

№ 2/2026

# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

NATURES  SUNSHINE

**НОВЫЕ ПРОМО-НАБОРЫ**

**ЭКСПЕРТНАЯ ЗОНА – КОЭНЗИМ  
Q10**

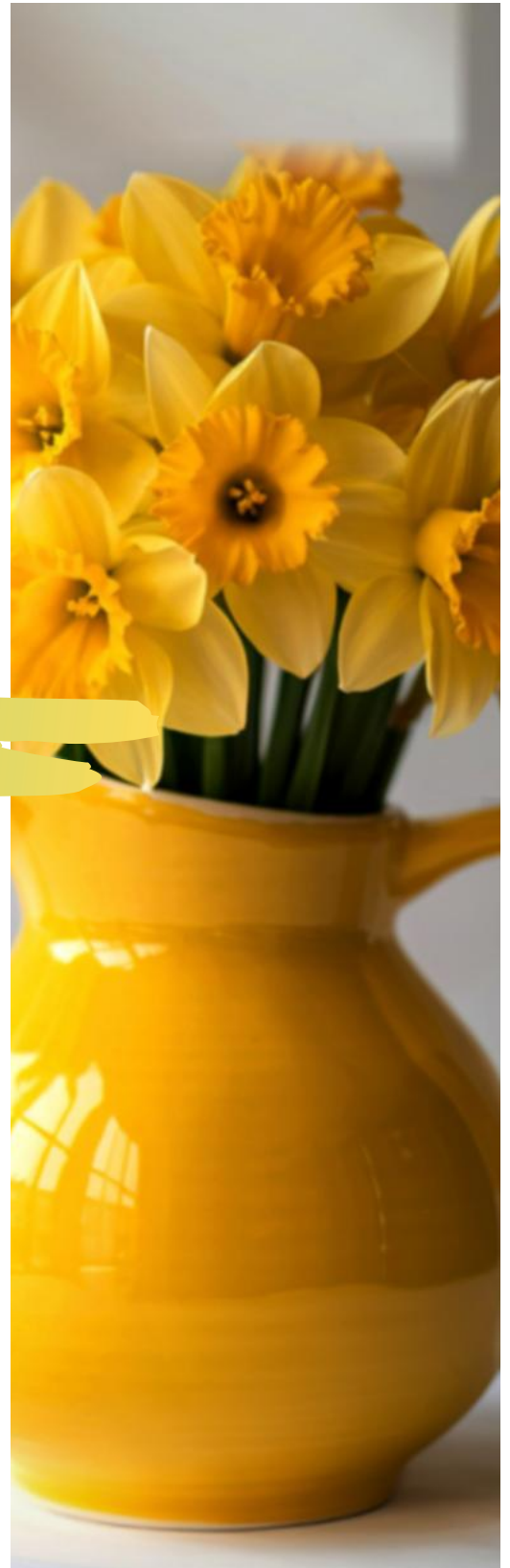
*Д-Р АРКАДИУШ БАДЗИНСКИЙ*

**ВЕСЕННИЕ MUST-HAVE**

**ТЕМА НОМЕРА:  
СОН – ПОЧЕМУ ОН ВАЖНЕЕ,  
ЧЕМ МЫ ДУМАЕМ?**



MOODBOARD «УВЕТА ВЕСНЫ»  
Палитра сезона, вдохновлённая природой





# Оглавление

Moodboard сезона	стр. 2
Здоровые тренды сезона	стр. 4
Весенние must-have	стр. 5
Новые наборы	стр. 6
Тема номера: Сон – почему он важнее, чем мы думаем?	стр. 13
Весенние рецепты	стр. 18
Экспертная зона: Коэнзим Q10 – ключ к здоровью и долголетию	стр. 20
Наборы Nature's Sunshine, эфирные масла, Bremani Care	стр. 24
Прайс-лист	стр. 30

## ОТ РЕДАКЦИИ

Дорогие читатели,  
Весна – это время, когда всё начинается заново. Природа пробуждается к жизни, дни становятся длиннее, и мы естественным образом чувствуем потребность в переменах – больше лёгкости, энергии и свежести в повседневной жизни. Это именно тот момент, когда стоит на мгновение остановиться и задать себе вопрос: что на самом деле нужно моему организму? В новом весеннем выпуске «БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ» мы подготовили для вас темы, которые помогут взглянуть на здоровье более осознанно и комплексно.

Главная тема номера – сон – часто недооцениваемый, но ключевой для восстановления, энергии и баланса всего организма. В Экспертной зоне мы подробнее рассматриваем коэнзим Q10 – компонент, который играет важную роль в выработке энергии на клеточном уровне и с возрастом становится особенно значимым.

В этом выпуске вы также найдёте: весенние wellness-тренды, которые стоит внедрить в свою повседневную жизнь, сезонные must-have – продукты, идеально отвечающие потребностям организма весной, кулинарные вдохновения, которые легко добавят больше свежести в ваш рацион, а также новые промо-наборы, подготовленные так, чтобы ещё проще начать или упорядочить свою систему добавок. Мы верим, что здоровье начинается не с резких перемен, а с маленьких ежедневных решений.

Весна – идеальное время, чтобы начать – спокойно, естественно и в гармонии с собой.

Желаем вам вдохновляющего чтения и сезона, наполненного энергией.

С наилучшими пожеланиями,  
Редакция «БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ»





# ВЕСЕННИЕ ТРЕНДЫ

5 конкретных шагов, которые помогут вам войти в энергию нового сезона

## 1. НАЧНИТЕ ДЕНЬ С «ЗЕЛЁНОГО ПЕРЕЗАПУСКА»

Вместо кофе на пустой желудок – выберите стакан воды с добавлением чего-то зелёного. Это может быть хлорофилл или просто вода с лимоном.

## 2. ИСПОЛЬЗУЙТЕ СВЕТ – ЕСТЕСТВЕННЫЙ «БУСТЕР ЭНЕРГИИ»

Весной самым простым способом поддержать организм является... дневной свет.

## 3. ЕШЬТЕ ЛЕГЧЕ, НО НЕ МЕНЬШЕ

Весна – это время, когда организм естественно стремится к лёгкости. Добавьте больше свежих овощей, смузи и простых блюд, но без ограничений.

## 4. ЗАБОТЬТЕСЬ ОБ ЭНЕРГИИ ЧЕРЕЗ ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Вместо поиска «быстрых решений» сосредоточьтесь на базовых вещах:

гидратация, сон, регулярность, поддержка организма необходимыми веществами (например, магний, витамины группы B).

## 5. ДЕЛАЙТЕ СТАВКУ НА СИСТЕМУ, А НЕ НА СЛУЧАЙ

Главный тренд – это не отдельный продукт, а... регулярность. Выберите 2–3 элемента, которые станут вашей ежедневной рутинной (например, утренний напиток, добавки, движение) и придерживайтесь их не менее 2–3 недель.

Именно регулярность даёт реальные результаты.



# Весенние must-have



## Хлорофилл

Идеален для повседневной рутины — простой способ добавить свежесть в каждый день.

## Сок Алоэ

Натуральный элемент утреннего ритуала — лёгкий и приятный в применении. Способствует снижению усталости, помогает поддерживать обмен веществ и иммунитет.



## Витамин D3

Поддерживает иммунную систему и помогает поддерживать нормальное функционирование организма.

## Пауэр Гринс

Удобная поддержка ежедневного рациона — особенно для активных и занятых людей.



## Брес Клир

Растительная композиция, особенно популярная в весенний сезон, когда многие уделяют больше внимания комфорту дыхания и общему самочувствию.

# Новые

## ПРОМО- НАБОРЫ

**Новые наборы  
Nature's Sunshine –  
более простой  
выбор, больше  
удобства, лучший  
старт**



В Nature's Sunshine мы постоянно ищем решения, которые помогают упростить ежедневную заботу о хорошем самочувствии, поддержании баланса организма и осознанном формировании здоровых привычек. Именно поэтому мы вводим новые промо-наборы, подготовленные в сотрудничестве с нашими Дистрибьюторами, чтобы ещё легче было подобрать добавки в соответствии с индивидуальными потребностями и образом жизни.

Прежние наборы остаются доступными до исчерпания запасов, а их место постепенно занимают новые предложения – более понятные, лучше адаптированные к конкретным направлениям поддержки и более удобные в ежедневном использовании.

Особое место в новом предложении занимают наборы, подготовленные исключительно для новых клиентов и доступные по сниженной цене. Это предложения для тех, кто хочет начать свое знакомство с Nature's Sunshine с хорошо продуманного базового набора. Остальные наборы доступны для всех и отвечают различным потребностям – от ежедневной поддержки организма, очищения и баланса до активного образа жизни.

# НАБОР СУПЕР СТАРТ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ 2

ежедневная база  
для хорошего  
начала



Набор «Супер Старт для Здоровья 2» был разработан для тех, кто хочет начать прием пищевых добавок с комплексной ежедневной поддержки организма.

## В КОМПЛЕКТ ВХОДЯТ:

- Жидкий хлорофилл
- Замброза
- Бацилус Коагулянс
- Солстик Энерджи
- Формула Здоровья Печени
- Магний
- Сок алоэ

*Кроме того, к набору можно добавить Тей-фу – массажный бальзам со скидкой 50%.*



Это набор, который объединяет продукты, поддерживающие ежедневный рацион и хорошее самочувствие. Магний способствует нормальному функционированию мышц и нервной системы, а также помогает снизить чувство усталости и утомления. Он также поддерживает нормальный энергетический обмен. Bacillus coagulans – продукт, который часто выбирают те, кто хочет дополнить свой рацион компонентами, поддерживающими баланс кишечной микрофлоры. Solstic Энергия из Природы отлично вписывается в активный образ жизни и ежедневный ритм.

Сок алоэ, жидкий хлорофилл и Zambroza создают удобную основу для тех, кто хочет заботиться о своей ежедневной пищевой рутине просто и регулярно.



# НАБОР ЗДОРОВЫЙ КИШЕЧНИК 2

**поддержка  
ежедневного баланса  
и работы  
пищеварительной  
системы**

Набор «Здоровый Кишечник 2» — это второе предложение, разработанное специально для новых клиентов.

## В КОМПЛЕКТ ВХОДЯТ:

- Сок алоэ
- Замброза
- Жидкий хлорофилл
- Локло
- Бауэл Билд
- Бацилус Коагулянс
- Лист Оливы - Экстракт

*Кроме того, к набору можно  
добавить Pro B11 со скидкой 50%.*



Это набор для тех, кто хочет начать с продуктов, которые особенно часто выбирают в контексте ежедневного баланса организма и разнообразного рациона. Локло — это продукт, содержащий клетчатку, которая может быть ценным элементом повседневного питания. Лист Оливы и Бацилус Коагулянс дополняют этот набор компонентами, которые часто выбирают люди, заботящиеся о своих ежедневных пищевых привычках и хорошем самочувствии.

В свою очередь, Хлорофилл, Алоэ и Замброза создают удобный жидкий элемент ежедневной рутины.

# ЧИСТЫЙ СТАРТ 2

**поддержка  
повседневной легкости  
и полезных привычек**



«Чистый Старт 2» – это набор, созданный для тех, кто хочет следить за своим ежедневным питанием, чувствовать легкость и хорошее самочувствие.

## В КОМПЛЕКТ ВХОДЯТ:

- УльтраБиом ДТХ
- Жидкий хлорофилл
- Формула Здоровья Печени
- Пажитник и тимьян
- Чеснок
- Кайенский перец, чеснок и петрушка

*Кроме того, можно выбрать  
один продукт со скидкой 25%:*

- Джентел Мув
- Куркума
- Сок алоэ



Это набор, основанный на растительных продуктах и травяных композициях, которые хорошо вписываются в образ жизни людей, стремящихся к регулярности и осознанным привычкам. Чеснок способствует нормальному функционированию иммунной системы и сердца, а также помогает поддерживать нормальный уровень липидов в крови. Куркума ценится за свои антиоксидантные свойства, а Хлорофилл и Алоэ уже много лет остаются одними из самых популярных продуктов в ежедневной системе добавок Nature's Sunshine.



# ПРО КАРДИО 2

**ежедневная  
поддержка  
активного образа  
жизни**

ПроКардио 2 – это набор, разработанный специально для тех, кто стремится комплексно заботиться о своем здоровье, уделяя особое внимание повседневной активности и гармонии.

## В КОМПЛЕКТ ВХОДЯТ:

- Коэнзим Q10
- Блад Прешекс
- Магний
- Замброза
- Лист Оливы - Экстракт
- Гинкго и боярышник

*Кроме того, можно выбрать  
один продукт со скидкой 25%:*

- Супер Омега-3
- Готу кола
- Лецитин



Это набор, основанный на компонентах, которые пользуются большим интересом у людей, ведущих активный образ жизни. Омега-3 жирные кислоты способствуют нормальному функционированию сердца, а магний поддерживает нормальную работу мышц и нервной системы, а также энергетический обмен.

Гинкго & Боярышник, Лист Оливы и Q10 – это продукты, которые часто выбирают как часть ежедневной системы добавок, направленной на поддержание хорошего состояния организма и активного образа жизни.

# КОСТИ И СУСТАВЫ 2

ежедневная забота о физической активности и хорошей физической форме



«Кости и суставы 2» – это набор для тех, кто хочет обеспечить себе ежедневный комфорт при движении и поддержать здоровье костной системы.

## В КОМПЛЕКТ ВХОДЯТ:

- Коллаген
- Витамин С
- МСМ
- Кальций + витамин D
- ЭверФлекс
- Витамин D3

*Кроме того, можно выбрать один продукт со скидкой 25%:*

- Хондроитин
- Куркумин
- ЭверФлекс



Это набор, основанный на компонентах, важных для нормального функционирования опорно-двигательного аппарата. Витамин С способствует нормальному образованию коллагена, необходимого для правильного функционирования костей и хрящей. Кальций необходим для поддержания здоровья костей, а витамин D способствует нормальному усвоению кальция и фосфора, а также поддерживает здоровье костей и нормальную работу мышц.

Это предложение для тех, кто хочет ежедневно поддерживать подвижность и комфорт движения.

# *Более простой выбор*

## **БОЛЬШЕЕ УДОБСТВО**



Новые промо-наборы Nature's Sunshine созданы для того, чтобы упростить выбор, упорядочить предложение и помочь подобрать продукты в соответствии с различными потребностями. Для новых клиентов стартовые наборы представляют собой привлекательный вход в мир Nature's Sunshine, а для всего сообщества новые тематические наборы – это удобный способ ежедневного использования тщательно подобранных наборов продуктов.

Это еще один шаг к более простому, современному и интуитивно понятному ассортименту – такому, который поддерживает здоровый выбор каждый день.

# СОН — ПОЧЕМУ ОН ВАЖНЕЕ, ЧЕМ МЫ ДУМАЕМ?

*Аркадиуш Бадзинский – доктор медицинских наук, доцент Силезского университета, присяжный медицинский переводчик, участвующий в клинических исследованиях, соавтор публикаций в области медицины; его деятельность способствует развитию медицинских знаний и популяризации информации о здоровье; специалист по английскому языку, лексикограф*



Сон – это не роскошь и не потеря времени, а один из важнейших биологических процессов, который ежедневно поддерживает наше здоровье. Во время сна мозг упорядочивает информацию, клетки восстанавливаются, гормоны приходят в равновесие, а иммунная система набирается сил. Можно сказать, что ночь – это самая доступная и эффективная «восстановительная терапия», которую даёт нам природа. Потому что правда проста: то, как мы спим ночью, во многом определяет, как мы живём днём.

Сон является одним из ключевых элементов здорового образа жизни. Современные исследования показывают, что он влияет не только на восстановление организма, но и на память, иммунитет, обмен веществ и психическое здоровье. Сон – это сложный, многофункциональный биологический процесс, который играет важную роль в пластичности мозга, выведении нейротоксинов, регуляции иммунной системы и когнитивных процессах, таких как консолидация памяти и обучение. В мире, полном стимулов и постоянной спешки, мы всё чаще забываем, что качественный сон – это не роскошь, а базовая биологическая потребность человека.

Ещё несколько десятилетий назад сон воспринимался преимущественно как пассивное состояние отдыха. Сегодня мы знаем, что это один из важнейших биологических процессов в нашей жизни. Во время сна мозг не «выключается» – наоборот, он выполняет огромную работу, связанную с восстановлением, памятью, иммунитетом и регуляцией гормонов. Всё больше исследований показывают, что качество сна влияет практически на все аспекты здоровья – от концентрации и настроения до риска сердечно-сосудистых заболеваний и диабета.



## Сколько сна нам действительно нужно?

Мифом является утверждение, что каждому человеку необходимо 8 часов сна. Согласно современным научным рекомендациям, взрослому человеку требуется в среднем 7–9 часов сна в сутки – это индивидуально и может отличаться у разных людей. Подросткам нужно ещё больше – даже 8–10 часов, поскольку их мозг и организм продолжают активно развиваться.

При этом невозможно установить жёсткие временные рамки. К сожалению, современный образ жизни приводит к тому, что многие люди спят значительно меньше. Исследования показывают, что хронический недосып становится всё более распространённым явлением. Часто это связано с перегрузкой на работе, использованием электронных устройств перед сном, стрессом или нерегулярным образом жизни. Длительный дефицит сна может приводить к серьёзным последствиям для здоровья.



## Что происходит в организме во время сна?



Сон состоит из нескольких циклов, которые повторяются в течение ночи. Наиболее важные из них:

- Фаза NREM (так называемый глубокий сон) – снижается частота сердечных сокращений и артериальное давление, восстанавливаются мышцы и ткани, укрепляется иммунная система;
- Фаза REM (сон со сновидениями) – мозг активно обрабатывает информацию, полученную за день; закрепляются воспоминания, улучшается способность к обучению, регулируются эмоции.

Во время сна человек проходит через четыре стадии – три стадии NREM и одну стадию REM, при этом один цикл сна длится примерно от 90 до 110–120 минут. Исследования показывают, что недостаток REM-сна может ухудшать память, концентрацию и способность принимать решения. Всё больше научных данных также указывает на тесную связь между сном и психическим здоровьем. Недостаток сна повышает риск депрессии, тревожных расстройств и проблем с концентрацией.

## Сон, психическое здоровье и иммунитет

Как короткая ( $\leq 5$  часов), так и чрезмерно длительная ( $\geq 9$  часов) продолжительность сна статистически связаны с повышенным риском депрессии, большим количеством дней с ухудшенным психическим состоянием и более низкой самооценкой общего здоровья по сравнению с рекомендуемой продолжительностью сна (6–8 часов). Люди, спящие мало, в среднем сообщали о 5,3 днях плохого психического самочувствия, тогда как у тех, кто спит в рекомендуемых пределах, таких дней значительно меньше. Дефицит сна приводит к нарушениям настроения, включая повышенную раздражительность, усиленные стрессовые реакции и более высокий риск развития расстройств настроения, таких как депрессия и тревожные состояния. Иммунной системе необходим достаточный сон для поддержания оптимального функционирования, а его недостаток приводит к повышенному выделению провоспалительных цитокинов, что нарушает работу иммунной системы. С физиологической точки зрения недостаточный сон ослабляет иммунную функцию, увеличивая восприимчивость к инфекциям и хроническим заболеваниям.

## Сон, иммунитет и гормоны

Во время сна организм вырабатывает важные вещества, поддерживающие иммунную систему, в том числе цитокины. Они необходимы для борьбы с инфекциями и воспалительными процессами. Исследования показывают, что люди, спящие менее 6 часов в сутки, чаще болеют вирусными инфекциями. У женщин недостаток сна чаще, чем у мужчин, влияет на репродуктивные гормоны и настроение, поскольку гормональная система тесно связана с менструальным циклом. У мужчин дефицит сна приводит к заметному снижению уровня тестостерона. Это связано с тем, что его выработка тесно зависит от ритма сна и гормонов, регулируемых в ночное время. Наивысший уровень тестостерона наблюдается утром после полноценного сна, поэтому анализ крови на тестостерон рекомендуется проводить в период с 7:00 до 10:00. Недостаток сна влияет на уровень тестостерона значительно шире, чем просто его кратковременное снижение. Это затрагивает всю гормональную систему, процессы восстановления, фертильность и обмен веществ. При сокращении сна до 5 часов уровень тестостерона может снижаться даже на 15%. Дефицит сна также повышает риск инсулинорезистентности, что способствует более лёгкому накоплению жировой ткани (особенно в области живота), повышению уровня эстрогенов у мужчин и дальнейшему снижению тестостерона.



## Сон для красоты

Недостаток сна оказывает крайне негативное влияние на внешний вид и здоровье кожи, поскольку именно во время сна организм активно её восстанавливает. Ночью увеличивается выработка коллагена, который отвечает за упругость и эластичность кожи. Когда мы спим недостаточно, уровень коллагена снижается, что может ускорять появление морщин. Недосып также ухудшает кровообращение, поэтому часто появляются тёмные круги и мешки под глазами. Кроме того, недостаток сна повышает уровень гормона стресса – кортизола, который усиливает воспалительные процессы. Это может приводить к повышенной выработке кожного сала и ухудшению состояния кожи, включая акне.

Кожа у людей, испытывающих дефицит сна, становится более сухой, поскольку нарушается её естественный защитный барьер. В результате она выглядит тусклой, шероховатой и менее эластичной. Длительный недостаток сна также усиливает окислительный стресс, что ускоряет процессы старения кожи.

Ключевым фактором остаётся регулярность сна – то есть засыпание и пробуждение примерно в одно и то же время каждый день. Специалисты по медицине сна часто говорят о так называемой гигиене сна, то есть наборе привычек, которые помогают улучшить его качество.

К наиболее важным относятся:

1. Постоянное время отхода ко сну и пробуждения.
2. Ограничение воздействия синего света вечером (телефоны, планшеты и компьютеры излучают свет, который подавляет выработку мелатонина – гормона сна).
3. Избегание кофеина вечером – его действие может сохраняться до 6–8 часов после употребления.
4. Подходящие условия в спальне (сон в прохладном, тёмном и тихом помещении).
5. Физическая активность (движение улучшает качество сна, однако интенсивные тренировки непосредственно перед сном могут затруднять засыпание).

## Сон и прием пищевых добавок

В последние годы всё больше людей обращаются к добавкам, направленным на улучшение сна. Некоторые из них действительно имеют подтверждение в научных исследованиях (например, мелатонин, L-теанин, глицин). Ключевую роль также играет магний (300–400 мг), который участвует в регуляции нервной системы – его приём может способствовать снижению стресса и улучшению качества сна, особенно у людей с его дефицитом.

Магний является одним из важнейших минералов, регулирующих работу нервной системы, поэтому его достаточный уровень может существенно влиять на качество сна. Он участвует более чем в 300 ферментативных реакциях, включая процессы, связанные с регуляцией нейромедиаторов, мышечного напряжения и циркадного ритма.

### Сон – интересные факты о сне, подтвержденные современной наукой

1. Человек проводит во сне около трети своей жизни – если кто-то живёт 75 лет, примерно 25 лет он спит. Хотя это кажется огромным количеством времени, сон необходим для нормального функционирования мозга и организма.
2. Мозг во время сна очищается от токсинов – одним из важнейших открытий последних лет является так называемая глимфатическая система, которая отвечает за выведение накопленных за день токсинов и продуктов обмена веществ.
3. Сон помогает учиться – во время сна мозг закрепляет информацию, полученную в течение дня. Поэтому люди, которые хорошо спят, учатся быстрее и запоминают больше.
4. Мы видим сны несколько раз за ночь – в среднем человек видит 4–6 снов за ночь, хотя большинство из них не запоминает после пробуждения.
5. Недостаток сна усиливает аппетит – дефицит сна нарушает баланс гормонов, регулирующих чувство голода (лептин и грелин), поэтому у недосыпающих людей чаще возникает тяга к калорийной пище.
6. Температура тела влияет на сон – легче всего заснуть, когда температура тела начинает снижаться. Поэтому прохладная спальня (около 18–20°C) способствует качественному сну.
7. Сон защищает мозг от нейродегенеративных заболеваний – хронический недосып может повышать риск таких заболеваний, как болезнь Альцгеймера. Во время сна удаляются белки, накопление которых может приводить к развитию нейродегенеративных процессов.
8. Важно обеспечить темноту в спальне и ввести вечерние расслабляющие ритуалы (чтение, спокойная музыка) – без этого невозможно добиться качественного сна.

# Почему сон станет одной из важнейших тем медицины будущего?



Современные исследования сна развиваются очень быстро. Учёные открывают всё больше взаимосвязей между сном и различными заболеваниями, такими как болезнь Альцгеймера, ожирение, сахарный диабет 2 типа и сердечно-сосудистые заболевания. Всё больше специалистов считают, что в будущем сон будет рассматриваться как один из ключевых столпов здоровья — наряду с питанием и физической активностью.

Поэтому сон — это не потеря времени, а один из важнейших восстановительных процессов в организме. Достаточное количество и хорошее качество сна влияют на физическое и психическое здоровье, иммунитет, а также способность к обучению. В мире, полном стресса и постоянной активности, важно помнить, что хороший сон — это не только удовольствие, но прежде всего необходимость для нашего здоровья. В завершение стоит подчеркнуть, что сон — это не просто отдых после насыщенного дня, а один из самых мощных механизмов восстановления, которыми обладает наш организм. Именно в тишине ночи мозг упорядочивает воспоминания, клетки восстанавливаются, а тело возвращается к балансу. В мире, полном спешки и избытка стимулов, качественный сон становится настоящей роскошью — и одновременно фундаментом здоровья. Ведь иногда лучшим решением для организма является не сделать больше... а просто лечь спать пораньше.

## Библиография

- Impact of Sleep Disorders and Disturbed Sleep on Brain Health: A Scientific Statement From the American Heart Association.* Gottesman RF, Lutsey PL, Benveniste H, et al. *Stroke.* 2024;55(3):e61–e76. doi:10.1161/STR.0000000000000453.
- Characteristics and Determinants of Normal Sleep.* Roth T. *The Journal of Clinical Psychiatry.* 2004;65 Suppl 16:8–11.
- Hacking the Functions of Sleep: Non-Invasive Approaches to Stimulate Sleep Neurophysiology.* Krugliakova E, Breuer F, Adelhöfer N, et al. *Physiological Reviews.* 2025. doi:10.1152/physrev.00007.2025.
- Sleep Disorders in Autoimmune Encephalitis.* Muñoz-Lopetegui A, Graus F, Dalmau J, Santamaria J. *The Lancet Neurology.* 2020;19(12):1010–1022. doi:10.1016/S1474-4422(20)30341-0.
- Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders.* Dilip V. Jeste, Jeffrey A. Lieberman, David Fassler, et al. *American Psychiatric Association* (2022).
- The Neurobiology, Investigation, and Treatment of Chronic Insomnia.* Riemann D, Nissen C, Palagini L, et al. *The Lancet Neurology.* 2015;14(5):547–558. doi:10.1016/S1474-4422(15)00021-6.
- Somnambulism: Clinical Aspects and Pathophysiological Hypotheses.* Zadra A, Desautels A, Petit D, Montplaisir J. *The Lancet Neurology.* 2013;12(3):285–294. doi:10.1016/S1474-4422(12)70322-8.
- Sleep Function: An Evolutionary Perspective.* Siegel JM. *The Lancet Neurology.* 2022;21(10):937–946. doi:10.1016/S1474-4422(22)00210-1.
- Sleep Deficiency: Epidemiology and Effects.* Gohari A, Baumann B, Jen R, Ayas N. *Clinics in Chest Medicine.* 2022;43(2):189–198. doi:10.1016/j.ccm.2022.02.001.
- Interactions of Obstructive Sleep Apnea With the Pathophysiology of Cardiovascular Disease, Part 1: JACC State-of-the-Art Review.* Javaheri S, Javaheri S, Somers VK, et al. *Journal of the American College of Cardiology.* 2024;84(13):1208–1223. doi:10.1016/j.jacc.2024.02.059.
- Sleep, Sleep Deprivation, Autonomic Nervous System and Cardiovascular Diseases.* Tobaldini E, Costantino G, Solbiati M, et al. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews.* 2017;74(Pt B):321–329. doi:10.1016/j.neubiorev.2016.07.004.
- Associations Between Sleep Duration and Depression, Mental Health, Physical Health, and General Health in U.S. Adults: A Population-Based Study.* Fasokun M, Akinyemi O, Ogunyankin F, et al. *PLoS One.* 2026;21(1):e0321347. doi:10.1371/journal.pone.0321347.

# Сезонная Мастерская вкуса

## Зелёный энергетический коктейль

### Ингредиенты:

- шпинат или капуста кале
- киви
- банан
- яблоко
- лимонный сок
- вода
- по желанию – Пауэр Гринс

### Приготовление:

Смешайте все ингредиенты в блендере до получения однородной консистенции. Идеально подходит для начала дня.



## Весенний салат «Свежесть»

### Ингредиенты:

- лосось
- руккола
- огурец
- авокадо
- семена тыквы
- оливковое масло
- лимонный сок

### Приготовление:

Нарежьте лосось ломтиками. Смешайте остальные ингредиенты, сбрызните оливковым маслом и лимонным соком. Легкий, но сытный салат, идеально подходящий для второго завтрака.

## Весенняя овсянка

### Ингредиенты:

- овсяные хлопья
- молоко/растительный напиток
- клубника
- черника

### Приготовление:

Приготовьте овсянку на молоке или растительном напитке и добавьте свежие ягоды. Легкий и заряжающий энергией вариант завтрака. Добавьте Павер Мил для более сытного варианта.

## Легкий овощной суп

### Ингредиенты:

- кабачок
- брокколи
- морковь
- овощной бульон

### Приготовление:

Отварите овощи до мягкости, а затем измельчите в блендере до кремообразной консистенции. По желанию украсьте семечками и специями.



# ЗОНА ЭКСПЕРТА

МЕСТО, ГДЕ НАУКА ВСТРЕЧАЕТСЯ  
С ПРАКТИЧЕСКИМИ СОВЕТАМИ

## АРКАДИУШ БАДЗИНСКИЙ

### КОЭНЗИМ Q10 — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

Коэнзим Q10 — это естественно присутствующая в организме молекула, которая играет ключевую роль в выработке энергии в митохондриях — «энергетических станциях» наших клеток.

Участвуя в цепи переноса электронов, он обеспечивает синтез АТФ — основного носителя энергии, необходимого для функционирования всех тканей, особенно сердца, мышц и мозга.

Одновременно коэнзим Q10 действует как мощный антиоксидант, защищая клетки от окислительного стресса и повреждений, вызванных свободными радикалами. Его уровень в организме естественным образом снижается с возрастом, а также при некоторых заболеваниях, поэтому всё чаще обращают внимание на его значение в профилактике и поддержании нормального функционирования организма.

Коэнзим Q10 — это уникальная молекула, история изучения которой началась в 1940 году, хотя её точная структура была определена лишь спустя несколько лет — в 1958 году. В организме он существует в трёх формах: убихинон, семихинон и убихинол. После приёма он достаточно быстро распределяется по различным тканям — в мозге достигает соответствующей концентрации примерно через неделю, а в яйчках — даже через четыре дня.

Наибольшее количество этого соединения содержится в органах с высоким уровнем энергетической потребности, таких как сердце, печень, мозг и почки. К сожалению, с возрастом естественная выработка коэнзима Q10 постепенно снижается, что связано, в частности, с повреждением клеток.

Это вещество играет ключевую роль в обеспечении клеток энергией, поддерживая процессы регенерации, восстановления тканей и детоксикации организма. Хотя небольшие количества коэнзима Q10 можно получить из пищи — например, из куриных сердец, сельди или мяса птицы — их биодоступность невысока и обычно не превышает около 10 мг в день.

Поэтому во многих случаях рассматривается возможность дополнительного приёма, тем более что экзогенное поступление не подавляет естественный синтез в организме. Более того, исследования показывают, что коэнзим Q10 может влиять на экспрессию сотен, а иногда и более тысячи генов в зависимости от ткани и модели исследования, что делает его одной из самых интересных молекул современной биологии.

Научные исследования показывают, что коэнзим Q10 может влиять на функционирование организма значительно шире, чем считалось ранее. В экспериментах, проведённых на человеческих клеточных линиях, было зафиксировано увеличение экспрессии до 694 генов после его применения. В животных моделях, в том числе у мышей, различия касались более 1100 генов, тогда как в исследованиях скелетных мышц человека были выявлены изменения в экспрессии 115 генов. Это означает, что коэнзим Q10 может регулировать активность сотен, а иногда и более тысячи генов – в зависимости от ткани и модели исследования – что делает его чрезвычайно интересным с точки зрения современной молекулярной биологии.

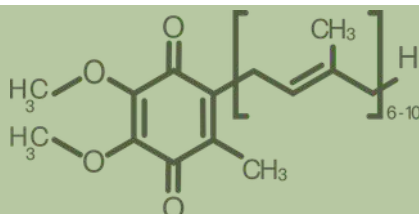
Также важны клинические данные. В крупном исследовании Q-SYMBIO, включавшем 420 пациентов с тяжёлой сердечной недостаточностью (III–IV класс по NYHA), двухлетняя добавка коэнзима Q10 в дозе 300 мг в сутки была связана со значительным снижением как сердечно-сосудистой, так и общей смертности. В свою очередь, мета-анализ 12 рандомизированных клинических исследований показал, что добавка может существенно снижать мышечные боли, связанные с приёмом статинов. В других анализах, охватывающих более 1800 человек, также было отмечено небольшое, но статистически значимое снижение систолического артериального давления.

Кроме того, существуют данные, указывающие на то, что коэнзим Q10 может снижать частоту, а в некоторых случаях и продолжительность приступов мигрени при дозировках порядка 100–300 мг в сутки. В ряде редких нейродегенеративных заболеваний, таких как мультисистемная атрофия (MSA), предварительные результаты клинических исследований указывают на возможность замедления прогрессирования заболевания у части пациентов.

При митохондриальных заболеваниях добавка коэнзима Q10 является элементом поддерживающей терапии и нередко применяется в специализированных центрах в значительно более высоких дозировках.

Коэнзим Q10 также играет важную роль в области репродуктивного здоровья. Исследования показывают, что его нормальная концентрация в сперме связана с более высоким качеством сперматозоидов – их большим количеством и лучшей подвижностью. Это, в частности, обусловлено мощными антиоксидантными свойствами этой молекулы, которая защищает генетический материал сперматозоидов от повреждений, вызванных окислительным стрессом, считающимся одной из основных причин мужского бесплодия. В некоторых исследованиях наблюдалось даже около 30-процентное улучшение подвижности сперматозоидов, а также у части мужчин отмечалось повышение либидо и улучшение качества эрекции.

Коэнзим Q10 привлекает внимание и в контексте здоровья и старения кожи. Кожа, являясь органом, наиболее подверженным воздействию факторов окружающей среды, относительно быстро проявляет признаки старения. Это соединение может поддерживать процессы регенерации, улучшать гладкость кожи и уменьшать выраженность морщин за счёт влияния на экспрессию коллагена и эластина. В клинических исследованиях применение доз 50–150 мг в сутки в течение примерно 12 недель было связано с уменьшением глубины морщин. Также местное применение повышает концентрацию коэнзима Q10 в эпидермисе, поддерживает клеточный метаболизм и снижает окислительный стресс, защищая кожу от фотостарения, вызванного ультрафиолетовым излучением.



Coenzyme Q10

Значение коэнзима Q10 также связано с процессами старения и долголетия. Как молекула, участвующая в переносе электронов в митохондриях – структурах, отвечающих за выработку энергии в клетках, – он выполняет роль как акцептора, так и донора электронов. Благодаря этому он поддерживает производство энергии и защищает клетки от окислительных повреждений. Это липофильный антиоксидант, то есть растворимый в жирах, поэтому его лучше принимать вместе с пищей, содержащей жиры. В некоторых биологических механизмах он может действовать даже эффективнее, чем витамин E, поскольку подавляет уже начальный этап перекисного окисления липидов – реакции, приводящей к повреждению клеточных мембран. Дополнительно он помогает защищать от разрушения другие важные антиоксиданты, такие как витамины E и C.

Стресс – это не только психическое состояние. Это мощный биологический фактор, который напрямую влияет на функционирование клеток – и одной из его «тихих мишеней» является коэнзим Q10. Эта небольшая молекула играет ключевую роль в митохондриях – микроскопических «энергостанциях» наших клеток, где вырабатывается энергия, необходимая для работы сердца, мозга и мышц. Однако при состоянии хронического напряжения этот баланс начинает нарушаться.

Под воздействием стресса повышается уровень кортизола, а вместе с ним усиливается окислительный стресс – процесс, при котором в организме увеличивается количество реактивных форм кислорода, повреждающих клеточные структуры. Митохондрии работают менее эффективно, а организм расходует больше коэнзима Q10, пытаясь защитить клетки и поддержать выработку энергии.

В результате возникает замкнутый круг: чем выше уровень стресса, тем больше потребность в энергии и тем интенсивнее расходуется коэнзим Q10. Именно поэтому длительный стресс так часто проявляется хронической усталостью, снижением физической выносливости, проблемами с концентрацией и ощущением «разряженной батареи». С точки зрения биологии можно сказать прямо: стресс буквально «высасывает» энергию из клеток. Все больше исследований также указывает на его противовоспалительное действие. Достаточная концентрация коэнзима Q10 в клеточных мембранах может ограничивать активацию фактора NF-κB – одного из ключевых регуляторов воспалительной реакции. В результате наблюдается снижение уровней маркеров воспаления, таких как интерлейкин-6 (IL-6), фактор некроза опухоли TNF-α и С-реактивный белок (CRP).

С точки зрения биологии старение организма во многом связано с постепенным снижением выработки энергии в митохондриях. Коэнзим Q10 является одним из ключевых элементов этого процесса, поэтому его достаточный уровень может поддерживать нормальное функционирование клеток с возрастом. Важно помнить, что старение – это не единичное событие, а сложный биологический процесс, на который влияют ежедневные выборы: сон, питание, образ жизни и привычки.

Интересно, что Япония была одной из первых стран, где коэнзим Q10 начали применять в качестве пищевой добавки. В контексте долголетия японской популяции анализируется множество факторов – от образа жизни до рациона питания – и использование этого соединения стало одним из элементов, привлечших внимание ученых.



Дозировка коэнзима Q10 зависит от цели его применения. В профилактике и поддержке сердечно-сосудистого здоровья чаще всего используются дозы 100–300 мг в сутки. В случае мышечных болей, связанных с приёмом статинов, обычно применяются дозы 200–400 мг в сутки, аналогично – при некоторых нейродегенеративных заболеваниях. В контексте поддержки фертильности дозировки, как правило, составляют 300–400 мг в сутки. Мета-анализы показывают, что диапазон 300–400 мг в день может быть особенно полезен с точки зрения противовоспалительного действия и улучшения липидного профиля. Коэнзим Q10 при этом является соединением с высокой переносимостью. Наиболее часто используемые дозы находятся в диапазоне 100–400 мг в сутки, а более высокие могут применяться при определённых показаниях под контролем врача. Побочные эффекты встречаются крайне редко и обычно имеют лёгкий характер – могут включать незначительные желудочно-кишечные дискомфорт, тошноту, головокружение или снижение аппетита. Однако стоит помнить, что коэнзим Q10 может влиять на уровень глюкозы и артериальное давление, поэтому у людей, принимающих противодиабетические или гипотензивные препараты, иногда требуется контроль и, при необходимости, корректировка терапии.

Коэнзим Q10 – это небольшая молекула с огромным значением: он поддерживает энергетический потенциал клеток, защищает их от окислительного стресса и помогает организму сохранять биологическое равновесие. В биологии часто говорят, что энергия жизни начинается в митохондриях, а одним из её ключевых хранителей является именно коэнзим Q10. Потому что в здоровье – как и в жизни – иногда именно самые маленькие молекулы делают самую большую разницу.

## Библиография

- Coenzyme Q for Patients With Cardiovascular Disease: JACC Focus Seminar. Raizner AE, Quiñones MA. *Journal of the American College of Cardiology*. 2021;77(5):609–619. doi:10.1016/j.jacc.2020.12.009.
- The Use of Coenzyme Q10 in Cardiovascular Diseases. Rabanal-Ruiz Y, Llanos-González E, Alcain FJ. *Antioxidants* (Basel, Switzerland). 2021;10(5):755. doi:10.3390/antiox10050755.
- Coenzyme Q: Clinical Applications in Cardiovascular Diseases. Martelli A, Testai L, Colletti A, Cicero AFG. *Antioxidants* (Basel, Switzerland). 2020;9(4):E341. doi:10.3390/antiox9040341.
- Coenzyme Q10 in Aging and Disease. Gasmi A, Bjørklund G, Mujawdiya PK, et al. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. 2024;64(12):3907–3919. doi:10.1080/10408398.2022.2137724.
- Clinical Aspects of Coenzyme Q10: An Update. Littarru GP, Tiano L. *Nutrition* (Burbank, Los Angeles County, Calif.). 2010;26(3):250–254. doi:10.1016/j.nut.2009.08.008.
- Preclinical and Clinical Role of Coenzyme Q10 Supplementation in Various Pathological States. Rajesh K, Khan MI, Mahesh P, Kumar SR, Kumar SS. *Drug Research*. 2022;72(7):367–371. doi:10.1055/a-1835-1738.
- Coenzyme Q10 for Heart Failure. Al Saadi T, Assaf Y, Farwati M, et al. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2021;(2):CD008684. doi:10.1002/14651858.CD008684.pub3.
- Complementary and Alternative Medicines in the Management of Heart Failure: A Scientific Statement From the American Heart Association. Chow SL, Bozkurt B, Baker WL, et al. *Circulation*. 2023;147(2):e4–e30. doi:10.1161/CIR.0000000000001110.
- Coenzyme Q10 as Adjunctive Therapy for Cardiovascular Disease and Hypertension: A Systematic Review. Sue-Ling CB, Abel WM, Sue-Ling K. *The Journal of Nutrition*. 2022;152(7):1666–1674. doi:10.1093/jn/nxac079.
- Role of Coenzyme Q10 (CoQ10) in Cardiac Disease, Hypertension and Meniere-Like Syndrome. Kumar A, Kaur H, Devi P, Mohan V. *Pharmacology & Therapeutics*. 2009;124(3):259–268. doi:10.1016/j.pharmthera.2009.07.003.
- Neuroprotective Effects of Coenzyme Q10 on Neurological Diseases: A Review Article. Bagheri S, Haddadi R, Saki S, et al. *Frontiers in Neuroscience*. 2023;17:1188839. doi:10.3389/fnins.2023.1188839.



# АКЦИОННЫЕ НАБОРЫ

## НОВЫЕ НАБОРЫ – ВЫБОР СТАЛ ЕЩЁ ПРОЩЕ

В Nature's Sunshine мы представляем обновлённую линейку промо-наборов – ещё более продуманных, структурированных и адаптированных к современному образу жизни. Мы знаем, что у каждого из нас разные потребности, ритм дня и цели. Поэтому новые наборы были созданы так, чтобы облегчить выбор и помочь в формировании ежедневных привычек – независимо от того, только ли вы начинаете свой путь или хотите систематизировать уже существующую программу приёма добавок.

Особое место в ассортименте занимают наборы, подготовленные специально для новых клиентов – как первый осознанный шаг к лучшему самочувствию. Остальные наборы отвечают различным потребностям – от ежедневной поддержки организма, через активный образ жизни, до комфорта и баланса в повседневной жизни.

Проще, осознаннее и в гармонии с природой. Выберите набор, подходящий именно вам, и позаботьтесь о своём самочувствии каждый день.



### Супер Старт для Здоровья

– разработан специально для тех, кто хочет начать прием пищевых добавок с комплексной ежедневной поддержки организма.



Это набор, который объединяет продукты, способствующие сбалансированному питанию и хорошему самочувствию. Магний способствует нормальной работе мышц и нервной системы, а также помогает уменьшить чувство усталости и утомления. Кроме того, он поддерживает нормальный энергетический обмен. Бацилус Коагулянс – продукт, который охотно выбирают люди, желающие дополнить свой ежедневный рацион ингредиентами, поддерживающими баланс кишечника. Солстик Энерджи отлично вписывается в активный образ жизни и повседневный ритм. Сок алоэ, жидкий хлорофилл и Замброза, в свою очередь, создают удобную основу для тех, кто хочет позаботиться о повседневном рационе питания простым и регулярным способом.

### **В КОМПЛЕКТ ВХОДЯТ:**

- Жидкий Хлорофилл, Замброза, Бацилус Коагулянс, Солстик Энерджи, Формула Здоровья Печени, Магний, Сок Алоэ

Кроме того, к набору можно добавить Тей-фу – массажный бальзам со скидкой 50%.

## Здоровый Кишечник

– это второе предложение, разработанное специально для новых клиентов.



Это набор для тех, кто хочет начать с продуктов, которые особенно часто выбирают для поддержания ежедневного баланса организма и разнообразного питания. Локло – это продукт, содержащий клетчатку, которая может стать ценным элементом ежедневного рациона. Листья оливы и Бацилус Коагулянс дополняют этот набор ингредиентами, которые часто выбирают люди, заботящиеся о своих повседневных пищевых привычках и хорошем самочувствии. Хлорофилл, Алоэ и Замброза, в свою очередь, создают удобный жидкий элемент повседневной рутины.

### В КОМПЛЕКТ ВХОДЯТ:

- Сок Алоэ
- Замброза
- Жидкий Хлорофилл
- Локло
- Бауэл Билд
- Бацилус Коагулянс
- Лист Оливы - Экстракт

Кроме того, к набору можно добавить  
Про В11 со скидкой 50%.

### В КОМПЛЕКТ ВХОДЯТ:

- УльтраБиом ДТХ
- Жидкий Хлорофилл
- Формула Здоровья Печени
- Пажитник и Тимьян
- Чеснок
- Кайенский перец, чеснок и петрушка

Кроме того, можно выбрать один продукт со скидкой 25%:

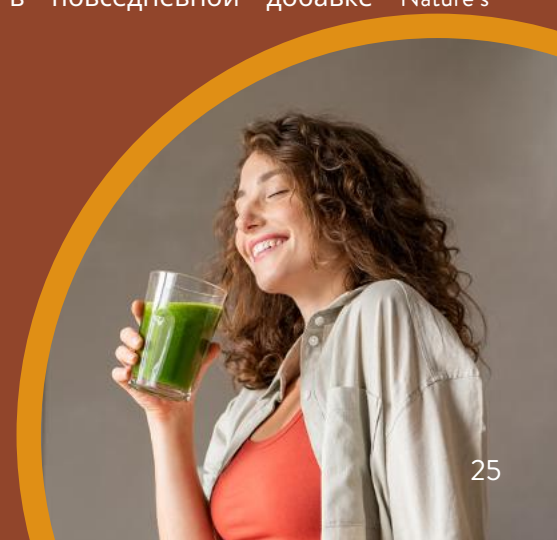
- Джентел Мув
- Куркума
- Сок Алоэ

## Клин Старт

Clean Start 2 – это набор, созданный для тех, кто хочет следить за своим ежедневным питанием, чувствовать легкость и хорошее самочувствие.



Это набор, основанный на растительных продуктах и травяных смесях, которые хорошо вписываются в образ жизни людей, стремящихся к ежедневной регулярности и осознанным привычкам. Чеснок поддерживает нормальное функционирование иммунной системы и сердца, а также помогает поддерживать нормальный уровень липидов в крови. Куркума ценится за свои антиоксидантные свойства, а хлорофилл и алоэ уже много лет входят в число самых популярных продуктов в повседневной добавке Nature's Sunshine.



## Про Кардио

ProCardio 2 – это набор, разработанный специально для тех, кто стремится комплексно заботиться о своем здоровье, уделяя особое внимание повседневной активности и гармонии.



Это комплекс, основанный на ингредиентах, которые пользуются большой популярностью среди людей, ведущих активный образ жизни. Жирные кислоты Омега-3 способствуют нормальной работе сердца, а Магний помогает в нормальном функционировании мышц и нервной системы, а также поддерживает энергетический обмен. Гинкго и боярышник, Листья Оливы и Коэнзим Q10 – это продукты, которые часто выбирают в качестве элемента ежедневной добавки, направленной на поддержание хорошего состояния организма и активного образа жизни.

### В КОМПЛЕКТ ВХОДЯТ:

- Коэнзим Q10
- Блад Прешекс
- Магний
- Замброза
- Листья оливы
- Гинкго и боярышник

Кроме того, можно выбрать один продукт со скидкой 25%:

- Супер Омега - 3
- Готу кола
- Лецитин

### В КОМПЛЕКТ ВХОДЯТ:

- Коллаген
- Витамин С
- МСМ
- Кальций + витамин D
- ЭверФлекс
- Витамин D3

Кроме того, можно выбрать один продукт со скидкой 25%:

- Хондроитин
- Куркумин
- ЭверФлекс



## Кости и суставы

Кости и суставы 2 – это набор для тех, кто хочет обеспечить себе ежедневный комфорт при движении и поддержать здоровье костной системы.



Это комплекс, составленный из компонентов, необходимых для нормального функционирования опорно-двигательного аппарата. Витамин С способствует нормальному синтезу коллагена, что обеспечивает правильное функционирование костей и хрящей. Кальций необходим для поддержания здоровья костей, а витамин D способствует правильному усвоению кальция и фосфора, а также поддержанию здоровья костей и нормальной работы мышц. Это предложение для тех, кто хочет ежедневно поддерживать свою физическую форму и подвижность.



## Набор для Жизни

Набор для Жизни представляет собой гармоничное сочетание трёх элементов, которые идеально вписываются в повседневную рутину ухода за собой. Это предложение для тех, кто хочет заботиться о своём организме просто, регулярно и осознанно — без лишних сложностей.



Это набор, который сочетает в себе удобство использования и комплексный подход к повседневным привычкам. Витамин С способствует нормальному функционированию иммунной системы, помогает уменьшить чувство усталости и утомления, а также защищает клетки от окислительного стресса. Бактерии Bifidophilus — это продукт, который дополняет рацион пищевыми культурами бактерий, являющимися естественной частью кишечной микрофлоры и часто выбираемыми людьми, заботящимися о ежедневном балансе организма. Хлорофилл — один из самых характерных продуктов Nature's Sunshine, который охотно включают в утренние ритуалы как элемент свежего начала дня. Набор «Жизнь» — идеальный выбор как для тех, кто только начинает свое знакомство с пищевыми добавками, так и для тех, кто хочет упорядочить свои повседневные привычки и вернуться к основам.

### В КОМПЛЕКТ ВХОДЯТ:

- Хлорофилл
- Витамин С
- Бактерии Бифидофилус



## Пауэр Лайн

Power Line — это набор для тех, кто ценит современные решения, удобство и функциональность.



— это линейка продуктов, созданная специально для активных, занятых людей, ценящих удобство. Эти продукты легко вписать в повседневный ритм жизни — в качестве части завтрака, перекуса, подкрепления после физической нагрузки или просто удобного дополнения к рациону. Современная форма, привлекательные вкусы и практичный шейкер делают этот набор идеальным решением для современного образа жизни. Это единственный набор, на который распространяется скидка при подписке.

### В КОМПЛЕКТ ВХОДЯТ:

- 1 упаковка Пауэр Мил Шоколад
- 1 упаковка Пауэр Мил Ваниль
- 1 упаковка Пауэр Гринс
- 1 упаковка Пауэр Битс
- чёрный шейкер с логотипом Nature's Sunshine





# НАТУРАЛЬНЫЕ ЭФИРНЫЕ МАСЛА



## ЛАВАНДА

Лаванда, ценящаяся за свой успокаивающий и расслабляющий аромат, прекрасно подходит для использования во многих продуктах. Ее ценят за успокаивающее и расслабляющее действие.

- расслабление
- улучшение сна
- увлажнение

Состав: *Lavandula angustifolia* — лаванда узколистная.



## ЧАЙНОЕ ДЕРЕВО

Масло чайного дерева, широко известное как «чудо из Австралии», часто используется в шампунях и бальзамах благодаря своему аромату.

- тонизирующее и восстанавливающее действие

Состав: *Melaleuca alternifolia* — чайное дерево.



## ЛАДАН

Получается из ароматной смолы индийского ладана. Ладан, отличающийся сложным букетом ароматов специй, цитрусовых и древесных нот, используется в качестве ароматического вещества ещё со времён Библии.

- успокоение и расслабление
- улучшение настроения

Состав: *Boswellia carteri* — индийский ладанник.



Откройте для себя итальянскую линию омолаживающих косметических средств Bremani Care — домашний уход на профессиональном уровне. Это сочетание натуральных ингредиентов и современных технологий, создающее роскошные формулы, способствующие регенерации и сохранению молодости кожи. Продукты производятся в Милане, на известном биотехнологическом предприятии, специально для Nature's Sunshine. Благодаря высокой концентрации активных ингредиентов Bremani Care поддерживает эластичность, упругость и естественное сияние кожи, помогая вернуть ей молодой, свежий вид.

  
**BREMANI**  
CARE

### УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА SPF15

*Moisturizing Face Cream*

Крем обогащен активным комплексом Mega Moisturizer Active на основе аминокислот (пролина, аланина, серина) и ферментационного экстракта *Pseudoalteromonas*, который минимизирует испарение воды из глубоких слоев эпидермиса и регенерирует кожу. Обеспечивает интенсивное увлажнение и превосходный универсальный уход. Активный ингредиент, полученный из розового перца, выполняет очищающую функцию. Ключевые ингредиенты: гиалуроновая кислота, масло иллипе, рисовый крахмал, экстракт перуанского розового перца.



### АНТИВОЗРАСТНОЙ НОЧНОЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА. 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, благодаря тому, что разглаживает и полирует кожу. Мгновенно действует на уставшую и лишенную сияния кожу. Ключевые ингредиенты: гиалуроновая кислота, масло ши и масло семян подсолнечника, витамин E, экстракт зерен ячменя обыкновенного.



### ДНЕВНОЙ АНТИВОЗРАСТНОЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА SPF 15. 40+

*Day Anti-age Face Cream SPF 15*

Мощный крем на основе передовых антивозрастных ингредиентов, пептидов, масел, витаминов и розового перца справится с увлажнением даже самых глубоких слоев эпидермиса. Формула основана на инновационном комплексе «gravity control», борющемся с дряблостью кожи и повышающемся сопротивляемость силе тяжести. Ключевые ингредиенты: пептидный комплекс, экстракт перуанского розового перца, масло ши, масло гранатовых косточек, масло косточек черешни, трегалоза.



### ОСВЕЖАЮЩАЯ МАСКА ДЛЯ ЛИЦА «Эффект Золушки»

*Radiance Face Mask*

Маска «Эффект Золушки» мгновенно придаст коже жизненную силу и наполнит её сиянием! Признаки старения «сглаживаются», лицо выглядит отдохнувшим. Цвет лица вновь обретает сияние. Основой маски является экстракт листьев *Haberlea rhodopensis*, обеспечивающий однородную структуру кожи. Маска является превосходным источником энергии для радикального преобразования обезвоженной и лишенной сияния кожи.

Ключевые ингредиенты: масло ши, сквален, рисовое масло, масло гранатовых косточек, экстракт листьев *Haberlea rhodopensis*.



### ОЧИЩАЮЩИЙ И МАТИРУЮЩИЙ ТОНИК ДЛЯ ЛИЦА

*Purifying and Mattifying Toner*

Легкий тоник нежно очистит кожу от загрязнений, успокоит и освежит ее. Удалит остатки макияжа. Формула борется с избыточным выделением себума и быстро матирует кожу. Защищает от вредного воздействия окружающей среды и усиливает естественную защиту от окислительного стресса, повышая детоксикационные способности кожи.

Ключевые ингредиенты: экстракт красных водорослей *Rhodophyta*, экстракт планктона — экзополисахариды, вырабатываемые морским планктоном, гель алоэ, гидролат гамamelиса (*Hamamelis*).



  
BREMANI  
CARE



**NATURES  
SUNSHINE**