уменьшает чрезмерные воспалительные реакции.

Исследования показывают, что дефицит цинка может приводить к плохо заживающим ранам, сухости кожи и изменениям, напоминающим экзему. Добавки цинка применяются при акне, псориазе, atopическом дерматите и выпадении волос – во многих из этих состояний наблюдаются нарушения барьерной функции кожи и воспаление, на которые цинк оказывает положительный эффект.

Для здоровой кожи зимой цинк особенно важен. Он поддерживает восстановление эпидермиса, повреждённого морозом и ветром, и помогает удерживать влагу, сохраняя целостность кожного барьера. Рекомендуемая суточная норма цинка для взрослых составляет около 8–11 мг.

Хорошими источниками в рационе являются морепродукты, рыба, орехи, семена и цельные злаки. Зимой, когда питание может быть менее полноценным, добавка с цинком (например, 15–30 мг в сутки) может быть полезной. Стоит выбирать хорошо усвояемые формы – пиколинат или цитрат. Важно помнить: длительный приём высоких доз цинка требует консультации, поскольку может нарушать усвоение меди.

Ненасыщенные жирные кислоты омега-3 играют ключевую роль в увлажнении кожи изнутри. EPA и DHA – структурные элементы клеточных мембран, в том числе и кожи. Они обеспечивают эластичность клеток и помогают удерживать влагу.

Рацион, богатый омега-3 – жирная морская рыба, льняное семя, орехи – или приём добавок благоприятно влияет на липиды в роговом слое эпидермиса, укрепляя гидролипидный барьер и предотвращая потерю влаги.

Многочисленные исследования показывают, что приём рыбьего жира улучшает субъективное ощущение увлажнённости кожи, уменьшает её шероховатость и снижает склонность к раздражениям. Регулярный приём омега-3 в течение 8–12 недель повышает увлажнённость и улучшает общее состояние кожи у людей с сухостью.

Омега-3 обладают также противовоспалительным эффектом: они снижают выработку провоспалительных веществ, уменьшают покраснение, зуд и склонность к экземе, что особенно важно зимой, когда кожа обезвожена и раздражена.

Рекомендуемая доза добавок омега-3 (рыбий жир или масло морских рыб) составляет около 1–2 г EPA+DHA в сутки. Первые эффекты заметны через несколько недель, оптимальные – примерно через три месяца: кожа становится мягче, меньше шелушится и лучше переносит внешние условия. Дополнительно омега-3 положительно влияют на сердечно-сосудистую и нервную системы, что делает их отличным элементом зимней оздоровительной поддержки.

Помните, что добавки должны дополнять, а не заменять здоровое питание. Лучше всего получать витамины и микроэлементы из натуральных продуктов. Однако зимой, когда рацион может быть менее разнообразным, а кожа особенно нуждается в поддержке, правильно подобранные добавки могут значительно помочь сохранить её здоровье, увлажнённость и сияющий вид.

Ниже приведено краткое резюме ключевых веществ, которые поддерживают кожу зимой, и их доказанные эффекты:

Таблица 1. Ключевые компоненты добавок для здоровья кожи зимой и их доказанное действие.

<i>Состав</i>	<i>Доказанное действие на кожу</i>
<i>Коллаген (гидролизированный)</i>	<i>Улучшает увлажнение и эластичность кожи; повышает её упругость и снижает глубину морщин (подтверждено в клинических исследованиях).</i>
<i>Витамин С</i>	<i>Мощный антиоксидант, который защищает кожу от фотоповреждений и необходим для синтеза коллагена, поддерживая упругость и эластичность кожи. Более высокое потребление витамина С связано с меньшей сухостью кожи и менее выраженными морщинами у взрослых.</i>
<i>Цинк</i>	<i>Поддерживает целостность барьера эпидермиса, ускоряет регенерацию и заживление, а также предотвращает чрезмерную потерю влаги. Обладает противовоспалительным и антиоксидантным действием, смягчает раздражения и защищает клетки кожи от повреждений.</i>
<i>Омега-3 кислоты (EPA, DHA)</i>	<i>Повышают уровень увлажнённости кожи и укрепляют её липидный защитный барьер, что особенно ценно в зимний период. Обладают противовоспалительным эффектом – уменьшают покраснение, зуд и повышенную чувствительность кожи к раздражающим факторам.</i>

Зимние ритуалы красоты должны быть направлены на защиту и питание кожи как снаружи, так и изнутри. С одной стороны – это адекватный уход: мягкое очищение, интенсивное увлажнение, восстановление гидролипидного барьера, а также защита от мороза, ветра и UV-излучения. С другой – обеспечение кожи ключевыми веществами через рацион и добавки, чтобы она могла восстанавливаться и защищаться от вредных факторов.

Антиоксиданты нейтрализуют свободные радикалы, образующиеся зимой; коллаген, витамины и минералы поддерживают структуру и функции кожи; омега-3 уменьшают воспаление и улучшают увлажнение изнутри.

Благодаря такому целостному подходу – сочетанию грамотного ухода и целевой нутриционной поддержки – кожа остаётся здоровой, гладкой и сияющей всю зиму, а мы наслаждаемся прекрасным внешним видом вне зависимости от погоды. Ведь красота кожи – это не вопрос сезона, а вопрос правильного ухода круглый год.



ЗОНА ЭКСПЕРТА

МЕСТО, ГДЕ НАУКА ВСТРЕЧАЕТСЯ
С ПРАКТИЧЕСКИМИ РЕКОМЕНДАЦИЯМИ

ДОКТОР АННА ПАУЛ

BIFIDOBACTERIUM LONGUM — ПРОБИОТИК, КОТОРЫЙ ПОДДЕРЖИВАЕТ РАБОТУ КИШЕЧНИКА И... НАСТРОЕНИЕ.

Когда я в кабинете разговариваю с пациентами о кишечной микробиоте, часто подчёркиваю: пробиотик — это не волшебная капсула, которая за один день «исправит» здоровье. Но есть штаммы, которые действительно делают разницу, и одним из них является **Bifidobacterium longum**.

Эта бактерия заселяет кишечник с первых дней жизни и поддерживает работу иммунной системы, кишечный барьер, а также — как показывают новейшие исследования — коммуникацию по оси «кишечник–мозг».

Особенно ценю этот штамм у пациентов с чувствительной пищеварительной системой, склонностью к диарее, синдромом раздражённого кишечника (СРК), а также у тех, кто говорит: «Доктор, у меня стресс и живот — одно и то же». У некоторых людей **Bifidobacterium longum** может мягко регулировать настроение и уровень эмоционального напряжения.

В каких ситуациях я вижу наибольшие преимущества?

1. При СРК, особенно в форме с диареей. В нескольких рандомизированных клинических исследованиях штаммы *B. longum* (в том числе 35624 и СЕСТ 7347) уменьшали боль в животе, улучшали регулярность стула и качество жизни. Эффект проявляется постепенно, обычно через несколько недель.
2. При нарушениях настроения, сопровождающих кишечные проблемы. В исследовании у пациентов с СРК приём штамма NCC3001 снижал тревожные и депрессивные симптомы и изменял активность определённых областей мозга по данным fMRI. Результаты многообещающие, хотя исследования продолжаются.
3. После кишечных инфекций или антибиотикотерапии. *B. longum* может помочь быстрее восстановить стабильность микробиоты, хотя действует не так быстро, как LGG.

Противопоказания и меры предосторожности

Как большинство пробиотиков, *B. longum* обычно хорошо переносится. Но я обращаю внимание на пациентов с тяжёлой иммуносупрессией, низким уровнем нейтрофилов, тяжёлыми заболеваниями кишечника или сосудистыми катетерами — в этих случаях нужна консультация врача. У здоровых людей и при лёгких желудочно-кишечных симптомах штамм безопасен.

Как применять?

В исследованиях обычно использовали 1–10 млрд КОЕ в сутки, в зависимости от препарата и штамма. Важно, чтобы продукт указывал название штамма — одного «*Bifidobacterium longum*» недостаточно, поскольку разные штаммы действуют по-разному. Рекомендую приём минимум 4–8 недель, так как это «медленный» пробиотик, который действует постепенно.

Практические рекомендации из кабинета

- Если у пациента СРК, пробиотик — это только часть общей стратегии: важны питание, сон, техники управления стрессом.
- Если через несколько недель видна улучшение, стоит продолжить приём ещё какое-то время.
- Если эффекта нет спустя 2 месяца — стоит сменить штамм

Публикации (open access):

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28483500/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35317278/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32584650/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38137255/>



Lactobacillus acidophilus — классика пробиотикотерапии, которая помогает мягко и эффективно

Lactobacillus acidophilus — один из самых известных и часто используемых пробиотиков. Обычно я объясняю пациентам, что это такой «мягкий страж желудочно-кишечного тракта». Он не даёт впечатляющего эффекта за один день, но способен обеспечить стабильность, особенно когда пищеварительная система перегружена стрессом, антибиотиками или нерегулярным питанием. Это молочнокислая бактерия, которая естественным образом заселяет кишечник, влагалище и ротовую полость. Поэтому в клинической практике она полезна как взрослым, так и детям, и при этом относится к числу самых безопасных пробиотических штаммов.

Когда чаще всего рекомендую Lactobacillus acidophilus?

Лучше всего изученным показанием является диарея, связанная с приёмом антибиотиков. В одном из клинических исследований с использованием штамма **LA85** приём 2 млрд КОЕ в день во время терапии амоксициллином сократил продолжительность диареи, улучшил консистенцию стула и уменьшил общий дискомфорт в кишечнике. Второе показание — **регуляция микробиоты у людей с чувствительной пищеварительной системой**: у тех, кто реагирует на стресс диареей, имеет нерегулярный стул или склонность к «перегруженному кишечнику». *Lactobacillus acidophilus* в составе пробиотических смесей помогает мягко стабилизировать микробиоту и улучшить переносимость пищи.

Некоторые штаммы *L. acidophilus* также демонстрируют иммуномодулирующее действие — главным образом за счёт укрепления кишечного барьера и выработки короткоцепочечных жирных кислот.

Безопасность и противопоказания

Этот пробиотик очень безопасен — его часто используют у детей, беременных женщин и пожилых людей. Осторожность рекомендую лишь в тех же ситуациях, что и при других пробиотиках:

- тяжёлая иммуносупрессия,
- нейтропения,
- тяжёлые заболевания желудочно-кишечного тракта,
- тяжёлое состояние при госпитализации.

Как применять?

В исследованиях наиболее распространённые дозировки составляют 2–10 млрд КОЕ в сутки, обычно в течение 2–4 недель.

При приёме антибиотиков пробиотик рекомендуется принимать через 2–3 часа после дозы антибиотика.

Практические советы

- Стоит начинать с меньших доз и наблюдать реакцию — у некоторых людей в течение нескольких дней может появиться временное «урчание» кишечника.
- В пробиотических смесях *L. acidophilus* часто выполняет стабилизирующую роль — это хороший компонент для регулярного приёма.
- Чтобы действие было более выраженным, полезно сочетать пробиотик с диетой, богатой клетчаткой.

Публикации (open access):

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40548185/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31457103/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30872484/>

Хлорелла — микро-водоросль, которая поддерживает сердце, детокс и уровень энергии

Хлорелла — это зелёная одноклеточная водоросль, которую я описываю пациентам как натуральный «суперпродукт», богатый хлорофиллом, лютеином, клетчаткой, аминокислотами и витаминами. Но самое важное — всё больше клинических данных подтверждает её действие, особенно в области сердечно-сосудистого здоровья, метаболизма и иммунитета.

На практике я вижу, что хлорелла особенно полезна людям, которые:

- имеют повышенный уровень холестерина,
- борются с лёгкой гипертензией,
- живут в условиях стресса,
 - придерживаются рациона с низким количеством овощей и хотят «добавить зелени» в питание,
 - испытывают трудности с поддержанием уровня энергии.

Действие, подтверждённое исследованиями

Один из важных метаанализов, включающий 19 клинических исследований, показал, что приём хлореллы (≥ 4 г в день) значительно снижал общий холестерин, ЛПНП, триглицериды, а также систолическое и диастолическое давление. Это особенно весомый аргумент, учитывая, что большая часть исследований длилась всего несколько недель.

В другом исследовании у людей с повышенным холестерином приём 4–5 г хлореллы в день повышал уровень каротиноидов в крови и снижал триглицериды. Вероятно, хлорелла действует благодаря содержанию хлорофилла, антиоксидантов и биоактивных пептидов, влияющих на метаболизм липидов.

Также интерес представляет её потенциальное противовоспалительное действие и влияние на иммунитет — хотя эти направления требуют дальнейших исследований.

Безопасность и противопоказания

Хлорелла — натуральный продукт, но:

- может содержать следовые количества тяжёлых металлов, поэтому важно выбирать чистые, проверенные продукты,
- при аутоиммунных заболеваниях необходима осторожность,
- может повышать риск образования камней в почках у людей с предрасположенностью,
- в первые дни приёма возможны лёгкое вздутие и дискомфорт — это нормальная реакция на увеличение количества клетчатки.

Как применять?

Наиболее часто используемые дозировки в исследованиях — 3–5 г в сутки. Эффекты на липиды обычно проявлялись через примерно 8 недель.

Практические рекомендации

- Людям с повышенным холестерином я часто рекомендую хлореллу как элемент диеты, а не замену лекарств.
- Стоит начинать с 1 г в день и постепенно увеличивать дозу.
- Хлорелла хорошо сочетается с витамином С и клетчаткой.

Публикации (open access):

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29037431/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24920270/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40289965/>

Chlorella

Rhodiola rosea – адаптоген, который поддерживает организм при стрессе и усталости

Rhodiola rosea – это растение, которое я часто называю «глотком воздуха для уставших надпочечников». Это не лекарство, но ценная поддержка для людей, перегруженных обязанностями, с пониженным настроением, трудностями с концентрацией или ощущением психологического истощения.

Адаптогены – это группа растений, помогающих организму лучше адаптироваться к стрессу. Родиола воздействует как на нервную систему, так и на ось ГГН (гипоталамус–гипофиз–надпочечники), центральный механизм регуляции реакции на стресс.

Где она работает лучше всего?

Исследование с участием молодых врачей, работающих в ночные смены, показало, что экстракт Rhodiola SHR-5 улучшал концентрацию, скорость реакции и общие когнитивные функции в условиях усталости – это очень практично, поскольку подобные ситуации встречаются ежедневно.

В другом исследовании у людей с хронической усталостью доза 400 мг в сутки уже через первую неделю улучшала самочувствие, а через 8 недель – значительно снижала утомление и напряжение.

Обзоры научных данных подтверждают, что родиола может:

- повышать устойчивость к стрессу,
- улучшать энергию и жизненный тонус,
- поддерживать когнитивные функции,
- уменьшать проявления истощения и «переработанности»

Безопасность и меры предосторожности

Родиола обычно хорошо переносится, но:

- не рекомендуется при биполярном расстройстве (может усиливать возбуждение),
- может взаимодействовать с антидепрессантами (осторожность при приёме SSRI, SNRI),
- лучше применять курсами: 6–12 недель, затем перерыв.

Как применять?

В исследованиях чаще всего использовали 200–600 мг экстракта в сутки, обычно в 1–2 приёма.

Принимать родиолу лучше утром или до полудня.

Практические советы

- При длительном стрессе всегда подчёркиваю: адаптоген – это поддержка, а основа – сон, восстановление и полноценное питание.
- Стоит начинать с 200 мг и наблюдать реакцию.
- Rhodiola не должна действовать как кофеин – скорее «выравнивающе», стабилизирующе.

Публикации (open access):

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11081987/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28219059/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22643043/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19500070/>

EGCG – сильный антиоксидант из зелёного чая, который поддерживает метаболизм

EGCG (эпигаллокатехин-3-галлат) – основной катехиновый компонент зелёного чая, соединение с выраженными антиоксидантными свойствами. Он поддерживает метаболизм, липидный баланс и оказывает противовоспалительное действие. На практике я часто рекомендую его людям, которые хотят мягко поддержать снижение массы тела, улучшить липидный профиль или ищут натуральный «усилитель» энергии.

Важно подчеркнуть: это не чудодейственная таблетка для похудения, но при правильном применении EGCG действительно может стать заметной поддержкой – особенно вместе со здоровым образом жизни.

Где действие EGCG подтверждено лучше всего?

Наиболее убедительные данные касаются метаболизма.

В исследовании с участием женщин с абдоминальным ожирением доза около 856 мг EGCG в сутки улучшала:

- массу тела (умеренное, но статистически значимое снижение),
- окружность талии,
- уровень ЛПНП.

В другом исследовании при дозе около 300 мг EGCG в сутки также наблюдались улучшения липидного профиля при хорошей переносимости.

EGCG обладает мощным антиоксидантным действием – нейтрализует свободные радикалы, поддерживает защиту клеток от окислительного стресса. Есть данные о его влиянии на метаболизм углеводов и модуляцию воспалительных процессов.

Безопасность и противопоказания

EGCG требует осторожности:

- в высоких дозах может оказывать нагрузку на печень,
- риск повышается при сочетании с очень строгими диетами или голоданием (такие данные есть в исследованиях на животных),
- перед применением важно учитывать рацион, а также лекарства и добавки, которые могут дополнительно нагружать печень,
- людям с заболеваниями печени необходимо проконсультироваться с врачом перед началом приёма.

Как применять?

В исследованиях чаще всего использовали 300–850 мг EGCG в сутки в течение 8–12 недель.

Принимать EGCG рекомендуется во время еды, чтобы снизить риск побочных эффектов.

Практические рекомендации

- В первые недели желательно контролировать показатели печени (ALT/AST).
- EGCG – это поддержка, а не замена диеты; он работает лучше всего в сочетании с физической активностью и регулярным сном.
- При снижении массы тела эффект мягкий – EGCG скорее стабилизирует метаболизм, чем «сжигает жир».

Публикации (open access):

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26093535/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18468736/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33584288/>



Lactobacillus rhamnosus GG — пробиотик, который действительно способен помочь

Когда я работаю с пациентами, тема пробиотиков возникает очень часто. Некоторые говорят: «Доктор, их столько, что я уже потерялся». Другие — удивляются, когда я уточняю, какой именно штамм они принимают: «А разве это важно?». И, честно говоря, такая реакция вполне понятна. На рынке множество пробиотиков, и далеко не каждый из них имеет серьёзную научную базу. Поэтому я так часто возвращаюсь к штаммам, чья эффективность действительно подтверждена клиническими исследованиями.

Одним из таких штаммов является *Lactobacillus rhamnosus* GG (LGG) — пробиотическая бактерия, которую изучают уже несколько десятилетий. Это не универсальное решение «от всего», но штамм с действительно хорошо доказанными эффектами. А для меня как врача важно рекомендовать именно те средства, за которыми стоит добросовестная наука, а не маркетинг.

Где LGG может реально помочь?

1. Сокращение длительности диареи у детей

Это одно из наиболее убедительно подтверждённых действий LGG.

В клинических исследованиях дети с острой инфекционной диареей, особенно ротавирусной, выздоравливали быстрее — в среднем на сутки раньше. Для родителей это огромное облегчение, а для ребёнка — меньший риск обезвоживания и меньшее страдание.

2. Диарея после антибиотиков (AAD)

Антибиотики могут существенно нарушать микробиоту кишечника, вызывая диарею и дискомфорт. LGG относится к штаммам, которые в исследованиях снижали риск развития этих проблем. Это не гарантия, но статистически значимая поддержка.

3. Мягкая иммунная поддержка

LGG не «повышает иммунитет» как магическая кнопка, но помогает микробиоте, которая является важной частью иммунной защиты. На практике я вижу, что некоторые пациенты легче переносят сезонные инфекции и быстрее восстанавливаются.

4. Чувствительный кишечник и восстановление после кишечных инфекций

У части пациентов с синдромом раздражённого кишечника, а также после перенесённых кишечных инфекций LGG уменьшает симптомы, помогает «успокоить» ЖКТ и поддерживает восстановление микробиологического баланса. Это не терапия первой линии, но нередко — ценное дополнение.

Когда следует соблюдать осторожность?

LGG считается очень безопасным — в том числе для детей. Однако осторожность необходима при:

- выраженной иммуносупрессии,
- химиотерапии с нейтропенией,
- наличии центрального сосудистого катетера,
- тяжёлом общем состоянии при госпитализации.

Эти ситуации встречаются редко, но требуют контроля и согласования терапии с врачом.

Как принимать LGG?

- Наиболее изученные дозировки: 1–10 млрд КОЕ в сутки.
- При антибиотикотерапии: принимать LGG через несколько часов после дозы антибиотика и продолжать ещё 1–2 недели после завершения курса.
- У детей: дозировку лучше подбирать по инструкции конкретного продукта — большинство детских формулировок уже адаптированы под возраст.

Несколько практических советов «из кабинета»

- Штамм имеет значение. Нужно искать обозначение LGG — не каждый *Lactobacillus rhamnosus* работает одинаково.
- Пробиотик эффективнее, если кишечник «поддержан»: достаточное питьё, лёгкая диета и спокойный режим дня усиливают действие.
- Если через 2 недели нет улучшения — стоит сменить штамм. Микробиота очень индивидуальна.
- Дети часто реагируют быстрее взрослых, но важно не перегружать их несколькими пробиотиками одновременно.

Научные публикации (PubMed):

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26365389/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31543689/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15472792/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37374884/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24240593/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29023454/>



Сезонная мастерская вкуса



Зимний суп силы

Ингредиенты:

- 3 моркови
- 1 картофель
- ½ стакана красной чечевицы
- 1 ч. л. куркумы
- ½ ч. л. корицы
- 1 ст. л. топленого масла
- соль и перец по вкусу

Приготовление:

Разогрей топленое масло и слегка обжарь на нём куркуму с корицей – чтобы раскрыть аромат. Добавь нарезанные морковь и картофель.

Всыпь промытую красную чечевицу, залей водой и вари 20–25 минут до мягкости.

Измельчи суп блендером до однородной, кремовой консистенции.

Приправь солью и перцем.

Густой, тёплый и пряный – идеальный суп для зимних вечеров.



Запечённые бататы с зимней сальсой из граната и орехов

Ингредиенты:

- 2 средних батата
- 2 столовые ложки оливкового масла
- зёрна $\frac{1}{2}$ граната
- 1 горсть грецких орехов
- сок $\frac{1}{2}$ лимона
- соль, перец

Приготовление:

- Разрежь бататы пополам, смажь оливковым маслом и запекай 40 минут при 190°C .
- Измельчи орехи, смешай их с гранатовыми зёрнами и лимонным соком.
- Готовые бататы полей зимней сальсой.

Зимняя овсянка с яблоком, корицей и лесными орехами

Ингредиенты:

- $\frac{1}{2}$ стакана овсяных хлопьев
- 1 яблоко
- 1 чайная ложка корицы
- горсть лесных орехов
- 1 чайная ложка мёда (по желанию)
- молоко или растительный напиток

Приготовление:

- Залей хлопья молоком и вари 3–4 минуты.
- Яблоко натри или нарежь кубиками.
- Добавь корицу, яблоко и орехи.

Согревающий лимонно-медовый напиток с имбирем

Ингредиенты:

- ломтики имбиря
- сок $\frac{1}{2}$ лимона
- 1 чайная ложка мёда
- горячая вода

Приготовление:

- Залей имбирь кипятком и дай настояться несколько минут.
- После остывания добавь лимонный сок и мёд.

12 маленьких привычек на зиму

МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ, КОТОРЫЕ ДАЮТ БОЛЬШОЙ РЕЗУЛЬТАТ.



1 Утренняя экспозиция на свет



2 5 минут растяжки после пробуждения



3 Зимний уход с маслами



4 Увлажнение кожи минимум 2 раза в день



5 Травяной чай как момент восстановления



6 Минутка дыхания в середине дня



7 15 минут без телефона после работы



8 Тёплый ужин 2-3 раза в неделю



9 Ванна с солью или контрастный душ



10 Вечерний уходовый ритуал с Bremani



11 Включение омега-3 в зимний рацион



12 Маленькая радость для себя каждый день

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 справиться 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 мочевыделительной 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 мочевыделительной 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.
- Cholester-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, Cholester-Reg, Power Meal Ваниль

Про-Актив

Да, оставаться здоровым легко! Все, что вам нужно – это правильно питаться и регулярно заниматься физической активностью. Не важно, 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, 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+

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, citrusовых и древесных ароматов, использовались в качестве ароматизатора с библейских времен.

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

Состав: Boswellia carteri – босвеллия пильчатая индийская.



INSPIRE

Сочные ароматы citrusовых 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.



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 активизируете 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	Хондроитин (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**