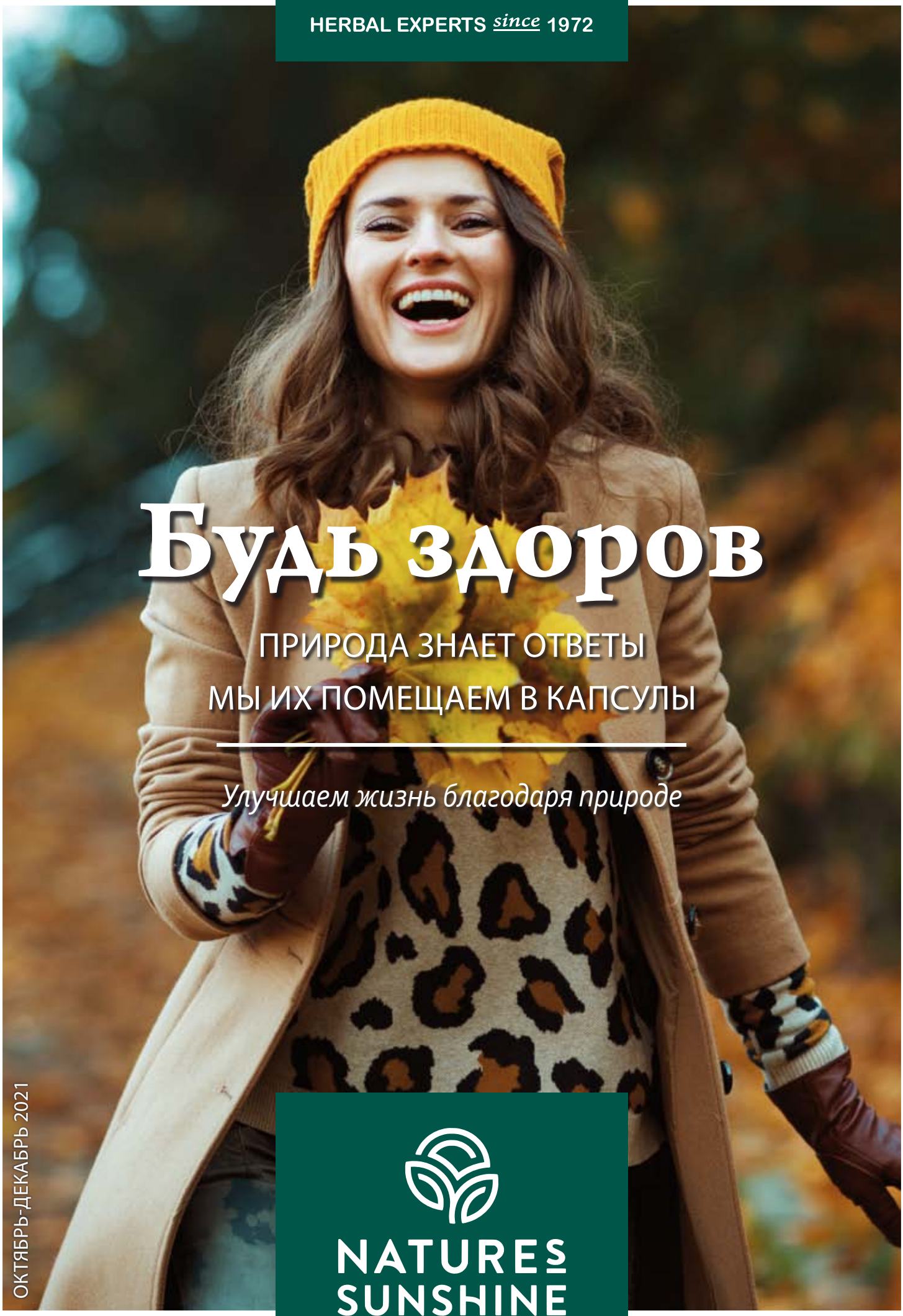
HERBAL EXPERTS *since* 1972



Будь здоров

ПРИРОДА ЗНАЕТ ОТВЕТЫ
МЫ ИХ ПОМЕЩАЕМ В КАПСУЛЫ

Улучшаем жизнь благодаря природе

ОКТЯБРЬ-ДЕКАБРЬ 2021

NATURES SUNSHINE

В номере:

ИММУНИТЕТ

- Комплексный подход к иммунитету
- Аргументы в пользу противовирусной суплементации
- Армия: витамин D для укрепления иммунитета
- Иммунологическое питание: никогда не поздно!

ХАШИМОТО

- Откуда берется болезнь Хашимото?
- Советы по питанию при болезни Хашимото
- При болезни Хашимото селен или витамин С?

ПОХУДЕНИЕ

- Хотите похудеть? Инвестируйте в бактерии!
- Фасоль и фазоламин, естественная поддержка для снижения веса
- Прием магния помогает похудеть

SmartMeal

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ

БЕЗ ГЛЮТЕНА

БЕЗ ГМО

ИСТОЧНИК КЛЕТЧАТКИ

Подходит для вегетарианцев!

Без глютена!

Не содержит ГМО!

3 г клетчатки в каждой порции!

24 г белка в каждой порции!

24 витамина и минерала!

Смарт Мил – это полезный и вкусный коктейль, заменяющий прием пищи: он богат необходимыми витаминами, минералами, клетчаткой и аминокислотами, но прежде всего представляет собой отличный источник растительного белка. Замените им один из ваших ежедневных приемов пищи и наслаждайтесь превосходным самочувствием. Возьмите под контроль свое тело!

Вы спортсмен и нуждаетесь в высококачественном белке?

У вас много дел, вы часто спешите и не всегда находите время поесть? Хотите похудеть и держать свой вес под контролем? Ищете аппетитный способ пополнить свой рацион витаминами, минералами, клетчаткой и белком?

Богатый состав Смарт Мила позволяет достигать великолепных результатов!

- Белок помогает поддерживать и наращивать мышечную массу.
- Клетчатка помогает держать под контролем вес и поддерживает здоровье пищеварительной системы.
- Витамины группы B снижают ощущение усталости.
- Витамины A, D и C укрепляют иммунитет.

Смарт Мил – отличный выбор для тех, кто заботится о себе даже в мелочах.

- Низкое содержание сахара – всего 0,46 г в ежедневной порции, т.е. 1% суточной потребности!
- Низкое содержание жира – 4,31 г в ежедневной порции, т.е. 6% суточной потребности!
- Не содержит аллергенов!
- Одна порция – это всего лишь 213 калорий!

Смарт Мил – это умная еда, которая позволит вам изменить свои пищевые привычки, а следовательно, улучшить вашу форму и самочувствие. Начинайте питаться по-умному уже сегодня!

Иммунитет

Комплексный подход к иммунитету

В недавно опубликованной статье доктора натуропатии, декана по клиническим вопросам из Национального Колледжа натуропатической медицины в Портленде (США) мы можем прочитать, как, по его мнению, мы можем формировать иммунитет. Это мнение совпадает с существующими классическими знаниями в области физиологии и иммунологии, дополненные данными исследований нутрицевтиков.

Очевидно, что противовирусный или антибактериальный иммунитет зависит от образа жизни или места проживания (так называемый экологический фактор). Иммунитет может быть ослаблен неправильным питанием, ведущим к ожирению, или загрязнением окружающей среды (особенно воздуха).

Второй очевидный фактор, о котором следует позаботиться, это полноценный сон. На сон также влияет образ жизни,а также недостаток мелатонина, который относится к нутрицевтикам улучшающим иммунную функцию.

Поэтому в контексте укрепления иммунитета стоит рассмотреть прием мелатонина и придерживаться принципов гигиены сна.

Автор перечисляет больше нутрицевтиков, которые были изучены в клинических испытаниях в контексте инфекции верхних дыхательных путей. К ним относятся:

- цинк;
- витамины C и D;
- каннабидиол;
- астрагал;
- продукты дрожжевого брожения;
- экстракт листьев оливы;
- берберин;
- N-ацетилцистеин;
- чеснок.

На основании

Meletis CD, Wilkes K. Immune Competence and Minimizing Susceptibility to COVID-19 and Other Immune System Threats. Altern Ther Health Med. 2020 Aug;26(S2):94-99. PMID: 33245701.

Аргументы в пользу противовирусной суплементации

Педиатры из Пармского Университета (Италия) в новой статье высказывают мнение в пользу дополнения рациона отдельными пищевыми элементами для поддержки иммунитета.

По мнению авторов, суплементация, проводимая в разумных пределах, является недорогим профилактическим средством, которое помогает снизить риск инфекций, в том числе вирусных. Суплементацию они рассматривают как дополнение к здоровому питанию, а не восполнение дефицитов. Конечно, с большим акцентом на на оптимальную диету как основу профилактики.

В пользу суплементации говорят:

- незаменимость определенных микроэлементов в рационе питания для функционирования иммунной системы, на разных уровнях - одни участвуют в неспецифическом ответе, другие в специфическом;
- повышенная восприимчивость к инфекциям в условиях общего недоедания или дефицитов определенных питательных веществ;
- сложность обеспечения всеми необходимыми витаминами и и минералами рациона современного западного человека;
- трудности в диагностике субклинических недостатков отдельных компонентов - биохимические тесты могут быть трудно интерпретируемыми, а ожидание, что дефицит является существенным уже при наличии симптомов, приводит к упущению из виду большинства людей, у которых неадекватное снабжение отдельными компонентами уже повышает восприимчивость к инфекции, но еще пока не привело к ощутимым органным нарушениям, что приводит к классическим симптомам дефицита.

Наконец, настало время перейти к нутрицевтикам, суплементацию которых авторы рекомендуют в качестве метода поддержки противовирусного иммунитета, особенно в аспекте респираторных инфекций.

К ним относятся:

- витамин A;
- витамин C;
- витамин D;
- омега-3 жирные кислоты;
- цинк.

Авторы подчеркивают, что прием добавок не заменяет здорового питания,он также не предотвращает все случаи инфекции. В некоторых случаях, однако, он может облегчить симптомы или сократить продолжительность болезни. Очевидно, что необходимы дальнейшие исследования на эту тему.

На основании

Nutrients. 2020 Oct 20;12(10):3198. The Role of Micronutrients in Support of the Immune Response against Viral Infections. Francesco Pecora et al.

Армия: витамин D для укрепления иммунитета

Исследовательская программа с участием корпуса морской пехоты Соединенных Штатов, финансируемая Министерством обороны, показала, как витамин D способствует улучшению иммунитета в течение 12 недель изнурительных тренировок.

Военные учения связаны с повышенной частотой респираторных инфекций. Тяжелые физические нагрузки ослабляют функционирование иммунной системы, а известно, что витамин C полезен в таких условиях. Авторы данного исследования тем не менее, решили проверить, может ли прием витамина D с кальцием улучшить иммунитет солдат, проходящих убийственные тренировки - тем более, что мы знаем из исследований со спортсменами (и военными тоже), что дефицит этого витамина увеличивает восприимчивость к острым респираторным инфекциям.

Один из основных защитных механизмов организма - это антитела, присутствующие в секретах слизистой оболочки, так называемые sIgA (секреторные иммуноглобулины типа A). Секреция антител призвана связать возможные патогены в слюне или бронхиальном секрете до того, как они достигнут эпителия, который они могут повреждать и заражать. Вторым таким механизмом является секреция специфических антимикробных пептидов, которые имеют антибиотикоподобную активность - примером является кателицидин, присутствующий в дыхательных секретах. В синтезе и выделении обоих этих веществ - антител и кателицидина участвует витамин D.

Подготовка морских пехотинцев требует больших физических и умственных усилий, и это отражается на их восприимчивости к инфекциям. Были обследованы две группы профессиональных солдат, один раз во время летнего обучения и второй раз во время зимнего обучения. Каждая группа принимала кальций (2 г в день) и витамин D (1000 МЕ в день) или плацебо. Статистический анализ показал, что:

- после 4 недель тренировок в слюне испытуемых наблюдалось снижение антител и кателицидина, что согласуется с ослаблением иммунитета Это соответствует ослаблению иммунной системы при высоком психофизическом стрессе; Если уровень антител начал приходить в норму еще до окончания тренировок, то дефицит кателицидина сохранялся в течение длительного времени, даже после окончания тренировок; Это иллюстрирует сложность воздействия экстремальных психофизических нагрузок на иммунную систему и нам все еще мало известно о том, как это работает;
- зимой уровень витамина D в крови резко снижается по сравнению с летом (разница составила около 40 процентов!);
- прием витамина D препятствовал снижению защитных секреторных антител (начальная концентрация этого витамина также коррелировала с более высоким количеством IgA), однако поддерживать его на должном уровне не удалось - по мнению авторов это может означать, что доза витамина D во время тяжелых тренировок должна быть выше.

Внимательныне читатели, вероятно, уже заметили неточность: почему авторы связывают эти наблюдения с приемом витамина D, а не с приемом кальция, и почему испытуемые получали и то, и другое? Описанное исследование было частью более крупного исследовательского проекта по изучению влияния обоих компонентов на костную ткань, а данные о функционировании иммунной системы были собраны «заодно» и благодаря им у нас есть возможность познакомиться с этими результатами. Очень маловероятно, что кальций повлиял на иммунную систему, гораздо более вероятно, что это был витамин D.

На основании

Scand J Med Sci Sports. 2019 May 16. Effects of vitamin D supplementation on salivary immune responses during Marine Corps basic training. Scott JM, Kazman JB, Palmer J, McClung JP, Gaffney-Stomberg E, Gasier HG.

Иммунологическое питание: никогда не поздно!

Термин «иммунологическое питание» (анг. immuno-nutrition) относится к взаимосвязи между питанием и иммунитетом. Это вытекает непосредственно из идеи , что для оптимальной работы иммунной системы необходимо правильное питание, о чем свидетельствуют наблюдения за недоедающими людьми.

Кроме того, многие элементы рациона питания способны влиять на поведение иммунных клеток, и, следовательно, на течение многочисленных заболеваний, не только инфекционных. Механизмы этого действия можно разделить на прямые (когда, например, мы принимаем цинк или магний, необходимые для работы клеточных ферментов) и косвенные, действующие, например, через изменения в составе кишечной флоры.

Ожирение, несомненно, является следствием неправильного питания. Избыток калорий не означает избыток жизненно важных веществ, скорее наоборот. Мы также знаем, что ожирение часто сопровождается неправильной активацией иммунной системы, что связано с хроническим воспалением, охватывающим многие ткани и органы. Однако это только одна сторона медали - параллельно ослабляется противовирусный иммунитет. Поскольку изменение качества питания может способствовать, по крайней мере отчасти, снижению риска инфицирования новым коронавирусом у людей с ожирением, итальянские исследователи решили проверить, что говорят имеющиеся научные данные о современных возможностях его использования. Для поддержки оптимального функционирования иммунной системы, особенно при респираторных заболеваниях, авторы считают наиболее актуальными:

- омега-3 жирные кислоты - они преобразуются в медиаторы, которые подавляют чрезмерные воспалительные реакции и тем самым способствуют исцелению;
- олеилэтаноламид - вырабатывается в кишечнике бактериальной флорой, является производным олеиновой кислоты и обладает противовоспалительным действием;
- витамин A - необходим для многих иммунных клеток, включая B-лимфоциты, которые вырабатывают антитела, которые играют важную роль в защите от патогенов, особенно респираторных;
- витамин C - улучшает противомикробные функции иммунных клеток (например, питательную функцию макрофагов) и защищает от респираторных инфекций (и сокращает их продолжительность);
- витамин D - его дефицит связан с повышенной восприимчивостью к инфекциям;
- витамин E - за его противовоспалительное действие и поддержку в нейтрализации свободных радикалов и реактивных форм кислорода;
- цинк - необходим для иммунной системы на многих уровнях, от непосредственной борьбы с микроорганизмами до выработки антител - дефицит этого минерала повышает восприимчивость к инфекциям;
- селен - используется для защиты от инфекционных патогенов, а также для нейтрализации свободных радикалов; влияет на функцию NK, T и B лимфоцитов, выработку интерферона, помогает иммунной системе поддерживать контроль над инфекциями;
- железо - также используется для поддержания функций иммунных клеток, а также непосредственно повреждает патогены; важно не превышать оптимальный уровень дозы железа из-за возможности противоположного эффекта после передозировки (это также относится ко всем биологически активным веществам).
- аминокислоты, особенно важные для иммунитета: глютамин, аргинин;
- здоровая кишечная флора и нутрицевтики для ее поддержания, особенно клетчатка и растительные полифенолы:например, EGCG (эпигаллокатехин галлат из зеленого чая), флавоноиды, стильбены (например, ресвератрол); штаммы полезных бактерий, в основном представители *Lactobacillus* и *Bifidobacterium*.

На основании
J Transl Med. 2020 Nov 7;18(1):415. COVID-19: Is there a role for immunonutrition in obese patient? Laura Di Renzo et al.

Хашимото

Откуда берется болезнь Хашимото?

Врачи из Университетов Пизы и Мессины, в очень интересной обзорной статье представляют новое понимание аутоиммунных заболеваний, особенно болезни Хашимото. Они также указывают, какие нутрицевтики, по их мнению, могут быть полезны для профилактики этого заболевания (а, возможно и других аутоиммунных заболеваний).

В 2011 году ученые коллективно признали проблемой для здоровья эндокринной системы загрязнение окружающей среды. Они признали, что некоторые вещества, выделяемые промышленными предприятиями в окружающую среду, настолько похожи на гормоны, что попадая в наш организм они могут значительно нарушить работу сетей обратной связи, в которых учавствуют гормоны, контролирующие функционирование различных тканей и органов, а даже могут вызвать эндокринные заболевания. Эти соединения называются в английском языке «endocrine disruptors», в русском - «многомолекулярные эндокринно-активные соединения», хотя более точным был бы дословный перевод - «эндокринные разрушители». Ужасным является тот факт, что многие из них не разлагаются и циркулируют в окружающей среде в течение многих, многих десятилетий - и мы потребляем их с водой, растениями, мясом, молоком...

В этом же духе представляют свою точку зрения и авторы обсуждаемой работы. Они отмечают, что за последние годы эпидемиология многих аутоиммунных заболеваний претерпела значительные изменения: при болезни Хашимото и рассеянном склерозе, доля женщин по отношению к мужчинам постепенно увеличивается, что может (хотя не обязательно) свидетельствовать о гендерных различиях в степени эндокринной дисфункции эндокринной системы под воздействием загрязнителей окружающей среды.

И хотя исследований на эту тему было проведено не так много, есть несколько поразительных наблюдений:

- женщины, употреблявшие много рыбы, богатой омега-3 имели меньшее количество антитиреоидных антител по сравнению с теми, чей рацион содержал достаточно много рыбы, загрязненной ртутью;
- дети из районов с загрязненной питьевой водой имели увеличенные щитовидные железы, что может указывать на дисфункцию этой железы;
- рост загрязнения окружающей среды в китайских и итальянских исследованиях сопровождался увеличением заболеваемости раком щитовидной железы;
- люди, живущие в районах, сильно загрязненных пестицидами, а также в районах вокруг нефтеперерабатывающих заводов, литейных цехов, химических заводов, производящих пластмассы, имели более высокие титры антитиреоидных антител (сотрудники этих заводов значительно чаще страдают заболеваниями щитовидной железы);
- наконец, знаменитый агент «Оранж», дефолиант, использовавшийся американскими военными во время войны во Вьетнаме для массового уничтожения лесов и посевов, не только вызывал рак и деформации у вьетнамских детей, но и вызвал аутоиммунные заболевания у американских солдат, которые его распыляли: диабет, болезнь Грейвса-Базедова и заболевания гипофиза.

Можем ли мы как-то защитить себя от этих губительных последствий эндокринных разрушителей?

Авторы не знают ни одного чудодейственного средства. Однако они указывают на наблюдения из научных исследований, которые могут указывать на защитное действие некоторых веществ. Это уже упомянутые омега-3 жирные кислоты, селен (из-за более высокой заболеваемости щитовидной железы у жителей регионов, бедных селеном), мио-инозитол и селенометионин (аминокислота с присоединенным атомом селена). Следует отметить, что это не единственные соединения, защищающие от токсичности тяжелых металлов, но их пользу, как и многих других, например, чеснока, еще предстоит продемонстрировать в интервенционных исследованиях. Будем надеяться, что однажды кто-нибудь их проведет...

На основании
Best Pract Res Clin Endocrinol Metab. 2020 Feb 11:101377. Endocrine disruptors and thyroid autoimmunity. Benvenga S, Elia G, Ragusa F, Paparo SR, Sturniolo MM, Ferrari SM, Antonelli A, Fallahi P.

Советы по питанию при болезни Хашимото

Польские ученые провели обзор исследований по нутрицевтикам и диете при болезни Хашимото.

Хотя мы до сих пор не знаем точной цепи событий, которые происходят в организме и приводят к развитию болезни Хашимото, мы знаем, что по какой-то причине иммунная система начинает вырабатывать антитела против белков внутри клеток щитовидной железы. Это первый ощутимый патофизиологический шаг. Антитела приводят в движение каскад иммунных реакций, которые в конечном итоге приводят к разрушению щитовидной железы. Когда это происходит, пациенты должны принимать гормоны щитовидной железы до конца жизни - если не удастся остановить и погасить аутоиммунную реакцию.

Попытки остановить эту реакцию включают терапию нутрицевтиками и диетотерапию. Изменение рациона питания оправдано тем, что есть подозрение, что токсины могут иметь отношение к началу болезни (тяжелые металлы, загрязнение окружающей среды, вещества, добавляемые в пищу) и дефицит важных питательных веществ (в других гипотезах говорится о возможном заражении неизвестным патогеном, дисфункции иммунной системы под влиянием стресса или чрезмерного окислительного стресса, а они также связаны с питанием и образом жизни). Это усугубляется последствиями самого заболевания - замедлением работы кишечника, повышенной потребностью в антиоксидантах и противовоспалительных веществах, действием лекарств...

Проведенный авторами анализ показывает, что средний рацион питания людей с болезнью Хашимото в Польше:

- содержит слишком мало клетчатки;
- содержит слишком мало омега-3 жирных кислот;
- содержит слишком мало микроэлементов: йода, железа, цинка, меди, магния, калия, селена;
- в нем слишком мало витаминов (A, витаминов группы B, C, D).

Эти недостатки, если они не могут быть устранены путем изменения рациона питания, требуют соответствующей суплементации. При болезни Хашимото «хорошо подобранная» приобретает особое значение, поскольку такие микроэлементы, как йод или селен имеют либо узкий терапевтический диапазон, либо представляют собой значительные индивидуальные различия в толерантности (связанные с состоянием тканевых ресурсов, генов, отвечающих за их использование), а также проявляют антагонистические эффекты: например, йод блокирует использование селена для антиокисления, селен защищает от вредного воздействия избытка йода (йод, особенно в условиях дефицита селена, может повредить щитовидную железу!). Поэтому подбор диеты и возможных добавок должен осуществляться квалифицированным специалистом.

Отдельным явлением при болезни Хашимото являются неблагоприятные изменения в кишечной флоре, приводящие к увеличению кишечной проницаемости, которая может быть скорректирована с помощью пробиотиков, диеты, богатой клетчаткой и полифенолами (авторы рекомендуют особенно мед, какао и, конечно, фрукты и овощи), а также омега-3 жирные кислоты.

Что касается элиминационных диет, авторы указывают две основные:

- безлактозная диета - рекомендуется из-за очень частой непереносимости лактозы (выявляется у трех четвертей людей с болезнью Хашимото);
- безглютеновая диета - ее эффективность может быть результатом перекрестных реакций между белками злаков и и белками щитовидной железы (иммунная система может спутать их друг с другом и, следовательно, возможна атака на щитовидную железу); тем не менее, несмотря на обнадеживающие результаты предварительных исследований, диета не рекомендуется (пока?) официальными органами - за исключением случаев болезни Хашимото, выступающей вместе с непереносимостью глютена. Пациентом, которые желают придерживаться этой диеты следует проконсультироваться с диетологом, чтобы убедиться, что это надлежащий состав (может потребоваться добавка микроэлементов и витаминов, принимая во внимание наличие заболевания щитовидной железы).

Как видите, при болезни Хашимото полезно работать командой, состоящей из пациента, врача и диетолога - каждый будут иметь свои собственные задачи и цели.

На основании
Ann Agric Environ Med. 2020 Jun 19;27(2):184-193. The importance of nutritional factors and dietary management of Hashimoto's thyroiditis. Ihnatowicz P, Drywień M, Wątor P, Wojsiat J

При болезни Хашимото селен или витамин С?

Болезнь Хашимото,- состояние, при котором иммунная система по неизвестным причинам поражает щитовидную железу, его нелегко обнаружить, и диагноз часто ставится слишком поздно. Разрушение щитовидной железы иммунной системой приводит к необходимости принимать гормоны щитовидной железы всю оставшуюся жизнь. Но что делать, если тиреоидит диагностируется до того, как произойдет окончательное разрушение этого органа?

Хронический тиреоидит чаще всего поражает женщин, особенно если они уже страдают от аутоиммунного заболевания или имеют родственников с таким заболеванием. Иммунологическая атака при этом заболевании выражается в выработке антител против тиреоидной пероксидазы (анти-ТПО) и анти-тиреоглобулиновых антител. Пероксидаза является важным ферментом, отвечающим за выработку гормонов щитовидной железы, присутствует на поверхности клеток, и когда иммунная система выбирает ее как цель, уничтожает одну за другой клетки щитовидной железы и вместе с ними источник жизненно важных гормонов- трийодтиронина и тироксина. Аналогичные последствия атаки против тиреоглобулина,- белка, который накапливает гормоны щитовидной железы.

Поначалу хронический тиреоидит может не давать никаких симптомов. Потом щитовидная железа может увеличиться в размерах (это не обязательно должно болеть), пока в нем идет воспаление, затем, в конце концов уменьшается, когда повреждение уже нанесено и воспалительная реакция утихла. Недостаток гормонов щитовидной железы вызывает постоянное ощущение холода, отеки на лице, сухость кожи, хрупкость ногтей, выпадение волос, повышение уровня холестерина,быстрый набор веса, проблемы с памятью и плохое настроение.

Существует множество диет при хроническом тиреоидите, где большое внимание уделяется наличию селена, ключевого элемента для здоровья щитовидной железы. Тем временем ученые решили выяснить, что работает лучше во время воспаления: прием селена или прием с витамина С. Оба вещества имеют противовоспалительный потенциал. Для этой цели были приглашены 102 испытуемых в возрасте от 15 до 78 лет и им давали: селен (200 мкг в день) или витамин С (500 мг в день), или плацебо. Исследование длилось 3 месяца. Было проверено, как прием добавок повлиял на уровень, среди прочего, антитиреоидных антител.

К удивлению исследователей, оказалось, что антитела анти-ТПО были снижены как в группе, получавшей селен, так и в группе, получавшей витамин С (но не в группе плацебо, и это не удивительно). Обе группы с добавками испытали аналогичный эффект - и это авторы интерпретируют как проявление антиоксидантного эффекта как селена, так и витамина С и указывают на отсутствие четких различий в эффективности между этими веществами. Окажутся ли такие добавки эффективными в долгосрочной перспективе и приведут ли к лучшим результатам лечения болезни Хашимото, мы не знаем - следует ожидать дальнейших исследований.

Источник
J Endocrinol Invest. 2018 Sep 4. Effects of selenium and vitamin C on the serum level of antithyroid peroxidase antibody in patients with autoimmune thyroiditis. Karimi F, Omrani GR

Похудение

Хотите похудеть? Инвестируйте в бактерии!

Изменение микрофлоры кишечника - новая цель для лечения ожирения - утверждают авторы с кафедры кинезиологии Университета Калгари (Канада).

Не требуется никого убеждать во вреде ожирения. Проблема чаще всего заключается в том, «как похудеть», а не в «я не хочу худеть». Поскольку ожирение всегда является результатом накопления энергии (а, следовательно, потребления ее в большем количестве чем теряется в результате метаболических процессов), на протяжении многих лет ведутся поиски «чудодейственных диет», нутрицевтиков или лекарств, которые либо снижают аппетит, либо вызывают сжигание жиров. И вот уже много лет никто не может найти такое чудо! - лекарства, предназначенные для лечения или профилактики ожирения были сняты с производства из-за побочных эффектов, настолько серьезных, что они были опасны для жизни. Регулирование метаболизма мозгом, по-видимому, является слишком сложным, чтобы его можно было легко контролировать в долгосрочной перспективе.

Сегодня большие надежды возлагаются на кишечную флору. По влиянию на метаболизм и состав бактерий, ученые надеются быть в состоянии - косвенно - изменить то, как мозг управляет энергией - сколько она поставляет, как она распределяет ее, сколько ее хранит. Микрофлора кишечника начинает формироваться уже с момента рождения (или, возможно, даже раньше), в полной мере формируется после нескольких лет жизни, и в этот момент наша судьба на всю оставшуюся жизнь, вероятно, решена - или может быть, даже не судьба, а некая «точка отсчета», то есть уровень, вокруг которого мы будем колебаться. Если будет настроена на складирование энергии, ожирение (и, возможно, диабет) не обязательно он проявится сразу; возможно, наши «метаболические часы» напоминают маятник, качающийся все дальше и дальше. Одна из серьезных гипотез заключается в том, что установка этой решающей точки энергетического баланса происходит во время созревания мозга, в первые годы жизни, при участии микроорганизмов в нашем пищеварительном тракте.

Точно известно, что:

- кишечная флора участвует в высвобождении энергии из пищи, путем повышения ее доступности;
- реакция иммунной системы на вещества, содержащиеся в пище коррелирует с увеличением веса, а кишечные бактерии участвуют в этой реакции;
- нарушение герметичности кишечника, на которую влияет кишечная флора, приводит к развитию системного воспаления, следствием чего, по прошествии многих лет, могут быть многочисленные заболевания (метаболические, аутоиммунные, неопластические...);
- лечение антибиотиками во время беременности влияет на вес детей через несколько лет после рождения (!);
- кесарево сечение имеет аналогичный эффект, после которого ребенка быстрее осеменяют микроорганизмы с кожи и рук медицинского персонала, чем полезные бактерии из репродуктивного тракта матери;
- в более поздние годы жизни кишечная флора формируется под влиянием нашей диеты - диета с низким содержанием клетчатки не обеспечивает питательными веществами,необходимыми для полезных бактерий, но способствует развитию неблагоприятных, которые могут - совершенно по-разному - увеличивать число энергетических соединений, накапливаемых в жировой ткани. Эти способы включают:
  - распад слизистой в пищеварительном тракте;
  - производство (например, из солей желчных кислот, клетчатки) гормонов, регулирующих энергетический метаболизм или низкомолекулярные соединения, регулирующие метаболические и воспалительные процессы;
  - грудное вскармливание способствует стройности ребенка, в том числе благодаря веществам, содержащиеся в грудном молоке, которые питают полезные микроорганизмы, такие как бифидобактерии;
  - состав кишечной флоры может передаваться последующим поколениям (поэтому мы можем страдать незаслуженно, не из-за нашей слабой воли, но в результате «подарка» от кишечной флоры, полученного во время рождения).

Отлично, но что дальше? Кажется, что нам нужно сознательно начать формировать микрофлору кишечника. Трансплантация кишечной флоры от худых доноров - не вариант (хотя это практикуется в рамках научных исследований). Итак, у нас есть доступные методы, основанные на здравом смысле и исследованные наукой, только применять их нужно регулярно и очень долго. Бороться с микробами нелегко, а заставить их чтобы они делали именно то, чего мы от них хотим, - это еще сложнее. В нашем распоряжении имеются следующие виды вмешательства:

- диета, богатая клетчаткой, желательно очень богатая; листовая зелень, овощей как можно больше, мяса - как можно меньше. Тем, кто не в состоянии следовать такой диете, остается обогатить ее качественной клетчаткой, предпочтительно различного происхождения. Стоит запомнить одно простое правило: Плохая диета

сопровождается плохими бактериями, хорошая диета - хорошими бактериями;

- прием пробиотиков или синбиотиков (т.е. пробиотиков с пребиотиками в одной капсуле) - кажется, что особенно важными будут бифидобактерии, вероятно, лучше всего в сочетании с другими полезными бактериями - есть результаты клинических исследований, подтверждающие потерю веса в результате такой суплементации (а также улучшение состояния печени, углеводного и липидного обменов и т.д.);
- регулярные физические упражнения - их влияние на кишечную флору было замечено всего несколько лет назад, и мы до сих пор не знаем, каковы механизмы, с помощью которых активность формирует состав микроорганизмов в пищеварительном тракте - но эти связи неоспоримы (помимо сжигания калорий, конечно!).

Добавьте к этому наблюдение, что люди, которые живут в тесном контакте между собой, как правило, имеют схожий состав микрофлоры кишечника - если задуматься, это неудивительно. И это имеет серьезные последствия - наши пищевые привычки формируют здоровье наших близких, даже если они едят совершенно другую пищу, чем мы!

На основании
J Sport Health Sci. 2020 Mar;9(2):110-118. Gut microbiota and obesity: Impact of antibiotics and prebiotics and potential for musculoskeletal health. Klancic T, Reimer RA.

Фасоль и фазоламин, естественная поддержка для снижения веса

Лучшие документально подтвержденные области действия фасоли и бобовых у людей:
- ингибирование всасывания углеводов;
- диабет;
- ожирение;
- липидные нарушения;
- профилактика атеросклероза.

Из более чем 50 видов фасоли 47 происходят из Мексики; фасоль попала в Европу на кораблях Колумба[1]. Она является одним из основных источников питательных веществ в Африке и Латинской Америке, и стоит отметить, что так называемый западный образ жизни ассоциируется с уменьшением ее потребления, что хорошо видно в развитых странах Европы и Северной Америки[2]. И хотя нельзя утверждать, что снижение потребления бобовых является причиной болезней цивилизации, таких как атеросклероз или диабет, несомненно, можно утверждать, что серьезное увеличение количества бобовых в рационе питания будет чрезвычайно полезно при этих заболеваниях. А экстракт из фасоли, содержащих гликопротеин под названием фазоламин, который снижает усвоение углеводов, должен несомненно, заинтересовать всех, кто безуспешно пытается похудеть.

Фазоламин - компонент фасоли, который ингибирует фермент, переваривающий полисахариды

Комплексный анализ 41 научного исследования, изучающих влияние бобовых показывает, что их добавление в рацион снижает уровень глюкозы в крови примерно на 80% и инсулина примерно на 50%[6].

Первое упоминание о компоненте фасоли, который препятствует усвоению поглощения сахара появилась в 1945 году[8]. За этот эффект отвечает фазоламин - ингибитор альфа-амилазы, фермента, который переваривает полисахариды в пищеварительном тракте. В 1996 году японские химики в сотрудничестве с американской фармацевтической компанией определили его точную структуру[7]. Сегодня мы знаем что фасоль обыкновенная (Phaseolus vulgaris) содержит три различные формы фазоламина[9].

Фазоламин вызывает особый интерес, поскольку он действует путем ингибирования переваривания сложных углеводов (например, крахмала), что приводит к меньшему усвоению сахаров. Это имеет большое значение для эффективного снижения веса и управления углеводами у людей с диабетом, особенно в контексте натурального происхождения фазоламина. Тем более, что при лечении диабета широко используется препарат под названием акарбоза (Glucobay), который действует так же, как фазоламин. По общему признанию, невозможно ежедневно добавлять стакан фасоли в каждый прием пищи, но фазоламин в виде добавки - безусловно.

В начале 80-х годов были проведены исследования в которых экстракт фасоли не сработал так, как ожидалось; Однако оказалось, что всему виной технология его производства и очистки. Усовершенствования на этом этапе привели к получению фазоламина с в несколько десятков раз более высоким уровнем активности, и были проведены исследования, подтверждающие его свойства, препятствующие усвоению углеводов[9].

Это стоит знать:

- **фазоламин термолабилен. Это означает, что он деактивируется под воздействием высокой температуры. Это происходит уже через 10 минут при температуре 100°C (оптимальное действие происходит при 22-37°C)[9]. Именно поэтому фасоль после варки не проявляет такие свойства, как правильно технологически приготовленный экстракт фасоли, содержащий концентрированный фазоламин;**
- **степень ингибирования ферментативной активности альфа-амилазы (а, следовательно, влияния на усвоение углеводов) зависит от дозы фазоламина; продолжительность его действия составляет 1-2 часа;**
- **другим эффектом действия фазоламина является доставка олигосахаридов в толстый кишечник, где они составляют отличное питательное вещество для кишечной флоры;**
- **фазоламин в первую очередь следует добавлять в еду, содержащую крахмал (мучные блюда, блюда из картофеля, блюда, содержащие рис, кукурузу, клубни или корневища), так как его действие наиболее сильно выраженное по отношению к этому углеводу.**

Фазоламин для снижения веса

В исследованиях на людях было показано, что ингибитор амилазы вызывает «сдвиг» полимеров глюкозы дальше по кишечнику, где всасывание сахаров не происходит; Это снижает постпрандиальную пиковую концентрацию глюкозы и секрецию инсулина и может оказывать благотворное влияние на массу тела[10-12]. У 60 добровольцев с легкой степенью ожирения через один месяц регулярного употребления экстракта фасоли перед едой богатой углеводами (во время диеты с 2-2,2 тыс. ккал/24 ч!) отмечено значительное снижение массы тела, ИМТ, содержания жира и толщины жировой ткани, а также соотношение талии и бедер; фазоламин не оказал никакого влияния на безжировую массу тела (что доказывает благотворное явление непереработки строительных белков во время потери веса и что это приводит в первую очередь к снижению содержания жира в организме)[12].

Тот факт, что регулярное употребление фазоламина приводит к снижению веса наблюдалось по меньшей мере в десяти клинических исследованиях (см. таблицу). Потеря веса до 3 кг за месяц и 7 кг за 3 месяца (хотя не все исследования были одинаково впечатляющими). Потеря жировой массы в организме составила примерно 10%. Также было установлено, что эффективность фазоламина в снижении веса зависит от пищевых привычек человека - чем богаче рацион питания крахмалом, тем больше степень достигнутого снижения веса[27] (что подтверждает, что для достижения наилучшего эффекта, фазоламин следует принимать при приеме пищи, богатой сложными углеводами - например, светлая выпечка, макароны, картофель или пицца - которые, кстати, в любом случае стоит сильно ограничить).

Богатство фасоли для здоровья

Белок

Относительно большую часть белков фасоли составляют экзогенные аминокислоты (это части белков, которые не синтезируются в организме и,которые как витамины, должны приниматься внутрь с пищей): лизин (около 6%), фенилаланин и тирозин (около 6,8%)[1]; 100 г фасоли обеспечивают до 25% суточной нормы лизина[2]. Это особенно важно, поскольку лизин из других источников легко разрушается при обработке пищевых продуктов[3].

Фасоль содержит лектины и ингибиторы протеазы; это белки с предполагаемым противораковым, антивирусными свойствами и препятствующие накоплению жира. К сожалению, эти белки часто инактивируются во время приготовления пищи[4].

Жир

Фасоль содержит очень небольшое количество жиров (около 3,9 г/100 г), большинство из которых являются ненасыщенными жирными кислотами[4].

Углеводы

Большую часть фасоли составляет клетчатка (около 16,5 г/100 г - почти половина рекомендуемого суточного потребления!), более или менее равное количество растворимых и нерастворимых веществ[4]. Содержание углеводов в фасоли составляет около 64 г/100 г, но более половины это непереваренный крахмал[5]. Эти полисахариды не будут усваиваться, но будет служить питательным веществом для пробиотиков в толстом кишечнике. Они также становятся причиной того, что гликемический индекс фасоли почти в два раза ниже, чем у овсянки[4].

Фасоль содержит три олигосахарида: раффинозу, стахиозу и вербаскозу, для которых необходим фермент альфа-галактозидаза; этот фермент отсутствует у человека, но им обладают бактерии в толстом кишечнике. Последствий этого несколько:

- ферментация этих олигосахаридов производит газы, вызывающие метеоризм (однако это единственный неприятный эффект, остальные - благотворные);
- продуктом их ферментации также являются короткоцепочечные жирные кислоты, включая масляную и пропионовую. Масляная кислота является чрезвычайно важным соединением для предотвращения колоректального рака путем влияния на дифференциацию и апоптоз клеток слизистой оболочки, в то время как пропионовая кислота ингибирует синтез холестерина в печени[4].

Микроэлементы и витамины

Фасоль является источником цинка и селена, витамина Е, В1, В2, В3, В6, фолиевой кислоты и биотина[4].

Фенолы

Фасоль богата полифенолами, флавоноидами, изофлавоноидами, танинами, лигнинами и антоцианами. Эти соединения обладают многочисленными биологическими активностями, которые включают, среди прочего противовоспалительное, антиоксидантное, противораковое, противоатеросклеротическое, действие, профилактика нейродегенеративных заболеваний, связывание реактивных металлов[4].

Научные исследования, оценивающие влияние фасоли на здоровье человека

Влияние бобовых на метаболизм глюкозы, липидов и сердечно-сосудистый риск

Фасоль, добавленная к богатой углеводами пище, замедляет усвоение углеводов и снижает общий гликемический индекс еды, пиковую концентрацию глюкозы и, наконец нагрузку на поджелудочную железу для секреции инсулина[4, 6]. В случае диабета, это выражается в снижении концентрации HbA1c, важного маркера здоровья, указывающего на степень контроля диабета за последние 3 месяца[6].

Здесь стоит напомнить, что нарушения углеводного обмена являются научно признанным фактором риска атеросклероза и включены в так называемые кардиометаболические факторы риска (к ним относятся гипергликемия натощак, постпрандиальная гипергликемия, ожирение/избыточный вес, артериальная гипертензия, дис-

липидемия). Известно также, что даже потеря 7% веса тела чрезвычайно снижает кардиометаболические показатели и сердечно-сосудистые риски[15].

Высокая доля бобовых в рационе питания обладает доказанным эффектом снижения уровня холестерина и ЛПНП. Этот эффект, вероятно, в основном обусловлен тем, что бобовые содержат клетчатку, олигосахариды и изофлавоны[16]. В 8-летнем исследовании почти 45000 мужчины замечено, что «благоразумная» диета (богатая бобовыми, фруктами, овощами, цельнозерновыми продуктами, рыбой и птицей) было связано с более чем двойным (!) снижением риска сердечного приступа или коронарной смерти по сравнению с западной диетой, богатой красным мясом и жирами, и эта связь не зависела от курения, генетической нагрузки или даже ожирения[17].

В некоторых исследованиях с фазоламином на его на предмет его роли в потере веса, в дополнение к эффекту снижения веса,- снижение уровня триглицеридов, общего холестерина или повышение ЛПВП[27].

Литература

1. Silva-Cristobal, L.; Osorio-Díaz, P.; Tovar, J.; Bello-Pérez, L.A. Composición química, digestibilidad de carbohidratos, y capacidad antioxidante de variedades mexicanas cocidas de frijol negro, garbanzo, y lenteja. CyTA J. Food. 2010, 8, 7–14.

2. Am J Clin Nutr. 2014 Jul;100 Suppl 1:437S-42S. Nutritional and health benefits of dried beans. Messina V.

3. Dietary protein quality evaluation in human nutrition. Report of an FAO Expert Consultation, 31 March – 2 April 2011, Auckland, New Zealand

4. Molecules 2017, 22(8), 1360; Bioactive Compounds from Mexican Varieties of the Common Bean (Phaseolus vulgaris): Implications for Health. Celia Chávez-Mendoza, Esteban Sánchez

5. Ulloa, J.A.; Rosas, U.P.; Ramírez, R.J.C.; Rangel, U.B.E. El frijol (Phaseolus vulgaris): Su importancia nutricional y como fuente de fitoquímicos. Rev. Fuente 2011, 3, 5–9.

6. Diabetologia. 2009 Aug;52(8):1479-95. Effect of non-oil-seed pulses on glycaemic control: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled experimental trials in people with and without diabetes. Sievenpiper JL, Kendall CW, Esfahani A, Wong JM, Carleton AJ, Jiang HY, Bazinet RP, Vidgen E, Jenkins DJ.

7. J Biochem. 1996 Jul;120(1):177-83. Complete sequence, subunit structure, and complexes with pancreatic alpha-amylase of an alpha-amylase inhibitor from Phaseolus vulgaris white kidney beans. Kasahara K, Hayashi K, Arakawa T, Philo JS, Wen J, Hara S, Yamaguchi H.

8. Science. 1945 Oct 5;102(2649):358-9. AMYLASE INHIBITOR OF NAVY BEANS. Bowman DE.

9. British Journal of Nutrition 2008;100(1):1-12. The nutraceutical role of the Phaseolus vulgaris alpha-amylase inhibitor. Obiro WC, Zhang T, Jiang B.

10. Gastroenterology. 1986 Jul;91(1):41-8. Effects of decreasing intraluminal amylase activity on starch digestion and postprandial gastrointestinal function in humans. Layer P, Zinsmeister AR, DiMagno EP.

11. Mayo Clin Proc. 1987 Apr;62(4):249-55. Effect of a purified amylase inhibitor on carbohydrate metabolism after a mixed meal in healthy humans. Boivin M, Zinsmeister AR, Go VL, DiMagno EP.

12. Nutr J. 2011 Mar 17;10:24. A proprietary alpha-amylase inhibitor from white bean (Phaseolus vulgaris): a review of clinical studies on weight loss and glycemic control. Barrett ML, Udani JK.

13. Int J Med Sci. 2007 Jan 24;4(1):45-52. A Dietary supplement containing standardized Phaseolus vulgaris extract influences body composition of overweight men and women. Celleno L, Tolaini MV, D'Amore A, Perricone NV, Preuss HG.

14. British Journal of Nutrition 2012;108(S1): S52-65. Phaseolus beans: impact on glycaemic response and chronic disease risk in human subjects. Andrea M. Hutchins, Donna M. Winham, Sharon V. Thompson

15. Diabetes Care. 2006 Jul;29(7):1697-9. Preventing cardiovascular disease and diabetes: a call to action from the American Diabetes Association and the American Heart Association. Eckel RH, Kahn R, Robertson RM, Rizza RA.

16. JW Anderson & AW Major (2002) Pulses and lipaemia, short- and long-term effect: potential in the prevention of cardiovascular disease. Br J Nutr 88, Suppl. 3, S263–S271.

17. FB Hu , EB Rimm , MJ Stampfer , et al. (2000) Prospective study of major dietary patterns and risk of coronary heart disease in men. Am J Clin Nutr 72, 912–921.

18. Eur J Clin Nutr. 1999 Feb;53(2):83-7. Western nutrition and the insulin resistance syndrome: a link to breast cancer. Stoll BA.

19. Gynecol Obstet Fertil. 2001 Mar;29(3):185-91. Plasma insuline, IGF-I et cancer du sein. Kaaks R.

20. J Diabetes Investig. 2017 Aug 8. Unfolding Link between Diabetes and Cancer. Noto H.

21. M Rossi, L Lipworth, J Polesel, et al. (2010) Dietary glycemic index and glycemic load and risk of pancreatic cancer: a case–control study. Ann Epidemiol 20, 460–465.

22. Foods. 2013 Aug 2;2(3):374-392. Common Beans and Their Non-Digestible Fraction: Cancer Inhibitory Activity-An Overview. Campos-Vega R, Oomah BD, Loarca-Piña G, Vergara-Castañeda HA.

23. Lanza E.; Hartman, T.J.; Albert, P.S.; Shields, R.; Slattery, M.; Caan, B.; Paskett, E.; Iber, F.; Kikendall, J.W.; Lance, P.; et al. High dry bean intake and reduced risk of advanced colorectal adenoma recurrence among participants in the polyp prevention trial. J. Nutr. 2006, 136, 1896–1903

24. Kolonel, L.N.; Hankin, J.H.; Whittemore, A.S.; Wu, A.H.; Gallagher, R.P.; Wilkens, L.R.; John, E.M.; Howe, G.R.; Dreon, D.M.; West, D.W.; Paffenbarger, R.S., Jr. Vegetables, fruits, legumes and prostate cancer: A multiethnic case-control study. Cancer Epidemiol. Biomarkers Prev. 2000, 9, 795–804.

25. Oncotarget. 2017 Jul 4;8(27):44776-44784. Legume intake and risk of prostate cancer: a meta-analysis of prospective cohort studies. Li J, Mao QQ.

26. J Acad Nutr Diet. 2016 Nov 30. Association between Dietary Isoflavones in Soy and Legumes and Endometrial Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis. Zhong XS, Ge J, Chen SW, Xiong YQ, Ma SJ, Chen Q.

27. Nutr J. 2011 Mar 17;10:24. A proprietary alpha-amylase inhibitor from white bean (Phaseolus vulgaris): a review of clinical studies on weight loss and glycemic control. Barrett ML, Udani JK.

Прием магния помогает похудеть

Регулярный прием магния приводит к снижению индекса массы тела (ИМТ), основного параметра, используемого для диагностики степени избыточного веса и ожирения.

Таковы результаты мета-анализа 32 рандомизированных клинических испытаний, проведенных учеными из Университета Медицинских наук в Тегеране (Иран) и Университета Британской Колумбии (Канада). Они использовали в них различные дозы магния (от 48 до 450 мг в день) и различной продолжительностью приема (от 6 до 24 недель).

Магний привел к снижению ИМТ на 0,21, что для человека ростом 1,80 м означает потерю примерно 700 г массы тела. Однако это лишь усредненный результат, поскольку наибольший эффект от приема магния был у людей с диагностированным дефицитом магния, с резистентностью к инсулину (т.е. диабет, метаболический синдром, некоторые пациенты с гипертонией) и ожирением. У этих людей, а особенно у женщин, это выражалось в уменьшении окружности талии.

Появляется все больше доказательств того, что ожирение вызывается не только избытком калорий, но и от неблагоприятного состава блюд - включая нехватку ключевых элементов (одним из них должен быть магний). Существует даже два типа ожирения: здоровое и нездоровое. И хотя существует единое мнение, что необходимо похудеть, учитывая, насколько системы здравоохранения неэффективны для поддержания здорового веса в обществе, существуют идеи компенсации иммунологических и метаболических нарушений при ожирении пациентов - в том числе с помощью изменения рациона питания или нутрицевтиков. Магний - один из них, обладающий многочисленными биологическими эффектами, включая противовоспалительный и прометаболический, но исследования, проведенные до настоящего времени, дали противоречивые результаты. Этот мета-анализ показывает, что прием добавок способствует достижению важной цели при лечении ожирения - даже если достигнутое снижение не является как и следовало ожидать от «чудо-таблетки», важно помнить, что:

- суплементация не требует никаких усилий или ограничений,
- что важно для похудения - это дефицит калорий (но не только - еще и способ его достижения!),
- чудодейственных таблеток не существует,
- а магний работает!

На основании

Crit Rev Food Sci Nutr. 2020 Jul 11;1-17. The effects of magnesium supplementation on obesity measures in adults: a systematic review and dose-response meta-analysis of randomized controlled trials. Mohammadreza Askari et al.

Целевые наборы

Найдите что-то для себя.
Это легко с Nature's Sunshine!

Мы отличаемся друг от друга. Мы разные по возрасту, полу, фигуре и образу жизни. Ежедневно мы также боремся с разными проблемами и поэтому нам нужны разные решения. В Nature's Sunshine мы каждый день стараемся оправдать ожидания наших клиентов, и поэтому мы создали целевые наборы продуктов, которые, благодаря сочетанию лучших ингредиентов идеально подходят для женщин, пожилых людей, людей, которые хотят избавиться от лишних килограммов, а также для сердца и иммунитета.

Здоровые кости и суставы

Будьте мобильны. Сохраняйте чувство независимости!

Движение необходимо, а идеалом является движение без боли или ощущений дискомфорта. Хорошее состояние наших костей и суставов является основой для мобильности, которая является необходимым условием нашей независимости. Все мы знаем, что возраст чаще всего дает о себе знать именно через наши суставы и кости. Ответ на вопрос о том, как заботиться о своем здоровье - это кальций, цинк, витамины C и D и физическая активность. Все необходимые ингредиенты Вы найдете в наборе «Кости и суставы».

Кальций Плюс Витамин D - ключевой продукт в наборе. Он содержит ингредиенты, необходимые для здоровья костей и суставов,а его состав был разработан таким образом, что кальций и фосфор эффективно усваиваются.

Цинк ALT является отличной биологически активной добавкой, если мы хотим позаботиться о здоровье костей.

EverFlex - это великолепное сочетание хондроитина, глюкозамина и MSM (метилсульфонилметан).

Витамин C отвечает за продукцию Коллагена, необходимого для здоровья суставов.

Коллаген - это 17 г коллагеновых пептидов, и поэтому является очень богатой биологически активной добавкой.

Витамин D3 ассоциируется у нас с иммунитетом, но нет сомнений, что он незаменим также для сохранения здоровья костей. Дополнительно помогает всасываться кальцию и фосфору, так необходимым костям.

Набор дополнен согревающим массажным бальзамом **Tei-fu**, который наши клиенты называют аптечкой первой помощи в тубусе. Помассируйте суставы Tei-Fu прежде чем отправиться на длительную прогулку или перед другими видами физической активности.

В наборе:

Коллаген, Цинк ALT, 2xEverFlex, Кальций Плюс Витамин D, Витамин C, Витамин D3, Tei-Fu-Лосьон для массажа.

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

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 подразумеваем всевозможные косметические средства и процедуры по уходу. Между тем, наша кожа, волосы и ногти, прежде всего, нуждаются в правильном питании изнутри и поддержке в виде отменного здоровья.

Красота исходит изнутри!

Коллаген – это безусловный фаворит наших клиентов. Они выбирают его ради красивой кожи и сохранения молодости надолго. Каждая порция продукта содержит целых 17 г пептидов коллагена. Такая порция делает наш Коллаген вне конкуренции. У нас цинк ассоциируется с красивой и здоровой кожей, а также с сверкающими волосами и ногтями. Это верно, но **Цинк ALT** – это еще и коричневые водоросли, которые помогают позаботиться о соответствующем весе.

Антиоксиданты – Вы наверняка знаете, как сильно они влияет на наше здоровье. Борясь со свободными радикалами, ответственными за процесс старения, они также являются бесценным союзником при заботе о красоте. В наборе Beauty Вы найдете тройную силу антиоксидантов, предоставляемых **Замброзой**, а также **Грепайн с антиоксидантами** и **Витамином С**.

Особую роль в наборе играет **Витамин С**. Это сильный антиоксидант, но он также отвечает за выработку коллагена, необходимого для здоровой кожи.

Сок алоэ также является одним из фаворитов наших клиенток. Он положительно влияет на женские половые органы и регулирует менструальный цикл. Он также полезен для поддержания здоровья кожи.

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

В наборе:

Коллаген, Цинк ALT, Грепайн с протекторами, Сок алоэ, Витамин С, Супер Комплекс, Замброза

Beauty

Здоровая и красивая

Optimum

Холистический взгляд на здоровье

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

В Nature's Sunshine мы также рассматриваем каждого человека как единое целое. Оптимально интегрированные в нашу повседневную жизнь отношения с природой, водой, чистым воздухом, ясным и спокойным разумом и чистым духом так же важны для нас, как и 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.

Верните себе равновесие!

Гуарана, содержащаяся в **Солстик** - это дополнительная порция энергии из натурального источника. В книге Солстик Энерджи вы также найдете витамины группы В, которые помогают бороться с чувством усталости. Наберитесь сил для решения повседневных проблем.

Цинк ALT - это превосходное сочетание цинка, водорослей, люцерны и тимьяна. В дополнение к поддержке здоровья костей, цинк помогает поддерживать кислотно-щелочной баланс организма. Тимьян оказывает успокаивающее действие на горло и голосовые связки.

Экстракт листьев оливы - отличный выбор для вашего иммунитета и пищеварительной системы. Поддерживает состояние верхних дыхательных путей дыхательных путей, а также традиционно используется для улучшения кровообращения и кровяного давления.

Настоящая антиоксидантная бомба спрятана в **Замброзе**, а именно в кожице красного винограда. Замброза благодаря содержанию облепихи укрепляет сердце и иммунитет.

Сок Алоэ Вера - основной ингредиент нашего Сока Алоэ Вера, поможет Вам сбалансировать пищеварительную систему. Он стимулирует обмен веществ, поддерживает пищеварение и способствует регулярной работе кишечника.

В одной капсуле **Супер Омега 3 ПНЖК** содержится 380 мг ЭПК и 190 мг ДГК, которые полезны для здоровья сердца и правильной работы мозга.

Магний удовлетворяет 64% суточной потребности в магнии, который способствует правильному синтезу белка, поддерживает правильные психологические функции и помогает поддерживать соответствующий электролитный баланс.

В наборе:

Жидкий Хлорофилл, Цинк ALT, Оливковый лист-Экстракт, Магний, Сок Алоэ Вера, Солстик Энерджи, Супер Омега 3 ПНЖК, Замброза

Активно боритесь за здоровье!

Да, сохранять здоровье – это легко! Достаточно правильно питаться и не забывать о регулярных физических нагрузках. Не столь важно, бегаете вы, ездите на велосипеде или плаваете; важно делать это регулярно. Физическая активность включена в пирамиду здорового питания как основа здорового образа жизни и средство поддержания формы.

Разумеется, частые занятия спортом не означают, что можно не заботиться о правильном питании. Только сочетание здорового питания и физической активности даст хорошие результаты.

Начинайте здоровый образ жизни уже сейчас! С набором Pro Active при условии регулярной физической активности 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 Энерджи – это энергия гуараны и витамины группы В; состав этой добавки разработан с мыслью об активном образе жизни каждый день. Начните день с легкого набора дополнительной энергии, которой вам хватит на много часов!

Смарт Мил поможет увидеть первые результаты быстрее, чем вы рассчитываете. 24 г веганского белка помогут наращивать мышцы, а клетчатка и комплекс витаминов и минералов обеспечат здоровое самочувствие каждый день!

Коллаген+ – это определенно больше, чем просто коллаген. Витамин С поможет восстановиться после тренировки, а кроме того, продукт дополнит ваш рацион цинком, который вы быстро теряете при физических упражнениях.

Все продукты набора Pro Active отлично вписываются в повседневную жизнь. Благодаря порошковой форме и удобным пакетикам-саше эти добавки можно брать с собой везде.

За дело! Активно боритесь за здоровье!

В наборе:

Солстик Энерджи, Коллаген+, 2*Смарт Мил

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

Pro Active

Активность – ключ к здоровью!

Набор рекомендован Польским Сообществом Спортивной Медицины

PTMS

Pro Immune

Сильный иммунитет

При создании набора Pro Immune мы учитывали, что состояние иммунной системы зависит не только от погодных условий, но прежде всего от того, что происходит в наших организмах. Мы представляем Вам набор, который комплексно укрепит Ваш иммунитет.

Иммунитету нужно уделять больше внимания!

Витамин С - это первое, что приходит на ум, когда мы думаем о повышении иммунитета. В каждой таблетке нашего продукта Вы найдете 1000 мг L-аскорбиновой кислоты.

Оливковый лист, или его экстракт, является поддержкой для иммунитета даже в самых сложных условиях, а также защищает верхние дыхательные пути.

Витамин D3 полезен для иммунной функции, но он также необходим для костей и мышц.

Никому не нужно объяснять, насколько чеснок повышает иммунитет. Однако **Чеснок** - это гораздо больше! Он помогает поддерживать здоровье печени и нормальный уровень холестерина.

Цинк ALT - это превосходное 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.

Наличие **Pro B11** в наборе Pro Immune -это попадание в десятку. Продукт обогащает бактериальную флору целыми 11 штаммами бактерий. Здоровье пищеварительной системы имеет решающее значение для поддержания надлежащего иммунитета.

Immune Formula - это прекрасная смесь грибов, известных из китайской медицины (кордицепс, маитаке, рейши) и бета-глюканов, а также арабиногалактан и колострум.

Defense Maintenance - это продукт, разработанный с учетом особенностей иммунитета. Сочетание витаминов С, А, Е с куркумином, селеном и цинком является идеальной смесью для поддержки иммунной системы.

В наборе:

Цинк ALT, Чеснок, Defense Maintenance, Immune Formula, 2хОливковый лист-Экстракт, Pro B11, Витамин С, Витамин D3.

Набор Pro Kardio специально разработан для поддержания здоровья сердца и кровеносных сосудов. В нем имеются добавки, созданные с особым старанием, проверенные и эффективные. Комбинация компонентов продуктов, входящих в набор, обеспечит оптимальный результат для Вашего сердца.

Следуй голосу сердца!

Чеснок помогает поддерживать надлежащий уровень холестерина и сахара в крови, а также способствует поддержанию здоровья сосудов.

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

Cholester-Reg – это лист артишока настоящего, который способствует поддержанию нормального уровня липидов в крови, а также растительные стеролы, которые помогают поддерживать надлежащий уровень холестерина в крови.

Европейские оливки традиционно использовались для улучшения кровообращения и сосудистого давления.

Магний участвует в нескольких сотнях ферментативных реакций в нашем организме и является одним из важнейших металлов также для сердца.

Кофермент Q10 Плюс - это отличное сочетание магния, цинка, железа, меди и собственно коэнзима Q10. Компоненты продукта помогают бороться с усталостью и утомлением, защищают от свободных радикалов и способствуют хорошему сну. Все, что чрезвычайно важно для нашего здоровья и здоровья сердца.

В наборе:

Cholester – Reg, Чеснок, 2 x Кофермент Q10 Плюс, Оливковый лист - Экстракт, Магний, 2 x Супер Омега 3 ПНЖК

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

Pro Kardio

С заботой о сердце

Pro Relax

Будьте спокойны за свое здоровье

Наше здоровье часто страдает от стресса и переживаний. Ученые не сомневаются, что стресс является одним из самых больших врагов нашего здоровья.
Чтобы эффективно с ним справляться следует позаботиться о нормальные интеллектуальные и психологические функции, а также о соответствующей работе мозга. Хорошая память и правильное восприятие могут защитить нас от беспокойства.
Набор Pro Relax был создан для того, чтобы успокоить наши нервы и дать нам немного отдохнуть в быстро меняющемся мире и поддержать наши когнитивные способности когнитивную эффективность. Состав разработан для повышения устойчивости к стрессам без эффекта усталости.

Готу Кола или центелла азиатская - растение, известное человечеству на протяжении тысяч лет. Прекрасно гармонизирует функции кровеносной системы и поддерживает нормальные когнитивные функции, т.е. концентрацию и память.
Hops & Valerian with Passionflower - это продукт, созданный для борьбы со стрессом. Валериана (валериана) способствует крепкому сну, хмель обладает успокаивающими и снимающими усталость свойствами, а страстоцвет повышает устойчивость к стрессу.
В состав также входит **Лецитин**, который является очень важным элементом мозга и нервной ткани.
Магний - отличный источник магния, который отвечает за усталость и утомление, а также за поддержание правильных психологических функций.
Никого не нужно убеждать в том, как важными для нашего здоровья являются жирные кислоты омега-3. **Супер Омега 3 ПНЖК** входит в состав набора Pro Relax благодаря содержанию докозагексаеновой кислоты, которая при потреблении в количестве не менее 250 мг оказывает благоприятное влияние на работу мозга.
Комплекс витаминов В, очевидно, является источником витаминов группы В, самым популярным действием которых является положительное влияние на психологические функции и помощь в борьбе с чувством усталости.
Набор дополняется необходимым ежедневно **Витамином D3**.

В наборе:
Готу Кола, Hops&Valerian with Passionflower, Лецитин, Магний, 2xСупер омега 3 ПНЖК, Vitamin B Complex, Витамин D3.

Измените себя!
Улучшите свое здоровье!

Супер Старт к Здоровью уже много лет является любимым набором наших клиентов. Его состав не изменился, несмотря на прошедшие время и многие новые тенденции в питании. Он сочетает в себе продукты-бестселлеры Nature's Sunshine и эта комбинация до сих пор остается идеальным набором для всех, кто решил изменить свой образ жизни и серьезно заботиться о своем здоровье

Пришло время позаботиться о себе? Хотите поправить здоровье, улучшить форму, улучшить настроение? Поздравляю! Это, несомненно, лучшее решение в Вашей жизни. Приступайте к работе! Начните, как сотни наших довольных клиентов, которые выбрали Супер старт к Здоровью. Их решение изменить свой образ жизни было сильным, и предложенный набор укрепил его еще больше.

Предложение незаменимых жирных кислот омега-3, содержащихся в **Супер Омега 3 НПЖК**, мощные антиоксиданты **Замброзы**, пробиотические бактерии в капсулах **Бифидофилус Флора Форс** в сочетании с самым популярными в мире **Жидким Хлорофиллом** и натуральная порция энергия **Солстика** и **Кальций с Витамином D** помогут Вам упорно следовать своим планам и быстрее достигать желаемых результатов. Набор дополнен массажным бальзамом **Tei-fu**, называемым нашими клиентами - аптечка первой помощи в тубусе.

В наборе:
Bacillus Coagulans, Bowel Build, Жидкий Хлорофилл, Локло, Pro B11, Сок Алоэ Вера, Замброза.

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

Супер Старт к Здоровью

На старте к здоровью!

Woman

С мыслью о Вас

Вы ведете активный образ жизни. Вы работаете, ведете бизнес, но при этом воспитываете детей и заботитесь о доме. У Вас много дел, часто больше, чем у мужчин. У Вашего организма совершенно другие потребности, а Вы по-прежнему хотите быть здоровой, молодой и улыбчивый.
Все в Ваших руках! Здоровые мочевыводящие пути, волосы, кожа, ногти, здоровый и чистый кишечник, легкие отдохнувшие ноги и многое другое!

Набор Woman поможет Вам дольше оставаться здоровой!

Мощную защиту от свободных радикалов обеспечивает кожура красного винограда, входящего в состав **Замброзы**. Свободные радикалы считаются основной причиной старения организма. Благодаря содержанию облепихи Замброза укрепляет сердце и поддерживает иммунную систему.

Цинк - необходимый минерал для поддержания красоты и здоровья волос, кожи и ногтей. В состав нашего **Цинк ALT** также входят водоросли и тимьян, которые снижают усвоение жира, помогая вам сохранить стройную фигуру.

Центелла азиатская, или **Готу Кола**, помогает устранить ощущение тяжести в ногах за счет поддержки правильного венозного кровообращение, а также поддерживает комфорт пищеварения. Ее влияние на микроциркуляцию также отражается на лучшем выполнении когнитивных функций (к ним относятся память, концентрация внимания, коммуникативные навыки).

Клетчатка необходима для здоровья кишечника. **Локло** является отличным источником клетчатки, а также стимулирующие пищеварение корица и розмарин, помогающие переваривать жиры.

Юрай - это превосходная смесь трав, витаминов и минералов с разнонаправленным действием. Содержащаяся в нем цитронелла китайская полезна при в поддержании нормальных физиологических функций.

24 основных витамина и минерала в одной таблетке - **Супер Комплекс**. Вы найдете средство, чтобы Ваше тело оставалось в отличной форме.

Люцерна известна своими свойствами уже более 2000 лет. Она помогает женщинам поддерживать хорошее сексуальное здоровье.

Красный Клевер помогает справляться с симптомами менопаузы, такими как приливы жара, потливость и тревожность, но также является отличным продуктом для сердечно-сосудистой системы.

В наборе:

Цинк ALT,2хКрасный Клевер, Готу Кола, Локло, 2хЛюцерна, Юрай, Супер Комплекс, Замброза.

«Все начинается в кишечнике» - Вы наверняка это слышали. Наше здоровье тесно связано с эффективным функционированием нашего кишечника и всего пищеварительного тракта. Как мы поглощаем питательные вещества и то, как происходит наше пищеварение имеет ключевое значение для каждого органа в нашем теле. Не без причины здоровое и разнообразное питание, по мнению ученых и врачей, является основой хорошего здоровья.

Здоровый Кишечник - это набор, созданный для гармонии пищеварительной системы и здоровья кишечника.

Pro B11 и **Bacillus Coagulans** пополняют рацион на 12 штаммов пробиотических бактерий, которые обогащают кишечную флору.

Bowel Build в основном состоит из подорожника яйцевидного для поддержания здоровья кишечника и имбиря, который поддерживает общее здоровье пищеварительной системы и метаболизм углеводов, а также витамины С, А и цинк.

Локло является известным источником пищевых волокон, а также куркума для здоровой печени , корица для успокоения желудка и розмарин для лучшего переваривания жиров.

Сок Алоэ Вера пользуется популярностью за его оздоровительные свойства, связанные, в частности, с пищеварительной системой. Он поддерживает пищеварение и способствует регулярности работы кишечника.

Замброза была включена в набор из-за своих свойств повышать активность пищеварительной системы, которыми характеризуется облепиха.

Набор дополняет мировой бестселлер среди наших продуктов - **Жидкий Хлорофилл**.

В наборе:

Bacillus Coagulans, Bowel Build, Жидкий Хлорофилл, Локло, Pro B11, Сок Алоэ Вера, Замброза.

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

Здоровый Кишечник

Все начинается в кишечнике

Аутентичные Эфирные Масла

Аутентичные эфирные масла - это, вероятно, самый драгоценный подарок от растительного царства. На протяжении веков эти необыкновенные вещества ценились не только за их вкус и запах, но и за их чудесные целебные свойства.

Эксперты знают, что масла, поставляемые в оригинальной, неизменной, а, следовательно, аутентичной форме, могут изменить жизнь своим превосходным воздействием на тело и разум.

Эфирные масла очищают, омолаживают, расслабляют и защищают.

НАШЕ ОБЕЩАНИЕ

В течение более 45 лет своего существования Nature's Sunshine построила сильные отношения, основанные на доверии и разработала надёжные методы, гарантирующие качество на протяжении всего жизненного цикла продукта. Наши масла имеют уникальную гарантию происхождения.

Благодаря гарантии происхождения Sure-Source Nature's Sunshine предлагает любителям эфирных масел совершенно новый уровень уверенности в чистоте наших продуктов. Система Sure-Source гарантирует аутентичность продукта. В рамках системы производится ключевые документы – «подписи» – которые обеспечивают материальные доказательства подлинности происхождения.

Мы делаем все это для того, чтобы Вы могли быть абсолютно уверены, что каждая капля масла будет работать именно так, как было задумано природой. Ничего не добавлено, не изменено и не убрано. Это обязательство качества и аутентичности и есть нашим обещанием.

Когда речь идёт о Вашем здоровье мы никогда не идём на компромисс.
Вы тоже не должны.

Никаких модификаций!

Никакого разбавления!

sure-source
ГАРАНТИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Исследования и система Sure-Source гарантируют аутентичность наших эфирных масел.
Исследования и система Sure-Source гарантируют, что в наших маслах нет фальсификатов или загрязненных веществ.

Наши масла:
- 100% контролируемые на каждом этапе производственного процесса.
- 100% тестируемые на каждой стадии производственного процесса.
- 100% тестируемые в Отделе Контроля Качества NSP,

чтобы гарантировать отсутствие загрязненных веществ, фальсификаторов или «фитохимических» добавок.

Природные Эфирные Масла

LAVENDER ORGANIC

Лаванда, которая ценится за свой успокаивающий и расслабляющий аромат, идеально подходит для многих продуктов. Ценится за свое успокаивающее и расслабляющее действие.

- ***Успокоение и релаксация***
- ***Улучшение сна***
- ***Увлажнение***

Компоненты: *Lavandula angustifolia* - узколистная лаванда.

PEPPERMINT

Обладающая освежающим мятным ароматом перечная мята имеет уникальные охлаждающие и разогревающие свойства.

- ***Освежающее и питательное действие***
- ***Усиление концентрации***

Компоненты: *Mentha piperita* - мята перечная.

TEA TREE

Масло чайного дерева, широко известное как «чудо от антиподов», получают из чайного дерева, растущего в Австралии. Выразительный, чистый аромат чайного дерева часто используется в шампунях и бальзамах.

- ***Питательное и регенерирующее действие***

Компоненты: *Melaleuca alternifolia* - чайное дерево.

FRANKINCENSE

Получено из ароматической смолы босвеллии пильчатой индийской. Благовония, характеризующиеся сложным букетом специй, цитрусовых и древесных ароматов, использовались в качестве ароматизатора с библейских времен.

- ***Успокоение и релакс***
- ***Улучшение настроения***

Компоненты: *Boswellia carteri* - босвеллия пильчатая индийская.

INSPIRE

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

- ***пробудите креативность***
- ***распыляйте утром, чтобы набраться сил в самом начале дня!***

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

RECOVER

Идеально подходит для использования после длительных упражнений или спортивных тренировок. Приносит успокоение натруженным мышцам.

- ***регенерация***
- ***успокоение***

Компоненты: гольтерия, камфора, можжевельник, розмарин, пихта, гвоздика, камфора, корица, босвелия, мята.

ESSENTIAL SHIELD

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

- ***успокаивающий и глубоко проникающий***
- ***идеально подходит для осеннего и зимнего периода***

Компоненты: 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 микса CORE.

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

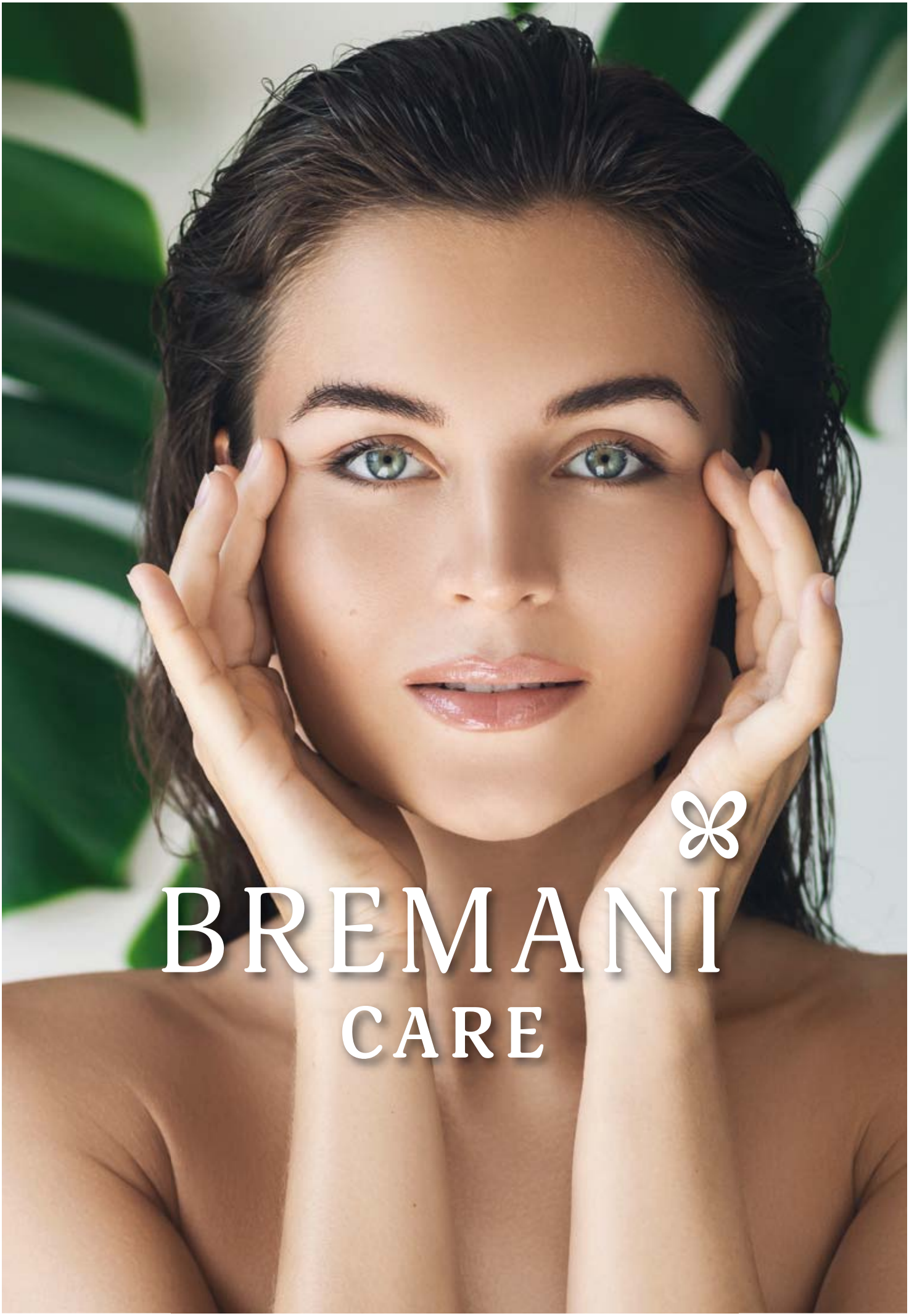
Компоненты: атласский кедр, лист хо, канадская сосна, марокканская пижма, босвеллия, римская ромашка.

REFUGE

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

- ***успокаивает***
- ***помогает избавиться от стресса***

Компоненты: лаванда, апельсин, кедр атласский, иланг-иланг, пижма обыкновенная, ваниль.


BREMANI
CARE

9 вопросов эксперту

Что для кожи важнее всего?

Самое важное для кожи - это то, чтобы мы заботились о ней надлежащим образом, т.е. Соответственно увлажнять, а также использовать препараты против морщин. Если кожа хорошо увлажнена, будет медленнее стареть. Мы должны заботиться о ней с самого начала, это значит в период когда нам около 20 лет, а не только в более позднем возрасте, когда признаки старения уже видны.

Какой компонент из Bremani Care имеет самое большое значение для увлажнения кожи?

Для увлажнения нашей кожи самой важной является гиалуроновая кислота. Это очень популярный компонент, который также высоко ценится во многих брендах ввиду того, что в естественных условиях есть в коже. К сожалению, она исчезает очень быстро, и мы должны ее восполнять. Гиалуроновая кислота не только увлажняет кожу, но также действует против морщин, а это значит, что у нее есть два основных действия, которые нам очень нужны.

Почему нужно использовать разные крема: дневной и ночной?

Дневной и ночной крема- это совершенно разные крема. В дневных кремах всегда есть фильтр, чтобы мы могли защитить кожу от вредных солнечных лучей. Эти крема увлажняют кожу и являются прекрасной основой для макияжа. Ночной крем - это всегда крем, который «богаче», «тяжелее», поскольку он должен работать минимум восемь часов.

Что такое тонизация?
Зачем нам тонизирующий тоник?

Тоник нам необходим. Как в линии Bremani, так и в других фирмах является важным средством, потому что он регулирует pH нашей кожи. Кроме того, он обладает очень увлажняющим эффектом, а его Дополнительным действием является то, что если он наносится перед кремом- позволяет ингредиентам крема лучше впитываться.

Чем отличается восстанавливающий крем для кожи вокруг глаз от крема против старения для кожи вокруг глаз?

Восстанавливающий крем для кожи вокруг глаз необходимо использовать с самого раннего возраста, даже с 18-20 лет, потому что это он имеет противотечное действие, осветляет тени под глазами. Молодые люди, которые много работают, учатся в университетах, уставшие, много работают на компьютерах, в связи с этим должны кожу вокруг глаз интенсивно регенерировать. В свою очередь крем против старения предназначен более старшим людям, имеет много питательных ингредиентов и против морщин.

Когда кожа начинает стареть?

Факт, что кожа начинает стареть, когда мы достигаем возраста около 20-25 лет, и это очень хороший момент, чтобы начать профилактику. Важно предотвращение и применение соответствующих препаратов, в основном регенеративных.

Почему так важно использовать лопатки для крема?

Используйте лопатки для всех кремов, потому что все мы на наших руках имеем бактерии - это неизбежно. Если мы брать крем пальцем и наносить его, к сожалению бактерии попадут в баночку, там они размножаться (формируются целые структуры бактерий), а мы не хотим этого. Крем с бактериями не не принесет нам пользы, а возможно и вред. Нужно использовать лопатки, это необходимость. Они всегда должны быть чистыми, поэтому их нужно мыть после каждого использования.

Откуда преобладание натуральных ингридиентов над синтетическими?

Преобладание натуральных веществ и их составляющих по сравнению с синтетическими - это важно. Я считаю, что кожа помогает себе определенными натуральными веществами и уж точно не нуждается в синтетических. Конечно, эффекты после воздействия синтетических веществ очень быстрые, но и краткосрочные. Зато при использовании натуральных веществ будут эффекты долгосрочные последствия, хотя это будет видно чуть позже.

Как распознать хороший крем? Bremani- это хорошие крема?

Это очень легко распознать, например, по применению ночного крема. Если нанести крем на ночь и после пробуждения у нас есть ощущение, что наше лицо отдохнуло и сияет, то мы можем быть уверены, что этот крем работает и работал пока мы спали. Хорошие крема, применяемые перед сном заметно регенерируют кожу. Определенно, Bremani хорошие крема.

ШАМПУНЬ ДЛЯ ВОЛОС

НОВИНКА!

Energy Shampoo

Мягкий шампунь для ежедневного использования, глубоко очищающий волосы и кожу головы.
Формула, обогащенная витамином Е, аргинином и пантенолом, придает блеск и здоровый, красивый вид волосам, делая их блестящими и мягкими.
Досконально подходит для нормальных и жирных волос.

Основные компоненты:
Витамин Е, цинк, пантенол,аргинин, поликватерний - 7.

КОНДИЦИОНЕР ДЛЯ ВОЛОС

НОВИНКА!

Energy Conditioner

Благодаря тщательно подобранным ингредиентам он идеально подходит для повседневного использования с шампунем из той же серии. Пантенол, цинк, витамин Е и кератин придают волосам блеск и здоровый, сияющий вид, делая их блестящими и мягкими. Формула разработана специально для нормальных и жирных волос.

Основные компоненты:
Гидролизованный кератин, витамин Е, цинк, поликватерниум-7.

МИЦЕЛЛЯРНЫЙ ГЕЛЬ

НОВИНКА!

Cleansing Micellar Gel

Гель для умывания базируется на двух природных комплексах: цветущая кожа и здоровый цвет лица.
Цветущая кожа содержит экстракты пиона и магнолии. Экстракт пиона обладает антиоксидантным и успокаивающим действием, сужает поры и подходит даже для наиболее чувствительной кожи.
Цветы пиона считаются одним из самых эффективных цветочных ингредиентов для ухода за кожей, а экстракт магнолии защищает и обладает противовоспалительными свойствами.
Этот замечательный продукт просто вытягивает загрязнения из нашей кожи и делает ее идеально ровной, успокаивает, питает и увлажняет. Мицеллярный гель Bremani Care действует как магний, извлекая и удаляя остатки макияжа, излишки кожного жира и другие загрязнения. Бережно очищает кожу, оставляя приятное ощущение мягкости и увлажнения.

ГЕЛЬ ДЛЯ ДЕТСКИХ ВАНН

НОВИНКА!

Hair & Body Baby Wash

Формула этого продукта основана на цветочной воде из ромашки и календулы, а ингредиенты также включают масло косточек абрикоса, масло семян вишни, масло черного тмина, кунжутное масло и гель алоэ. Это чудесный продукт с тонким ароматом, который очищает, увлажняет, защищает и, конечно же, ухаживает за нежной и чувствительной кожей ребенка. Гель не содержит сульфатов, парабенов, формальдегидов, продуктов нефтепереработки и вредных спиртов и абсолютно безопасен для каждого ребенка.
Гель «OH MY BABY» бережно очищает кожу и волосы, не вызывая раздражения. Нежная формула содержит мягкие поверхностно-активные вещества и натуральные ингредиенты, которые подходят даже для чувствительной кожи новорожденного.

ОЧИЩАЮЩИЙ И МАТИРУЮЩИЙ ЛОСЬОН ДЛЯ ЛИЦА

Purifying and Mattifying Toner

Легкий тоник мягко очистит кожу от загрязнений, успокоит и освежит ее. Удаляет остатки макияжа. Формула борется с избыточной секрецией кожного сала и быстро матирует цвет кожи. Он защищает от вредного воздействия окружающей среды и усиливает естественную защиту от окислительного стресса, повышая способность кожи к детоксикации.

Основные компоненты:
Экстракт из водорослей Rhodophyta, Экстракт планктона - экзополисахариды, вырабатываемые морским планктоном, Гель алоэ вера, Гидролат гамамелиса, Растительный глицерин.

ДНЕВНОЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА ОТ МОРЩИН SPF15. 40+

Day Anti-age Face Cream SPF 15

Крем сильного действия на основе современных омолаживающих ингредиентов, пептидов, масел, витаминов и розового перца справится с увлажнением даже самых глубоких слоев эпидермиса. Формула основана на инновационном комплексе «Контроль гравитации», борющемся против провисания кожи и повышающем сопротивление силе гравитации.

Основные компоненты:
Пептидный комплекс, Экстракт перуанского розового перца, Масло ши, Масло семян граната, Масло из семян вишни, Стабилизированный вит. С, Трегалоза.

ИНТЕНСИВНЫЙ НОЧНОЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА ОТ МОРЩИН 40+

Night Anti-age Face Cream

Фантастический, насыщенный и в то же время нежный ночной крем, созданный специально для ухода за кожей во время сна, когда процесс обновления клеток наиболее интенсивен. Активно борется с морщинами, делает их менее заметными из-за того, что уплотняет и разглаживает их. Сразу же воздействует на уставшее и лишенное блеска лицо.

Основные компоненты:

Гиалуроновая кислота, Масло ши и подсолнечное масло, Витамин Е, Экстракт из обыкновенных зерен ячменя.

КРЕМ ПРОТИВ СТАРЕНИЯ ДЛЯ КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ SPF15. 40+

Anti-age Eye Contour Cream

Крем для кожи вокруг глаз работает в нескольких направлениях: он предотвращает потерю влаги, обновляет и помогает поддерживать здоровый баланс нежной кожи вокруг глаз, защищает от вредного воздействия ультрафиолета и воздействия окружающей среды, стимулирует выработку коллагена, уменьшает глубокие и разглаживает мимические морщины и борется с отечностью и темными кругами под глазами.

Основные компоненты:

Ксилит, Эктракт E. crustaceum (ракообразные), Экстракт лотоса, Рисовый крахмал.

УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА SPF15

Moisturizing Face Cream

Крем обогащен активным комплексом Mega Moisturizer Active на основе аминокислот (пролин, аланин, серин) и ферментационного экстракта Pseudoalteromonas, который сводит к минимуму испарение влаги из более глубоких слоев эпидермиса и восстанавливает кожу. Обеспечивает отчетливое увлажнение и отличный универсальный уход. Активный ингредиент, полученный из розового перца, выполняет очищающую функцию.

Основные компоненты:

Гиалуроновая кислота, Масло иллипе, Рисовый крахмал, Экстракт перуанского розового перца.

ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ SPF15

Revitalizing Eye Contour Cream SPF15

Многофункциональный крем для нежной кожи вокруг глаз на основе настоящих сокровищ прямо из моря не только обеспечивает 24-часовое увлажнение, но и боретсяс потерей упругости, подтягивает кожу, помогает снять отечность и темные круги под глазами и предотвращает потерю влаги.

Основные компоненты:

Ксилит, Эктракт E. crustaceum (ракообразные), Экстракт водорослей вакамэ (красные водоросли).

ОСВЕТЛЯЮЩАЯ МАСКА ДЛЯ ЛИЦА „Эффект Золушки"

Radiance Face Mask

Маска Эффект Золушки немедленно придаст вашей коже жизненную силу и ей блеск! Признаки старения «смыты», лицо выглядит отдохнувшим. Цвет лица восстанавливает свое сияние. Основу маски составляет экстракт листьев Haberlea rhodopensis, обеспечивающий однородную структуру кожи. Кроме того, продукт содержит сквален растительного происхождения, известный своими смягчающими свойствами, особенно подходит для чувствительной и сухой кожи. Маска является отличным источником энергии для радикальной трансформации обезвоженной и лишенной блеска кожи, подарит коже настоящий восторг.

Основные компоненты:

Масло ши, Сквален, Рисовое масло, Масло семян граната, Рисовый крахмал, Экстракт из листьев Haberlea rhodopensis.Haberlea rhodopensis.

ИНТЕНСИВНЫЙ КРЕМ ДЛЯ НОГ

Intense Foot Cream

Питательный крем на базе омега-комплекса предотвращает появление трещин, покраснений и ломкости ногтей. Формула создает защитный барьер и интенсивно питает сухую кожу. Масла, белки растительного происхождения, витамины и алоэ вера в составе крема сохраняют красоту и молодость ваших ног, придают легкость, приятное ощущение свежести и способствуют улучшению состояния кожи.

Основные компоненты:

Омега Booster, Biomimetric Polymer (биополимер), Комплекс альфа-кислых кислот, Растительный кератин, Масла из моринги, авокадо, ши, Витамин Е, Гель алоэ вера

NATURES SUNSHINE

ПРАЙС-ЛИСТ ПРОДУКТА

КОД	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ЦЕНА VIP	ЦЕНА РОЗ	ПУНКТЫ
БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ				
6109	Bacillus Coagulans (90 капсул)	20,20 EUR	28,28 EUR	15,39
4100	Бифидофилус Флора Форс (90 капсул)	24,20 EUR	33,80 EUR	18,55
2857	Bowel Build	18,70 EUR	26,10 EUR	14,23
2954	Карбо Гребберз (60 капсул.)	20,20 EUR	28,30 EUR	15,45
1580	Жидкий Хлорофилл (475,6 мг)	17,90 EUR	25,10 EUR	13,55
557	Cholester-Reg	15,70 EUR	22,00 EUR	12,00
22336	Коллаген (510 г)	40,10 EUR	56,20 EUR	30,60
22721	Коллаген+ (30 пакетов)	40,10 EUR	56,20 EUR	30,60
1811	Хондроитин (60 капсул.)	24,70 EUR	34,50 EUR	18,82
1601	Цинк ALT (120 таб.)	8,90 EUR	12,50 EUR	6,78
550	Красный Клевер (100 капсул.)	10,00 EUR	14,00 EUR	7,52
290	ЧЕСНОК	10,50 EUR	14,70 EUR	8,03
4700	Defense Maintenance (120 капсул.)	20,20 EUR	28,28 EUR	15,39
947	EverFlex (60 tabl.)	24,70 EUR	17,64 EUR	13,45
360	Готу Кола (100 капсул.)	12,40 EUR	17,30 EUR	9,51
940	Hops & Valerian with Passionflower (100 капсул.)	16,11 EUR	11,51 EUR	8,77
1750	Грэпайн с протекторами (90 таб.)	25,30 EUR	35,40 EUR	19,29
410	Келп (100 капсул)	10,00 EUR	14,00 EUR	7,52
1796	Кофермент Q10 Плюс (60 капсул)	19,80 EUR	27,80 EUR	15,15
1661	Лецитин (170 капсул)	22,60 EUR	31,60 EUR	17,39
1170	Liver Health Formula (100 kaps.)	12,53 EUR	17,54 EUR	9,55 zł
204	Оливковый лист - Экстракт	12,70 EUR	17,80 EUR	9,66
1346	Локло (344 г)	19,10 EUR	26,80 EUR	14,68
30	Люцерна (100 капсул.)	8,70 EUR	12,10 EUR	6,69
4061	Магний	13,90 EUR	19,40 EUR	10,43
4059	MCM- метилсульфонилметан	15,90 EUR	22,20 EUR	12,08
832	Перец, Чеснок, Петрушка (100 капсул.)	13,90 EUR	19,40 EUR	10,51
515	Пау Пау	39,90 EUR	55,90 EUR	30,66
2937	Фэт Грабберс (120 капсул)	17,40 EUR	24,30 EUR	13,24
1510	Pro B11 (90 капсул)	27,87 EUR	39,02 EUR	21,24
1839	Immune Formula (90 капсул)	22,30 EUR	31,60 EUR	17,34 zł
3093	Смарт Мил (510 г)	36,40 EUR	50,90 EUR	27,64
1680	Сок Алоэ Вера (946 мл)	19,60 EUR	27,50 EUR	14,93
6501	Солстик Энерджи (30 пакетов)	26,60 EUR	37,20 EUR	20,27
1515	Супер Омега 3 ПНЖК (60 капсул)	28,80 EUR	40,30 EUR	21,98
2879	Юрай (120 капсул)	20,60 EUR	28,80 EUR	15,68
3243	Кальций Плюс Витамин D (150 капсул)	19,80 EUR	27,80 EUR	15,17
1635	Витамин C (60 таб.)	19,30 EUR	27,00 EUR	14,87
1155	Витамин D3	12,70 EUR	17,80 EUR	9,74
4052	Витамины и Минералы - Супер Комплекс (60 таб.)	22,50 EUR	31,50 EUR	17,12
1773	Vitamin B Complex (120 капсул.)	12,53 EUR	17,54 EUR	9,55
4104	Замброза (458 мл)	19,80 EUR	27,70 EUR	15,13
BREMANI CARE				
21600	Очищающий и матирующий лосьон для лица (125 мл)	10,70 EUR	15,00 EUR	8,87
21601	Дневной крем для лица от морщин - 40+ (50 мл)	26,30 EUR	36,80 EUR	22,17
21602	Интенсивный ночной крем для лица от морщин 40+ (50мл)	25,10 EUR	35,20 EUR	21,06
21603	Крем против старения для кожи вокруг глаз - 40+ (15 мл)	20,10 EUR	28,20 EUR	16,63
21604	Увлажняющий крем для лица (50мл)	23,30 EUR	23,60 EUR	19,22
21605	Восстанавливающий крем для кожи вокруг глаз (15мл)	20,00 EUR	28,00 EUR	16,63
21606	Осветляющая маска для лица "Эффект Золушки» (50 мл)	26,30 EUR	36,80 EUR	22,17
21607	Интенсивный крем для ног (100 мл)	10,70 EUR	15,00 EUR	8,87
21620	Шампунь для волос Bremani Care (200 ml)	13,50 EUR	18,90 EUR	11,39
21621	Кондиционер для волос Bremani Care (200 мл)	12,10 EUR	16,90 EUR	10,17
21622	Гель для детских ванн Bremani Care (250 мл)	17,50 EUR	24,40 EUR	14,71
21623	Мицеллярный гель Bremani Care (125 мл)	18,40 EUR	25,70 EUR	15,45

КОД	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ЦЕНА VIP	ЦЕНА РОЗ	ПУНКТЫ
	КОСМЕТИКА			
4276	Коллоидное Серебро (118 мл)	18,20 EUR	25,50 EUR	15,30
2851	Зубная паста Саншайн Брайт (100 г)	7,00 EUR	9,80 EUR	5,75
3538	Лосьон для массажа Tei-Fu (118,3 мл)	12,70 EUR	17,80 EUR	10,58
21575	Крем для рук и тела	19,70 EUR	27,60 EUR	16,60
1551	Концентрат НСП (947 мл)	14,70 EUR	20,60 EUR	12,32
	ПРИРОДНЫЕ ЭФИРНЫЕ МАСЛА			
3847	Lavender (15ml)	25,40 EUR	35,60 EUR	21,19
3850	Peppermint (15ml)	20,60 EUR	28,80 EUR	17,39
3856	Recover (15ml)	36,50 EUR	51,00 EUR	30,50
3869	Frankincense (15ml)	57,40 EUR	80,40 EUR	48,36
3871	Inspire (15ml)	15,10 EUR	21,20 EUR	12,48
3873	Core (15ml)	21,90 EUR	30,70 EUR	18,42
3876	Refuge (15ml)	18,10 EUR	25,30 EUR	15,15
3877	Tea Tree (15ml)	18,30 EUR	25,60 EUR	15,45
3887	Essential Shield (15ml)	29,30 EUR	41,00 EUR	24,60
	СКИДОЧНЫЕ НАБОРЫ			
6417	Набор Супер Старт Солстик	116,30 EUR	163,00 EUR	100,00
6416	Набор Супер Старт Кальций+ Витамин D	116,30 EUR	163,00 EUR	100,00
64431	Набор Optimum	116,30 EUR	163,00 EUR	100,00
64588	Набор Спорт	116,30 EUR	163,00 EUR	100,00
64410	Набор для женщин	116,30 EUR	163,00 EUR	100,00
64416	Набор для пожилых	116,30 EUR	163,00 EUR	100,00
64418	Набор Pro Immune	116,30 EUR	163,00 EUR	100,00
64354	Набор Pro Kardio	116,30 EUR	163,00 EUR	100,00
64364	Набор SLIM	140,70 EUR	197,00 EUR	115,00
21384	Набор для жизни	61,40 EUR	85,90 EUR	50,00
64391	Набор Pro Biznes 500	581,70 EUR	814,30 EUR	500,00
64093	Семейный комплект	581,70 EUR	814,30 EUR	500,00
21609	Набор Bremani Care	117,00 EUR	174,00 EUR	100,00
64639	Набор Природных Эфирных Масел	210,00 EUR	294,00 EUR	180,00

Покупайте только из надежных источников

Мы гарантируем высочайшее качество продуктов, купленных в нашем интернет-магазине.
Покупая на www.e-naturessunshine.com можете быть уверены, что получите оригинальный продукт Nature's Sunshine.

Не гарантируем качества и происхождения продуктов, купленных на других сайтах и магазинах.

Программа лояльности

Заказывайте каждый месяц минимум на 50 баллов и пользуйтесь скидкой 50% на выбранный продукт!
В период октябрь-декабрь 2021 можете выбрать среди:
- ИНТЕНСИВНЫЙ КРЕМ ДЛЯ НОГ
- IMMUNE FORMULA
- ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ BREMANI CARE
- LIVER HEALTH FORMULA
- НАБОР 200 БРОШЮР
- НАБОР 10 КАТАЛОГОВ ПРОДУКТОВ

АКТУАЛЬНЫЕ **АКЦИИ**

Больше чем наборы

Каждый из наших целевых наборов открывает путь к дополнительным скидкам!

- Супер Старт к Здоровью-это 25% скидка на Коллаген или Коллаген+.
- Optimum -это 25% скидка на Бифидофилус Флора Форс или Витамин С.
- Woman-это 25% скидка на Коллаген или Кальций Плюс Витамин D.
- Pro Kardio-это 25% скидка на Замброзу или Лецитин.
- Pro Immune-это 25% скидка на Грэпайн с протекторами или Vitamin b Complex.
- Beauty-это 25% скидка на любую косметику из линии Bremani Care.
- Pro Relax-это 25% скидка на Солстик или Кофермент Q10.
- Здоровый кишечник -это 25% скидка на Фэт Грабберс или Перец, Чеснок, Петрушку.
- Здоровые кости и суставы-это 25% скидка на Хондроитин или MSM.