

# Компас Здоровья

# ЭКО маркет

НОЯБРЬ 2020

Мы Вас любим!



ОМЕГА - В ЧЁМ СИЛА? стр. 5

А В КАПСУЛАХ ЕСТЬ? стр. 9

ВЕГАН ПРОДУКТ стр. 11

Купоны на СКИДКУ стр.

15  
16

Купи себе ПОЛЬЗУ!



## ТОЛЬКО ЗДОРОВЫЕ ПРОДУКТЫ И КОСМЕТИКА!

Экологически чистое питание востребовано людьми различных возрастов. Несмотря на то что цены на эко-продукты постоянно растут, спрос на них возрастает от года к году.

Здоровое питание перестает рассматриваться как простая диета, рекомендованная людям, страдающим заболеваниями. Все большее количество вполне здоровых людей стремится потреблять полезную, качественную и экологически чистую продукцию.

Дорогие друзья! Мы рады видеть вас у нас в магазинах! Наш персонал всегда готов помочь вам с выбором, учитывая ваши пожелания и предпочтения.



**Сеть магазинов здорового питания «Компас Здоровья»** - это в первую очередь место, где вы можете приобрести продукты для здоровья, удовольствия и душевной гармонии.

Приходя к нам, вы получите уверенность, что ни один продукт или средство не содержит вредных консервантов, продуктов нефтехимии, синтетических красителей. Мы гарантируем безопасность, эффективность и удовольствие от использования. Мы сами покупаем и используем в повседневной жизни то, что продаем. Поэтому в качестве продукции уверены.



Помните! Здоровый образ жизни – это не только спортивные достижения, физические нагрузки, изнуряющие диеты или же просто хорошие продукты.

Здоровый образ жизни там, где чистые мысли и ясное осознание, что «я хочу быть энергичным, лёгким, выносливым человеком с сильным иммунитетом и хорошим настроением». А для этого не нужно терзать себя тренировками и лишениями в питании, для этого нужно найти баланс. Пешие прогулки, больше фруктов и злаков, омега 3, активные хобби, витамины и всё это вошедшее в привычку!



Трофимова Юлия  
Александровна  
Руководитель розничной сети ЭКО маркетов «Компас Здоровья»

В наших ЭКО маркетах можно найти вегетарианскую колбасу, сыры, паштеты из семян, хумус, бездрожжевой хлеб из пророщенного зерна. Обратите внимание на биомороженое без сахара и продукты из семян конопли: очищенные ядра, протеин, муку, каши, крупы, продукты из сои, кедр, льна и кокоса. Конечно же широчайший выбор масляных эликсиров, полезные сладости, напитки, редкие суперфуды, безглютеновые, диабетические и другие привычные для ПП-приверженцев продукты. Несъедобных товаров тоже предостаточно: натуральная косметика, эфирные масла, бытовая «нехимия» и эко-товары для дома.

**СКИДКА ПЕНСИОНЕРАМ**  
ЭКО маркет  
**5 и 7 %**  
Размер скидки уточняйте у продавцов-консультантов

**БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА**  
по городу  
при заказе от **1000** Р  
только наличный расчет

**СКИДКА ВЫХОДНОГО ДНЯ!**  
**15%**  
КАЖДОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ 14.00 - 17.00  
ЭКО маркет Новосибирск



## УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА - ПРОБИОТИК НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

Ежедневно наш специалист горячей линии отвечает на звонки и сообщения, посвященные укреплению иммунитета. Сейчас большой спрос на препараты, которые помогают организму противостоять бактериям и вирусам. И особенно много вопросов о популярном продукте - порошках «Пробиофортис» №1 и №2.

«Пробиофортис» - это дополнительный источник пробиотических микроорганизмов для улучшения работы желудочно-кишечного тракта, восстановления микрофлоры кишечника и общего состояния иммунной системы.

### В чем принципиальная разница между «Пробиофортис» №1 и №2?

«Пробиофортис» №1 содержит бактерию **Bacillus subtilis**, благодаря чему очищает кишечник и улучшает усвоение пищи, подавляет патологическую микрофлору в кишечнике. **Bacillus subtilis** активно образуют то самый интерферон альфа 2, помогающий иммунным клеткам. Благодаря ей повышается сопротивляемость и устойчивость к инфекциям, противоопухолевая защищённость, восстанавливается нормальный состав кишечной микрофлоры.

Поэтому мы рекомендуем начинать приём именно с №1. «Пробиофортис» №2 содержит другую бактерию, **Bacillus amyloliquefaciens**, которая вырабатывает амилазу (аналог фермента поджелудочной железы) и помогает исправить жировой обмен.

**Bacillus amyloliquefaciens** образуют сильные природные антисептики. Поэтому помогает победить грибки, вирусы и устойчивые к обычному лечению микробы.

«Пробиофортис» №1 лучше поддерживает иммунитет, а «Пробиофортис» №2 помогает конкретно печени и поджелудочной железе. Употреблять №1 и №2 нужно отдельно, чередуя курсы.

### В каких дозировках «Пробиофортис» можно употреблять детям?

Не рекомендуем употребление продукта детям до 3-х лет.

В возрасте от 3 до 5 лет дозировка должна быть снижена до 3-5 г. в сутки (1/3 чайной ложки 2 раза в день). Детям в возрасте до 14 лет дозировка 5-7 г. в сутки (1/2 чайной ложки 2 раза в день).

### Какова схема приема порошков? Какой должен быть интервал между приемом этих препаратов?

«Пробиофортис» №1 и «Пробиофортис» №2 содержат активные компоненты различного назначения, употреблять их нужно отдельно, чередуя курсы.

Длительность курса равна 10 дней, перерыв между ними - неделя. Рекомендуем начинать приём средств с «Пробиофортиса» №1.

## БОЛЕЗНЯМ БОЙ!

### ПРОБИОФОРТИС №1 и №2



## Bacillus subtilis — что за ZВЕРЬ? amyloliquefaciens

**Почему «Пробиофортис» хранится не в холодильнике? Есть информация, что полезные бактерии могут погибнуть в тепле?**

Полезные бактерии *Bacillus subtilis* и *Bacillus amyloliquefaciens* находятся в неактивном, «спящем» состоянии и активизируются после попадания в условия влажности, температуры и щелочной среды кишечника. Бактерии не погибают и сохраняются в неактивном состоянии при температуре до 30°C в течении всего срока годности – 2 года.

### Мы объявляем Болезням бой!

Помните! самое простое, что вы можете сделать для своего иммунитета - это не забывать о важности пробиотиков! Не только для адекватной работы желудочно-кишечного тракта, но и для повышения местных и общих факторов иммунитета по отношению к различным патогенным микроорганизмам.



## ЛЬНЯНОЕ МАСЛО — РАСКРЫВАЕМ ВСЕ ТАЙНЫ И СЕКРЕТЫ УНИКАЛЬНОГО ПРОДУКТА!



Лен – бесценный дар природы. Еще древние славяне, ежедневно употребляя, считали его источником долголетия, крепкого здоровья и силы.

Использовалось оно как самая полезная пищевая добавка к каждому блюду.

Сегодня это масло широко используется в разнообразных сферах, таких как медицина, косметология, фармакология, пищевая и техническая промышленности.

**ПОЛЬЗА** для вашего **ОРГАНИЗМА!**

### ЛОЖКА ЛЬНЯНОГО МАСЛА ЦЕЛЕБНЕЕ ДОРОГОГО ЛЕКАРСТВА: 5 ЦЕННЫХ РЕЦЕПТОВ ПРИМЕНЕНИЯ

Некоторые ученые считают, что это масло полезнее рыбьего жира. Такой себе бюджетный и доступный кладезь здоровья.

Наверняка о пользе льняного масла вы слышали не раз, но редко обращали на него свое пристальное внимание. Его настойчиво советуют врачи людям, которые не едят рыбу. Но льняное масло довольно редко встретишь в арсенале среднестатистического человека. И очень зря! Ведь это настоящий страж красоты и здоровья.

Еще наши бабушки говорили: «будет лён, так будешь и силён!». Льняное масло обладает настолько важными и полезными для здоровья свойствами, что употреблять этот продукт имеет смысл ежедневно и всю жизнь. Также специфический и несколько горьковатый привкус, который имеет нерафинированное льняное масло, придаст пикантный вкус любому блюду.

Ценность масла для организма человека обусловлена его богатейшим составом, как жирных кислот, так и макро- и микроэлементов. По содержанию омега-3 оно богаче рыбьего жира в 2 раза. Так что для тех, кто не любит рыбу — это настоящая находка.

Обычно льняное масло принимают утром натощак, а именно за 20–30 минут до первого приема пищи. Масло можно пить и перед сном, либо спустя 20–30 минут после последнего приема пищи. Разовая порция льняного масла равна одной столовой ложке. Но перед началом приема проконсультируйтесь с врачом. Вам может быть достаточно принимать его 1 раз в день.

Также его можно применять в виде масок для кожи и волос. **После того, как вы узнаете, как оно чудесно влияет на организм, то помчитесь в наши магазины за парочкой бутылочек.**

#### 1. Для похудения

Олеиновая кислота омега-9, линолевая кислота омега-6, альфа-линолевая кислота омега-3 – эффективные активаторы похудения. Кроме того, омега-9 и омега-6 кислоты снижают аппетит. Поэтому всем, кто имеет лишние килограммы, следует отдавать предпочтение именно этому маслу. Его можно добавлять в йогурты или салаты, а можно употреблять как самостоятельный продукт.

#### 2. Для сердечно-сосудистой системы

Масло защищает от заболеваний сердечно-сосудистой системы, нормализует давление, снижает холестерин в крови, а также делает кровеносные сосуды более эластичными и здоровыми. Также учеными доказано, что оно способно предотвратить повторные сердечные приступы.

#### 3. Для женского здоровья

Присутствие в данном продукте лигнинов способствует активизации нормального баланса гормонов в организме. Благодаря льняному маслу легче переносить менструальные боли и менопаузу.

#### 4. Снимает воспалительный процесс

Льняное масло снимает воспалительный процесс при волчанке, подагре, фиброзно-кистозной мастопатии. При волчанке оно понижает холестерин, а при подагре уменьшает опухлость и боль в суставной ткани. Омега-3, входящая в состав, улучшает процесс усвоения йода. Поэтому при фиброзно-кистозной мастопатии его используют в качестве дополнительного лечения.

#### 5. Для красоты и молодости

Это масло нормализует работу сальных желез. Также маски на его основе обладают омолаживающими, питательными, бактерицидными свойствами. Еще его очень хорошо использовать для ресниц. Эффект от него гораздо лучше, чем от касторового.

**Вот такое чудодейственное масло. Чтобы увидеть положительный результат, употреблять его нужно не менее двух месяцев.**

Уникальность льняного масла — в очень высоком содержании ОМЕГА 3 полиненасыщенной жирной кислоты (до 60%). Именно ОМЕГА 3, как считают натуропаты,— самый ценный компонент любого растительного масла. По содержанию ОМЕГА 3 льняное масло является рекордсменом!

Омега-3 — вещество, без которого невозможна нормальная работа человеческого организма. Недостаток полиненасыщенных жирных кислот бьет по всем системам организма, человек быстро утомляется, заболевает. Лучший источник Омега-3 — большое количество морской рыбы в рационе или капсулированный рыбий жир. Но что делать веганам или людям с аллергией на рыбный белок? На помощь приходит льняное масло, в котором много Омега-3.

Омега-3 содержится в запредельном количестве: около 58%. На остальные две кислоты приходится 15% и 17% соответственно.



Продукт содержит не только Омега-3, но и другие полезные вещества. С этим связано комплексное благоприятное воздействие на весь организм, в основном на пищеварительную и сердечно-сосудистую системы, кожу и иммунитет.

Благодаря содержанию фитогормонов льняное масло очень полезно для женского здоровья. Многие после приема продукта из семян льна отмечали, что волосы стали более крепкими и гладкими, ногти перестали слоиться, а кожа увлажнилась.

## КРАСНЫЙ

природный биорегулятор

## РУБИН

Улучшенный вариант льняного масла, обогащенного зверобоем. Эффективность масла «Красный Рубин» многократно превосходит действие зверобойного масла, сделанного по древним рецептам.

«Красный Рубин» регулирует работу гладкой мускулатуры желчных путей, кровеносных сосудов, кишечника, мочеточников, что ликвидирует застойные процессы в желчном пузыре, восстанавливает опорожнение кишечника. Горечи, содержащиеся в «Красном Рубине», усиливают секреторную активность органов пищеварения и придают маслу противопаразитарные свойства.

## ОМЕГА В ЧЁМ СИЛА?



**Продукт из семян льна — настоящий кладезь полезных веществ. В его составе есть:**

- полиненасыщенные жирные кислоты: альфа-линоленовая (Омега-3), линолевая (Омега-6), олеиновая (Омега-9);
- насыщенные жирные кислоты;
- токоферол (витамин Е);
- фитогормоны; - минералы; - лецитин.

Большое количество Омега-3 — главный плюс масла. На кухне среднестатистического человека много источников Омега-6 (растительное масло, маргарин, фастфуд) и Омега-9 (рапсовое и оливковое масло), в то время как достаточное количество Омега-3 в организм не поступает. В результате формируется «перекос» в организме, приводящий к ожирению и другим болезням.

В идеале в организм Омега-3, -6 и -9 должны поступать в пропорции 4:1:1. Но это возможно только для жителей прибрежных регионов, остальные вынуждены пить специальные биологически активные добавки. Льняное масло выгодно тем, что содержит почти идеальное соотношение Омега-3, -6 и -9.

- Антивирусное и противомикробное средство
- Антидепрессант • Антиоксидант



**Если у вас целый «букет» проблем, начинайте с «Красного Рубина». Он, как опытный лекарь, «распутывает клубок болезней», помогая обрести здоровье и веру в жизнь!**

**ВСЕМ, КТО ОПАСАЕТСЯ ВИРУСА И ИНФЕКЦИЙ – К ПРОЧТЕНИЮ ОБЯЗАТЕЛЬНО!**

**ДОКТОР** МЕДИЦИНСКИХ НАУК  
**ОБ ИММУНИТЕТЕ**

Рассказываем все способы укрепления иммунитета от главного диетолога НСО:

**1. Использование растений с иммунопротективным эффектом** (красный корень, золотой корень, чага).

Наиболее оптимальная форма – масляные льняные экстракты. Они всасываются непосредственно в лимфу, быстро попадают в лимфоузлы, где эффективно действуют.

**2. Поддержание хорошего состояния кишечника.**

В кишечнике находится 80% всех иммунных клеток, поэтому от функционирования кишечника напрямую зависит иммунитет организма. Масляный экстракт зверобоя усиливает антимикробную и антипаразитарную защиту, а чага и змееголовник улучшают образование пищеварительных соков. Так же стоит помнить и о пищевых волокнах и горечаях (аир, имбирь, тмин, чеснок).

**3. Управление стрессоустойчивостью.**

Хронический стресс, вялость, нарушенный сон резко ослабляют иммунную защиту. Справиться с этим поможет гиперэцин – эффективный природный антидепрессант (масляный экстракт свежего зверобоя может быть его источником).

**4. Энергетическое обеспечение работы клеток.**

Растения – адаптогены (золотой корень, красный корень, элеутерококк и т.п.) увеличивают силу и количество митохондрий («электростанции» клеток), что улучшает сопротивление организма к вирусам и облегчает восстановление после микробных или вирусных инфекций. Организм эффективнее использует кислород, освобождается от токсинов, улучшается усвоение глюкозы. В сочетании со зверобоем растения дают положительный эффект даже при небольших дозах.

**5. Правильное устройство клеточной мембраны клеток, отвечающих за иммунитет.**

Омега-3 является главным фактором, обеспечивающим правильное устройство клеточной мембраны, способствует выработке простагландинов, которые, в свою очередь, помогают организму справиться с инфекциями.

Лекарственные растения в сочетании с льняным маслом стимулируют противомикробную активность. Самостоятельно искать растения не нужно, их заготавливают в период роста для эликсиров.

Главный специалист диетолог министерства здравоохранения Новосибирской области, д.м.н., профессор Оксана Николаевна Герасименко, подготовила рекомендации в связи со сложившейся ситуацией в городе и в мире.

**ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ ОРГАНИЗМА  
В БОЕВОЙ ГОТОВНОСТИ**

**«Иммунный»** МАСЛЯНЫЙ  
**ЭЛИКСИР**  
**ОМЕГА 3**

Эликсир "Иммунный" – это натуральное нерафинированное льняное масло холодного отжима. Состав продукта богат натуральными растительными экстрактами: красный корень, зверобой, чага, аир, змееголовник, золотой корень.

Омега-3 вместе с растительными компонентами стойко оберегает здоровье, повышая общий уровень иммунной защиты. Отражает инфекционно-вирусные заболевания, улучшает работу кишечника и наполняет клетки организма энергией.

курс приема: 6  $\rightarrow$  4  
неделя раз в год

**1-2 столовые ложки в день**

Рецепт  
Сибирских  
учёных



**ХИТ**

100% НАТУРАЛЬНЫЙ СОСТАВ

**СКИДКА**  
**для ВАС – 30%**  
ТОЛЬКО В РОЗНИЧНОЙ СЕТИ г.НОВОСИБИРСК

**УСПЕЙ КУПИТЬ СО СКИДКОЙ!**  
МАСЛЯНЫЕ ЭЛИКСИРЫ ОТ «КОМПАС ЗДОРОВЬЯ» В НОЯБРЕ И ДЕКАБРЕ

**ЭКО**  
маркет



**ДОСТАВКА  
ПО ГОРОДУ!**

ТОЛЬКО В НОЯБРЕ И ДЕКАБРЕ

**СКИДКА**

**-30%**

Компас **ЭКО** Здоровья маркет

**ДЫШИ В ПОЛНУЮ СИЛУ**

для **Лёгких** МАСЛЯНЫЙ ЭЛИКСИР ОМЕГА 3

В состав эликсира вошли лекарственные растения для укрепления бронхо-легочной системы: медунца, солодка, алтей, малина, смородина и живица кедр.

- Устраняет воспаление и отеки;
- Предотвращает образование тромбов;
- Защищает от аллергии и бронхиальной астмы;
- Отфильтровывает микробы и вирусы при кислородном снабжении.

курс приема: 6  $\rightarrow$  4  
недель раз в год

**1-2 столовые ложки в день**

С растительными экстрактами



100% НАТУРАЛЬНЫЙ СОСТАВ

**Эликсиры ОМЕГА 3 на СОЛОДКЕ**

Специально подобранная рецептура трав придает этим эликсирам чёткую функциональную направленность на **НУЖНЫЙ ОРГАН**. Они улучшают работу систем, от которых в первую очередь зависит состояние этого проблемного органа.



**Эликсиры ОМЕГА 3 на ЗВЕРБОЕ**

Эликсиры - это естественный природный и привычный для организма способ укрепления здоровья и борьбы с болезнями и инфекциями. Льняное масло с лекарственными травами – это сильнейшие иммуномодуляторы!

Этому способствуют свежие лекарственные растения, заготовленные в период максимальной силы. Уже в течение 4 часов после сбора, благодаря сложной технологии, начинается экстракция, и растения отдают всю свою пользу.

Особый ингредиент – **ЗВЕРБОЙ!** От 100 болезней.

Каждый из эликсиров на зверобое:

- ☑ Устраняет депрессию;
- ☑ Хорошо обезболивает;
- ☑ Возвращает организму ритmicность работы, правильный сон;
- ☑ Способствует уменьшению воспаления любой локализации;
- ☑ Освобождает сосуды и мембраны клеток от избытка холестерина.

Важнейшее соединение в зверобое – флавоноид гиперин не растворяется в воде, а извлекается только маслом.

Эффект от приема эликсиров можно почувствовать практически сразу после применения!

При употреблении льняного масла без добавок стойкий эффект достигается через 1 – 1,5 года, а результат употребления льняного масла с экстрактами лекарственных растений ощущается уже через 3 – 4 недели. Изменения в организме после приёма эликсиров со зверобоем заметны уже через 10 дней!

Омега-3 и лекарственные растения взаимно потенцируют друг друга: Омега-3 освобождает стенки сосудов и оболочки клеток от избыточного холестерина, а в сочетании с растениями, особенно со зверобоем, эффект очищения наступает уже за 1,5 месяца.

Употреблять эликсиры рекомендуется по индивидуально подобранной дозировке (от 2 чайных до 2 столовых ложек в день). Эликсиры принимайте с небольшим количеством овощей, каши или с хлебом. Так эликсир усваивается лучше и более мягко действует.





## ПОЛБА - ЧТО ЭТО ЗА КРУПА И ЧЕМ ПОЛЕЗНА?

Современному человеку почти не знакомо название ПОЛБА. Данная крупа практически вычеркнута из привычного рациона питания. И это совершенно незаслуженно. Ведь она обладает целым спектром полезных свойств и добавок к этому содержит минимальное количество глютена, что незаменимо в рационе питания людей, страдающих целиакией.

Полба относится к полудиким злаковым культурам, которые за весь свой период культивации не подвергались никаким изменениям в том числе селекционным и генетическим. Это позволило сохранить ей всю свою природную ценность в качестве полноценного источника питания, положительно воздействующего на человеческий организм.

Благодаря своему богатому биохимическому составу крупа благотворно влияет на человеческий организм. Полба содержит:

- витамины группы В;
- витамин К и Е;
- практически полный спектр микро и макро минералов, среди которых больше всего – магния и кальция. Но, например, содержится такой редкий встречающийся элемент, как селен;
- незаменимые жирные кислоты;
- полезные для человеческого пищеварения растительные волокна и клетчатку;
- моносахариды и дисахариды.

Если говорить о калорийности данной крупы, то она в принципе стандартная для всех типов зерновых и составляет 338 калорий на 100 г продукта.

В настоящий момент полба постепенно вытесняется другими сортами пшеницы, зёрна которых легко отшелушиваются. В зёрнах полбы содержится больше питательных веществ и витаминов, чем в окультуренной пшенице. Таким образом, полба – уникальнейший злак. В наших магазинах вы найдете полбу в большом ассортименте!

## НОВЫЕ ПОРЦИОННЫЕ ПОЛБЯНЫЕ КАШИ

Предлагаем начать путь здоровья с первой полезной привычки – ВКУСНЫЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ. Подойдут для этого новые ПОЛБЯНЫЕ порционные КАШИ.

Зерновые каши содержат полный набор витаминов и минералов, необходимых для здоровья организма. Среди важных преимуществ: высокая питательная ценность, низкий гликемический индекс, пониженное содержание глютена.

В составе полбяных каш высушенные измельченные ягоды и фрукты, дополненные натуральным заменителем сахара (эритритом).

- ✓ Полбяная каша с грушей;
- ✓ Полбяная каша с яблоком;
- ✓ Полбяная каша с инжиром;
- ✓ Полбяная каша с абрикосом и сливой

А.С. Пушкин. «Сказка о попе и о работнике его Балде»:

...Балда говорит: «Буду служить тебе славно, усердно и очень исправно, в год за три щелка тебе по лбу, **ЕСТЬ ЖЕ МНЕ ДАВАЙ ВАРЕНУЮ ПОЛБУ**».



## ВАЖНЕЙШИЕ ПРЕИМУЩЕСТВА МАСЛЯНЫХ ЛЬНЯНЫХ ЭЛИКСИРОВ ОМЕГА 3 В КАПСУЛАХ

«А в капсулах есть?» – часто спрашиваете Вы.  
«Есть!» – с радостью отвечаем мы.  
Теперь у нас можно приобрести популярные  
льняные эликсиры в формате **капсул!**

В **Эликсирах Омега 3 в капсулах** концентрация  
самых сильных лекарственных трав для сохранения  
эффективности максимально увеличена!

В отличие от других препаратов, содержащих  
вытяжку из растений (отвары, спиртовые настойки,  
сухие концентраты), усвоение масляных льняных  
эликсиров идет не только через кровь, а еще и через  
лимфатическую систему, потому что именно так  
усваиваются все жиры в организме, что значительно  
увеличивает их эффективность!

В льняное масло из трав переходят вещества,  
которые обладают очень сильными биологически  
активными свойствами. Такие вещества, обычно,  
водонерастворимы и очень плохо растворяются в  
пищевом спирте.

## А В КАПСУЛАХ ЕСТЬ ?

Вот почему выбор льняного масла как растворителя  
и носителя лекарственных веществ из растений  
позволяет достичь более быстрого профилактического  
и лечебного эффекта по сравнению со спиртовыми  
настойками и водными настоями. А капсулы – это  
своеобразные футляры, куда помещается действующее  
вещество, которое необходимо доставить в организм, и  
только потом быстро высвободить его.

### КАК ПРИНИМАТЬ В КАПСУЛАХ?

Принимайте по 3 капсулы 3 раза в день за 20 минут до  
еды. Курс приема 20 дней.

В это время целесообразно уменьшить потребление  
масел с высоким содержанием Омега 6 (подсолнечное  
масло, животные жиры, майонез).

Далее целесообразно в течение месяца принимать  
одно из масел (Льняное, Конопляное, «Амарантовое»,  
«Облепиховое») в капсулах. После этого курс приема  
основного эликсира можно повторить.

# ЭЛИКСИРЫ

## В КАПСУЛАХ

С РАСТИТЕЛЬНЫМИ  
Экстрактами

180 КАПСУЛ  
по 300 мг

## Природная формула НАПРАВЛЕННОЕ ДЕЙСТВИЕ

### КАПСУЛЫ В БЕЛОМ:

Капсулированное льняное масло с раститель-  
ными экстрактами, в каждой баночке 180 капсул,  
каждая из которых имеет направленное действие  
на борьбу с проблемной зоной:

- ☑ «Для зрения» - с экстрактами солодки, черники,  
календулы, очанки, звездчатки;
- ☑ «Для желудка» - с экстрактами солодки, лопуха,  
облепихи, кипрея и аира;
- ☑ «Для почек» - с экстрактами солодки, вишневых  
почек, золотой розги, лопуха, спорыша;
- ☑ «Для сердца» - с экстрактами солодки,  
боярышника, девясила, калины, шиповника.

**КАПСУЛЫ В ЧЕРНОМ:** Красное (зверобойное)  
масло славится своим системным действием на  
конкретную проблему и общим профилактическим  
эффектом: устраняет депрессию, возвращает  
организму правильный сон, обезболивает:

- ☑ Эликсир «Красный рубин» - с экстрактами  
зверобоя, курльского чая, чабреца, лабазника,  
амаранта;
- ☑ Эликсир «Клеопатры» - с экстрактами зверобоя,  
морковной ботвы, амаранта, кедрового ореха,  
змееголовника;
- ☑ Эликсир «При запорах» - с экстрактами зверобоя,  
крушины, свеклы, солодки, чабреца;
- ☑ Эликсир «Стоп Холестерин» - с экстрактами  
зверобоя, клевера, донника, кровохлебки.

Периодическое прохождение курса употребления капсул избавляет от чувства апатии  
и вялости, повышает противовирусную защиту, нормализует пищеварение.

## ПРОФИЛАКТИКА ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Как обезопасить себя и своих детей в период подъема заболеваемости?

В магазинах «Компас Здоровья» и «Основа Здоровья» вы найдете противовирусные продукты, которые помогут не заболеть и перенести сезонные ОРВИ, ОРЗ, грипп намного легче. Наши продавцы-консультанты с радостью помогут подобрать подходящие продукты.

Как уничтожить вирус? Начать с питания! Употребляйте больше щелочной пищи, превышающей кислотный уровень вируса. Например: бананы, лимоны, авокадо, чеснок, лук, мандарины, ананасы, апельсины. Не стоит забывать про продукты-иммуностимуляторы: имбирь и куркума, льняные коктейли и эликсиры, пробиофортис, мёд и другие полезные товары из ассортимента наших ЭКО маркетов.

Соблюдайте рекомендации по профилактике:

- держите руки в чистоте;
- часто проветривайте помещения;
- бывайте на солнце от 15 до 20 минут;
- отдыхайте и спите не менее 7-8 часов;
- пейте 1,5-3 литра воды в день.

Не откладывайте лечение и помните: чем раньше, тем лучше. Держите руку на пульсе и будьте здоровы!

**СТОП**

ЭТО нужно знать

**ВИРУСЫ**



## ВИТАМИН cholecalciferol

new D3

ИММУНИТЕТ, ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА И КОСТЕЙ  
В КАПЛЯХ И КАПСУЛАХ!



Доктор Животов

С заботой о Вас и Вашем здоровье!

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## А ВЫ ЗНАКОМЫ? Витамин D3

Витамин СОЛНЦА, НУЖЕН ВСЕМ!

- Усиливает сопротивляемость организма к туберкулезу, простудным заболеваниям;
- Является профилактикой старческого слабоумия и болезни Паркинсона;
- Уменьшает риск возникновения аллергии, астмы;
- Является профилактикой ожирения и диабета 2 типа;
- Обладает противоопухолевым эффектом;
- Укрепляет здоровье сосудов и сердца;
- Укрепляет костную ткань;
- Помогает бороться с гепатитами и неалкогольным ожирением печени;
- Является профилактикой глаукомы и возрастных изменений сетчатки.

ХИТ

# ВЕГАН

## знакомьтесь ПРОДУКТ

Если вы думаете, что веганство – это про зеленоватого цвета людей с синяками под вечно голодными глазами, грустно жующих одну траву, не приносящую никакой пользы здоровью, эта статья для вас.

Веганство – не меню, не диета и не вкусовые пристрастия. Веганы НЕ употребляют в пищу любые ингредиенты животного происхождения или содержащие таковые. Никакого мяса, рыбы, морских и молочных продуктов, и мёда. Кроме этого, не носят одежду, обувь и аксессуары, при создании которой пострадали животные – изделия из меха, кожи, замши, нубука и шерсти.

В основе веганского питания – злаки, бобовые, овощи и фрукты, грибы, орехи и семена. Сегодня легко купить веганские варианты мяса, рыбы, колбасы, сыра, сосисок, пельменей, котлет, мороженого, йогурта и молока, если вы жизни без них не представляете. **Они намного полезнее по составу**, чем животные аналоги, но часто даже не отличимы по вкусу!

Основа веганского рациона – свежие овощи. Они содержат большое количество клетчатки, витаминов и антиоксидантов. Полезные свойства некоторых овощных продуктов в приготовленном виде действуют активнее, а витамины лучше усваиваются организмом. Добавьте овощи к любому готовому блюду, повысив его полезность, насыщенность и разнообразив привычное меню, так вы прикоснетесь даже слегка к загадочному миру веганского питания.

Нужно не забывать о пользе, так любимых веганами, свежих ягод и фруктов, орехов и семян. Рекомендуется съедать 400-500г фруктов каждый день. Это примерно 5 плодов или горстей ягод по 80-100г. Семена прекрасно дополняют салаты, супы и горячие блюда. Не забывайте добавлять орешки и семечки в выпечку, получается очень вкусно!

У нас можно найти "сухую версию" практически любого фрукта или ягоды, они также полезны. Сушёные манго, персики, цукаты из дыни, ананаса. Сухофрукты не содержат лишней влаги, поэтому концентрация витаминов в них намного выше. Но также выше количество сахара. Мы не рекомендуем увлекаться поеданием сухофруктов, но напоминаем: они отлично заменяют сладкое к чаю (например, финики).

Большинство продуктов, подходящих веганам можно купить в наших магазинах, мы предлагаем широкий ассортимент.

И если вы не веган, но вам хочется попробовать качественный тофу, вкусный веганский сыр или колбасу, потрясающий паштет, хумус или урбеч – то вам к нам!



# КРАСОТА ВНУТРИ ТЕБЯ

**ХИТ**

## Батончики Vegan Protein

Позаботьтесь о своем теле, начните с питания здорового и сбалансированного.

## Растительный БЕЛОК

Сама природа указывает нам направление куда двигаться, чтобы найти гармонию с собой. Поэтому мы используем настоящие растительные компоненты для продуктов и косметики, которые наполнят вас энергией жизни.



Батончик с апельсином и ягодами годжи. Витамин А и железо.



Батончик с кэробом и ягодами асаи. Омега 3 и витамин В2



Батончик с зеленым чаем матча. Витамин В2 и витамин Е

**Конопляный протеин** – растительный строительный материал, полный незаменимых аминокислот, клетчатки и минералов.

**Инулин** – пребиотик, улучшающий микрофлору кишечника, мягко стимулирующий рост и активность полезных бактерий.

# Впусти в свою жизнь МАГИЮ АЛТАЯ

Вдохните травяные ароматы диких растений, ощутите прикосновение горной реки и лёгкий поцелуй сибирского ветра.



**КРЕМ**  
Комплекс масел, экстрактов и неповторимой энергии Горного Алтая. Регулярное использование замедляет дегенеративные процессы старения, наполняет кожу свежестью, уменьшает воспаления и предотвращает сухость.



**ШАМПУНЬ**  
Кератин шёлка – источник аргинина, цистина и пролина. Питает корни и восстанавливает поврежденные волосы, придает блеск и мягкость.



**КРЕМ ДЛЯ КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ**  
Заряженный силой абсолютно натуральный состав, неповторимый травяной аромат и приятная легкая текстура для комфортных ощущений и заметного эффекта.

**ОТКРОЙ ДЛЯ СЕБЯ НАТУРАЛЬНУЮ КОСМЕТИКУ**

Без силиконов, парабенов, минеральных масел и парфюмерных отдушек.

# НОВИНКИ

## ХИТ МАСЛА ДЛЯ ВОЛОС И ТЕЛА ОСЕННЕГО СЕЗОНА 100% NATURAL

### МАСЛО ДЛЯ ВОЛОС

#### ЗДОРОВЬЕ И БЛЕСК

Сочетание кокосового, конопляного и репейного масел. Укрепляет волосы по всей длине, восстанавливает и питает истощенные волосы.



### МАСЛО ДЛЯ ТЕЛА УВЛАЖНЕНИЕ И ТОНУС

Композиция из кедрового, кокосового и оливкового масел. Помогает обновлению клеток, восстановлению упругости и эластичности кожи.

*Нужно жарить!*

### КОКОСОВОЕ МАСЛО

Масло не только обладает нежным ореховым вкусом и ароматом, но и рядом полезных свойств для организма. Не содержит консервантов, не выделяет канцерогены и не прогоркает.



### ХОЛОДНЫЙ ОТЖИМ



*Супер Новинка!*

### Полезные ЛЕДЕНЦЫ

Яркие ЛЕДЕНЦЫ – БЕЗ САХАРА, на основе красного масла – настоящего эликсира жизни и крепкого здоровья. Укрепляют зубы, снимают воспаление.



*Extra*  
БЕЗ НАГРЕВА  
БЕЗ ДОБАВОК  
БЕЗ ОБРАБОТКИ

УХОД



Нерафинированное 100% КОКОСОВОЕ МАСЛО первого холодного отжима является многофункциональным средством: маска для волос, крем для тела, лосьон после бритья, средство для загара и массажа, продукт для снятия макияжа.

ЭТО МАГАЗИНЫ О ПОЛЬЗЕ, ЗАБОТЕ И КАЧЕСТВЕ. ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ, КОСМЕТИКА, ВИТАМИНЫ, СРЕДСТВА ДЛЯ ДОМА С НАТУРАЛЬНЫМ СОСТАВОМ И ПРИЯТНОЙ ЦЕНОЙ. БОЛЕЕ 2000 ТОВАРОВ, В КОТОРЫХ МЫ УВЕРЕНЫ!

## МЫ

звоните

## НА СВЯЗИ



+7-913-475-40-90



8 (800) 770-03-49 горячая линия

ВСЕ ВОПРОСЫ ПО ПРОДУКЦИИ, СПОСОБАМ ДОСТАВКИ И ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ТОВАРОВ МОЖНО ЗАДАТЬ СПЕЦИАЛИСТУ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ. ОН БУДЕТ РАД, ЕСЛИ ВЫ ПОДЕЛИТЕСЬ СВОИМИ ПРЕДЛОЖЕНИЯМИ ИЛИ ОСТАВИТЕ ОТЗЫВ.

## АДРЕСА

г.Новосибирск

## МАГАЗИНОВ

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ ЗА ПОЛЕЗНЫМИ И ПРИЯТНЫМИ ПОКУПКАМИ

Мы рядом:

- ул. Писарева, 53 ☎ 8 962 832 72 30;
- Красный пр-т, 49 ☎ 8 962 825 48 36;
- Красный пр-т, 159 ☎ 8 905 951 83 00;
- ул. Станиславского, 15 ☎ 8 962 825 48 52;
- ул. Геодезическая, 5 ☎ 8 903 906 73 23;
- ул. Советская, 35 ☎ 8 962 824 77 83

ОСНОВА  
ЗА ОРО ВЬЯ

## ИНТЕРНЕТ

знакомьтесь

## МАГАЗИН



[www.o-zd.ru](http://www.o-zd.ru)



ДЕЛАЙТЕ ЗАКАЗЫ (самовывоз, доставка)



КОПИТЕ БОНУСЫ



ПОЛЬЗУЙТЕСЬ СКИДКАМИ



ЭКОНОМЬТЕ С КЛУБНОЙ ПРОГРАММОЙ



[compaszdorovya; osnovazdorovya\\_nsk](https://www.instagram.com/compaszdorovya)



[vk.com/kompaszdorovya](https://vk.com/kompaszdorovya)



[www.k-zd.ru](http://www.k-zd.ru) сайт производителя ООО НПО «Компас Здоровья»

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАШИ СОЦ СЕТИ, БУДЬТЕ В КУРСЕ

Компас Здоровья\*

**ЭКО**  
маркет

**Купон**  
на **Скидку**

КАША ЛЬНЯНАЯ  
«СТОП ХОЛЕСТЕРИН»  
400 г

**-20%**

**142,40** Р

ЦЕНА СО СКИДКОЙ

~~178,00~~



Купон можно использовать  
только один раз!

Действителен в сети ЭКО маркетов  
«Компас Здоровья» и «Основа Здоровья»  
г.Новосибирск

Компас Здоровья\*

**ЭКО**  
маркет

**Купон**  
на **Скидку**

МУКА КОНОПЛЯНАЯ  
200 г

**-10%**

**79,20** Р

ЦЕНА СО СКИДКОЙ

~~88,00~~



Купон можно использовать  
только один раз!

Действителен в сети ЭКО маркетов  
«Компас Здоровья» и «Основа Здоровья»  
г.Новосибирск

Компас Здоровья\*

**ЭКО**  
маркет

**Купон**  
на **Скидку**

КЛЕТЧАТКА ПШЕНИЧНАЯ  
МЕЛКАЯ С ГВОЗДИКОЙ  
200 г

**-10%**

**60,30** Р

ЦЕНА СО СКИДКОЙ

~~67,00~~



Купон можно использовать  
только один раз!

Действителен в сети ЭКО маркетов  
«Компас Здоровья» и «Основа Здоровья»  
г.Новосибирск

Компас Здоровья\*

**ЭКО**  
маркет

**Купон**  
на **Скидку**

ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ МАКАРОНЫ  
ИЗ ПОЛБЫ  
350 г

**-15%**

**91,80** Р

ЦЕНА СО СКИДКОЙ

~~108,00~~



Купон можно использовать  
только один раз!

Действителен в сети ЭКО маркетов  
«Компас Здоровья» и «Основа Здоровья»  
г.Новосибирск

Компас Здоровья

ЭКО  
маркет

Купон  
на Скидку

ФЛАКСЫ С КЛЮКВОЙ  
120 г

**-15%**

153,00

ЦЕНА СО СКИДКОЙ

~~180,00~~



Купон можно использовать  
только один раз!

Действителен в сети ЭКО маркетов  
«Компас Здоровья» и «Основа Здоровья»  
г.Новосибирск

Компас Здоровья

ЭКО  
маркет

Купон  
на Скидку

СЫВОРОТКА ДЛЯ ЛИЦА  
«ОМОЛОЖЕНИЕ»  
Magic Alatay  
40 мл

**-23%**

651,40

ЦЕНА СО СКИДКОЙ

~~846,00~~



Купон можно использовать  
только один раз!

Действителен в сети ЭКО маркетов  
«Компас Здоровья» и «Основа Здоровья»  
г.Новосибирск

Компас Здоровья

ЭКО  
маркет

Купон  
на Скидку

КРЕМ ДЛЯ ТЕЛА  
«ПИТАТЕЛЬНЫЙ»  
Нежный лён»  
250 мл

**-18%**

315,70

ЦЕНА СО СКИДКОЙ

~~385,00~~



Купон можно использовать  
только один раз!

Действителен в сети ЭКО маркетов  
«Компас Здоровья» и «Основа Здоровья»  
г.Новосибирск

Компас Здоровья

ЭКО  
маркет

Купон  
на Скидку

ГЕЛЬ ДЛЯ УМЫВАНИЯ  
Nempina  
200 мл

**-20%**

215,20

ЦЕНА СО СКИДКОЙ

~~269,00~~



Купон можно использовать  
только один раз!

Действителен в сети ЭКО маркетов  
«Компас Здоровья» и «Основа Здоровья»  
г.Новосибирск