

# будьте **ЗДОРОВЫ**

## **ЗДОРОВЫЙ СОН ЗИМОЙ**

Как улучшить качество сна в холодные ночи?

## **НОВЫЙ ГОД, НОВЫЙ ТЫ**

Здоровые новогодние обещания.

## **ЗИМНЯЯ ГАРМОНИЯ**

Ароматерапия с эфирными маслами для здоровья и хорошего самочувствия.



**NATURES  
SUNSHINE**





## ОТ РЕДАКЦИИ:

Дорогие читатели,

мы рады представить вам свежий выпуск ежеквартального журнала «Будьте здоровы». Мы уверены, что зимний сезон – идеальное время для того, чтобы позаботиться о своем здоровье и самочувствии. В новом выпуске мы сосредоточимся на различных аспектах заботы о себе: от здорового сна в зимние ночи, новогодних обещаний до зимней гармонии, которую поддержит ароматерапия с эфирными маслами.

В первой статье мы рассмотрим, как улучшить качество сна в холодные ночи, что крайне важно для нашего общего здоровья и самочувствия. Новый год приносит с собой новые возможности, поэтому в нашей второй теме мы сосредоточимся на здоровых решениях, которые могут положительно повлиять на нашу жизнь в ближайшие месяцы.

В третьей статье мы погрузимся в мир ароматерапии с эфирными маслами и узнаем, как они могут поддерживать наше здоровье и способствовать душевной гармонии. Кроме того, мы не забыли о популярных статьях Института интегративной медицины (integmed.pl), представляющих вам самую интересную и свежую информацию в области интегративной медицины. Мы надеемся, что следующий выпуск Be Healthy вдохновит вас на здоровый выбор и позитивные изменения в вашей жизни. Желаем вам приятного чтения и много здоровых, радостных моментов в будущем!

С уважением,  
редакция ежеквартального журнала  
«Будьте здоровы»



**NATURE'S  
SUNSHINE**

Nature's Sunshine Products Poland Sp. z o.o. ул.  
Олькуска 7, 02-604 Варшава, Польша  
[www.e-naturessunshine.com](http://www.e-naturessunshine.com)

Информационный бюллетень «Будьте здоровы» не является коммерческим предложением.  
Актуальное предложение с актуальными ценами  
доступно на сайте [www.e-naturessunshine.com](http://www.e-naturessunshine.com).



# почувствуй МОЩЬ



Конечно, вы правильно говорите о важности употребления большего количества овощей. Все об этом знают, но, к сожалению, статистика действительно пугающая. Оказывается, что овощи и фрукты очень редко попадают на наши тарелки. Исследования показывают, что всего 12% европейцев употребляют овощи и фрукты хотя бы раз в день. **ОДИН РАЗ В ДЕНЬ! ПРИ ЭТОМ МЫ ДОЛЖНЫ ДЕЛАТЬ ЭТО 5 РАЗ В ДЕНЬ!**

Овощи и фрукты оказывают благотворное влияние на наше здоровье, а их регулярное употребление помогает поддерживать здоровую и стройную фигуру, замедляет процессы старения организма, укрепляет иммунитет и улучшает общее самочувствие.

**POWER GREENS** - это здоровая порция овощей и фруктов, идеальная на каждый насыщенный день! Здесь вы найдете самые полезные зеленые овощи, такие как шпинат, кале и брокколи, известную хлореллу и спирулину, а также 6 источников пищевого волокна. Даже если это не звучит так, вы можете быть уверены, POWER GREENS вкусное!



БЕЗ ГЛЮТЕНА



БЕЗ ГМО



100% ВЕГАНСКИЙ



БЕЗ ДОБАВЛЕНИЯ САХАРА



БЕЗ СИНТЕТИЧЕСКИХ КРАСИТЕЛЕЙ,  
КОНСЕРВАНТОВ И ДОБАВОК



НИЗКОКАЛОРИЙНЫЙ

13

овощей и фруктов

6

клетчатки

24

витамина и минерала

5

ферментов для пищеварения

9

антиоксидантов



# Здоровый сон зимой.

## Как улучшить качество сна в холодные ночи.

Зима с ее низкими температурами и коротким днем создает особые проблемы для нашего организма. В этом контексте сон становится ключевым элементом в поддержании психического и физического здоровья. Его роль зимой становится не только восстановительной, но и основой жизненной силы и иммунитета. Почему сон так важен зимой и что мы можем сделать, чтобы максимально использовать его полезные свойства?

### ЗИМА И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА СОН: ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ

#### Короткие дни и длинные ночи

Когда дни становятся короче, наш организм получает сигнал к выработке мелатонина — гормона, регулирующего сон. Зимой, когда мы больше находимся в темноте, выработка мелатонина увеличивается, что благоприятно сказывается на качестве сна.

#### Холод и сон

Низкая температура способствует засыпанию в приятной прохладной комнате. Однако важно поддерживать оптимальную температуру, чтобы избежать нарушений сна, связанных со слишком низкой температурой.

Отсутствие солнечного света и настроение  
Меньшее количество солнечного света может повлиять на наше настроение. Сон играет ключевую роль в регулировании настроения, что делает его важным инструментом в борьбе с зимним солнцестоянием.

### ПОЧЕМУ СОН ТАК ВАЖЕН ЗИМОЙ?

#### Восстановление организма

Во время сна организм восстанавливается и обновляется. Клетки восстанавливаются, а иммунная система укрепляется, что крайне важно в период повышенного риска инфекций.

#### Смягчение последствий стресса

Зима, с ее праздничными обязательствами и погодными проблемами, может стать причиной стресса. Сон действует как естественное средство для снятия стресса, позволяя вам лучше справляться с повседневными проблемами.

#### Поддержка когнитивных функций:

Сон влияет на когнитивные функции, такие как память и концентрация. Зимой, когда мы больше подвержены сезонному аффективному расстройству, поддержание оптимальной работы мозга имеет решающее значение для хорошей самооценки.

### КАК ПОЛУЧИТЬ МАКСИМАЛЬНУЮ ПОЛЬЗУ ОТ СНА ЗИМОЙ?

#### Создайте идеальные условия для сна.

Определите оптимальную температуру в спальне, приобретите удобные постельные принадлежности и затемните комнату, чтобы создать идеальные условия для спокойного ночного сна.

#### Поддержание регулярности

Последовательный распорядок дня перед сном помогает телу и разуму подготовиться к отдыху. Старайтесь ложиться и вставать в обычное время, даже в выходные дни.

#### Здоровое питание

Избегайте тяжелой пищи перед сном, вместо этого перекусывайте легкими закусками, например, фруктами или йогуртом. Сбалансированная диета способствует здоровому сну.

#### Физическая активность

Регулярные занятия спортом способствуют улучшению сна. Даже короткая ежедневная прогулка может значительно улучшить качество сна.

В зимний период, когда наш организм подвержен различным атмосферным и эмоциональным воздействиям, сон становится ключевым инструментом для поддержания здоровья и душевного благополучия. Заботясь о соответствующих условиях для хорошего сна, соблюдая режим дня и ведя здоровый образ жизни, мы можем максимально использовать полезные свойства сна и сделать зиму периодом восстановления жизненных сил. Пусть сон станет оазисом спокойствия и отдыха, чтобы мы могли в полной мере насладиться прелестями зимы, будучи уверенными, что каждая ночь способствует нашему здоровому функционированию.



## ЧТО ТАКОЕ ЗИМНЯЯ ХАНДРА?

Зимняя хандра — это разновидность сезонной депрессии, которая обычно возникает в осенне-зимний период. Она характеризуется общим ухудшением настроения, усталостью, потерей энергии и снижением мотивации к деятельности. Это реакция организма на изменение погодных условий, сокращение продолжительности дня и уменьшение количества естественного солнечного света.

### СИМПТОМЫ ЗИМНЕЙ ХАНДРЫ

**Снижение настроения:** Оно часто сопровождается чувством уныния, печали и даже беспомощности, которое сохраняется в течение длительного времени.

**Усталость и сонливость:** Те, кто страдает от зимней хандры, часто испытывают хроническую усталость, несмотря на долгие часы сна.

**Повышенный аппетит к углеводам:** Тяга к углеводам, особенно к сладким закускам, может быть одним из симптомов зимней хандры.

**Проблемы с концентрацией внимания:** Снижение способности концентрироваться и проблемы с памятью могут мешать повседневной деятельности.

**Изменения в весе:** Склонность к набору веса, особенно на фоне повышенного потребления углеводов и жиров.

Основной фактор, способствующий наступлению зимней хандры, — недостаток естественного солнечного света. Короткие дни и длинные ночи влияют на гормональный баланс организма, особенно на выработку мелатонина и серотонина. Уменьшение количества солнечного света может привести к снижению уровня серотонина, ключевого нейротрансмиттера, регулирующего настроение.

### КАК СПРАВИТЬСЯ С ЗИМНЕЙ ХАНДРОЙ

**Световая терапия:** Используйте яркое освещение в помещении или подумайте о применении терапевтических ламп, излучающих свет, имитирующий естественный солнечный свет.

**Физическая активность** Регулярная физическая активность положительно влияет на настроение, улучшает кровообращение и способствует выработке эндорфинов — гормонов счастья.

**Диета, богатая витаминами и минералами:** Включите в свой рацион продукты, богатые витамином D (например, жирную рыбу, яйца) и магнием (например, орехи, зерновые).

**Регулярность сна:** Позаботьтесь о регулярном сне, стараясь соблюдать постоянное время отхода ко сну и подъема. Сон играет ключевую роль в регулировании нашего настроения.

Зимняя хандра — это реальность для многих из нас, но есть эффективные способы справиться с ней. Заботясь о регулярности сна, здоровом питании, физической активности и используя светотерапию, мы можем эффективно противостоять негативному влиянию зимней ауры. Если симптомы зимней хандры сохраняются и оказывают существенное влияние на повседневную деятельность, всегда стоит проконсультироваться со специалистом. Борьба с зимней хандрой — это инвестиция в психическое здоровье, а здоровый разум — это ключ к полноценной и насыщенной жизни.





## ЧЕГО СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ ПЕРЕД СНОМ – КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВОГО СНА

Вы уже знаете, что сон играет ключевую роль в нашей повседневной жизни, влияя не только на физическое, но и на психическое здоровье. Чтобы обеспечить себе спокойный и крепкий сон, перед сном следует избегать некоторых вещей. Вот основные элементы, которых лучше избегать, чтобы улучшить качество сна.

### **Экраны электронных устройств:**

Свет, излучаемый экранами смартфонов, планшетов и ноутбуков, содержит много синего света, который препятствует выработке мелатонина – гормона, регулирующего сон. Избегайте использования этих устройств как минимум за час до сна.

### **Интенсивные упражнения:**

Физические упражнения – отличный способ улучшить качество сна, но интенсивные тренировки непосредственно перед сном могут иметь обратный эффект. Включите в свой день активную деятельность, но избегайте интенсивных упражнений хотя бы за 2-3 часа до того, как планируете лечь спать.

### **Кофеин и никотин:**

И кофеин, и никотин – это стимуляторы, которые мешают заснуть. Старайтесь избегать употребления кофе, чая и сигарет хотя бы за несколько часов до сна.

### **Тяжелая и острая пища:**

Употребление тяжелой и острой пищи перед сном может привести к несварению желудка и дискомфорту во время сна. Старайтесь есть легкую пищу хотя бы за 2-3 часа до сна.

### **Стрессовые ситуации:**

Избегайте сложных разговоров или принятия важных решений непосредственно перед сном. Стрессовые ситуации могут помешать расслабиться и погрузиться в спокойный сон.

### **Употребление большого количества жидкости:**

Избегайте чрезмерного употребления жидкости перед сном, чтобы не вставать ночью в туалет. Это может нарушить непрерывность сна и привести к прерывистым фазам сна.

### **Отсутствие регулярности в течение дня:**

Регулярное соблюдение режима сна и бодрствования помогает стабилизировать наши внутренние биологические часы. Избегайте нерегулярности в графике сна, даже в выходные дни, чтобы обеспечить организму постоянный ритм.

### **Чрезмерная умственная стимуляция:**

Избегайте интенсивной умственной деятельности, например, решения сложных задач или напряженной работы перед сном. Постарайтесь расслабиться и успокоить свой разум, чтобы легче заснуть.

Правильная подготовка ко сну – ключ к восстановительному отдыху и хорошему самочувствию. Отказ от некоторых факторов перед сном может значительно улучшить качество и эффективность нашего сна. Внедрив эти простые привычки в свою повседневную жизнь, мы сможем создать благоприятные условия для спокойного и крепкого сна, что в свою очередь отразится на общем качестве жизни и здоровья.





## СЕКРЕТЫ СНА – КАК СОЗДАТЬ ИДЕАЛЬНУЮ ОБСТАНОВКУ ДЛЯ СПОКОЙНОЙ РЕЛАКСАЦИИ

### **Рутина перед сном:**

Установите постоянный распорядок дня перед сном, чтобы дать организму сигнал о том, что пора отдохнуть. Это может быть короткий сеанс релаксации, чтение или спокойная медитация.

### **Атмосфера спокойствия в спальне:**

Создайте спокойную обстановку, уменьшив яркий свет и используя мягкое освещение. Тонкие ароматы с мягкими эфирными маслами также могут положительно влиять на сон.

### **Теплая ванна или душ:**

Купание в теплой воде поможет расслабить тело и разум, подготовив их к спокойному сну. Добавьте в ванну несколько капель эфирного масла с легким ароматом, чтобы усилить расслабляющий эффект.

### **Успокоение мозга:**

Избегайте интеллектуальной деятельности непосредственно перед сном. Вместо этого сосредоточьтесь на занятиях, которые успокаивают ум, например, нетребовательном чтении или тихой музыке.

### **Легкий ужин:**

Постарайтесь съесть легкий ужин не позднее чем за два часа до сна. Избегайте трудноперевариваемых продуктов, которые могут вызвать дискомфорт в желудке.

### **Упражнения на расслабление:**

Попробуйте применить техники релаксации, такие как глубокое дыхание, медитация или мышечное расслабление. Эти практики позволяют эффективно снизить уровень стресса и подготовить ум к спокойствию.

### **Звуки релаксации:**

Слушайте нежную расслабляющую музыку или звуки природы. Такие звуки создают умиротворяющую атмосферу, успокаивают разум и обеспечивают лучшее качество сна.

### **Маленькие удовольствия:**

Найдите время, чтобы спокойно поразмышлять о позитивных событиях дня. Сосредоточьтесь на благодарности и позитивных мыслях, которые помогут расслабиться.

### **Обеспечение комфорта в постели:**

Выберите удобные подушки и одеяла в соответствии со своими предпочтениями. Подготовьте кровать так, чтобы она располагала к отдыху и сну.

Использование позитивных привычек перед сном может значительно улучшить качество вашего сна, делая каждую ночь восстанавливающей и освежающей. Позаботьтесь о себе, создавая благоприятные условия для спокойного сна каждую ночь.



# Знаете ли вы, что...

Вы когда-нибудь задумывались, почему здоровый сон так важен для вашей повседневной жизни? Вот несколько интересных фактов о сне, которые могут вас удивить:

## **Сон и ваш рост:**

Знаете ли вы, что большая часть роста тела у детей происходит во время сна? Именно во время сна выделяются гормоны роста, которые влияют на развитие костей и тканей.

## **Сон и память:**

Здоровый сон имеет решающее значение для процесса запоминания. Во время сна, особенно в фазе глубокого сна, мозг консолидирует информацию и переносит ее в долгосрочную память.

## **Засыпать за 7 минут?**

Интересно отметить, что, согласно некоторым исследованиям, идеальное время для засыпания составляет семь минут. Если вы засыпаете быстрее, это может быть признаком усталости, а если дольше, то стоит подумать о ежедневных процедурах перед сном.

## **Сон и творчество:**

Многие известные идеи и изобретения возникали в головах людей во время сна. Некоторые говорят, что вдохновение приходит к ним во сне, что подчеркивает важность сна для творчества.

## **Сон и иммунная система:**

Достаточный сон поддерживает работу иммунной системы. Именно во время сна организм вырабатывает белки и клетки, которые борются с инфекциями.

## **Сон и масса тела:**

Отсутствие достаточного сна может повлиять на регуляцию аппетита, что приведет к усилению тяги к еде и проблемам с поддержанием здорового веса.

## **Сон и продолжительность жизни:**

Найдите время, чтобы спокойно поразмышлять о позитивных событиях дня. Сосредоточьтесь на благодарности и позитивных мыслях, которые помогут расслабиться.

## **Сон против дневных мечтаний:**

Нам снятся сны в основном во время REM-фазы сна. Даже если мы не помним многих из них, мы, вероятно, видим сны каждую ночь. Не только людям снятся сны. Животные, такие как собаки, кошки и даже рыбы, тоже переживают фазы сна, похожие на человеческие.





# Hops & Valerian with Passionflower

## Хмель, валерьяна, страстоцвет

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА

Сон должен приносить настоящий отдых. У нас есть решение, которое поможет вам восстановить спокойный и глубокий сон, чтобы вы чувствовали себя бодрым и готовым к новым испытаниям каждый день. Попробуйте уникальный продукт – Hops and Valerian with Passionflower.

### ИНГРЕДИЕНТЫ, КОТОРЫЕ РАБОТАЮТ

- **Цветок хмеля (*Humulus lupulus*)** обладает успокаивающим действием и поэтому является помощником для центральной нервной системы.
- **Корень валерианы (*Valeriana officinalis*)** способствует здоровому сну и помогает поддерживать нормальные когнитивные функции (в том числе память).
- **Надземные части цветка страстоцвета (*Passiflora incarnata*)** способствует засыпанию и помогает погрузиться в успокаивающий глубокий сон, а также повышает устойчивость организма к стрессам.

### ПОЧЕМУ СТОИТ ВЫБРАТЬ HOPS AND VALERIAN WITH PASSIONFLOWER?

Помимо превосходного состава, наш продукт обладает целым рядом преимуществ, которые сделают каждую ночь неповторимой:

- **Здоровый сон без ощущения сонливости:** Правильно подобранные ингредиенты помогают достичь спокойного сна без неприятных побочных эффектов.
- **Натуральная формула для вашего комфорта:** Hops and Valerian with Passionflower создан на основе натуральных ингредиентов, чтобы обеспечить вам безопасную поддержку здорового сна.
- **Спокойный сон и восстановление:** С нашим продуктом вы полностью восстановитесь во время сна, который поможет вам подготовиться к новому дню с энергией и оптимизмом.

Hops and Valerian with Passionflower – это не просто БАД, это ключ к новому измерению сна, обеспечивающему комплексную поддержку вашего психического и физического здоровья.

#### КЛЮЧЕВЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:

Содержимое рекомендуемой порции (2 капсу.):

Цветки хмеля обыкновенного (*Humulus lupulus*) ..... 196 мг\*  
Корень валерианы (*Valeriana officinalis*) ..... 324 мг\*  
Надземные части цветка страстоцвета (*Passiflora incarnata*) .. 260 мг\*

\*Рекомендуемые нормы потребления не указаны.

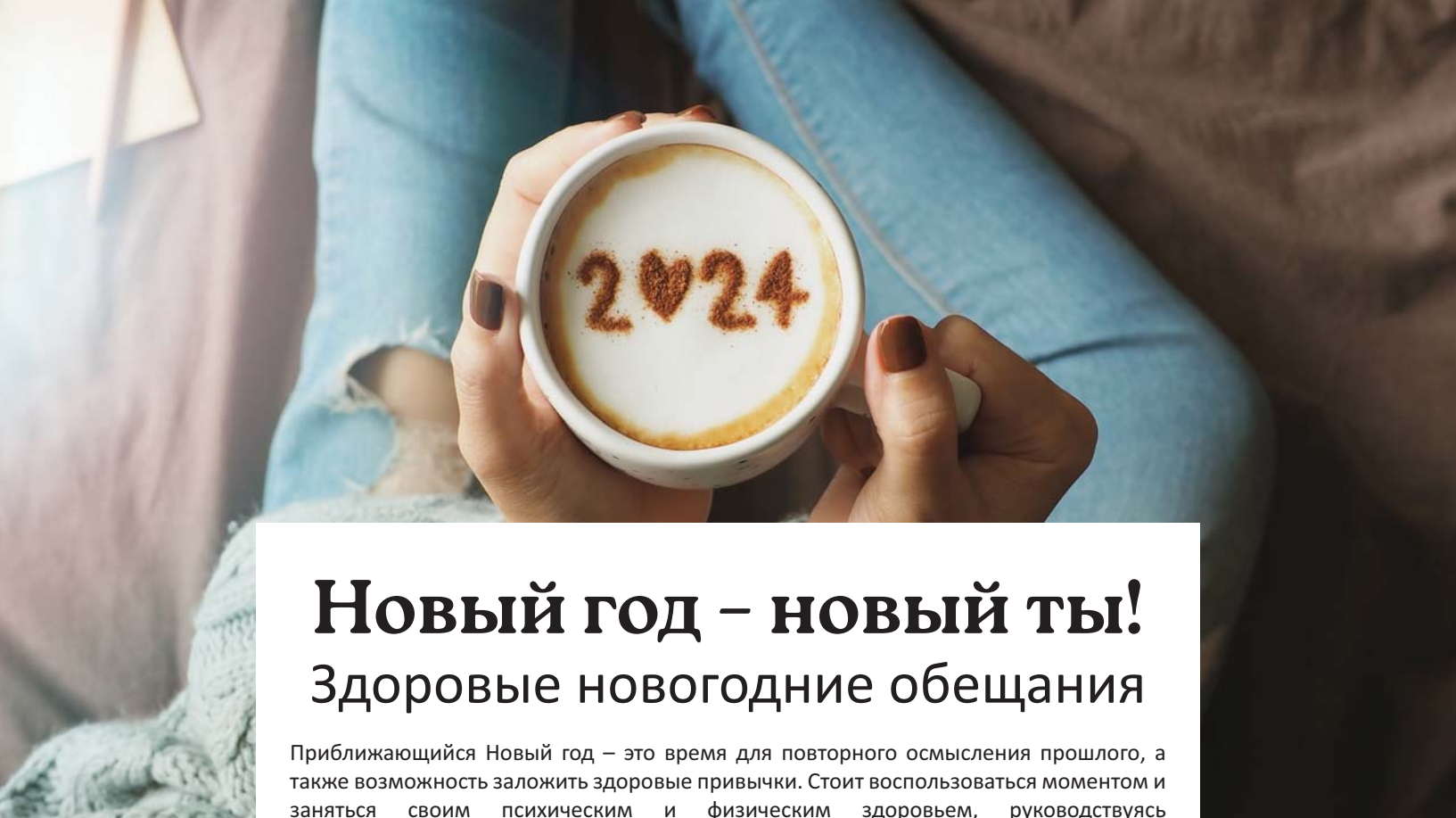
#### РЕКОМЕНДУЕМАЯ СУТОЧНАЯ ПОРЦИЯ ПОТРЕБЛЕНИЯ:

2 капсулы в день во время еды.

Не превышать рекомендованную суточную норму потребления.







# Новый год – новый ты!

## Здоровые новогодние обещания

Приближающийся Новый год – это время для повторного осмысления прошлого, а также возможность заложить здоровые привычки. Стоит воспользоваться моментом и заняться своим психическим и физическим здоровьем, руководствуясь реалистичными целями, здоровым питанием, регулярной физической активностью и разумным подбором БАДов. Долгосрочное благополучие начинается с маленьких шагов, которые могут принести большие результаты.

### СОЗДАНИЕ РЕАЛИСТИЧНЫХ ЦЕЛЕЙ В ОБЛАСТИ ЗДОРОВЬЯ

Новый год – отличное время для перемен, но главное – ставить перед собой реалистичные цели. Вместо радикальных изменений сосредоточьтесь на небольших шагах. Это могут быть ежедневные прогулки, постепенное изменение рациона или введение в ежедневный график коротких физических упражнений. Реалистичные цели более устойчивы, и их легче поддерживать.

### ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ: КЛЮЧ К БЛАГОПОЛУЧИЮ

Одна из составляющих здорового образа жизни – сбалансированное питание. В новом году сделайте ставку на свежие продукты, овощи, фрукты, цельнозерновые крупы и полезные источники белка. Избегайте обработанных продуктов и выбирайте блюда, обладающие питательной ценностью.

Обдумайте свои привычки в питании и подумайте, какие небольшие изменения вы можете внести. Пить больше воды, заменить сладкие напитки чаем или увеличить количество клетчатки в рационе, выбирая продукты из цельного зерна, – вот лишь несколько идей.

### ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ: ДВИЖЕНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Регулярные физические занятия полезны для здоровья сердца, поддержания веса и общей физической формы. Вам не обязательно сразу же приступить к интенсивным тренировкам. Выбирайте занятия, которые вам нравятся, будь то ходьба, йога или танцы.

Включите движение в свою повседневную жизнь, предпочитая подниматься по лестнице вместо лифта или вставляя в свой день короткие физические упражнения. Не обязательно быть профессиональным спортсменом, чтобы получать пользу от физической активности.

Новый год – это символический момент для внесения позитивных изменений в вашу жизнь. Сосредоточьтесь на реалистичных целях, здоровом питании, регулярных физических нагрузках и, при необходимости, приеме БАДов. Помните, что долгосрочное благополучие начинается с маленьких шагов, которые со временем приводят к значительным результатам. Станьте лучшей версией себя в новом году!



Забота о своем здоровье — одно из самых распространенных новогодних обещаний. Вот несколько примеров хороших задач, которые вы можете реализовать, чтобы улучшить свое здоровье в наступающем году:

**Регулярные физические занятия:**

Решите каждый день выделять время для физической активности, например, ходьбы, бега трусцой, езды на велосипеде или силовых тренировок.

**Более здоровое питание:**

Бросьте вызов своим пищевым привычкам, увеличив потребление овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов и полезных белков.

**Поддержание здорового веса:**

Если у вас есть лишний вес, решите похудеть с пользой для здоровья, сбалансировав свое питание и регулярно занимаясь спортом.

**Отказ от курения:**

Если вы курите, поставьте перед собой задачу бросить эту привычку. Существует множество программ и видов поддержки, помогающих в этом процессе.

**Регулярные медицинские обследования:**

Запишитесь на регулярные медицинские осмотры и обследования, чтобы следить за своим здоровьем и выявлять возможные проблемы на ранней стадии.

**Здоровый сон:**

Обеспечьте себе регулярный достаточный сон. Пересмотрите свои привычки сна и создайте спокойную обстановку для сна.

**Управление стрессом:**

Найдите эффективные стратегии борьбы со стрессом, такие как медитация, йога или прогулки на свежем воздухе.

Ограничьте потребление сахара и обработанных продуктов:

Сократите количество потребляемого сахара и обработанных продуктов. Выбирайте натуральные и необработанные продукты.

**Увеличение потребления воды:**

Пейте больше воды и ограничьте потребление газированных и подслащенных напитков.

Выработка здоровых психических привычек:

Работайте над душевным равновесием, развивая привычки позитивного мышления и обращаясь за поддержкой, когда это необходимо.

**Регулярные силовые тренировки:**

Введите в свой распорядок дня силовые тренировки, чтобы укрепить мышцы и улучшить общую физическую форму.

**Ограничение потребления алкоголя:**

Если вы употребляете алкоголь, решите ограничить его потребление до умеренного количества.

Помните, что главное — ставить реалистичные цели, соответствующие вашим собственным потребностям и возможностям. Постепенно внося изменения, вы увеличиваете шансы на их сохранение.





# Как вы упорно выполняете новогодние обещания?

Новый год начинается с обещаний, которые часто касаются здорового образа жизни, личного развития или отказа от вредных привычек. Однако, как многие из нас убедились на собственном опыте, выполнение этих обещаний в течение года может оказаться непростой задачей. Так каким же способом последовательно выполнять поставленные новогодние задачи и достигать целей?

## **Реалистичные цели:**

Начать стоит с постановки реалистичных целей, соответствующих нашим возможностям. Вместо расплывчатых обещаний сформулируйте конкретные цели, которые можно легко измерить.

## **Действуйте постепенно:**

Слишком много изменений сразу может оказаться непосильной задачей. Подумайте о том, чтобы вносить изменения постепенно, давая себе время привыкнуть к новому образу жизни. Это позволит избежать разочарования и уныния.

## **Планируйте и контролируйте:**

Создание плана действий и отслеживание прогресса могут стать ключом к успеху. Записывайте свои цели, отслеживайте прогресс и корректируйте план по мере необходимости.

## **Найдите поддержку:**

Поделитесь своими решениями с друзьями или семьей. Социальная поддержка может обеспечить мотивацию и помочь преодолеть трудности.

## **Найдите удовольствие в этом процессе:**

Старайтесь находить радость в деятельности, связанной с достижением целей. Если удовольствие доставляет сам процесс, то вероятность выполнения задач возрастает.

## **Будьте гибкими:**

В течение года могут возникнуть неожиданные проблемы. Будьте гибкими и готовыми при необходимости корректировать свои цели, а не отчаиваться и бросать их.

## **Найдите внутреннюю мотивацию:**

Поиск внутренней мотивации – побуждения к действию, которое исходит из убеждений и ценностей человека, – может иметь решающее значение для долгосрочного успеха.

## **Измеримые цели:**

Ставьте цели, которые можно измерить и легко оценить. Это позволит вам регулярно отслеживать прогресс и предоставит конкретную обратную связь.

## **Получайте награды за успехи:**

Награждайте себя за достижения на этом пути. Это может быть мотивирующим и еще больше усиливает чувство удовлетворения от приложенных усилий.

## **Не судите себя слишком строго:**

Никто не совершенен. Поймите, что могут быть моменты слабости. Важно не судить себя слишком строго и возвращаться к действиям после любых неудач.

**Настойчивое выполнение новогодних обещаний – это процесс, который требует времени, терпения и самодисциплины. Помните, что каждый новый день – это новая возможность приложить усилия для достижения своих целей. Желаю вам плодотворного Нового года и успешных усилий по выполнению ваших решений!**





# Power Greens

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА

Ваша поддержка в выполнении новогодних обещаний

## БОЛЬШЕ ЭНЕРГИИ

Power Greens – это революционный продукт, который обеспечивает организм зарядом энергии на каждый день. Благодаря уникальному сочетанию таких ингредиентов, как шпинат, хлорелла и экстракт родиолы розовой, организм получает не только витамины и минералы, но и естественный прилив энергии. Шпинат и кудрявая капуста, присутствующие в составе продукта, обеспечивают организм ценным железом, способствующим поддержанию нормальной выработки эритроцитов и предотвращению утомляемости.

## УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА

Ваш иммунитет является ключевым фактором сохранения здоровья, и Power Greens помогает его укрепить. Это объясняется, в частности, содержанием хлореллы, которая прекрасно влияет на иммунную систему. Кроме того, витамин С, присутствующий в Power Greens, необходим для нормального функционирования иммунной системы. Витамин С – мощный антиоксидант, который помогает бороться со свободными радикалами и защищает клетки от повреждений. Регулярное употребление продуктов, содержащих витамин С, помогает организму поддерживать устойчивость к инфекциям.

## ОТЛИЧНЫЕ АНТИОКСИДАНТНЫЕ СВОЙСТВА

Power Greens – это настоящая антиоксидантная бомба. Такие ингредиенты, как экстракт зеленого чая, экстракт черники и экстракт грейпфрута, известны своей способностью нейтрализовать вредные свободные радикалы в организме. Все эти компоненты в сочетании с витаминами С и Е, цинком, селеном и медью действуют синергетически, усиливая их эффект и помогая организму бороться с окислительным стрессом. Для поддержания здоровья и защиты от свободных радикалов важно обеспечить достаточное потребление этих компонентов в рационе.

## УЛУЧШЕНИЕ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Здоровая пищеварительная система – основа общего здоровья. Power Greens поддерживает здоровый процесс пищеварения, обеспечивая организм яблочной, акациевой, морковной, ягодной и клюквенной клетчаткой. Клетчатка играет ключевую роль в поддержании нормальной перистальтики кишечника и предотвращении запоров. Она поддерживает эффективную и регулярную работу кишечника, что способствует общему комфорту пищеварения.

Power Greens также сочетает в себе силу пяти важнейших пищеварительных ферментов, которые играют ключевую роль в расщеплении крахмала, белков, жиров и клетчатки. Во многом благодаря ферментам наш организм способен усваивать питательные вещества.

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





# Зимняя гармония

Ароматерапия с эфирными маслами  
для здоровья и хорошего самочувствия

В зимний период, когда дни становятся короче, а погода - холодной и серой, стоит воспользоваться преимуществами ароматерапии, чтобы поднять настроение и позаботиться о своем психическом здоровье. Помимо прекрасных ароматов, эфирные масла - это настоящее сокровище природы, которое поможет создать гармоничную и успокаивающую обстановку в зимние дни. В этой статье мы рассмотрим различные аспекты ароматерапии, сделав акцент на эфирных маслах, которые особенно полезны в зимний период.

## АРОМАТЫ ДЛЯ ЗИМЫ ПОДБОР ЭФИРНЫХ МАСЕЛ ПО СЕЗОНУ

### Цитрусовое освежение

В зимнее утро можно зарядиться энергией благодаря цитрусовым ароматам. Масла апельсина или грейпфрута оказывают освежающее действие, добавляя в обстановку тепло и радость.

### Древесная стабилизация

Древесные ароматы, например, сосны, можжевельника или кедра, приносят в помещение свежесть леса. Эти эфирные масла обладают очищающими свойствами и помогают сохранить эмоциональную стабильность в серые зимние месяцы.

### Пряное успокоение

Корица, гвоздика или имбирь — специи, которые ассоциируются с теплом и уютом. Эфирные масла этих растений способны создать атмосферу домашнего уюта, ослабляя зимнюю прохладу.

### Бальзамическое расслабление

Бальзамические масла, такие как ладан и мирра, известны своими расслабляющими свойствами. Добавив их в свой ежедневный ритуал, мы сможем привнести мир и гармонию в окружающее нас пространство.

## Знаете ли вы, что...

**А**роматерапия берет свое начало в глубокой древности, когда эфирные масла использовались в различных культурах в лечебных, косметических и духовных целях. Древние египтяне, китайцы, греки и римляне использовали эссенции растений для здоровья.

**Л**аванда — одно из самых распространенных эфирных масел в ароматерапии. Его аромат известен своим успокаивающим воздействием на нервную систему, помогая снять стресс и улучшить сон.

**А**роматерапия использовалась в традиционной медицине, особенно в аюрведе (индийской медицине) и традиционной китайской медицине, где эфирные масла применялись для восстановления баланса жизненной энергии.

**Н**екотрые эфирные масла, такие как чайное дерево, эвкалипт и лаванда, обладают антибактериальными, противовирусными и противогрибковыми свойствами, что делает их эффективными в борьбе с инфекциями.

**Н**екотрые масла, такие как гвоздичное или мятное, обладают обезболивающими свойствами и могут использоваться для снятия мышечной боли, боли в суставах или мигрени.

**А**роматерапия часто используется в психологии, где различные запахи могут влиять на настроение и эмоции. Например, аромат лаванды помогает снять стресс, а аромат лимона — улучшить настроение.

Зимняя ароматерапия – это не только способ улучшить запах вокруг себя, но и эффективное средство для снятия стресса, улучшения настроения и укрепления организма. Особенно зимой, когда возрастает риск сезонных инфекций и сезонной депрессии, эфирные масла становятся нашими естественными союзниками.

**Сезонная депрессия:** Лаванда, бергамот, апельсин и лимон – масла, обладающие антидепрессивными свойствами. Их нежные цитрусовые ноты способны поднять настроение и создать благоприятную атмосферу.

**Инфекции:** Сосновое, лимонное, тимьяновое и лавандовое масла обладают антибактериальным и противовирусным действием. Диффузия этих масел помогает очистить воздух и предотвратить респираторные инфекции.

**Защита иммунитета:** Масла корицы, гвоздики и грейпфрута укрепляют иммунную систему, что является ключевым фактором в борьбе с зимними инфекциями.



## Lavender

КЛЮЧ К ЗДОРОВОМУ СНУ

Лаванда известна своими расслабляющими свойствами, помогающими снять стресс и улучшить качество сна.

Лавандовое масло – настоящая классика в мире ароматерапии. Его нежный цветочный аромат оказывает успокаивающее воздействие на органы чувств, создавая атмосферу, способствующую спокойному сну. Особенно зимой, когда дни становятся короче, а ночи длиннее, лаванда может стать союзником в борьбе со стрессом и бессонницей.



## Inspire

ВДОХНОВЕНИЕ И МОТИВАЦИЯ ДЛЯ ЗИМНИХ ДНЕЙ

- Апельсин улучшает настроение и заряжает позитивной энергией.
- Корица придает тепло и уют и укрепляет иммунную систему.
- Мята освежает и стимулирует чувства, помогает сосредоточиться.
- Имбирь с его пряным, согревающим ароматом помогает облегчить симптомы простуды.
- Ваниль оказывает расслабляющее и улучшающее настроение действие.
- Грейпфрут освежает и заряжает энергией, помогает снять стресс.
- Лимон освежает, улучшает настроение и поддерживает пищеварительную систему.
- Бергамот обладает антидепрессивным и расслабляющим действием.

Масло Inspire – это настоящая смесь вдохновения, энергии и мотивации. Зимой, когда дни холодные и серые, такой ароматический заряд может быть именно тем, что нужно для поддержания позитивного отношения к жизни.



## Peppermint

ОСВЕЖЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ

Мята – идеальное масло для зимы, когда нам нужна дополнительная энергия и бодрость. Его противомикробное действие помогает защититься от инфекций, а также улучшить самочувствие в течение дня.



## Essential Shield

ЗАЩИТА И ЭНЕРГИЯ

- Грейпфрут борется с усталостью и улучшает настроение.
- Корица обладает сильным антибактериальным эффектом и укрепляет иммунную систему.
- Гвоздика облегчает симптомы простуды и кашля.
- Лаванда оказывает расслабляющее и успокаивающее действие на нервную систему.
- Сосна оказывает очищающее действие на дыхательную систему и противостоит респираторным инфекциям.
- Лимон обладает освежающим ароматом, который стимулирует чувства. Поддерживает концентрацию внимания и улучшает настроение.
- Розмарин стимулирует ум, повышает ясность мышления и помогает бороться с умственной усталостью.
- Тимьян обладает антибактериальным и противовирусным действием.

Эфирное масло «Essential Shield» – идеальный состав для борьбы с инфекциями. Масла, входящие в его состав, создают ароматическое богатство, которое не только прекрасно пахнет, но и поддерживает психическое и внутреннее здоровье.





# НОВИНКИ

МЕДИЦИНСКАЯ НУТРИЦЕВТИКА

## НАИБОЛЕЕ ПОПУЛЯРНОЕ на [integmed.pl](https://integmed.pl)

### Снижение веса с помощью бактерий (и не только)

Ожирение протекает с тлеющим хроническим воспалением, которое может быть связано с нарушением целостности кишечного эпителия и которое может быть ответственно за развитие типичных болезней цивилизации (диабет, атеросклероз, рак, стеатоз печени и т.д.). Взаимосвязь между диетой, кишечной микрофлорой, чрезмерной проницаемостью кишечного эпителия и осложнениями сложна и до сих пор не до конца изучена. Группа исследователей из Швеции и Германии показала, что на усиление воспаления, сопровождающего увеличение массы тела, можно повлиять с помощью правильно подобранных нутрицевтиков.

Для этого было проведено рандомизированное клиническое исследование с участием 76 взрослых с индексом массы тела от 28 до 40 (т.е. от избыточного веса до тяжелой степени ожирения). В рамках вмешательства в течение восьми недель они принимали комбинацию пробиотиков (дважды по 1,25 млрд КОЕ *Lactobacillus paracasei* LCP-37, *Lactobacillus acidophilus* NCFM, *Bifidobacterium lactis* Bi-07 и *Bifidobacterium lactis* Bi-04), омега-3 жирные кислоты (всего 640 мг EPA и DHA) и небольшую дозу витамина D (200 МЕ). Остальные участники получали плацебо.

Через 8 недель в группе активного вмешательства было обнаружено:

- отсутствие изменений в уровне hs-CRP (С-реактивный белок, измеряемый высокочувствительным методом, маркер воспаления);
- значительное снижение уровня IL6 (провоспалительного цитокина);
- повышение физической активности;

- снижение соотношения арахидоновой кислоты (провоспалительное действие) и эйкозапентаеновой кислоты (EPA, противовоспалительное действие) в плазме крови;
- значительное улучшение соотношения омега-6 и омега-3 жирных кислот.

По словам авторов исследования, полученные результаты свидетельствуют о том, что:

- hs-CRP не всегда является хорошим маркером тяжести хронического воспаления;
- используемые нутрицевтики могут оказывать умеренное воздействие не только на воспаление, но и на функционирование организма людей с избыточным весом или ожирением.

Важно отметить, что при ожирении происходит изменение структуры мышц на тканевом уровне, что усложняет увеличение физической активности (и, как следствие, парадоксально: введение ключевых изменений образа жизни для борьбы с ожирением). Авторы предполагают, что за улучшением функции на этом уровне стоит обезболивающий эффект, связанный с уменьшением воспаления, и облегчение движения/выполнения определенных движений (например, связанных с нагрузкой на колено и бедро). Этот эффект может быть использован для поддержки лечения ожирения с помощью регулярных физических упражнений как части комплексного лечения.

По материалам:

Kopp L, Schweinlin A, Tingö L, Hutchinson AN, Feit V, Jähnichen T, Lehnert K, Vetter W, Rings A, Jensen MG, Brummer RJ, Bischoff SC. Potential Modulation of Inflammation and Physical Function by Combined Probiotics, Omega-3 Supplementation and Vitamin D Supplementation in Overweight/Obese Patients with Chronic Low-Grade Inflammation: A Randomized, Placebo-Controlled Trial. *Int J Mol Sci*. 2023 May 10;24(10):8567. doi: 10.3390/ijms24108567. PMID: 37239916; PMCID: PMC10217964.

# Традиция поддержки иммунитета

Исследователи из Испании показали, что иммунитет пожилых людей можно повысить с помощью двух нутрицевтиков. Их источником являются популярные продукты, присутствующие в народной медицине многих регионов: чеснок и лук.

Оба продукта принадлежат к одному семейству и обладают противомикробными свойствами. Авторы исследования использовали экстракт лука (86 мг), стандартизированный по органическим соединениям серы, в сочетании с сушеным чесноком (14 мг). В рандомизированном контролируемом исследовании препарат принимали 66 добровольцев (жители резиденции Майорес Кларет в Гранаде, в основном старше 80 лет). Они получали по одной дозе нутрицевтика или плацебо каждый день, а сам прием добавок длился довольно долго - около девяти месяцев. Кроме того, во время исследования они были привиты от гриппа и вакцинированы против COVID-19. Конечно, они получали лечение сопутствующих заболеваний. Интересно, что около 90 % из них курили табак и регулярно употребляли алкоголь.

С октября 2020 года по июнь 2021 года проводились ежемесячные обследования для контроля состояния здоровья участников. Также проводился мониторинг рациона питания, чтобы убедиться, что пищевые привычки не изменились во время исследования. Инфекции дыхательных путей классифицировались на основании симптомов, после исключения COVID-19 с помощью ПЦР-теста (не было обнаружено ни одного случая).

Прием добавки ассоциировался со значительно меньшим развитием (до четырех раз!) гриппоподобных заболеваний и обычной простуды. Особенно это касалось эпизодов, связанных с кашлем, болью в костях, одышкой, отсутствием аппетита и усталостью. Инфекции, если они все же возникали, были значительно (более чем в три раза) менее тяжелыми в группе, получавшей активный нутрицевтик, и длились значительно меньше времени (также более чем в три раза).

По мнению авторов, сочетание экстракта лука с чесноком может действовать синергически и, следовательно, использоваться в профилактических целях. Пожилые люди подвержены респираторным инфекциям из-за старения иммунной системы. Нахождение в доме престарелых еще больше увеличивает этот риск. Грипп и пневмония могут привести к летальному исходу у этой категории населения. Безопасный нутрицевтик для защиты от инфекций, распространенных в осенне-зимний сезон, может стать привлекательным методом профилактики и продления жизни. Для подтверждения этих наблюдений, конечно, необходимы дальнейшие исследования.

По материалам:

García-García J, Gracián C, Baños A, Guillamón E, Gálvez J, Rodríguez-Nogales A, Fonollá J. Beneficial Effects of Daily Consumption Garlic and Onion Extract Concentrate on Infectious Respiratory Diseases in Elderly Resident Volunteers. *Nutrients*. 2023 May 15;15(10):2308. doi: 10,3390/nu15102308. PMID: 37242191; PMCID: PMC10221607.





# Спирулина: больше крови в крови

Ученые из Университетского колледжа Лондона провели исследование, которое подтвердило одно из предполагаемых свойств спирулины: повышение концентрации гемоглобина.

Гемоглобин — это белок, содержащийся в красных кровяных тельцах (эритроцитах), который отвечает за перенос кислорода от легких к тканям, а также за захват углекислого газа и его перенос в легкие, где он выводится из организма. Концентрация гемоглобина — один из важнейших параметров, оцениваемых при диагностике анемии (малокровия). Недостаток гемоглобина сопровождается слабостью, легкой утомляемостью, бледностью кожи, проблемами с концентрацией внимания, трудностями при выполнении силовых нагрузок. Эти симптомы являются следствием недостаточного поступления кислорода к тканям.

В данном исследовании изучалось, как прием спирулины в течение 2 недель повлияет на концентрацию гемоглобина и различные параметры физической нагрузки (субмаксимальной и максимальной).

В исследовании приняли участие 17 человек, регулярно занимающихся рекреационными видами спорта (с преобладанием мужчин). Они получали спирулину в дозе 6 г в день или плацебо в течение 2 недель. В исследовании использовалась рандомизация и перекрестные группы.

Было обнаружено, что добавка спирулины не оказывает существенного влияния на параметры субмаксимальной и максимальной физической нагрузки. Тем не менее, было замечено, что добавление спирулины ассоциируется с увеличением концентрации гемоглобина на 3,4%.

Это исследование подтверждает гипотезу о том, что спирулина является источником легко усваиваемого железа. Это объясняет увеличение концентрации гемоглобина, связанное с приемом добавки. В отличие от других исследований, этот феномен не был связан с улучшением физической работоспособности, что теоретически можно было бы ожидать, поскольку повышение гемоглобина означает увеличение кислородопроводящей способности крови. Возможно, продолжительность приема добавки в данном исследовании была слишком короткой, или же исследуемая группа была слишком хорошо «натренирована» и «накормлена» (улучшение показателей физической активности после приема спирулины ранее наблюдалось в группах людей, ведущих сидячий образ жизни и имеющих избыточный вес).

Как видите, механизмы действия спирулины до сих пор окутаны тайной. Авторы настоятельно рекомендуют продолжить исследования, чтобы определить оптимальную дозировку спирулины, время приема добавок и, наконец, уточнить фармакологические свойства этого нутрицевтика.

По материалам:

Ali Y, Aubeeluck R, Gurney T. Fourteen-Days Spirulina Supplementation Increases Hemoglobin, but Does Not Provide Ergogenic Benefit in Recreationally Active Cyclists: A Double-Blinded Randomized Crossover Trial. J Diet Suppl. 2023 Oct 8;1-20. doi: 10.1080/19390211.2023.2263564. Epub ahead of print. PMID: 37807529.







## Спирулина для поддержки метаболизма

Спирулина, добавляемая при лечении диабета 2 типа, оказывает благотворное влияние на показатели гликемии и липидограммы, сообщают исследователи из Ирана.

Это стало результатом клинического исследования, в котором приняли участие 60 пациентов с диабетом 2 типа. Они были рандомизированы в группу, получавшую метформин (основной препарат для лечения диабета) в сочетании с добавлением спирулины, или в группу, получавшую метформин и плацебо. Спирулина использовалась в дозе 2 г в день.

Через 3 месяца в группе, принимавшей спирулину, было отмечено:

значительное снижение уровня гликемии натощак (примерно на 25 мг/дл);

значительное снижение уровня гликированного гемоглобина (HbA1c) – на 1,43 процентных пункта;

значительное улучшение липидных показателей: холестерина (снижение примерно на 40 мг/дл) и ЛПНП (на 38 мг/дл).

Авторы указывают на повышение терапевтической эффективности при сочетании классического препарата с функциональным продуктом питания, к которому относится спирулина. Поскольку измененные биохимические параметры относятся к факторам риска развития атеросклероза и ишемической болезни сердца, возможно, что этот нутрицевтик проявит себя в более измеримых клинических аспектах, но это должно быть доказано в более крупных и долгосрочных исследованиях.

Исследования показывают, что спирулина снижает всасывание глюкозы из желудочно-кишечного тракта, стимулирует сытость и снижает резистентность к инсулину. Она содержит множество биологически активных соединений, в том числе белок, клетчатку, природный хлор, витамины, селен, магний, лютеин и зеаксантин, специфические жирные кислоты и полисахариды, что делает ее очень популярным в категории биологически активных добавок и функциональных продуктов питания в последние годы.

По материалам:

Karizi SR, Armanmehr F, Azadi HG, Zahroodi HS, Ghalibaf AM, Bazzaz BSF, Abbaspour M, Boskabadi J, Eslami S, Taherzadeh Z. A randomized, double-blind placebo-controlled add-on trial to assess the efficacy, safety, and anti-atherogenic effect of spirulina platensis in patients with inadequately controlled type 2 diabetes mellitus. *Phytother Res.* 2023 Apr;37(4):1435-1448. doi: 10.1002/ptr.7674. Epub 2023 Jan 4. PMID: 36598187.





# 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.

- расслабление и релаксация
- улучшение сна
- увлажнение

Состав: *Lavandula angustifolia* – узколистная лаванда



## PEPPERMINT

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

- освежающий и бодрящий эффект
- поддержка концентрации

Состав: *Mentha piperita* - мята перечная



## TEA TREE

Масло чайного дерева, широко известное как «чудо с Антиподов», добывается из чайного дерева, произрастающего в Австралии. Выразительный, чистый аромат чайного дерева часто используется в шампунях и бальзамах.

- восстанавливающее и регенерирующее действие

Состав: *Melaleuca alternifolia* – чайное дерево



## FRANKINCENSE

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

- расслабление и релаксация
- улучшение настроения

Состав: *Boswellia carteri* – босвеллия пальчатая индийская.

## INSPIRE

Сочные ароматы citrusовых и прохладная мята пробудят чувства, а ноты специй обеспечат искру, которая оживит вас, будет мотивировать и ВДОХНОВЛЯТЬ! пробудите творчество

- распыляйте утром, чтобы набраться сил в самом начале дня

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



## RECOVER

Идеально подходит для использования после длительных упражнений или спортивных тренировок. Оно приносит облегчение напряженным мышцам.

- восстановление
- облегчение

Ингредиенты: гольтерия, камфора, можжевельник, розмарин, пихта, гвоздика, камфора, корица, босвеллия, мята



## ESSENTIAL SHIELD

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

- успокаивающий и глубоко проникающий
- идеально подходит для осенне-зимнего периода

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



## CORE

Переполненный древесными нотками дерева и тонких специй аромат поможет вам найти свою середину и восстановить духовное равновесие, подобно медитативной прогулке по густому, ароматному лесу.

Восстановите свой внутренний баланс с помощью смеси CORE!

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

Ингредиенты: атласский кедр, лист хо, канадская сосна, марокканская пажма, босвеллия, римская ромашка



## REFUGE

Мягкие, цветочные, сладкие ноты citrusовых и соблазнительной ванили создают интимную атмосферу там, где нужно спокойствие. Смесь REFUGE позволит вам отдохнуть от повседневной суеты и стресса.

- успокаивает
- помогает избавиться от стресса

Ингредиенты: лаванда, апельсин, кедр атласский, иланг-иланг, пажма обыкновенная, ваниль.







# BREMANI CARE

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

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

Продукты Bremani Care были специально разработаны для Nature's Sunshine и производятся на всемирно известной высокотехнологичной фабрике в столице моды Италии – Милане – командой опытных биохимиков и косметологов. Высокая концентрация активных природных ингредиентов обеспечивает глубокое воздействие на все слои кожи, стимулирует выработку эластина и коллагена в коже и инициирует процесс обновления и омоложения клеток.

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



## ШАМПУНЬ ДЛЯ ВОЛОС Energy Shampoo

Нежный шампунь для ежедневного применения, глубоко очищающий волосы и кожу головы. Формула, обогащенная витамином Е, аргинином и пантенолом, придает блеск и здоровый, красивый вид волосам, оставляя их блестящими и мягкими. Идеально подходит для нормальных и жирных волос. Ключевые ингредиенты: Витамин Е, цинк, пантенол, аргинин, поликватерниум-7.



## КОНДИЦИОНЕР ДЛЯ ВОЛОС Energy Conditioner

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

## МИЦЕЛЛЯРНЫЙ ГЕЛЬ

### Cleansing Micellar Gel

Гель для умывания лица создан на основе двух природных комплексов: цветущий цвет лица и здоровый цвет лица. Цветущий цвет лица содержит экстракт пиона и экстракт магнолии. Экстракт пиона обладает антиоксидантным и успокаивающим действием, стягивает поры и подходит даже для чувствительной кожи. Пион считается одним из самых эффективных цветочных ингредиентов для ухода за кожей, а экстракт магнолии защищает и действует как противовоспалительное средство.

Это замечательное средство непосредственно вытягивает загрязнения из нашей кожи и делает ее идеально ровной, успокаивает, питает и увлажняет. Мицеллярный гель Bremani Care действует как магнит, вытягивая и смывая остатки макияжа, излишки кожного сала и другие загрязнения. Мягко очищает кожу лица, оставляя приятное ощущение мягкости и увлажненности.



## 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).



## 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 мгновенный эффект 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 гранатовых косточек; масло вишневых косточек; Стабилизированный вит. С Трегалоза.



## 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.

Он обеспечивает четкое увлажнение и великолепный всесторонний уход. Активный ингредиент, полученный из розового перца, играет очищающую роль.

Ключевые ингредиенты:

Гиалуроновая кислота; масло Иллипе; рисовый крахмал; экстракт перуанского розового перца.



## 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 – отличный источник энергии для радикального преображения обезвоженной и тусклой кожи, маска подарит коже истинное наслаждение.

Ключевые ингредиенты:

Масло ши; сквален; рисовое масло; масло семян граната; рисовый крахмал; экстракт листьев Haberlea rhodopensis.







## РЕКЛАМНЫЕ НАБОРЫ

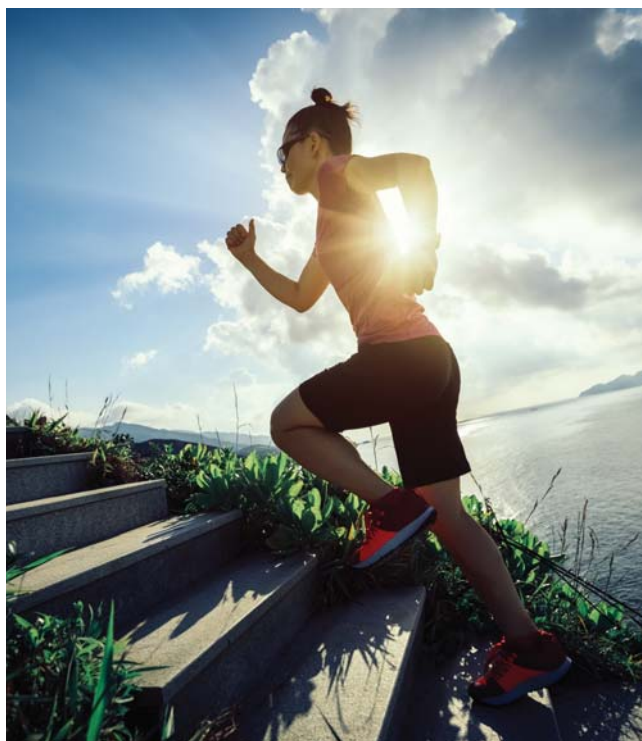
### Super Start для Здоровья

Стартуйте за здоровьем!

Пришло время позаботиться о себе? Хотите улучшить здоровье, форму, самочувствие? Поздравляем! Это, без сомнения, лучшее решение в вашей жизни. К делу! Начните, как сотни наших довольных клиентов, выбравших Super Start для Здоровья. Их решение изменить стиль жизни было сильным, а предлагаемый набор еще больше укрепил



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 Жидким Хлорофиллом и натуральной порцией энергии Солстик и Кальцием с витамином D поможет вам упорно следовать своим планам и быстрее достичь желаемых результатов. В набор дополнительно входит Витамин С – отличная поддержка для иммунной системы.



Состав набора:

Бактерии Bifidophilus, Жидкий хлорофилл, Солстик Энергия природы, Супер Омега 3 EPA, Кальций плюс витамин D, Замброза, витамин С с биоавоноидами



## Оптимум

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

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



Восстановите равновесие!

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

Цинк АЛТ – это превосходное сочетание цинка, водорослей, люцерны и тимьяна. Помимо влияния на здоровье костей, цинк помогает поддерживать кислотно-щелочной баланс организма. Тимьян оказывает успокаивающее действие на горло и голосовые связки. Экстракт из оливковых листьев – отличный выбор для Вашего иммунитета и пищеварительной системы. Этот набор поддерживает состояние верхних дыхательных путей и традиционно используется для улучшения кровообращения и артериального давления.

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

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

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

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

Состав набора:

Жидкий хлорофилл, Цинк ALT, Super Omega 3 EPA, Оливковые листья - Экстракт, Магний, Сок алоэ, Солстик Энергия Природы, Замброза

## Здоровый кишечник

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

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



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

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

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

Сок алоэ вера популярен благодаря своим оздоровительным свойствам, связанным, в частности, с пищеварительной системой. Он поддерживает пищеварение и способствует регулярности работы кишечника. Продукт Замброза включен в набор благодаря своим свойствам, стимулирующим деятельность желудочно-кишечного тракта, , которые свойственны облепихе.

Набор дополняет мировой бестселлер среди нашей продукции – Жидкий хлорофилл.



Состав набора:

Bacillus Coagulans, Bowel Build, Жидкий хлорофилл, Локло, Pro B11, Сок алоэ вера, Замброза



## Кости и суставы

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

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



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

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

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

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

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

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

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



Состав набора:

Коллаген, цинк ALT, 2x EverFlex, кальций плюс витамин D, биофлавоноиды, витамин С, витамин D3, MCM (метилсульфонилметан)

## Pro Immune

Иммунитет требует большего внимания!

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



Витамин С – это первое, что приходит на ум, когда думаешь о повышении иммунитета. В каждой таблетке нашего продукта вы найдете до 1000 мг L-аскорбиновой кислоты. Лист оливы, а по сути его экстракт, способствует поддержанию иммунитета даже в самых тяжелых условиях, а также поддерживает состояние верхних дыхательных путей.

Витамин D3 благотворно влияет на функционирование иммунной системы, но он также необходим для костей и мышц.

Никому не нужно объяснять, насколько чеснок повышает иммунитет. Чеснок – это гораздо больше! Он помогает поддерживать здоровую печень и нормальный уровень холестерина.

Цинк ALT – это идеальное сочетание люцерны, листьев тимьяна, водорослей и цинка. Ключевое значение для иммунитета имеет лист тимьяна, который обладает антибактериальным действием и способствует естественной защите организма. Цинк является активным компонентом многих ферментов, отвечающих за оптимальную деятельность иммунной системы.

Присутствие Pro B11 в наборе Pro Immune – это хит. Продукт обогащает бактериальную флору целых 11 штаммами бактерий. Здоровье пищеварительной системы имеет решающее значение для поддержания адекватного иммунитета.

Иммунная формула – это замечательная смесь грибов, известных из китайской медицины (кордицепс, майтаке, рейши), а также бета-глюканов и арабиногалактана и колострума.

Defense Maintenance – это продукт, предназначенный для поддержания иммунитета. Сочетание витаминов С, А, Е с куркумой, селеном и цинком – это идеальная смесь для поддержки иммунной системы.

Состав набора:

Цинк ALT, Чеснок, Defense Maintenance, Immune Formula, 2 x Оливковые листья – Экстракт, Pro B11, Витамин С биофлавоноиды, Витамин D3

## Beauty

Мы не сомневаемся, что настоящая красота исходит изнутри и во многом зависит от состояния вашего здоровья. Когда мы говорим о здоровой и гладкой коже, блестящих волосах и крепких красивых ногтях, мы часто имеем в виду всевозможную косметику и косметические процедуры. Между тем, наша кожа, волосы и ногти нуждаются, прежде всего, в правильном питании изнутри и отличном здоровье.



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

У нас цинк ассоциируется с красивой и здоровой кожей, а также с сверкающими волосами и ногтями. Правильно, но Цинк АЛТ – это еще и бурые водоросли, помогающие поддерживать правильный вес.

Антиоксиданты – Вы наверняка знаете, как сильно они влияют 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.



Состав набора:

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

## Woman

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!



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.

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

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

Содержащийся в ней лимонник китайский помогает поддерживать правильные физиологические функции. 24 незаменимых витамина и минерала в одной таблетке – это Супер Комплекс. Вы найдете здесь помощь для поддержания своего тела в отличной форме.

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

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

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

Состав набора:

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



## Pro Kardio

Набор Pro Kardio был специально разработан для здоровья сердца и сосудов. В нем имеются добавки, созданные с особым старанием, проверенные и эффективные. Сочетание ингредиентов в продуктах, входящих в набор, обеспечит оптимальные результаты для вашего сердца.



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

Олива европейская традиционно используется для улучшения кровообращения и сосудистого давления.

Магний (Magnesium) участвует в нескольких сотнях ферментных реакций в нашем организме и 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.

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



Состав набора:

CoQ10, лист оливы - экстракт, магний, 2 x Супер Омега 3 EPA, Blood Pressurex

## Pro Relax

Наше здоровье часто страдает из-за стресса и беспокойства. Стремительно меняющийся мир ежедневно подвергает нас беспокойству. Колоссальные темпы изменений не позволяют нам почувствовать стабильность и часто вызывают у нас 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.

Hops & Valerian with Passionflower (Хмель и валериана с страстоцветом) – это продукт, предназначенный для борьбы со стрессом. Валериана (valerian) помогает крепкому сну, хмель (hops) обладает успокаивающими свойствами, а страстоцвет мяско-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. Super Omega 3 EPA входит в набор Pro Relax благодаря содержанию докозагексаеновой кислоты, которая при употреблении в количестве не менее 250 мг положительно влияет на работу мозга.

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

Набор дополнен Витамином D3, который необходим ежедневно.

Состав набора:

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



## Pro Active

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

Конечно, частое занятие спортом не освобождает вас от здорового питания. Только сочетание здорового питания и активного образа жизни обеспечит удовлетворительные результаты.



Солстик Энергия Природы состоит из заряжающей энергией гуараны и витаминов группы В и был разработан с учетом ежедневной активности. Начните свой день с легкой дополнительной энергии, которой вы будете наслаждаться часами!

SmartMeal 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!

Collagen+ это определенно больше, чем просто коллаген. Витамин С поможет в регенерации после тренировок, а продукт также дополнит ваш рацион цинком, который вы быстро теряете при физических нагрузках. Все продукты из набора Pro Active идеально вписываются в повседневную деятельность. Благодаря форме порошка и удобным пакетикам его можно брать с собой куда угодно.

Поехали! Активно следите за здоровьем!



Состав набора:  
Солстик Энергия природы, 2 x SmartMeal, Collagen+

### Найдите продукт для себя. Это сделать просто в Nature's Sunshine!

Мы все разные. Мы отличаемся по возрасту, полу, телосложению и образу жизни. Мы также ежедневно сталкиваемся с другими проблемами и поэтому нуждаемся в других решениях.

В компании Nature's Sunshine мы каждый день стремимся оправдать ожидания наших клиентов и поэтому создали целевые комбинации продуктов, которые, благодаря сочетанию лучших ингредиентов, идеально подходят для женщин, пожилых людей, тех, кто стремится сбросить вес, а также для сердца и иммунитета.



КОД	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ПУНКТЫ	ЦЕНА VIP	ЦЕНА РОЗ
Биологически активные добавки				
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
1121	Boost (100 капсул)	18.52	€ 25.90	€ 36.30
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
23545	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
885	Fenugreek & Thyme (100 капсул)	13.89	€ 19.40	€ 27.20
952	Gentle Move (60 капсул.)	12.04	€ 16.90	€ 23.66
909	Ginkgo & Hawthorn (100 капсул)	16.85	€ 23.60	€ 33.00
360	Готу Кола (100 капсул.)	10.19	€ 14.30	€ 20.02
1750	Грэпайн с протекторами (90 таб.)	19.26	€ 27.00	€ 37.80
935	HSN-W (100 капсул)	17.41	€ 24.40	€ 34.20
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
485	Рарауа Mint (70 капсул)	12.04	€ 16.90	€ 23.70
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
23496	Power Greens (450г)	28.45	€ 39.80	€ 55.70
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

КОД	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ПУНКТЫ	ЦЕНА VIP	ЦЕНА РОЗ
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
21624	Тушь для ресниц Royal Lash	11.11	€ 14.40	€ 20.10
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 кости 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
65019	Clean Start	110.00	€ 154.00	€ 216.00
65077	Metabolic Active	110.00	€ 176.60	€ 243.00





# NATURES SUNSHINE

[www.e-naturessunshine.com](http://www.e-naturessunshine.com)