

HERBAL EXPERTS *since* 1972

Будьте здоровы

Мы улучшаем жизнь благодаря природе



NATURES
SUNSHINE

АПРЕЛЬ-ИЮНЬ 2023 ГОДА

A close-up, profile view of a woman with blonde hair wearing a wide-brimmed straw hat with a dark band. She is holding a sprig of purple lavender flowers near her face, with her eyes closed as if smelling them. The background is a soft-focus outdoor scene with warm, golden light, suggesting a sunset or sunrise. The entire image serves as the background for the text overlay.

В выпуске:

Аллергия и диета

- Диетические добавки при сенной лихорадке
- Аллергологи: диета матери имеет значение
- Восполните дефицит витамина D при сенной лихорадке
- Вздохните с облегчением благодаря MSM
- Чем меньше цинка, тем больше восприимчивость к аллергии?
- Новое применение ресвератрола: аллергия
- Какие диетические добавки для матерей влияют на риск развития аллергии у детей?

Все о красном клевере

- Все виды действия клевера
- Красный клевер уменьшает симптомы менопаузы
- Красный клевер помогал держать сахар под контролем
- Как действуют изофлавоны?
- Красный клевер улучшает липидный профиль
- Богатство селена в красном клевере
- Красный клевер с пробиотиками защищает от остеопороза

Преимущества использования эфирных масел

Рекламные наборы

НОВИНКА!

Breathe Clear

Breathe Clear (Дышите чисто) – это продукт, предназначенный для здоровья дыхательных путей, особенно во время сезонных угроз, таких как смена времен года или повышенная концентрация пыльцы в воздухе.

Breathe Clear доказывает, что «целое лучше суммы его частей». Формула, разработанная много лет назад, все еще очень популярна среди клиентов Nature's Sunshine в Соединенных Штатах, где она известна как HistaBlock.

Опять же, как и в случае со всеми нашими продуктами, здесь ключевую роль играют дары природы, и, прежде всего, листья двудомной крапивы (*Urtica Dioica*) и плоды горького апельсина (*Citrus aurantium*), которые поддерживают правильное функционирование дыхательной системы. Горький апельсин также имеет смягчающее действие на горло и голосовые связки.

Формула BreatheClear дополнена кверцетином из почек софоры японской (*Sophora japonica*) и бромелаином из плодов ананаса (*Ananas comosus*). Все эти дары природы объединены в эффективную формулу BreatheClear, чтобы вы могли дышать глубоко, не опасаясь сезонных угроз.

ПОЧЕМУ СЛЕДУЕТ ВЫБРАТЬ BREATHE CLEAR?

Мы привержены нашей планете, которая позволяет нам получать травы для производства нашей продукции. Наша крапива растет в диком виде в албанских горах, и наш поставщик с помощью специально обученной команды собирает ее ценные листья, заботясь о биоразнообразии региона и устойчивом развитии культур.

Основные ингредиенты в рекомендуемой суточной порции (4 капсулы):

Лист крапивы обыкновенной	360 мг
Кверцетин из бутонов софоры японской	360 мг
Плоды горького апельсина	280 мг
Бромелайн из плодов ананаса	80 мг



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

A young woman with long, straight brown hair is standing in a field of yellow wildflowers. She is covering her face with both hands, her eyes are closed, and she appears to be sneezing or experiencing an allergic reaction. She is wearing a white, long-sleeved, lace-knit cardigan over a light-colored top. The background is a soft-focus field of green grass and yellow flowers under a clear blue sky.

Аллергия и диета

Диетические добавки при сенной лихорадке

Авторы из факультета нетрадиционной медицины Университета Йоханнесбурга (ЮАР) обобщили данные о том, какие нутрицевтики оказывают наилучшее влияние на течение аллергического ринита, ранее известного как сенная лихорадка.

Это заболевание является проявлением аномальной реакции организма на безвредные для других людей частицы, присутствующие в воздухе (аллергены). Когда они оседают в носовой полости, они вызывают иммунный ответ (аллергическую реакцию), который не проходит со временем (например, из-за постоянного контакта с аллергеном) и по этому может давать длительные симптомы. Если аллерген присутствует в определенное время года (например, пыльца траввесной), такие симптомы, как чихание, заложенность носа и насморк, возникают примерно в одно и то же время, и это называется сезонным аллергическим ринитом. Довольно часто такой человек даже не подозревает, что страдает от аллергии, и может принять эти симптомы за симптомы обычных инфекций.

Лечение в основном симптоматическое, противовоспалительное, в то время как лечение самой причины требует избегания аллергена, что зачастую, мягко говоря, затруднительно. Многие люди обращаются за помощью к альтернативным методам лечения, среди которых есть и нутрицевтики. Авторы данного обзора проанализировали около 60 клинических, интервенционных и обсервационных исследований, в которых проверялась эффективность различных диетических добавок в лечении аллергического ринита. Наилучшие результаты (и, следовательно, самые большие надежды) были получены в данном контексте клинические исследования с использованием:

- полифенолов из яблок,
- экстрактов из помидоров,
- спирулины,
- хлорофилла с2 (разновидность хлорофилла, в молекуле которого отсутствует двадцатичетвертое порфириновое кольцо, в естественном виде встречается в некоторых морских водорослях, особенно бурых),
- меда,
- метилсульфонилметана (MSM),
- витаминов С, D и Е,
- пробиотиков (например, некоторых штаммов *Bifidobacterium clausii*, *Bifidobacterium longum*, *Bifidobacterium lactis*, *Clostridium butyricum*, *Lactococcus lactis subsp. cremoris*, *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus johnsonii*, *Lactobacillus paracase*, *Lactobacillus plantarum*, *Lactobacillus salivarius*, *Lactobacillus reuteri*),
- конъюгированной линолевой кислоты (разновидность линолевой кислоты с предполагаемыми противораковыми и противоаллергическими свойствами).

Каждый из этих препаратов действует на иммунную систему по своему механизму, поэтому возможно, что комбинации этих препаратов будут более эффективны, чем отдельные из них - например, было показано, что комбинированный препарат витамина D, кверцетина и перилла оказывает благоприятное воздействие на симптомы аллергического ринита. Однако данных пока мало, и, безусловно, будет непросто убедить пациентов советоваться о своем выборе со специалистом (а врачей - помогать им в этом) и совместно подбирать оптимальные нутрицевтики с учетом классических методов лечения, сопутствующих заболеваний, потребностей пациента, а также безопасности терапии.

Возможно, в будущем некоторые из этих продуктов даже будут включены в официальные рекомендации по лечению, как это происходит при других заболеваниях, но нам нужно дождаться новых клинических исследований, доказывающих их благотворное влияние.

На основе

Complement Ther Med. 2020 Jun;51:102425. Health supplements for allergic rhinitis: A mixed methods systematic review. Janice Pellow et al.

Аллергологи: диета матери имеет значение

Эксперты международного медицинского общества Европейская академия аллергии и клинической иммунологии (European Academy of Allergy and Clinical Immunology) обобщили информацию о значении наиболее важных элементов рациона питания во время беременности для риска развития аллергии у потомства.

Проведенный ими анализ включал 95 клинических, обсервационных и клиническо-контрольных исследований, в которых изучалось возможное влияние различных элементов рациона питания матери во время беременности на частоту аллергических заболеваний, таких как астма (или хрипы), аллергический ринит, атопический дерматит, пищевая аллергия или атопия у детей.

Витамин D вышел на первый план. В его случае научные данные убедительно свидетельствуют о том, что прием витамина D защищает ребенка от развития астмы или появления хрипов (риск снижается примерно на 30%). С другой стороны, мы несколько менее уверены в эффекте кислот омега-3, которым, хотя они, похоже, в одинаковой степени защищают как от астмы, так и от аллергического ринита, не хватило немного положительных данных, чтобы достичь статистической значимости (это означает, что не во всех исследованиях наблюдался одинаково благоприятный эффект от приема добавок, что может означать, например, что этот компонент питания не оказывает одинакового действия у всех).

Авторы рекомендуют рассмотреть возможность внесения изменений в рекомендации по приему витамина D во время беременности для профилактики астмы у ребенка. Эффективные дозы для данного показателя составляют 800-4000 МЕ.

В результате анализа были выявлены дополнительные «кандидаты» для модификации риска аллергии: это магний, цинк, витамины А и Е, фрукты и овощи, а также средиземноморская диета. Однако имеющиеся данные исследований авторы доклада не сочли достаточно убедительными, чтобы включить добавки этих компонентов в клиническую практику сегодня. Осталось выяснить, кому такая процедура может принести наибольшую пользу - на это могут влиять гены, семейная история аллергий, состав кишечной флоры и даже место проживания. Впереди у ученых еще много работы!

На основе

Pediatr Allergy Immunol. 2020 Jun 10. Dietary factors during pregnancy and atopic outcomes in childhood: a systematic review from the European Academy of Allergy and Clinical Immunology. Venter C et al.

Восполните дефицит витамина D при сенной лихорадке

Нередко люди, страдающие аллергией, воспринимают весну совсем иначе, чем другие люди. Время года, которое для других приносит новые силы после зимы, может стать кошмаром для тех, кто страдает аллергическим ринитом. Пыльца в воздухе содержит аллергены, на которые реагирует слизистая оболочка носа - развивающееся воспаление приводит к заложенности носа, насморку, слезотечению, чиханию, зуду, трудностям со сном или головной боли. Однако надежда есть.

Бывает, что такой человек даже не знает, что у него аллергия на пыльцу. Хотя каждую весну он испытывает одни и те же симптомы, он связывает их не с аллергией, а с вирусными инфекциями. А это заболевание стоит диагностировать, поскольку возможны как его лечение, так и профилактика, которые стоит обсудить с врачом.

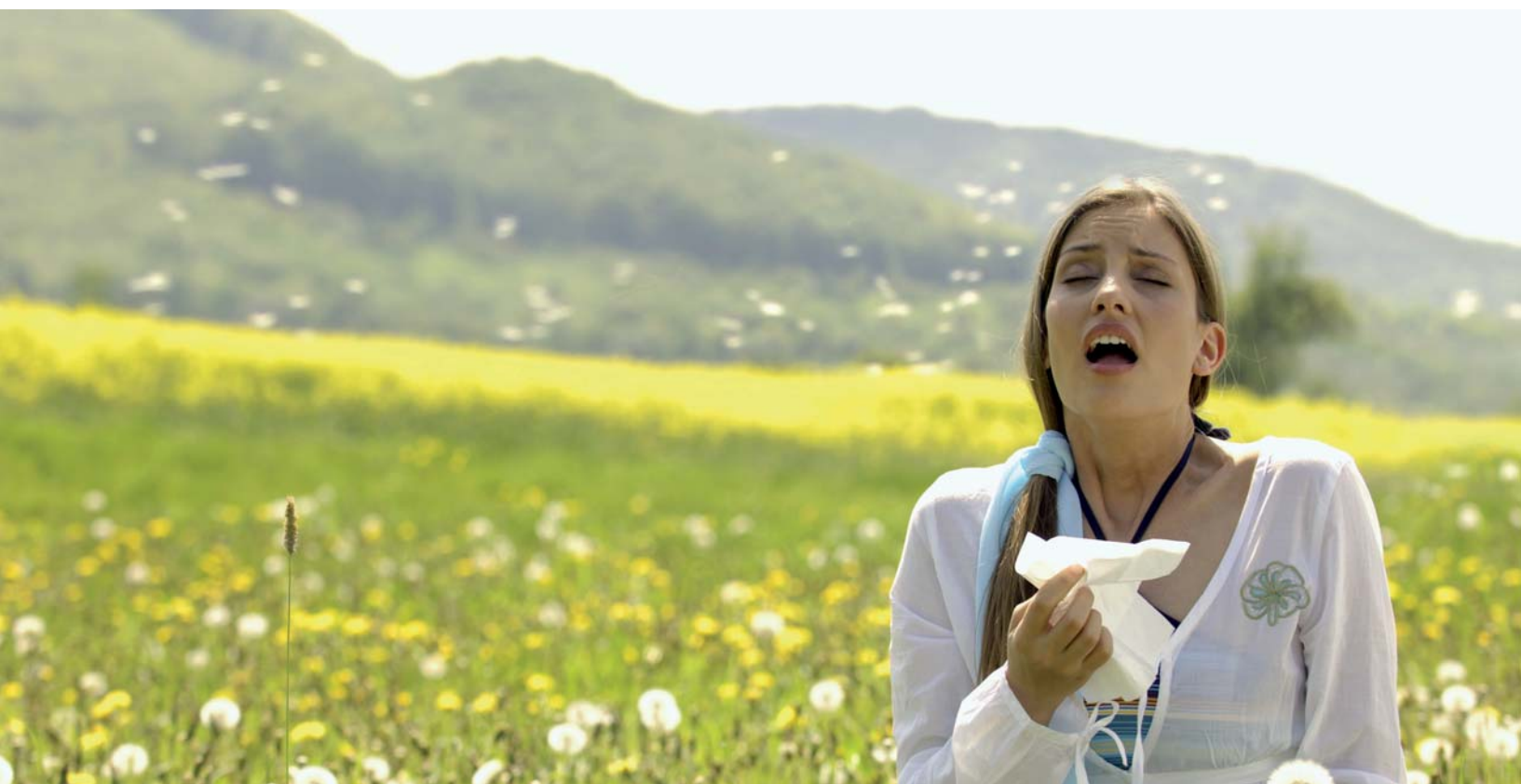
Врачи Индии, между тем, указывают на важную роль витамина D при аллергии, особенно при аллергическом рините. Они провели контрольно-клиническое исследование, в рамках которого наблюдали две группы пациентов с сенной лихорадкой: одна получала витамин D в дозе 1 000 МЕ в день в качестве восполнения недостатка данного витамина, другая была контрольной группой. Наблюдение длилось три месяца и дало интересные результаты:

- хотя в группе, принимавшей витамин D, средняя концентрация этого витамина в сыворотке крови вначале была несколько ниже, чем в контрольной группе (20 против 28 нг/мл), через 3 месяца было получено значительное увеличение и преимущество (38 против 27 нг/мл); и это не должно удивлять, ведь прием витамина D повышает его концентрацию в крови;
- однако аналогичное явление сопровождало тяжесть симптомов, измеренную до и после исследования - в контрольной группе симптомы были немного менее тяжелыми в начале, но более тяжелыми через 3 месяца - что заставляет нас предположить, что прием витамина D был связан с уменьшением симптомов ринита (поскольку эти пациенты «перешли» от более сильных симптомов к более слабым, по сравнению с контрольной группой);
- аналогичным, но гораздо более выраженным было изменение количества эозинофилов в периферической крови (это клетки иммунной системы, участвующие в развитии аллергической реакции, и их количество является приблизительным показателем ее тяжести) - в группе, принимавшей витамин D, произошло почти восьмикратное снижение их количества, намного превышающее величину изменений, наблюдавшихся в контрольной группе.

Авторы указывают, что витамин D, скорее всего, играет определенную роль в подавлении аллергической реакции, и его добавки способны облегчить симптомы аллергического ринита у людей с дефицитом витамина D. А учитывая, что в нашей стране весенний сезон наступает после нескольких месяцев преимущественно темного времени суток, то есть при недостатке витамина D, тем, кто не пополняет его запасы, но страдает от сенной лихорадки, стоит очень серьезно задуматься об этом простом и недорогом методе лечения.

На основе

Indian J Otolaryngol Head Neck Surg. 2019 Nov;71(Suppl 3):2225-2230. Vitamin D: A Modulator of Allergic Rhinitis. Agarwal S, Singh SN, Kumar R, Sehra R.



Вдохните с облегчением благодаря MSM

Метилсульфонилметан (MSM), соединение природного происхождения, являющееся источником серы, показал свою эффективность при аллергическом рините, особенно при приеме в малых дозах для профилактики.

Американцы провели контролируемый эксперимент, в ходе которого решили проверить возможное влияние MSM на аллергию. В качестве модели был взят аллергический ринит - участниками стали люди, страдающие этим заболеванием, но бессимптомные на момент исследования. В рамках исследования на них воздействовали аллергеном, чтобы вызвать симптомы.

На первом этапе это было сделано исключительно для того, чтобы подтвердить, что участник действительно страдает аллергическим ринитом и что его можно «индуцировать» экспериментально. Авторы проверили, насколько сильно провокация аллергеном повлияет на ограничение потока воздуха через носовую полость и насколько сильно пациент будет испытывать заложенность носа через набухшую под воздействием аллергена слизистую оболочку. Затем прекращали воздействие аллергена и ждали, пока симптомы не пройдут.

На втором этапе была проведена повторная провокация аллергеном, однако на этот раз участники предварительно принимали 12 г MSM. Правда, было установлено, что данная добавка не влияет на поток воздуха в носовой полости, но симптомы аллергии, по словам участников исследования, стали немного слабее - примерно на 20 процентов.

Однако только по результатам третьей фазы можно было судить о влиянии MSM. Здесь участники были распределены на три группы, принимавшие MSM ежедневно в течение двух недель в количестве 1, 3 или 6 г - цель заключалась в том, чтобы выяснить, повысится ли эффективность MSM при длительном приеме добавки и будет ли это зависеть от дозы. MSM в малых дозах облегчил субъективное ощущение тяжести симптомов на этот раз более чем наполовину, а также показал меньшее ограничение воздушного потока (это тест, который объективно показывает, насколько сильно отекает слизистая носа; его результаты не зависят от ощущений пациента, который может считать заложенность носа раздражающей и тяжелой даже при незначительном отеке, и наоборот).

«Профилактическая» доза в 3 г оказалась наиболее эффективной. Именно при этой дозе у испытуемых наблюдалось меньше всего симптомов, меньше всего текло из носа и слезились глаза, они реже чихали. Авторы отмечают безопасность этой добавки - она демонстрирует мало побочных эффектов и в основном слабые, чего нельзя сказать об «обычных» лекарствах от аллергии.

Источник

JMIR Res Protoc. 2018 Nov 29;7(11):e11139. Evaluating the Impacts of Methylsulfonylmethane on Allergic Rhinitis After a Standard Allergen Challenge: Randomized Double-Blind Exploratory Study. Hewlings S, Kalman DS.

Чем меньше цинка, тем больше восприимчивость к аллергии?

Существует связь между концентрацией цинка в крови и количеством антител, ответственных за аллергию, согласно исследованию, проведенному в Сеуле (Южная Корея).

За исследование отвечают дерматологи из Медицинской школы Католического университета Сеула, которые проанализировали данные о здоровье, собранные в ходе общенационального опроса по оценке здоровья и питания жителей Южной Кореи. Антитела были измерены у более чем 1800 человек; эта группа была разделена на подгруппы в зависимости от концентрации цинка в крови.

Как оказалось, антитела против клещей домашней пыли, против антигенов собак, антигенов тараканов и общая концентрация IgE (это, проще говоря, антитела, указывающие на атопию, то есть склонность к аллергии) увеличивались по мере уменьшения количества цинка.

Причина этих наблюдений неизвестна - однако известно, что цинк является важным элементом, участвующим в иммунном ответе, и поэтому может играть определенную роль в развитии аллергических реакций.

Источник

Sci Rep. 2017 Oct 3;7(1):12637. Serum Zinc Status and Its Association with Allergic Sensitization: The Fifth Korea National Health and Nutrition Examination Survey. Seo HM, Kim YH, Lee JH, Kim JS, Park YM, Lee JY.





Новое применение ресвератрола: аллергии

В предварительном клиническом исследовании оказалось, что ресвератрол оказывает благотворное влияние при аллергическом рините. Интересно, что врачи вводили его непосредственно интраназально.

Ресвератрол - это природное соединение из группы полифенолов, интенсивно и широко изучаемое в медицине за его противовоспалительное действие. Он выделяется, в частности, виноградом, находящимся в состоянии стресса (которым может быть, например, инфекция). Поскольку появлялись сообщения о том, что это соединение благотворно влияет на течение аллергического ринита у детей, исследователи решили проверить его действие на взрослых.

Было проведено плацебо-контролируемое исследование с участием 151 взрослого с тяжелым аллергическим синуситом. Они были разделены на три группы: одна получала плацебо, другая - стандартное стероидное лечение, третья - ингаляционный ресвератрол (2x100 мкл 3 раза в день в каждую ноздрю). До этого и через один месяц оценивалась выраженность таких симптомов, как заложенность носа, зуд, чихание и выделения, а также концентрация IgE, IL-4, TNF-α и количество эозинофилов в крови (это иммунные клетки, связанные с аллергической реакцией).

Обе группы, получавшие активное вещество (либо стероид, либо ресвератрол), показали значительное улучшение по сравнению с плацебо. Ресвератрол значительно снизил концентрацию маркеров воспаления: IgE, IL-4, TNF-α и количество эозинофилов в периферической крови.

Более того, группа, получавшая ресвератрол, также отметила улучшение качества жизни - а это параметр, который отражает влияние лечения на самочувствие и симптомы болезни гораздо лучше, чем биохимические показатели.

Источник
Int Arch Allergy Immunol. 2018 Mar 14. Preliminary Clinical Effect Evaluation of Resveratrol in Adults with Allergic Rhinitis. Lv C, Zhang Y, Shen L.

Какие диетические добавки для матерей влияют на риск развития аллергии у детей?

Существует связь между рационом питания беременной женщины и рационом питания в период кормления грудью и риском развития аллергии у ее ребенка – пишет группа эпидемиологов и клиницистов из Великобритании и США. Большинство данных указывают на защитную роль рыбьего жира и пробиотиков.

Исследователи проанализировали исследования, опубликованные начиная с 1946 года, и выявили:

- 19 интервенционных исследований (т.е. тех, в которых испытуемым изменяли рацион питания или использовали добавки), в которых беременным женщинам на поздних сроках или кормящим матерям перорально давали пробиотики. Было установлено, что добавки с микроорганизмами могут снизить риск развития атопической экземы (более чем на 20 процентов);
- 6 исследований показывают, что прием рыбьего жира во время беременности и в период кормления грудью может снизить риск развития аллергии на яйца (более чем на 30 процентов).

В обоих случаях сила доказательств была определена как умеренная. Исследователи также продемонстрировали - хотя здесь качество данных слабее - что:

- грудное вскармливание снижает риск развития атопической экземы в младенчестве;
- длительное исключительно грудное вскармливание снижает риск развития у ребенка диабета 1 типа;
- пробиотики снижают риск развития аллергии на коровье молоко.

Связи между другими компонентами рациона (или их исключением) и риском развития у детей аллергии или аутоиммунных заболеваний обнаружено не было, но, как предупреждают авторы, данных часто было недостаточно для оценки их потенциального защитного или вредного воздействия.

Источник

PLoS Med. 2018 Feb 28;15(2):e1002507. Diet during pregnancy and infancy and risk of allergic or autoimmune disease: A systematic review and meta-analysis. Garcia-Larsen V, Ierodiakonou D, Jarrold K, Cunha S, Chivinge J, Robinson Z, Geoghegan N, Ruparel A, Devani P, Trivella M, Leonardi-Bee J, Boyle RJ.





Все о красном клевере

Красный клевер помогал держать сахар под контролем

Клиническое исследование, проведенное в Японии, показало, что регулярное употребление экстракта красного клевера благотворно влияет на обмен веществ, особенно у женщин в возрасте до 50 лет.

Метаболическое воздействие красного клевера, вероятно, вызвано изофлавонами, такими как формонетин или биоханин А. Первый является ингибитором ферментов, метаболизирующих полисахариды в желудочно-кишечном тракте. Оба соединения также проявляют слабую эстрогенную активность и поэтому могут присоединяться к рецепторам этих гормонов на различных клетках и влиять на их действие (например, изменять активность ферментов, участвующих в метаболизме). Благодаря этому эффекту, имитирующему эстрогены, красный клевер является популярным нутрицевтиком среди женщин с симптомами менопаузы - некоторые из них отмечают ослабление симптомов, что может быть связано с замещением в некоторой степени эффекта угасающих эстрогенов.

Авторы исследования изучали, как экстракт красного клевера влияет на углеводный обмен у 36 женщин в возрасте от 25 до 64 лет. Участники были случайным образом разделены на две группы, одной из которых назначался стандартизированный экстракт красного клевера (содержащий 8 мг формонетина и 1,8 мг биоханина А), а другой - плацебо. Прием добавок продолжался 8 недель. Помимо прочего, для оценки углеводного обмена использовался пероральный тест на толерантность к мальтозе (это дисахарид, состоящий из двух молекул глюкозы).

Через 8 недель в группе, получавшей экстракт красного клевера, наблюдалось снижение концентрации инсулина натощак (что свидетельствует о лучшем метаболизме сахара) и тенденция к улучшению результатов теста с мальтозной нагрузкой среди женщин до 50 лет. В этой группе также наблюдалось статистически значимое снижение процентного содержания гемоглобина А1с, что указывает на уменьшение количества глюкозы, циркулирующей в крови за предыдущие три месяца (следует отметить, однако, что участники не были диабетиками, поэтому на основании данного исследования невозможно судить о том, каким был бы эффект в такой группе).

По мнению авторов, эти результаты указывают на то, что прием экстракта красного клевера может помочь контролировать уровень глюкозы в крови, что свидетельствует о дополнительном оздоровительном эффекте красного клевера в дополнение к его фитоэстрогенному действию.

На основе

Masuda T, Ino Y, Hirai A, Okamura A, Ishikawa H, Yokoyama SI, Osawa T. Effects of isoflavone-rich red clover extract on blood glucose level: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. J Food Sci. 2021 Apr;86(4):1393-1399. doi: 10.1111/1750-3841.15672. Epub 2021 Mar 24. PMID: 33761143.

Красный клевер улучшает липидный профиль

Употребление красного клевера оказывает благоприятное воздействие на фракции холестерина у женщин после менопаузы и в период менопаузы, сообщили исследователи из Португалии.


Растительные изофлавоны относятся к группе полифенолов, соединений с многочисленными полезными для здоровья эффектами, однако их отличает специфическое действие, так как изофлавоны включают в себя фитоэстрогены, то есть вещества, сходные с естественными женскими гормонами - эстрогенами. В отличие от аналогов, которые используются в лекарственных препаратах, они не такие сильнодействующие, и поэтому их источники - такие как соя и красный клевер - охотно используются женщинами, например, для облегчения симптомов менопаузы (которые возникают в результате исчезновения гормональной функции яичников и прекращения выработки эстрогенов).

Исследователи оценили, как добавки красного клевера влияют на липидный профиль у женщин в менопаузе и в перименопаузальный период. Известно, что в этот период женщины подвержены риску развития атеросклероза, от которого до сих пор защищали именно эстрогены. Поэтому они изучили имеющиеся рандомизированные клинические исследования (в общей сложности почти 1300 женщин, употреблявших красный клевер в течение 1-18 месяцев) и пришли к выводу, что эта добавка значительно снижает уровень холестерина, его фракции ЛПНП и триглицеридов, а также значительно повышает уровень ЛПВП (т.е. фракцию «хорошего» холестерина).

Это исследование указывает на дополнительный эффект красного клевера - помимо облегчения симптомов менопаузы - который может заключаться в замедлении прогрессирования атеросклероза.

Источник

Climacteric. 2018 Oct;21(5):446-453. Effects of red clover on perimenopausal and postmenopausal women's blood lipid profile: A meta-analysis. Luís Â, Domingues F, Pereira L.



Как действуют изофлавоны?

Одной из групп растительных полифенолов, соединений, которых существует огромное множество, являются изофлавоны. Они содержатся в сое (и других бобовых), красном клевере (а также и в белом) и люцерне. Благодаря биологическому действию изофлавонов, многие источники изофлавонов нашли свое место на рынке диетических добавок - более того, создаются даже синтетические соединения, имитирующие действие природных изофлавонов. В чем же заключается этот эффект?

Испанские исследователи в области питания и ожирения решили пролить свет на этот вопрос. Детальный обзор их научных работ показывает, что изофлавоны:

могут препятствовать потере костной массы после менопаузы, оказывая при этом двойное действие: тормозят резорбцию костной ткани и стимулируют ее формирование - эти механизмы происходят при посредничестве рецепторов эстрогена на остеобластах (изофлавоны являются слабыми агонистами, т.е. оказывают на них активирующее действие) и рецепторов для инсулиноподобного фактора роста (IGF1);

могут благоприятно изменять липидный профиль крови (снижать уровень холестерина и триглицеридов), что, наряду с антиоксидантным и сосудорасширяющим действием, может способствовать защите от последствий атеросклероза - однако этот эффект представляется незначительным, и некоторые исследования его не подтверждают;

могут предотвращать рак, ряд исследований указывает на их защитную роль в случае рака молочной железы и шейки матки, также есть наблюдения о снижении заболеваемости раком яичников, а также раком желудка, толстой кишки и легких - авторы считают, что механизм защиты заключается в сходстве молекул изофлавонов с эстрогенами и имитации их действия;

могут облегчить постменопаузальные симптомы, такие как приливы жара - однако их действие проявляется через несколько недель, поэтому не стоит ожидать немедленных результатов. Вероятно, уменьшение вазомоторных симптомов происходит из-за того, что изофлавоны имитируют эстрогены и стимулируют выработку оксида азота, который регулирует тонус сосудов.

Исследования изофлавонов еще предстоит завершить, так как существует много неизвестных, а иногда и очевидных противоречий. Необходимо уточнить, реагируют ли азиаты на изофлавоны иначе, чем европейцы (они, безусловно, потребляют их в разы больше), или же эффект этих фитоэстрогенов зависит в основном от дозы. Преимуществом изофлавонов является, прежде всего, их безопасность - не было сообщений о серьезных побочных эффектах, связанных с их использованием, хотя среди ученых нет единого мнения о том, могут ли женщины с раком молочной железы (или с положительным семейным анамнезом) безопасно увеличить количество изофлавонов в своем рационе (если да, то до какой степени) - эта и другие неясности будут прояснены в ходе будущих научных исследований.

На основе

Gómez-Zorita S, González-Arceo M, Fernández-Quintela A, Eseberri I, Trepiana J, Portillo MP. Scientific Evidence Supporting the Beneficial Effects of Isoflavones on Human Health. *Nutrients*. 2020 Dec 17;12(12):3853. doi: 10.3390/nu12123853. PMID: 33348600; PM- CID: PMC7766685.

Красный клевер с пробиотиками защищает от остеопороза

Добавление красного клевера и пробиотиков к добавкам кальция, магния и витамина D улучшает профилактику остеопороза у женщин в постменопаузе, - заявили датские врачи в статье, обобщающей результаты недавно опубликованного клинического исследования.

Экстракт красного клевера, принимаемый дважды в день в течение одного года, предотвращал потерю костной массы, вызванную дефицитом эстрогенов. Он также улучшил показатели костного метаболизма и стимулировал выработку эвола - натурального эстрогена, вырабатываемого кишечными бактериями из растительных изофлавонов.

Исследование длилось один год. Участниками исследования стали 78 женщин постменопаузального возраста с диагнозом остеопения, то есть потеря плотности костной ткани, но еще не настолько большая, чтобы считаться остеопорозом. Женщины были разделены на две группы: обе принимали добавки кальция (1,2 г в день), магния (550 мг в день) и витамина D (25 мкг в день) в течение одного года, половина из них также получала экстракт красного клевера с пробиотиками, а другая половина - идентичное по внешнему виду плацебо для того, чтобы было незаметно.

Через год было обнаружено, что в группе, получавшей красный клевер и пробиотики, скорость потери костной массы снизилась в два, три и четыре раза в зависимости от исследуемого участка (поясничный отдел позвоночника, шейка бедра, тело позвонка). Концентрация коллагена С-телопептида в крови также снизилась (его наличие свидетельствует об активном разрушении костей). Красный клевер также повышал содержание изофлавонов и эвола в крови, а в моче улучшал соотношение 2-гидроксистерона к 16α-гидроксистерону.

Важно отметить, что обе группы существенно не отличались по уровню физической активности или рациону питания (возможное различие могло бы исказить результаты наблюдений, поскольку и то, и другое влияет на прогрессирование потери плотности костной ткани после менопаузы).

Как отмечают авторы, красный клевер в сочетании с пробиотиками может стать эффективной альтернативой заместительной гормональной терапии, которая вызывает опасения по поводу риска развития рака. Изофлавоны с эстрогеноподобным действием могут предотвращать и лечить остеопороз без онкологических рисков и без каких-либо обнаруживаемых побочных эффектов.

Источник

Am J Clin Nutr. 2017 Sep;106(3):909-920. Combined bioavailable isoflavones and probiotics improve bone status and estrogen metabolism in postmenopausal osteopenic women: a randomized controlled trial. Lambert MNT, Thybo CB, Lykkeboe S, Rasmussen LM, Frette X, Christensen LP, Jeppesen PB.

Богатство селена в красном клевере

Интересные новости из Университета Квазулу-Натал в Дурбане, Южная Африка: химики, изучив различные виды клевера, объявили, что обнаружили в них беспрецедентное количество важных для здоровья микроэлементов. В частности, они являются богатым источником селена - элемента, важность которого для человека трудно переоценить.

Польские почвы не особенно богаты селеном, поэтому этот элемент содержится в наших местных растениях в небольших количествах. А для человеческого организма это особенно важный металл: без него клеткам трудно восстанавливаться, он необходим для правильного функционирования щитовидной железы и предотвращает образование большинства видов рака - даже у курильщиков. Он также необходим для нормального развития плода, работы иммунной системы и полноценной работы сердца.

Химический анализ показывает, что клевер полон минералов, многие из которых являются элементами, которые нам просто необходимы. В порядке от наибольшего содержания это:

- кальций,
- магний,
- железо,
- марганец,
- цинк,
- селен,
- медь,
- хром.

Красный клевер (*Trifolium pratense*) был признан авторами наиболее подходящим для потребления из-за его богатства макро- и микроэлементами - особенно железом и селеном - и низкого содержания вредных тяжелых металлов.

Источник

J Environ Sci Health B. 2018 Apr 30;1-6. Elemental analysis and nutritional value of edible *Trifolium* (clover) species. Gounden T, Moodley R, Jonnalagadda SB.



Красный клевер уменьшает симптомы менопаузы

Польские исследователи из университетов Люблина и Варшавы провели мета-анализ клинических исследований, в результате которого пришли к выводу, что изофлавоны красного клевера эффективны в снижении раздражающего климатического эффекта - приливов жара.

Механизм, посредством которого прекращение выработки эстрогена яичниками способствует появлению этих симптомов, окончательно не выяснен. Предполагается, что эстрогены играют роль в терморегуляции на уровне мозга, поэтому их дефицит приводит к приступам расширения сосудов кожи и повышению активности потовых желез. В течение многих лет для предотвращения этого использовалась заместительная гормональная терапия, но сегодня этой формы фармакотерапии избегают, опасаясь повышенного риска развития рака.

Эта ситуация заставляет женщин в постменопаузе искать естественные средства от описанных выше симптомов (так называемые вазомоторные симптомы), особенно представленные в народной медицине различных регионов. К ним относится красный клевер, который богат фитоэстрогенами - особыми соединениями, схожими по структуре с человеческими эстрогенами, но оказывающими гораздо более слабое воздействие на рецептор эстрогена - однако достаточно выраженное, чтобы обеспечить облегчение и улучшить качество жизни после менопаузы.

Авторы рассматриваемой работы отобрали 12 клинических исследований, в которых использовались изофлавоны красного клевера и оценивалась частота приливов жара - всего более чем у 1000 женщин из Южной Америки, Северной Америки, Австралии, Азии и Европы. Лечение длилось от 12 недель до 2 лет. Анализ показал, что экстракт красного клевера значительно снижал частоту приливов жара и других симптомов, характерных для менопаузы (оцениваемых в совокупности с помощью индекса Куппермана, включающего, в частности, повышенную потливость, проблемы со сном, головные боли или сниженное настроение).

Авторы подчеркивают, что необходимы дальнейшие исследования для подтверждения наблюдаемых эффектов и определения даже оптимальной дозировки, состава и продолжительности лечения соединениями красного клевера.

На основе

Kanadys W, Barańska A, Błaszczuk A, Polz-Dacewicz M, Drop B, Kanecki K, Malm M. Evaluation of Clinical Meaningfulness of Red Clover (*Trifolium pratense* L.) Extract to Relieve Hot Flashes and Menopausal Symptoms in Peri- and Post-Menopausal Women: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Nutrients*. 2021 Apr 11;13(4):1258. doi: 10.3390/nu13041258. PMID: 33920485; PMCID: PMC8069620.



Все виды действия клевера

Из более чем сотни клинических исследований, доказывающих благотворное влияние пробиотиков при респираторных инфекциях, словенские ученые выбрали те, которые касались людей старше 60 лет. Анализ показал, что прием пробиотиков в этой группе был эффективен для предотвращения и сокращения продолжительности инфекции.

Авторы из Ирана проанализировали 80 научных работ о действии красного клевера и обобщили результаты своего анализа (кстати, в журнале, посвященном традиционной китайской медицине).

Красный клевер - это «вездесущее» растение, и неудивительно, что он является элементом, встречающимся в традиционных системах народной медицины многих стран. Он используется как антибактериальное, жаропонижающее, болеутоляющее, противодиарейное, снотворное средство, а также для лечения заболеваний легких, нервной или репродуктивной системы.

Как это часто бывает в науке о фитотерапии, значительная часть исследований носит доклинический, экспериментальный характер и не может быть надежно и непосредственно использоваться в качестве терапевтических рекомендаций для человека. Однако авторы также дошли до клинических исследований, в которых наблюдались следующие эффекты красного клевера:

- улучшение симптомов в период постменопаузы (возможно, благодаря содержанию фитоэстрогенов, т.е. веществ, имитирующих действие человеческих эстрогенов с низким сродством к рецепторам этих гормонов - но достаточным для облегчения симптомов);
- не совсем понятное влияние на состояние костной ткани после менопаузы - наблюдалось замедление потери минеральной плотности костной ткани, однако не было влияния на маркеры резорбции костной ткани;
- улучшение липидного профиля, что может привести к снижению сердечно-сосудистого риска после менопаузы;
- облегчение боли в груди в перименопаузальный период.

Еще больше эффектов наблюдалось в исследованиях на животных или в клеточных культурах. Особый интерес представляют противораковые эффекты красного клевера и его взаимодействие с гипоталамо-гипофизарно-тиреоидной осью, которые, однако, еще ждут проверки в исследованиях с участием людей.

На основе

Mohsen A, Fatemeh K, Leila N, Mona P, Mohammad Z, Mozafar K. Pharmacological and therapeutic properties of the Red Clover (*Trifolium pratense* L.): an overview of the new finding. J Tradit Chin Med. 2021 Aug;41(4):642-649. doi: 10.19852/j.cnki.jtcm.20210324.001. PMID: 34392659.



A woman with long dark hair, wearing a white button-down shirt, is sitting on a bed. She is holding a small glass dropper in her right hand and looking down at it with a gentle smile. The bed is covered with a light-colored cloth and has several lavender sprigs scattered around. In the foreground, there are more lavender sprigs. To the right of the woman, on the bed, there is a wooden tray containing several small brown glass bottles of essential oils, a lit white candle, and a wooden comb. The background shows a window with light coming through, and a beige pillow is visible behind her.

Преимущества использования эфирных масел

В настоящее время стало чрезвычайно популярным использование натуральных продуктов, и многие люди узнают о свойствах эфирных масел от друзей или соседей, однако совершенно не представляют, как их можно использовать в повседневной жизни. К счастью, эфирные масла чрезвычайно универсальны, и их можно безопасно использовать в самых разных ситуациях, чтобы насладиться их успокаивающим действием. Итак, давайте посмотрим, как можно использовать аутентичные масла Nature's Sunshine для поддержания здоровья, ароматерапии, очищения и красоты. Наслаждайтесь нашими идеями для ежедневной ароматерапии с помощью этих натуральных продуктов, а также некоторыми типичными способами их применения.

Альтернативы на основе растений для поддержания здоровья

В современном мире поддержание здоровья и физической формы становится главной заботой для многих из нас, но обилие рекламируемых добавок и растительных препаратов, обещающих эффективное действие, не позволяет нам сделать правильный выбор. К счастью, наши предки на протяжении веков использовали растения благодаря их уникальным свойствам, и в частности эфирные масла, которые предлагают целый ряд преимуществ, когда речь идет о нашем благополучии и хорошем состоянии.



Имеющиеся исследования показывают, что некоторые эфирные масла, такие как чайное дерево от Nature's Sunshine, обладают антибактериальными свойствами и могут использоваться не только для диффузии в воздухе, но и для обычной очистки лица, при проблемах с прыщами и других поверхностных инфекциях кожи, а также при грибке ногтей и укусах насекомых.

Действительно натуральные чистящие средства

Когда вы думаете о многих бытовых чистящих средствах, вы, скорее всего, найдете в их составе цитрусовые масла. Это связано с тем, что эти растения обладают природными антисептическими и/или антибактериальными свойствами. Ежедневное использование этих аутентичных эфирных масел Nature's Sunshine делает уборку более естественной, здоровой и приятной.



Другие эфирные масла, например, смесь Essential Shield, в состав которой входят, среди прочего, гвоздика, корица, лимон, тимьян, эвкалипт идеально подходят для ароматерапии как средство от насморка, проблем с пазухами носа или легких инфекций.



Если вас беспокоит воздействие агрессивных химикатов в чистящих средствах, подумайте о преимуществах создания собственных продуктов из натуральных ингредиентов, которые не только потрясающе пахнут, но и обеспечивают такое же действие по удалению микробов со многих поверхностей, как и основные бытовые чистящие средства. В этом вам поможет, например, смесь эфирных цитрусовых масел Inspire.



Подзарядитесь энергией в течение дня

Внезапная усталость в середине дня может быть очень неприятной, особенно когда у вас много работы. К счастью, существует широкий спектр эфирных масел, которые помогут пробудить ваш разум и зарядить вас энергией. В следующий раз, когда вы снова почувствуете усталость, распылите или вдохните немного эфирного масла мяты перечной или смеси масел Nature's Sunshine под названием Recover (среди прочего, с розмарином, корицей, можжевельником и мятой) чтобы повысить концентрацию и зарядиться энергией в течение утомительного дня. Эти масла также являются отличной идеей, чтобы помочь нашим детям в периоды интенсивной учебы или экзаменов.

Старайтесь больше расслабляться

Переживание целого ряда эмоций является естественной частью жизни, но иногда внезапное разочарование или серьезное беспокойство могут помешать нам нормально функционировать на работе и дома. В нашей повседневной жизни мы все время боремся со стрессом, поэтому так важно находить время, чтобы расслабиться и эффективно отдохнуть. Вне зависимости от того, находитесь ли вы на работе или дома, попробуйте побаловать себя несколькими минутами дыхания. В этом, безусловно, вам помогут эфирные масла Nature's Sunshine. Предоставление себе возможности расслабиться, отрешиться от трудных дел крайне важно для нашей психики, а совместив эти моменты с ароматерапией, мы можем сделать этот опыт намного приятным и эффективным.



Синергия смеси Refuge Essential Oil Blend от Nature's Sunshine делает ее гораздо более эффективной, чем отдельные эфирные масла, поскольку их свойства дополняют и усиливают друг друга. Эта композиция приготовлена, чтобы оказывать успокаивающее и антистрессовое действие. Таким эффектом она обязана успокаивающей силе таких масел, как лавандовое, апельсиновое, кедровое дерево, иланг-иланг, Blue Tansy и ваниль. Попробуйте масло ладана, оно также прекрасно действует как расслабляющий и улучшающий настроение аромат.





Хорошие масла - только проверенные и испытанные

С ростом увлечения эфирными маслами и их постоянным присутствием в нашей жизни, важно не только понимать различные способы их использования в ароматерапии, но и обращать внимание на чистоту масла, чтобы обеспечить себе безопасный и приятный опыт их использования.

Обязательно покупайте эфирные масла из надежного источника, такого как Nature's Sunshine, который может гарантировать соблюдение строгих правил чистоты продукта для обеспечения максимального качества. Используйте эфирные масла только по назначению и проконсультируйтесь с проверенным ароматерапевтом, если у вас возникли вопросы или сомнения по поводу их применения.

Хороший сон - залог хорошего дня

Ничто так не способствует нашему хорошему самочувствию, как хороший сон. Для поддержания здорового и функционального образа жизни взрослым рекомендуется спать от 7 до 8,5 часов. Однако некоторые из нас часто сталкиваются с бессонницей, или проблемами с засыпанием. Что делать, когда вы устали считать овец и перекатыться с боку на бок в постели? Конечно же, обратитесь к ароматерапии! Обязательно воспользуйтесь лавандовым маслом от Nature's Sunshine в следующий раз, когда у вас возникнут проблемы с засыпанием. Распылите его в спальне с помощью ультразвукового масляного диффузора или добавьте лаванду в масло-носитель и нанесите на тело, чтобы вызвать чувство спокойствия и способствовать хорошему сну.



Рекламные наборы

Супер Старт к здоровью

Старт к здоровью

Набор «Супер Старт к здоровью» уже много лет пользуется популярностью у наших клиентов. Его состав не изменился, несмотря на течение времени и множество новых тенденций в питании. Он сочетает в себе самые продаваемые продукты Nature's Sunshine, и эта комбинация и сегодня является идеальным набором для тех, кто решил изменить свой образ жизни и серьезно заняться своим здоровьем.

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

Предложение незаменимых омега-3 жирных кислот, содержащихся в **Супер Омега 3 EPA**, мощных антиоксидантов в **Замброза**, пробиотических бактерий в капсулах **Бифидофильных бактерий** в сочетании с самым популярным в мире **Хлорофиллом в жидком виде** и натуральной порцией энергии **Солстик** и **Кальцием с витамином D** поможет вам упорно следовать своим планам и быстрее достичь желаемых результатов. В набор дополнительно входит **Витамин C** - отличная поддержка для иммунной системы.



Состав набора:

Бактерии Bifidophilus, Хлорофилл в жидком виде, Солстик Энергия природы, Супер Омега 3 EPA, Кальций плюс витамин D, Замброза, витамин C.



Оптимум

Целостный взгляд на здоровье



Состав набора:

Хлорофилл в жидком виде, Цинк АЛТ, Лист оливы, Магний, Сок алоэ вера, Солстик Энергия природы, Супер Омега 3 EPA, Замброза.

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

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

Гуарана, содержащаяся в **Солстик**, – это дополнительная порция энергии из натурального источника. В составе Солстик Энергия природы вы также найдете витамины группы В, которые помогают бороться с чувством усталости. Наберитесь сил для решения ежедневных задач.

Цинк АЛТ – это превосходное сочетание цинка, водорослей, люцерны и тимьяна. Помимо влияния на здоровье костей, цинк помогает поддерживать кислотно-щелочной баланс организма. Тимьян оказывает успокаивающее действие на горло и голосовые связки.

Лист оливы является отличным выбором для вашего иммунитета и пищеварительной системы. Этот набор поддерживает состояние верхних дыхательных путей и традиционно используется для улучшения кровообращения и артериального давления.

Настоящая бомба антиоксидантов скрыта в **Замброза**, особенно в кожице красного винограда. Замброза, благодаря содержанию облепихи, укрепляет сердце и иммунитет.

Сок алоэ вера, основной ингредиент нашего сока алоэ вера, поможет вам поддерживать баланс вашей пищеварительной системы. Он стимулирует обмен веществ, поддерживает пищеварение и способствует регулярности работы кишечника.

Одна капсула **Супер Омега 3 EPA** порция содержит 380 мг EPA и 190 мг DHA, которые полезны для здоровья сердца и правильной работы головного мозга.

Магний удовлетворяет 64% суточной потребности в магнии, который способствует нормальному синтезу белка, поддерживает поддержание нормальные психологические функции и помогает поддерживать электролитный баланс.



Движение – это самое главное, а идеалом является движение без боли или ощутимого дискомфорта. Хорошее состояние наших костей и суставов является основой для сохранения подвижности, а это – необходимое условие нашей независимости. Все мы знаем, что течение времени чаще всего дает о себе знать в суставах и костях.

Ответом на заботу об их здоровье являются кальций, цинк, витамины С и D и физическая активность. В наборе «Здоровые кости и суставы» вы найдете все необходимые ингредиенты.

Кальций плюс витамин D является ключевым продуктом в наборе. Он содержит необходимые ингредиенты для здоровья костей и суставов, а его состав продуман таким образом, чтобы кальций и фосфор эффективно усваивались.

Цинк АЛТ является идеальным дополнением к диете, если вы хотите позаботиться о здоровье костей.

ЭверФлекс – это отличная комбинация хондроитина, глюкозамина и MSM (метилсульфонилметана).

Витамин С отвечает за производство коллагена, который необходим для здоровья суставов.

Коллаген составляет целых 17 г пептидов коллагена, так что это очень богатая биологически активная добавка.

Витамин D3 мы связываем с иммунитетом, но несомненно, что он также необходим для здоровья костей. Кроме того, он помогает в усвоении кальция и фосфора, которые необходимы для костей.

В набор дополнительно входит **MSM**, т.е. метилсульфонилметан, естественным образом встречающийся в суставной жидкости.

Здоровые кости и суставы

Будьте мобильны.

Сохраняйте независимость!



Состав набора:

Коллаген, цинк АЛТ, 2x EverFlex, кальций плюс витамин D, биофлавоноиды, витамин С, витамин D3, MSM.



Pro Active

Активность – ключ к здоровью

Набор рекомендован Польским обществом спортивной медицины



Состав набора:

Солстик Энергия природы, Коллаген+, 2х СмартМил.

Да, оставаться здоровым легко! Все, что вам нужно делать, – это правильно питаться и помнить о частых физических нагрузках. Не имеет значения, бегае ли вы, катаетесь на велосипеде или плаваете. Главное – делать это регулярно. Физическая активность включена в пирамиду здорового питания как основа заботы о здоровье и физической форме.

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

Начните жить здорово! Прямо сейчас! С набором Pro Active и регулярными занятиями вы быстро заметите первые положительные изменения! Pro Active обеспечит вас необходимой энергией, комплексом витаминов и минералов, идеальной порцией белка и клетчатки и многим, многим другим!

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!

СмартМил поможет вам увидеть первые результаты раньше, чем вы ожидаете. 24 г веганского белка помогут вам нарастить мышцы, а клетчатка и витаминно-минеральный комплекс обеспечат вам здоровье на каждый день!

Коллаген+ это определенно больше, чем просто коллаген. Витамин C поможет в регенерации после тренировок, а продукт также дополнит ваш рацион цинком, который вы быстро теряете при физических нагрузках.

Все продукты из набора Pro Active идеально вписываются в повседневную деятельность. Благодаря форме порошка и удобным пакетикам его можно брать с собой куда угодно.



Все начинается в кишечнике – вы наверняка это слышали. Наше здоровье тесно связано с эффективным функционированием кишечника и всего пищеварительного тракта. То, как мы поглощаем питательные вещества и как происходит пищеварение, имеет решающее значение для каждого органа нашего тела. Недаром здоровое и разнообразное питание чаще всего упоминается учеными и врачами как основа хорошего здоровья.

Здоровый кишечник – это набор, созданный для гармонии пищеварительной системы и здоровья кишечника.

Про B11 и **Bacillus Coagulans** дополняют рацион 12 штаммами пробиотических бактерий, которые обогащают кишечную бактериальную флору.

Боуел Билд – это прежде всего подорожник яйцевидный, который помогает поддерживать здоровье кишечника, и имбирь, который поддерживает общее состояние пищеварительной системы и метаболизм углеводов, а также витамины С, А и цинк.

Локло хорошо известен нашим клиентам как источник пищевых волокон, но в его состав также входят куркума, помогающая поддерживать здоровье печени, корица для успокоения желудка и розмарин для лучшего переваривания жиров.

Сок алоэ вера популярен благодаря своим оздоровительным свойствам, связанным, в частности, с пищеварительной системой. Он поддерживает пищеварение и способствует регулярности работы кишечника.

Продукт **Замброза** включен в набор благодаря своим свойствам, стимулирующим деятельность желудочно-кишечного тракта, , которые свойственны облепихе.

Набор дополняет мировой бестселлер среди нашей продукции – **Хлорофилл в жидком виде**.

Здоровый кишечник

Все начинается в кишечнике



Состав набора:

Bacillus Coagulans, Боуел Билд, Хлорофилл в жидком виде, Локло, Про B11, Сок алоэ вера, Замброза



Pro Relax

Будьте спокойны за свое здоровье



Состав набора:

Готу Кола, Хмель и валериана с страстоцветом, Лецитин, Магний, 2х Супер Омега 3 EPA, Комплекс витаминов группы В, Витамин D3

Наше здоровье часто страдает из-за стресса и беспокойства. Стремительно меняющийся мир ежедневно подвергает нас беспокойству. Огромный темп перемен не позволяет ощущать стабильность и часто ввергает нас в неуверенность в лучшем или просто спокойном завтрашнем дне. Да, стресс стал нашим спутником, и стрессовые ситуации сопровождают нас каждый день. Ученые не сомневаются, что стресс также является одним из самых больших врагов нашего здоровья.

Для того чтобы эффективно справляться со стрессом, важно обеспечить правильную когнитивную и психологическую функцию и адекватную работу головного мозга. Хорошая память и правильное восприятие могут уберечь нас от беспокойства. Набор Pro Relax был разработан для успокоения нервов и передышки в быстро меняющемся мире, а также для поддержки когнитивной деятельности. Состав набора разработан для усиления устойчивости к нагрузкам, не вызывая усталости.

Готу Кола, центелла азиатская, – растение, известное человечеству уже тысячи лет. Хотя ученые все еще открывают новые свойства этого растения, уже известно, что оно отлично подходит для гармонизации сердечно-сосудистых функций и поддержания нормальных когнитивных функций, т.е. концентрации и памяти.

Хмель и валериана с страстоцветом – это продукт, предназначенный для борьбы со стрессом. Валериана (valerian) помогает крепкому сну, хмель (hops) обладает успокаивающими свойствами, а страстоцвет мясо-красный (passionflower) повышает устойчивость к стрессу.

В наборе не могло не быть **Лецитина**, который является очень важным компонентом мозга и нервной ткани в нашем организме.

Магний является отличным источником магния, который отвечает не только за исключение усталости и утомления, но и за поддержание нормальных психологических функций.

Никого не нужно убеждать в том, насколько важны омега-3 жирные кислоты для нашего здоровья. **Супер Омега 3 EPA** входит в состав набора Pro Relax благодаря содержанию докозагексаеновой кислоты, которая при потреблении в количестве не менее 250 мг в день оказывает благотворное влияние на работу мозга.

Комплекс витаминов группы В – это, конечно же, источник витаминов группы В, наиболее популярное действие которых заключается в положительном влиянии на психологические функции и помощи в борьбе с чувством усталости.

Набор дополнен **Витамином D3**, который необходим ежедневно.



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

Витамин С – это первое, что приходит на ум, когда думаешь о повышении иммунитета. В каждой таблетке нашего продукта вы найдете до 1000 мг L-аскорбиновой кислоты. **Лист оливы**, экстракт из листа оливы европейской, является основой для поддержания иммунитета даже в самых сложных условиях и поддержкой состояния верхних дыхательных путей. **Витамин D3** благотворно влияет на функционирование иммунной системы, но он также необходим для костей и мышц. Никому не нужно объяснять, насколько чеснок повышает иммунитет. **Чеснок** – это гораздо больше! Чеснок помогает поддерживать здоровье печени и нормальный уровень холестерина. **Цинк АЛТ** – это идеальное сочетание люцерны, листьев тимьяна, водорослей и цинка. Ключевое значение для иммунитета имеет лист тимьяна, который обладает антибактериальным действием и способствует естественной защите организма. Цинк является активным компонентом многих ферментов, отвечающих за оптимальную деятельность иммунной системы. Присутствие **Про В11** в наборе Pro Immune – это хит. Продукт обогащает бактериальную флору целых 11 штаммами бактерий. Здоровье пищеварительной системы имеет решающее значение для поддержания адекватного иммунитета. **Иммунная формула** – это замечательная смесь грибов, известных из китайской медицины (кордицепс, маитаке, рейши), а также бета-глюканов и арабиногалактана и колострума. **Defense Maintenance** – это продукт, предназначенный для поддержания иммунитета. Сочетание витаминов С, А, Е с куркумой, селеном и цинком – идеальная смесь для поддержки иммунной системы.

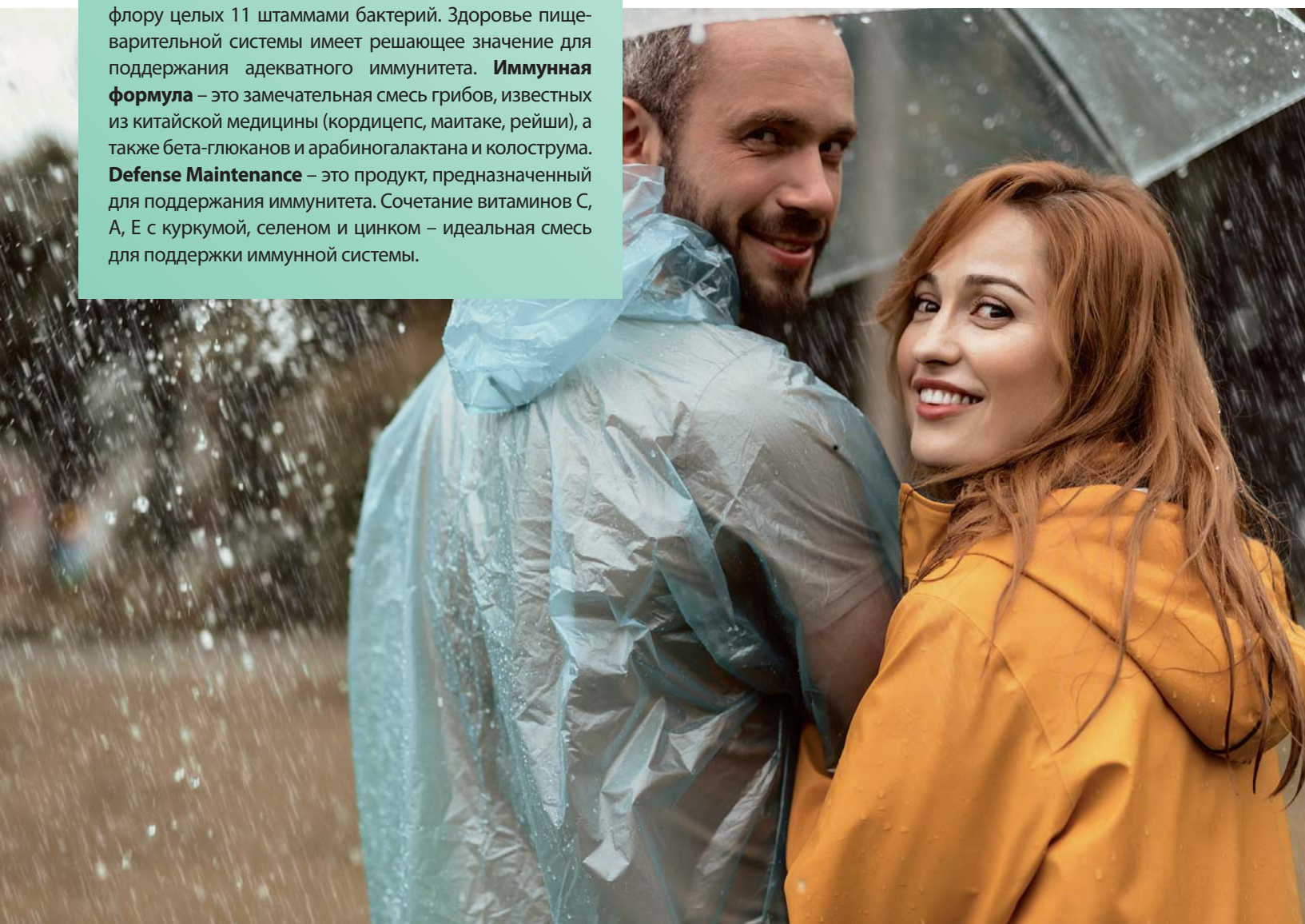
Pro Immune

Сильный иммунитет



Состав набора:

Цинк АЛТ, Чеснок, Defense Maintenance, Иммунная формула, Лист оливы, Про В11, Биофлавоноиды витамина С, Витамин D3.



Pro Kardio

Забота о сердце



Состав набора:

Blood Pressurex, CoQ10, Экстракт листьев оливы, Магний, 2x Супер Омега 3 EPA

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

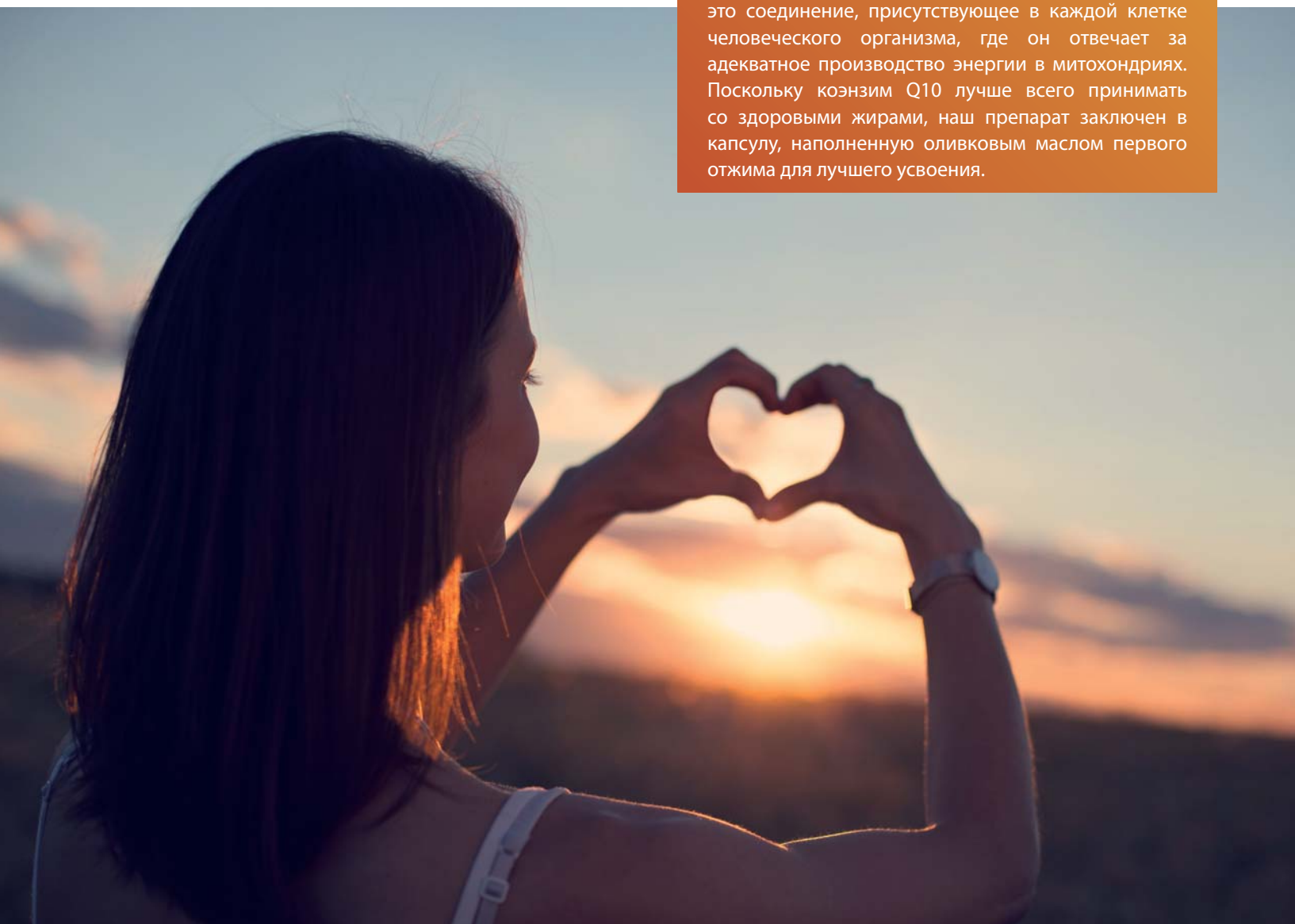
Супер Омега 3 EPA дополняет рацион жирными кислотами EPA и DHA, которые способствуют поддержанию нормальной работы сердца. Эффект достигается при потреблении всего 250 мг этих кислот.

Формула **Blood Pressurex** была разработана для эффективной поддержки здоровья сердечно-сосудистой системы. Ключевые ингредиенты включают экстракты виноградных косточек, плодов боярышника, крапивы и L-аргинин.

Олива европейская традиционно используется для улучшения кровообращения и сосудистого давления.

Магний (Magnesium) участвует в нескольких сотнях ферментных реакций в нашем организме и является одним из важнейших металлов для сердца.

CoQ10 является одним из самых любимых продуктов наших клиентов в США. Каждая капсула содержит до 100 мг коэнзима Q10! Коэнзим Q10 – это соединение, присутствующее в каждой клетке человеческого организма, где он отвечает за адекватное производство энергии в митохондриях. Поскольку коэнзим Q10 лучше всего принимать со здоровыми жирами, наш препарат заключен в капсулу, наполненную оливковым маслом первого отжима для лучшего усвоения.



Мы не сомневаемся, что истинная красота исходит изнутри и во многом зависит от вашего здоровья. Когда мы говорим о здоровой и гладкой коже, блестящих волосах и крепких красивых ногтях, мы часто имеем в виду всевозможную косметику и косметические процедуры.

Между тем, наша кожа, волосы и ногти нуждаются, прежде всего, в правильном питании изнутри и отличном здоровье.

Красота идет изнутри!

Коллаген является абсолютным фаворитом среди наших клиентов. Его выбирают для красивой кожи и для того, чтобы дольше сохранить молодость. Каждая порция продукта содержит до 17 г пептидов коллагена. Такая порция делает наш коллаген непревзойденным.

Цинк ассоциируется у нас с красивой и здоровой кожей, блестящими волосами и ногтями. Правильно, но **Цинк АЛТ** – это еще и бурые водоросли, помогающие поддерживать правильный вес.

Антиоксиданты – наверняка вы знаете, какое огромное влияние они оказывают на наше здоровье. Борясь со свободными радикалами, ответственными за процесс старения, они также являются неоценимым союзником в уходе за красотой. В наборе Beauty вы найдете тройную силу антиоксидантов, которую обеспечивают **Замброза, Грапин и антиоксиданты**, а также **Витамин С**.

Витамин С играет особую роль в наборе. Это сильный антиоксидант, но он также отвечает за поддержку производства коллагена, необходимого для здоровой кожи.

Сок алоэ вера также является одним из фаворитов наших клиентов. Сок алоэ вера оказывает благотворное влияние на женские половые органы и регулирует менструальный цикл. Он также полезен для поддержания здоровья кожи.

Супер Комплекс – это набор витаминов и минералов, которые необходимы нам каждый день. Это также источник антиоксидантов, таких как витамины С и Е и селен.

Beauty

Здоровье и красота



Состав набора:

Коллаген, Цинк АЛТ, Грапин и антиоксиданты, Сок алоэ вера, Витамин С биофлавоноиды, Супер Комплекс, Замброза.



Woman

С мыслью о тебе



Состав набора:

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

Вы ведете жизнь на высокой скорости. Вы работаете, ведете бизнес, но вы также воспитываете детей и заботитесь о доме. У вас много дел, зачастую больше, чем у мужчин. У вашего тела совершенно другие потребности, и вы хотите оставаться здоровой, молодой и улыбающейся.

Все в ваших руках! Здоровые мочевыводящие пути, волосы, кожа, ногти, здоровый и чистый кишечник, легкие отдохнувшие ноги и многое другое!

Оставайтесь здоровыми дольше!

Сильная защита от свободных радикалов исходит от кожицы красного винограда, скрытой в препарате **Замброза**. Свободные радикалы признаны одной из основных причин старения организма. Благодаря содержанию облепихи, Замброза укрепляет сердце и поддерживает иммунную систему.

Цинк – необходимый минерал для поддержания красоты и здоровья волос, кожи и ногтей. Наш **Цинк АЛТ** также включает водоросли и тимьян, которые снижают усвоение жиров, помогая вам сохранить стройную фигуру.

Люцерна известна своими свойствами уже более 2000 лет. Помогает женщинам поддерживать свое сексуальное здоровье.

Центелла азиатская, или **Готу Кола** поможет избавиться от ощущения тяжести в ногах, способствуя правильному венозному кровообращению, а также поддерживая комфорт пищеварения. Ее влияние на микроциркуляцию также отражается в более эффективном выполнении когнитивных функций (к ним относятся память, концентрация и коммуникативные навыки).

Волокно необходимо для здоровья кишечника. **Локло** является отличным источником клетчатки, а также содержит стимулирующие пищеварение корицу и розмарин для облегчения переваривания жиров.

Экстракт семян конского каштана, содержащийся в **VariGone**, поддерживает здоровье сердечно-сосудистой системы, поддерживает здоровье вен и капилляров и помогает поддерживать здоровое кровообращение в ногах.

24 незаменимых витамина и минерала в одной таблетке – это **Супер Комплекс**. Вы найдете здесь помощь для поддержания своего тела в отличной форме.

Красный клевер обеспечивает поддержку в борьбе с климактерическими симптомами, такими как приливы жара, потливость и беспокойство, но также является прекрасным продуктом для системы кровообращения.



КОД	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ПУНКТЫ	ЦЕНА VIP	ЦЕНА РОЗ
23072	Ashwagandha (60 капсул.)	19.44	€ 27.20	€ 38.08
6109	Bacillus Coagulans (90 капсул.)	16.11	€ 22.60	€ 31.64
4100	Бифидофилус Флора Форс (90 капсул)	18.52	€ 25.90	€ 36.26
554	Blood Pressurex (60 капсул.)	26.85	€ 37.60	€ 52.60
2857	Bowel Build (120 капсул.)	14.81	€ 20.70	€ 28.98
776	Breathe Clear (90 капсул.)	16.48	€ 23.10	€ 32.30
2954	Карбо Гребберз (60 капсул.)	16.11	€ 22.60	€ 31.64
1580	Жидкий Хлорофилл (475,6 мг)	14.26	€ 20.00	€ 28.00
557	Cholester-Reg (90 капсул)	12.41	€ 17.40	€ 24.36
1811	Хондроитин (60 капсул.)	19.81	€ 27.70	€ 38.78
22336	Коллаген (516 г)	33.15	€ 46.40	€ 64.96
22721	Collagen+ (30 пакетов)	33.15	€ 46.40	€ 64.96
1601	Цинк ALT (120 таб.)	7.22	€ 10.10	€ 14.14
550	Красный Клевер (100 капсул.)	7.96	€ 11.10	€ 15.54
290	Чеснок (100 капсул.)	8.33	€ 11.70	€ 16.38
4700	Defense Maintenance (120 капсул.)	16.48	€ 23.10	€ 32.34
23147	DTXBasics (30 пакетов)	57.41	€ 80.40	€ 112.60
947	Everflex (60 таб.)	14.07	€ 19.70	€ 27.58
952	Gentle Move (90 капсул.)	12.04	€ 16.90	€ 23.66
360	Готу Кола (100 капсул.)	10.19	€ 14.30	€ 20.02
1750	Грэпайн с протекторами (90 таб.)	19.26	€ 27.00	€ 37.80
940	Hops and Valerian with Passionflower (100 капсул)	9.26	€ 13.00	€ 18.20
1839	Immune Formula (90 капсул.)	21.30	€ 29.80	€ 41.72
410	Келп (100 капсул)	8.15	€ 11.40	€ 15.96
420	Licorice Root (100 капсул)	12.78	€ 17.90	€ 23.70
4135	CoQ10 (60 капсул.)	23.33	€ 32.70	€ 45.78
1661	Лецитин (170 капсул)	18.15	€ 25.40	€ 35.56
204	Оливковый лист - Экстракт (60 капсул)	10.00	€ 14.00	€ 19.60
1170	Liver Health Formula (100 капсул).	10.00	€ 14.00	€ 19.60
1346	Локло (344 г)	15.37	€ 21.50	€ 30.10
30	Люцерна (100 капсул.)	7.04	€ 9.90	€ 13.86
4061	Магний (90 капсул.)	11.11	€ 15.60	€ 21.84
4059	МСМ- метилсульфонилметан (90 капсул)	12.59	€ 17.60	€ 24.64
832	Перец, Чеснок, Петрушка (100 капсул.)	10.93	€ 15.30	€ 21.42
515	Пау Пау (180 капсул)	38.89	€ 54.40	€ 76.16
23071	Perfect Eyes (60 капсул)	19.44	€ 27.20	€ 38.10
2937	Фэт Грабберс (120 капсул)	13.89	€ 19.40	€ 27.16
1510	Pro B11 (90 капсул.)	22.04	€ 30.90	€ 43.26
22893	Смарт Мил (810г)	28.33	€ 39.70	€ 55.58
1680	Сок Алоэ Вера (946 мл)	15.19	€ 21.30	€ 29.82
6501	СОЛСТИК ЭНЕРДЖИ (30 пакетов)	20.37	€ 28.50	€ 39.90
1515	Супер Омега 3 ПНЖК (60 капсул)	22.78	€ 31.90	€ 44.66
23073	Turmeric Curcumin (60 капсул)	27.59	€ 38.60	€ 54.04
2879	ЮРАЙ (120 капсул)	16.48	€ 23.10	€ 32.34
23084	UltraBiome DTX (30 пакетов)	41.30	€ 57.80	€ 80.90
3243	Кальций Плюс Витамин D (150 капсул)	15.74	€ 22.00	€ 30.80
1773	Vitamin B Complex (120 капсул.)	10.00	€ 14.00	€ 19.60
999	Vari-Gone (90 капсул.)	17.96	€ 25.10	€ 35.10
1635	Витамин С (60 таб.)	15.00	€ 21.00	€ 29.40
1155	ВИТАМИН D3 (60 таб.)	9.81	€ 13.70	€ 19.18
4052	Витамины и Минералы - Супер Комплекс (60 таб.)	17.22	€ 24.10	€ 33.74
4104	Замброза (458 мл)	15.74	€ 22.00	€ 30.80

Косметика				
2851	Зубная паста Саншайн Брайт (100 г)	7.41	€ 9.60	€ 13.44
3538	Лосьон для массажа Tei-Fu (118,3 мл)	12.04	€ 15.60	€ 21.84
4276	Коллоидное Серебро (118 мл)	15.74	€ 20.50	€ 28.70
21575	Крем для рук и тела	16.67	€ 21.70	€ 30.38
21600	ОЧИЩАЮЩИЙ И МАТИРУЮЩИЙ ЛОСЬОН ДЛЯ ЛИЦА	8.89	€ 11.60	€ 16.24
21601	ДНЕВНОЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА ОТ МОРЩИН SPF15. 40+	22.22	€ 28.90	€ 40.46
21602	ИНТЕНСИВНЫЙ НОЧНОЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА ОТ МОРЩИН 40+	21.11	€ 27.40	€ 38.36
21604	УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА SPF15	19.44	€ 25.30	€ 35.42
21606	ОСВЕТЛЯЮЩАЯ МАСКА ДЛЯ ЛИЦА „Эффект Золушки”	22.22	€ 28.90	€ 40.46
21620	Шампунь для волос Bremani Care (200 ml)	11.48	€ 14.90	€ 20.86
21621	Кондиционер для волос Bremani Care (200 мл)	10.19	€ 13.20	€ 18.48
21623	Мицеллярный гель Bremani Care (125 мл)	15.56	€ 20.20	€ 28.28
	Природные эфирные масла			
3847	Essential Oil - Lavender	22.22	€ 28.90	€ 40.46
3850	Essential Oil - Peppermint	17.41	€ 22.60	€ 31.64
3856	Essential Oil - Recover	29.63	€ 38.50	€ 53.90
3869	Essential Oil - Frankincense	48.15	€ 62.60	€ 87.64
3871	Essential Oil - Inspire	13.89	€ 18.10	€ 25.34
3873	Essential Oil - Core	18.33	€ 23.80	€ 33.32
3876	Essential Oil - Refuge	16.11	€ 20.90	€ 29.26
3877	Essential Oil - Tea Tree	15.56	€ 20.20	€ 28.28
3887	Essential Oil - Essential Shield	25.00	€ 32.50	€ 45.50
	Аксессуары			
64602	Ультразвуковой диффузор - белый	-	€ 30.50	€ 42.70
64728	Ультразвуковой диффузор - древесина	-	€ 38.50	€ 53.90
64729	Ультразвуковой диффузор - USB	-	€ 23.10	€ 32.34
	Скидочные наборы			
64965	Super Start для здоровья	100.00	€ 140.00	€ 196.00
64967	Оптимум	100.00	€ 140.00	€ 196.00
64969	Woman	100.00	€ 140.00	€ 196.00
64971	Pro Kardio	100.00	€ 140.00	€ 196.00
64973	Pro Immune	100.00	€ 140.00	€ 196.00
64975	Beauty	100.00	€ 140.00	€ 196.00
64977	Pro Relax	100.00	€ 140.00	€ 196.00
64979	Здоровый кишечник	100.00	€ 140.00	€ 196.00
64981	Здоровые костей и суставов	100.00	€ 140.00	€ 196.00
64983	Pro Active	100.00	€ 140.00	€ 196.00
21384	НАБОР ДЛЯ ЖИЗНИ	45.00	€ 63.00	€ 88.20
64985	Pro Biznes	500.00	€ 700.00	€ 980.00
64987	Пробный набор	500.00	€ 700.00	€ 980.00
64639	Набор Природных Эфирных Масел	180.00	€ 252.00	€ 352.80
64529	ДВОЙНАЯ СИЛА АНТИОКСИДАНТОВ	25.93	€ 37.40	€ 48.00



NATURE'S SUNSHINE

HERBAL EXPERTS *since* 1972

www.e-naturessunshine.com