

## **Всё о вашем организме, всё о вашем здоровье**

Точно так же, как музыканты составляют оркестр – различные системы организма, основные из которых – нервная, эндокринная, иммунная, сердечно-сосудистая, дыхательная, опорно-двигательная и мочевыводящая системы, система переваривания и усвоения пищи и желудочно-кишечный тракт – взаимосвязаны и в здоровом организме гармонично взаимодействуют между собой. Нарушения, возникающие в одной из систем, неизбежно оказывают влияние на другие системы организма, вызывая дисбаланс в их работе, и, как следствие, ухудшение состояния здоровья и развитие различных болезней. На пример, нарушения в опорно-двигательной системы (сколиоз) вызывают нарушения в дыхательной и сердечно-сосудистой системах. Другой пример – если имеются нарушения в центральной нервной системе, будь то органическое или функциональное, то это непременно скажется на работе очень многих органов, так как нервная система – регулятор всех систем организма.

Для поддержания хорошего здоровья необходимо вести соответствующий образ жизни, т.е. соблюдать всем известные правила: придерживаться сбалансированной диеты, включающей натуральные продукты с употреблением достаточного количества растительной пищи, витаминов и минералов, выполнять ежедневно физические упражнения, полноценно отдыхать и не иметь вредных привычек. К сожалению, большинство людей осознаёт ценность хорошего здоровья только тогда, когда уже возникают серьёзные проблемы – болезни, Ухудшающие качество жизни, не позволяющие жить полноценно и счастливо. Конечно, никогда не поздно начать вести здоровый образ жизни, однако этого бывает недостаточно – необходимо ввести в ваш рацион биологически активные добавки (БАД) – натуральные оздоровительные препараты.

Компания **Nature's Sunshine Products** (NSP, США) – крупнейший производитель и поставщик БАД высочайшего качества, работающая более чем в 42 странах мира, предоставляет уникальную возможность каждому человеку выбрать препараты соответственно его образу жизни и состоянию здоровья.

Предлагаемый тест помогает оценить состояние систем Вашего организма – выявить те системы, которые более всего нуждаются в поддержке, а также индивидуально подобрать соответствующие препараты – БАД компании NSP, которые помогут укрепить Ваше здоровье.

### **Тест**

#### **ЭТАП 1. Заполнение таблицы теста**

Рассмотрите таблицу теста. Справа описаны состояния или ощущения, которые Вы можете испытывать в той или иной мере. Столбцы, пронумерованные цифрами от 1 до 9, обозначают основные системы организма.

- 1 - система переваривания и усвоения пищи – ферментная система, расщепляет пищу на вещества, которые могут всасываться через ворсинки кишечника в кровь. Особенно важно то, что эта система отвечает за всасывание БАД (поэтому она выделена в самостоятельную систему и поставлена на 1-е место в списке систем)
- 2 - желудочно-кишечный тракт – осуществляет транспорт пищевого комка (моторика кишечника) и эвакуацию шлаков и балластных веществ.
- 3 - сердечно-сосудистая система осуществляет транспорт питательных веществ, кислорода и воды всем системам организма
- 4 - нервная система – обеспечивает генерацию и передачу информации, а том числе управляющую, всем системам организма в оперативном режиме
- 5 - иммунная система – распознаёт «инородные» тела (например, вирусы, микробы) и запускает оборонительные биохимические процессы для их уничтожения
- 6 - дыхательная система – доставляет кислород, необходимый для сжигания сахаров, обеспечивающих энергией организм, кровь и удаляет образующийся при этом углекислый газ
- 7 - мочевыводящая система – фильтрует из крови все не желательные соединения и удаляет их из организма
- 8 - эндокринная система – продуцирует и выделяет в кровь вещества – гормоны, осуществляющие тонкую регуляцию различных биохимических процессов (например, регуляция содержания сахара в крови) и влияющие на функциональные различные системы организма
- 9 - опорно-двигательная система – служит опорной для других систем организма и помогает выдерживать нагрузки при движении

Сначала заполните таблицу теста. Поставьте, пожалуйста, «галочку» во всех пустых клетках строки состояния (ощущения), если Вы испытываете это состояние (ощущение). Например, если Вы часто ощущаете недостаток энергии, следует поставить «галочку» в пустых клетках первой строки, т.е. на пересечениях первого, третьего, четвёртого, пятого и восьмого столбца первой строки, если Вы часто болеете – поставьте «галочку» в единственной пустой клетке на пересечении пятого столбца и второй строки. Подсчитайте количество «галочек» в каждом из девяти столбцов и запишите полученные цифры в нижней, итоговой строке.

Аналитический тест для подбора биологически активных добавок

состояние (ощущение)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Недостаток энергии, упадок сил									
Частые заболевания									
Неприятный запах тела и/или изо рта									
Трудности в пищеварении									
Частое употребление мяса с кровью									
Болезненные, нерегулярные менструации									
Частое применение антибиотиков									
Злоупотребление алкоголем									
Частые перепады настроения									
Пищевые аллергии									
Отечность под глазами									
Курение									
Рассеянность, плохая память									
Пониженный иммунитет									
Изжога и газообразование после еды									
Частые стрессы									
Дефекты кожи или плохой цвет лица									
Избыточное употребление углеводов, тяга к сладостям									
Избыточное употребление молочных продуктов									
Подавленность, апатия, депрессия									
Бессонница или беспокойный сон									
Проблемы менопаузы									
Частое мочеиспускание									
Выпадение волос									
Отёки и боли в суставах									
Трудности сохранения нормального веса									
Быстрая утомляемость									
Несоблюдение режима питания									
Медленное выздоровление									
Нерегулярный стул									
Отсутствие аппетита									
Низкая сексуальная активность									
Истончённые и ломкие ногти									
Сухие, тусклые, поврежденные волосы									
Употребление жирной пищи									
Чувство страха, беспокойство									
Недостаток клетчатки в рационе									
Мышечные судороги									
Неблагоприятная экология									
Частое употребление кофе, чая									
Повышенная раздражительность, потеря самоконтроля									
Гиперчувствительность к химикатам, пищевым продуктам									
Грибковые поражения									
Слабость в мышцах, хрупкость костей									
Постоянная тревога									
Раздражительность, чрезмерная возбудимость									
Малоподвижный образ жизни									
Повышенное выделение мокроты									
Итог									

## Аналитический тест для подбора биологически активных добавок

### ЭТАП 2. Обработка результатов теста

Соотнесите полученные результаты с приведенными в следующей таблице. Интерпретация результатов.

Оценка работы системы организма	1 Система переваривания и усвоения пищи	2 Желудочно-кишечный тракт	3 Сердечно-сосудистая система	4 Нервная система	5 Иммунная система	6 Дыхательная система	7 Мочевыделительная система	8 Эндокринная система	9 Опорно-двигательная система
Очень хорошо	2-0	2-0	2-0	2-0	2-0	0	0	2-0	1-0
Хорошо	4-3	4-3	3-2	5-3	4-3	1	1	5-3	3-2
Удовлетворительно	9-5	9-5	7-4	10-6	7-5	4-2	4-2	10-6	7-4
Неудовлетворительно	>10	>10	>8	>11	>8	>5	>5	>11	>8

Если по результатам теста работа всех систем организма получила оценку «очень хорошо»- поздравьте себя - Ваш образ жизни позволяет Вам поддерживать хорошее здоровье и отличное самочувствие.

В том случае, когда работа всех систем организма получила оценку «неудовлетворительно»- Вам необходимо незамедлительно изменить образ жизни, выбор продуктов и характер питания, и, конечно, срочно избавиться от вредных привычек.

Чаще всего получают различные результаты для различных систем организма. Это – не только оценка работы отдельных систем, но и свидетельство отсутствия баланса в их совместной работе. Внимание необходимо обратить на те системы организма, работа которых оценивается хорошо, удовлетворительно и неудовлетворительно - отметьте их в таблице. Это потребует для того, чтобы подобрать препараты, которые помогут Вам, разумеется, при надлежащем изменении образа жизни, скорректировать работу систем организма и гармонизировать их совместное функционирование.

### ЭТАП 3. Подбор препаратов NSP для различных систем организма

Приводим перечень основных оздоровительных препаратов NSP, предназначенных для корректировки работы каждой из девяти систем организма, а также для профилактики заболеваний. Даже если у Вас здоровье в порядке, познакомьтесь с подробными описаниями перечисленных препаратов, поскольку они необходимы каждому человеку в качестве биологически активных добавок к пище. Описания этих, а также многих других уникальных и очень эффективных препаратов, разработанных на основе результатов кропотливых исследований ведущих ученых в лабораториях и произведенных из отборного сырья высочайшего качества на уникальном оборудовании компании, Вы найдете в каталоге продуктов «NSP от А до Я».

#### Систематический перечень препаратов NSP

Система переваривания	Желудочно-кишечный тракт	Сердечно-сосудистая система	Нервная	Иммунная система	Дыхательная	Мочевыделительная	Эндокринная система	Опорно-двигательная система (а также кожа, волосы, ногти)
AG-X	Alfalfa	Antioxidant	Calcium Magnesium	Alfalfa	Antioxidant	Alfalfa	Alfalfa	Alfalfa
Antioxidant	Black	BP-C	Chelate	Antioxidant	Boswellia Plus	Burdock	Buplerum Plus	Antioxidant
Bifidophilus	Walnut	CC-A	Eight	Bee Pollen	Breath Ease	Capsicum, Garlic, Parsley	Calcium Magnesium	Bee Pollen
Flora	Capsicum	Cell-SM	Free Amino Acid	Buplerum Plus	Buplerum Plus	E-tea	Chelate	Bon-C
Force	Garlic	Co Q10 Plus	GGC	GGC	Chlorophyll Liquid	Licorice Root	C-X	Boswellia
Burdock	Parsley	Free Amino Acid	Ginkgo/Gotu Kola	CC-A	Colloidal Silver	TNT	Chromium Chelate	Cell-SM
Capsicum,	Cascara	Garlic Syner	Gotu Kola	Colloidal Silver	Colloidal Silver	URY	Fat Grabbers	Children's Chewable
Garlic,	Sagrada	Pro	HVP	Defense	Licorice Root		FC with Dong Quai	Vitamins
Parsley	Chlorophyll	GGC	Lecithin	Maintenance	Morinda		Free Amino Acid	Chondroitin
Chlorophyll	Liquid	Ginkgo /Gotu Kola	Morinda	Echmacea	Pau D'Arco TNT		Garcinia	Co Q10 Plus
Liquid	Fat	Gotu Kola	Perfect Eyes	Eight	UnaDeGato		Combination	Coral Calcium
Fat Grabbers	Grabbers	Grapine	Super Complex	E-Tea	Vitamin C		Kelp	Free Amino Acid
Food Enzymes	Garlic	Hawthorn Plus	Tei-Fu (massage oil)	Free Ammo Acid			Licorice Root	Glucosamine
Milk Thistle	Syner Pro	Iron Chelate	TNT	Garlic Syner Pro			Nature's Noni Juice	Gotu Kola
Morinda	Herbal H-p	Licithin	Vitamin C	Glucosamme			Pro-formula	Grapine
Protease	Fighter	Morinda		Grapine			Red Clover	HSN-W
Stevia	Licorice	Nature's Noni Juice		Licorice Root			Saw Palmetto	Milk Thistle
Stomach	Root	Juice		Morinda			Stevia	Morinda
Comfort	Lodo	Omega 3 (EPA)		Pau D'Arco			TNT	Nature's Noni Juice
TNT	Morinda	Perfect Eyes		Protease			Wild Yam	Osteo Plus
	Nature Lax	Red Clover		SC Formula				Super Complex
		Super Complex		Super Complex				Tei-Fu (massage oil)
		TNT		TNT				Vitamin C
		Van-Gone		Una De Gato				
		Vitamin C		Vitamin C				
		Wild Yam						