

ФИТОДОКТОР

№2 (73) ОСЕНЬ-ЗИМА 2026

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

Как правильно выбирать
обезболивающее? **6**

СТАНДАРТ КАЧЕСТВА

«Золото» для мозга **7**

ИННОВАЦИИ

Как «отключить»
ночную боль и уснуть? **20**

ВЫБОР СЕЗОНА

«Магниево голод» –
главный спутник
стресса **22**

ГОСТЬ НОМЕРА

Юлия Пересильд

«Ошибаться—это нормально. Главное, чтобы ошибки не касались здоровья» **8**

16+



БЭБИ ФОРМУЛА ЭВАЛАР

Новые мармеладные витамины
для детей с 3-х лет



ЖЕЛЕЗО

Для профилактики анемии
и поддержания иммунитета



МАГНИЙ

Для спокойствия и сна
ребенка



ОМЕГА-3 ДГК

Для памяти и
интеллекта

Узнайте, где купить,
на сайте «Эвалар»



evalar.ru
8-800-200-5252

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

[OZON](https://ozon.ru)



Наведи камеру
и узнай больше



¹ Победитель премии «Выбор мам 2026» в номинации «Лучший продукт для мам и детей» <https://premia2026.b2m.group/>.

² Национальная премия «Родители выбирают» (народное голосование) на платформе Baby.ru, номинация «Витамины для детей» <https://www.baby.ru/award/2024/opros/vitaminsy-dla-detej-20/>.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



МАРКА №1
В РОССИИ



Разговор по душам: качество жизни на долгие годы

Как только воздух становится хрустальным и прохладным, природа словно дает нам знак: пора переключить скорость и найти время для себя. Этот выпуск «Фитодоктора» мы посвятили очень важной теме — как жить ярко, активно и счастливо в любом возрасте. Не гнаться за годами, а сделать свое здоровье надежным фундаментом для будущих свершений.

Открываем номер откровенным и вдохновляющим разговором с актрисой, которая доказала, что для женщины нет ничего невозможного. Юлия Пересильд в нашем эксклюзивном интервью делится не только космическим опытом, но и самыми земными секретами. Она расскажет, чего не ожидала от себя даже в самых смелых мечтах, зачем она пьет магний и коллаген, и что ей приходится доказывать о себе каждый день. Читайте честные мысли о силе, уязвимости и любви на стр. 8.

А что, если заглянуть в будущее и узнать, какие научные открытия помогут нам оставаться молодыми как можно дольше? В большом интервью с председателем Совета директоров «Эвалар» Наталией Прокопьевой мы попадем в мир нутрицевтики будущего. Вы узнаете, что такое геропротекторы и как они работают, какой «золотой стандарт» магния для мозга и почему защита собственного коллагена — новый тренд в антивозрастном уходе. Мы развеем мифы и расскажем о технологиях, которые уже меняют нашу жизнь. Читайте на стр. 14.

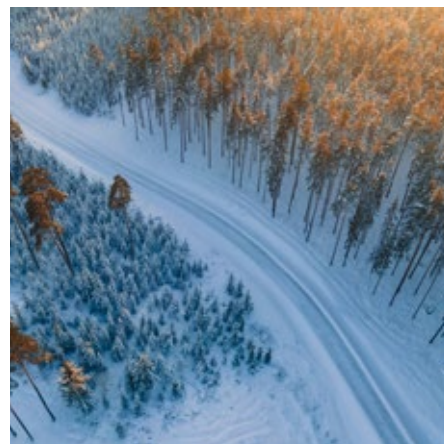
В материале о новых пептидных сыворотках Evalar Cosmetics расскажем, как карнозин борется с гликацией — одним из механизмов преждевременного старения кожи на стр. 10.

Особый экспертный взгляд в этом выпуске — гид по магнию. Все знают, что он помогает от стресса и полезен для сердца, но знаете ли вы, что у магния много «лиц» и характеров? Специалисты помогут разобраться, какой «нейромагний» нужен для ясности ума, а какой — для спокойного сна, и как восполнить «магниевый голод», который крадет нашу энергию (стр. 12, 22).

И, конечно, основа движения — здоровье суставов. Выясняем, как запустить выработку собственного коллагена для хрящевой ткани на стр. 24.

Нам хотелось, чтобы этот выпуск стал уютным разговором о главном — о вас и вашем здоровье. О том, как наполнить холодные дни теплом, заботой и энергией. И надеемся, у нас получилось!

С верой в вашу силу и красоту,
Лариса Прокопьева,
генеральный директор
фармацевтического
холдинга «Эвалар»



- 4 **ЭКСПЕРТЫ ВЫБИРАЮТ**
- 5 **НОВОСТИ КОМПАНИИ**
- 6 **КАЧЕСТВО ЖИЗНИ.** При боли: от головной до суставной, от боли в горле до зубной!
- 7 **СТАНДАРТ КАЧЕСТВА.** «Золото» для мозга. Почему для улучшения работы мозга и крепкой памяти важно выбирать именно омега-3 ДГК?
- 8 **ГОСТЬ НОМЕРА.** Юлия Пересильд: «Я научилась отличать настоящую усталость от привычки быть сильной»
- 10 **КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ.** Почему гликация ускоряет старение и чем поможет карнозин?
- 12 **ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР.** Магний способен на большее. Представляем инновационные формы магния с уникальным действием
- 14 **СОБЫТИЕ.** Витамины будущего. Как современная наука меняет представление о биодобавках
- 16 **АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА.** Какой коллаген для суставов выбрать?
- 18 **В ГАРМОНИИ С ПРИРОДОЙ.** ФитоСтатин без побочных действий — натуральная альтернатива синтетическим препаратам от холестерина
- 20 **ИННОВАЦИИ.** Как «отключить» ночную боль и уснуть?
- 21 **ПРОФИЛАКТИКА.** Как сохранить зрение на долгие годы?
- 22 **ВЫБОР СЕЗОНА.** «Магниевого голод» — главный спутник стресса
- 24 **РЕШАЕМ ПРОБЛЕМУ.** Реально ли запустить выработку собственного коллагена для укрепления хрящевой ткани сустава?
- 25 **НОВЫЙ ПОДХОД.** Уникальный способ поддержать мышечную массу без изнурительных тренировок
- 26 **АНТИ-ЭЙДЖ.** Стареть не обязательно!
- 28 **ЭКСПЕРТЫ РЕКОМЕНДУЮТ.** Новый подход к борьбе с хеликобактер пилори
- 29 **МИРОВОЙ ТРЕНД.** Как контролировать вес и тягу к сладкому?
- 30 **ЗДОРОВЬЕ ПРАВИЛА.** Менопауза, кальций, остеопороз. В чем связь?
- 31 **АПТЕЧНАЯ ПОЛКА**
- 32 **ГДЕ КУПИТЬ?**
- 34 **ОСТРЫЙ ВОПРОС.** Анемия у пожилых: почему опасно игнорировать слабость и как выбрать «правильное» железо

ФИТОДОКТОР №2 (73) ОСЕНЬ-ЗИМА 2026

Учредитель и издатель: ООО «Фармавест».

Соучредители: ФГБОУ ВО «Алтайский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения РФ, ЗАО «Эвалар».

Адрес редакции, учредителя, издателя: 659332, Алтайский край, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, тел./факс: (3854) 39-00-31.

E-mail: farmawest@yandex.ru

Главный редактор: Т.Б. Мякишева.

Подготовка номера: редакция ООО «Фармавест».

Верстка: Алексей Яковлев.

Фотомаериалы: www.shutterstock.com

Регистрационный номер: ПИ № ФС77-21816 от 30.08.2005 г.

Федеральная служба по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.

Распространяется бесплатно на территории Российской Федерации.

Адрес типографии: ООО «Первый полиграфический комбинат», 143405, Московская область, г. Красногорск, п/о «Красногорск-5», Ильинское шоссе, 4-ый км.

Тираж: 3 630 500 экз.

Все материалы, опубликованные в журнале, охраняются законодательством об авторском праве. Любое воспроизведение, перепечатка материалов или их фрагментов на любом языке возможно только с письменного разрешения издателя.

Дата выхода в свет: 01.09.2026 г.

Сравнение цен в журнале приведено по данным АО «Группа ДСМ» за 2021-2023 гг. Аналоги для сравнения выбраны по действующим компонентам. Цена в конкретной аптеке может отличаться от средней. Определение натуральности рекламируемых товаров дается по действующим компонентам в их составе. Ссылки на стандарт GMP подтверждаются Сертификатом RU21/818419496, RU18/818418932 SGS Hungaria Kft. Systems & Services Certification, GMP №C0170889-D5-3, NSF International (США), Сертификатом № GMP/EAEU/RU/00639-2022.

«Эвалар» — марка №1 в России по данным АО «Группа ДСМ» за январь-июль 2024 г. по объему продаж в стоимостном выражении среди производителей БАД (без учета СТМ).

Эксперты выбирают

Магний хелат Эвалар победил в Премии «ВЫБОР МАМ—2026»

Препарат Магний хелат Эвалар стал победителем Премии «ВЫБОР МАМ – 2026» в номинации «Лучший продукт для мам» по результатам онлайн-голосования. Оно проходило с 1 по 31 марта и собрало более 185 000 участников.

Магний — незаменимый компонент нутриентной поддержки здоровья женщины на разных этапах материнства. **Магний хелат Эвалар** — это легкодоступный магний в хелатной форме для максимального усвоения. Он способствует повышению стрессоустойчивости, поддержке здоровья нервной системы, сна, сердца и мышц, снятию мышечных спазмов и судорог¹.

Важно подчеркнуть, что свои голоса за **Магний хелат Эвалар** отдали именно мамы — это позволило получить честную обратную связь от потребителей.

Премия «ВЫБОР МАМ – 2026» считается единственной в своем роде площадкой, объединяющей мам России и производителей товаров и услуг для семейной аудитории. Голосование стало доброй традицией: лауреатов Премии объявляют восьмой год подряд. За победу в четырех номинациях боролись 20 участников — крупные бренды и некоммерческие проекты, работа которых направлена на облегчение повседневных забот женщин с детьми.



¹ Подтверждено СоГР № АМ.01.07.01.003.Р.000464.08.21 от 25.08.2021 г.

«Эвалар» установил мозаичные панно со снежным барсом на Алтае

В честь Дня образования Республики Алтай завершился второй этап экологической акции «Время собирать камни», инициированной компанией «Эвалар». Два мозаичных панно с изображением снежного барса появились в Городском парке культуры и отдыха в Горно-Алтайске. Акция прошла при поддержке Правительства Республики Алтай и Администрации города.

Композиции из мозаики открыты у кинотеатра «Голубой Алтай» в одном из главных мест Горно-Алтайска — Городском парке культуры и отдыха на берегу реки Майма. Они будут жить не просто десятки лет, а целые столетия. Скульптурная композиция состоит из **двух мозаичных полотен с изображением снежного барса**, одного из главных символов Алтая.

Первый **двухметровый арт-объект**, в центре которого изображен барс на фоне Белухи, выполнили профессиональный художник **Вадим** и архитектор **Юстина Комиссаровы** из Санкт-Петербурга: «На подготовку эскизов и саму сборку ушло более месяца, а для работы выбрали смальту. Этот материал с характером — не выцветает, устойчив к влаге и перепадам температур, имеет богатую палитру оттенков. Для воплощения художественного замысла потребовалось **около 30 разных цветов и более 15 тысяч элементов мозаики из смальты**, чтобы встроить образ краснокнижного животного в городскую среду», — рассказал **Вадим Комиссаров**.



Снежный барс на фоне Белухи теперь украшает Городской парк культуры и отдыха в Горно-Алтайске.

Творцами второго арт-объекта стали **дети Алтая**. Учащиеся художественных школ Горно-Алтайска собрали собственное мозаичное полотно из смальты под руководством профессиональных художников.

В компании «Эвалар», которая инициировала проект «Время собирать камни», считают, что формировать **бережное отношение** к природе нужно с детства и лучше всего это получается не через наставления, а **через живое участие**. «Для нашей компании, тесно связанной с Алтаем, такие проекты не разовая акция, а часть **системной работы по формированию экологической культуры**. Ведь забота о природе — это не только про технологии, упаковку и углеродный след. Это еще и про людей. Важно, чтобы каждый, даже самый маленький житель региона, чувствовал, что может помочь Алтаю», — уверена председатель Совета директоров компании «Эвалар» **Наталья Прокопьева**.

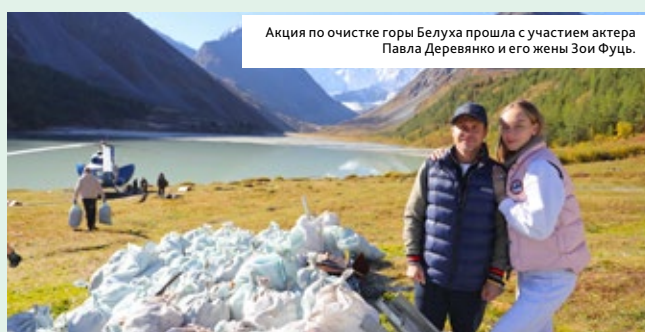
«Эвалар» стал лидером экологических инициатив

«Эвалар» стал лидером экологической повестки среди фармацевтических компаний по итогам 2025 года. Соответствующие данные опубликовал Интерфакс со ссылкой на рейтинг системы СКАН-Интерфакс.

Как отмечают аналитики системы, об экологических инициативах компании «Эвалар» было опубликовано **298 сообщений в соцмедиа и печатных СМИ** за 2025 год.

Ключевыми инфоповодами, которые привлекли внимание СМИ, общественности и экспертов, у «Эвалар» стали следующие:

- **Открытие мурала с краснокнижным снежным барсом** в центре Горно-Алтайска. Масштабное художественное полотно площадью около 500 кв. м. было выполнено одним из самых известных уличных художников России **Георгием Куриновым**, известным под псевдонимом **GOOZE_ART**. Данный проект, по замыслу организаторов, является символом бережного отношения к уникальному растительному и животному фонду Алтая. Он также призван привлечь



Акция по очистке горы Белуха прошла с участием актера Павла Деревянко и его жены Зои Фуць.

внимание к программе сохранения биоразнообразия региона, которую на протяжении многих лет реализует «Эвалар».

- **Акция по очистке горы Белуха**, одного из главных символов Алтая. «Эвалар» совместно с волонтерами движения **«Мусорная лавина»** организовал 12-дневный марафон с волонтерами по уборке популярной у туристов горы. За 12 дней собрали около 200 мешков мусора общим весом 2,1 тонны, которые пришлось вывозить тремя вертолетными бортами. Заметным событием стало участие актера **Павла Деревянко**, который присоединился к экологическому проекту со своей женой **Зоей Фуць**.

При боли:

от головной до суставной, от боли в горле до зубной!

Головная, зубная, мышечная... Любая боль рушит планы за секунду. Боль нельзя игнорировать, даже если кажется, что «само пройдет». Терпеть ее не только мучительно, но и вредно для организма. Как справляться с болью, чтобы она не мешала жить? Расскажем подробно в этой статье.

Боль — это сигнал о каких-то проблемах в состоянии организма. Иногда боль может быть настолько сильной, или наоборот надоедающей (назойливой), что сложно сконцентрироваться не только на работе, но и на отдыхе, сон становится неполноценным, и все это негативно влияет на качество жизни.

На что влияет боль, если вовремя не принять меры по ее устранению?

1. Нервная система становится гиперчувствительной, и начинает реагировать болью даже на легкие, неопасные стимулы.
2. Страдает сердечно-сосудистая система. При боли выделяются адреналин и кортизол, которые заставляют сердце биться чаще, сужают сосуды, что приводит к повышению артериального давления.
3. Появляется мышечное напряжение. Хроническая боль вызывает рефлекторный спазм мышц — чаще всего воротниковой зоны и спины.

Как выбрать правильное обезболивающее?

На сегодняшний день существует 2 основных критерия при выборе обезболивающего средства:

1. **Скорость действия.** Препарат должен оперативно устранять болевые ощущения, позволяя человеку вернуться к привычной повседневной деятельности.
2. **Безопасность:** Важнейшим аспектом выбора является минимальное количество побочных эффектов, в частности, отрицательного влияния на пищеварительную систему. Например, НПВС способны вызвать раздражение слизистой оболочки желудка, привести к гастриту или язвенному заболеванию, особенно у лиц с проблемами ЖКТ.

РедЭкспресс Эвалар — экспресс-средство при любой боли

Чтобы быстрее¹ и безопаснее² справиться с болью обратите внимание на лекарственное средство **РедЭкспресс** от компании «Эвалар» в форме шипучих таблеток — экспресс-решение для быстрого и бережного снятия боли³.

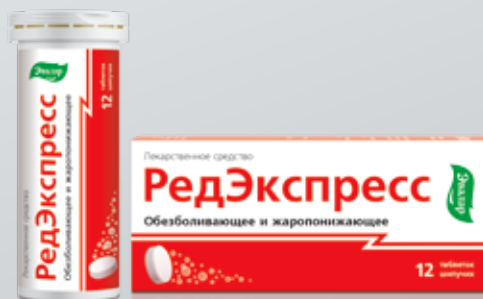
РедЭкспресс Эвалар подходит для:

- снятия боли различного происхождения: зубная, головная, в том числе и мигрень, ушная, боль в горле, мышцах и суставах,
- облегчения болезненных менструаций,
- снижения повышенной температуры тела при острых респираторных заболеваниях (ОРЗ), включая грипп.

Преимущества РедЭкспресс Эвалар:

- Быстрое¹ обезболивающее действие против основных видов боли за счет шипучей формы.
- Не вызывает сонливости и повышает физическую и умственную работоспособность.
- Бережно для желудка.
- Удобство применения, т.к. перед приемом таблетка растворяется в воде (подходит для тех, кто испытывает проблемы с глотанием таблеток или капсул).
- Семейная аптечка: подходит для взрослых и детей с 12 лет.

РедЭкспресс Эвалар — быстрее¹ и безопаснее^{2,4} при боли: от головной до суставной, от боли в горле до зубной!



Наведи камеру и узнай больше

ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 32-33



¹ PBlot WJ, McLaughlin JK. Over the counter non-steroidal anti-inflammatory drugs and risk of gastrointestinal bleeding. J Epidemiol Biostat 2000; 5: 137-142. Rainsford KD, Roberts SC, Brown S. Ibuprofen and paracetamol: relative safety in non-prescription dosages. Journal of pharmacy and pharmacology. 1997 Apr 1;49 (4):345-76. ² Каратеев А.Е. Эндоскопическая оценка влияния кратковременного применения парацетамола в высоких дозах на слизистую верхних отделов ЖКТ у больных с ревматическими заболеваниями // Научно-практическая ревматология—№4, 2001. ³ В ассортименте ЗАО «Эвалар». ⁴ За исключением случаев индивидуальной непереносимости.



evalar.ru
8-800-200-5252

apteka.ru
8-800-700-8888



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

«Золото» для мозга

Почему для улучшения работы мозга и крепкой памяти важно выбрать именно омега-3 ДГК?

Память подводит все чаще, и вы забываете даже простые вещи, например, куда положили телефон или ключи? Сконцентрироваться и «собораться с мыслями» становится труднее? Такие разные, но знакомые многим проблемы могут говорить о том, что мозг «голодает» и испытывает дефицит омега-3!

Давайте разбираться, какая именно омега-3 нужна для поддержания работы мозга, укрепления памяти и внимания.

Главная омега-3 для головного мозга

В состав омега-3 входит несколько видов полиненасыщенных жирных кислот, но самая главная для правильной работы мозга и когнитивных функций — докозагексаеновая кислота (сокращенно — ДГК). Ее называют «золотом» для мозга не случайно — это один из важнейших¹ структурных и функциональных компонентов центральной нервной системы. ДГК — самая распространенная полиненасыщенная жирная кислота в головном мозге, около 50% мембраны нейронов (клеток мозга) состоит именно из нее².

Поэтому, если ваша цель — улучшить память и внимание, сохранить скорость работы мозга на отличном уровне — выберите омега-3 ДГК.

Кому прием добавки омега-3 ДГК особенно необходим?

- 1. Людям зрелого возраста — при снижении когнитивных функций**
С возрастом концентрация ДГК в головном мозге значительно снижается, что приводит к когнитивным нарушениям (снижению умственной работоспособности и памяти) и повышает риск деменции и нейродегенеративных заболеваний¹, например, болезни Альцгеймера. Доказано: высокое потребление омега-3 ДГК снижает риск деменции на 73%, в том числе деменции альцгеймеровского типа³.
- 2. Тем, кто ищет «допинг для мозга»: работающим людям с высокой интеллектуальной нагрузкой — для эффективной работы в режиме многозадачности, быстрого принятия решений, улучшения памяти.**

¹ Тыртышная А. А. Механизмы влияния докозагексаеновой кислоты на когнитивные функции при нейровоспалении // Известия Самарского научного центра Российской академии наук — 2014. — том 16, №5 (2). ² Singh, Meharban (March 2005). «Essential fatty acids, DHA and the human brain» (PDF). Indian Journal of Pediatrics. 72 (3): 239–242. doi:10.1007/BF02859265. PMID 15812120. S2CID 5067744. Retrieved October 8, 2007. ³ Торшин И. Ю., Гусев Е. И., Громова О. А. Мировой опыт изучения эффектов омега-3 полиненасыщенных жирных кислот: влияние на когнитивный потенциал и некоторые психические расстройства // Журнал неврологии и психиатрии — 2011. — С. 81–82. ⁴ Громова О. А., Торшин И. Ю., Лиманова О. А., Серов В. Н. О профилактической, лечебной и избыточной дозе омега-3 полиненасыщенных жирных кислот в прегравидарный период, во время беременности и кормления грудью // ЭФФЕКТИВНАЯ ФАРМАКОТЕРАПИЯ. Акушерство и гинекология. — №4 (45).



Дефицит омега-3 ДГК даже в более молодом возрасте может приводить к повреждению нейронов, а ее дополнительный прием, наоборот, способствует их росту и, как следствие — улучшению когнитивных функций. Доказана взаимосвязь: более высокое содержание омега-3 ДГК в крови связано с более высоким баллом в тестах рабочей и словарной памяти и скорости мышления³.

3. Беременным и кормящим женщинам — для правильного развития мозга ребенка и снижения риска синдрома дефицита внимания и гиперактивности.

Данные клинических наблюдений показывают, что употребление добавок омега-3 ДГК женщинами во время беременности и кормления грудью играет исключительную роль в правильном формировании и развитии нервной системы ребенка, установлении большого количества связей между клетками головного мозга, в формировании мыслительной деятельности и повышении уровня IQ.

Согласно установленным в России нормам, в день необходимо употреблять 700 мг омега-3 ДГК⁴. Именно эта дозировка помогает ускорять работу мозга, повышать концентрацию внимания и укреплять память.

Омега-3 ДГК 700 мг от компании «Эвалар» содержит высокоочищенную омега-3 ДГК в правильной рекомендованной дозировке — 700 мг — и способствует:

1. Улучшению когнитивных функций, внимания, при высоких интеллектуальных нагрузках.
2. Поддержке здоровья мозга и сохранению хорошей памяти в зрелом возрасте.
3. Правильному развитию мозга, органов зрения и нервной системы ребенка во время беременности и грудного вскармливания.



1 упаковка =
1 месяц приема

ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 32-33



Fitomarket.ru

8-800-551-6120

evalar.ru

8-800-200-5252

apteka.ru

8-800-700-8888

OZON

wb

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Юлия Пересильд:

«Я научилась отличать настоящую усталость от привычки быть сильной»

Юлия Пересильд привыкла жить там, где заканчивается зона комфорта. Она играет сложных героинь, берется за проекты, которые кажутся невозможными и не боится начинать сначала. Но самые интересные открытия, как оказалось, происходят не в космосе, а внутри самого человека. В этом интервью — честный разговор о страхах и смелости, отношениях с взрослыми дочерьми, цене успеха и о том, как сохранить себя в мире, который постоянно требует от нас быть сильными.

— Создается впечатление, что вы все время идете туда, куда остальные не решаются. А когда вы в последний раз думали: «Нет, я не справлюсь»?

— Практически перед каждым новым вызовом. Перед любым большим шагом я чувствую себя очень слабой. А потом начинается длинный путь: работа, дисциплина, вдохновение, хорошее настроение, физическая форма... И постепенно оказывается, что ты все-таки можешь. Но это первое ощущение собственной слабости перед новым никуда не делось.

— Есть ли решение, которое окружающие считали ошибкой, а вы до сих пор благодарны себе за него?

— Мне вообще кажется, что ошибки сильно недооценены. Мы относимся к ним как к чему-то постыдному. А ведь именно ошибки напоминают нам, что мы живые. Я все время говорю это своим детям. На ошибках хорошо учиться, главное, чтобы они были не катастрофические, не касались нашего здоровья и не причиняли вред окружающим. Но ошибаться, искать, сворачивать не туда — это часть движения вперед.

— Есть ли что-то, что люди до сих пор думают о вас и ошибаются?

— Да. Многим сложно поверить, что успешная женщина может добиться всего сама. Если успешен мужчина — ну, значит он просто много работал. Если успешна женщина — обязательно начинают искать кого-то влиятельного за ее спиной. Мне, девочке из Пскова, которая приехала в Москву без связей и знакомств, приходится опровергать этот миф всю жизнь.

— Если представить, что сейчас перед вами стоит та самая девочка из Пскова, какой факт о вашей нынешней жизни удивил бы ее больше всего?

— Космос. Без вариантов. Я мечтала стать актрисой, жить в Москве, играть на сцене. Но полет в космос не могла представить даже в фантазиях. Это что-то из другой вселенной.

— Когда вы впервые узнали, что полетите в космос, какая была самая первая честная мысль?

— Первая честная мысль: «Да! Я это сделала!»

— А был момент, когда стало по-настоящему страшно?

— Был. Меня неожиданно задело высказывание одного блогера. Что-то вроде: «Ну полетит и полетит. Не вернется и не вернется. Поставят памятник на малой родине и забудут». И вдруг эта мысль попала внутрь. Я подумала: «А если правда?» Потом заплакала, помолилась, подышала... и пошла дальше.

— После космоса многие говорят: «Я понял, что человек способен на гораздо большее». У вас было такое ощущение?

— Абсолютно. Мне кажется, мы очень часто сами себя обкрадываем. Боимся попробовать, боимся не справиться. А потом оказывается, что можем гораздо больше, чем предполагали. Нужно хотя бы дать себе шанс. Пробовать! Обязательно пробовать!

— Что удивило вас в себе самой на орбите?

— Мой вестибулярный аппарат (смеется). Правда. Оказывается, его не натренировать с нуля. Он дан от природы, спасибо моим родителям. И еще меня потрясла невесомость. Настоящая космическая невесомость не похожа ни на что. Как бы я ни представляла ее на земле или в тренировочных полетах на самолете, с настоящей космической невесомостью ничто не сравнится. Это действительно ощущение полета. Я когда-то играла Катерину из Грозы, помните эту фразу: «Отчего люди не летают так, как птицы?» Оказывается, летают. В космосе. Я так скучаю по этому ощущению. И должна признаться: невесомость очень идет женщинам.

— В космосе многому пришлось научиться. Что-то пригодилось на Земле?

— Уважение к распорядку дня. На станции существует такой документ — «Форма 24», в котором день космонавта распisan по 5 минут. И неожиданно оказалось, что четкий план не ограничивает свободу, а наоборот. Чем лучше организован день, тем меньше суеты и нервов. Это знание я привезла домой.

— Ваши дочери выросли буквально за кулисами и на съемочных площадках. Вам приходилось выбирать между работой и семьей?

— Дети — это самое главное в жизни. Выбирать между детьми и профессией никогда не хотела. Я не могу без детей, мне без них скучно и одиноко. Они вырастут, а мне все так же хочется с ними разговаривать, обнимать. Да, раньше я часто брала их с собой на съемочную площадку. Считаю, это было хорошее решение. Они понимали, как снимается кино, видели, что это огромный труд не только актеров, но большого количества людей, которые работают для того, чтобы все получилось. Я учила их относиться с уважением ко всем профессиям в индустрии. Считаю это своим большим вкладом в их будущую жизнь.



Если невозможно
увеличить количество
часов сна, нужно
улучшать качество.

— Когда вы поняли, что можете разговаривать с Анной уже не только как мама, но и как коллега?

— Я всегда старалась относиться к девочкам с уважением и всерьез воспринимать их мнение и выбор. Было непросто, мы ведь привыкли: мама сказала — должен сделать! Но мне всегда хотелось, чтобы они сами научились принимать решения. Сегодня мы уже можем обсуждать роли, книги, кино, индустрию. Разговоры о профессии с детьми-коллегами невероятно интересны. А еще дети меня очень поддерживают, потому что сами знают, как на нашей работе бывает непросто. Могут прислать мне на площадку букет ромашек или кофе и любимыми пирожными. Знают, что я сейчас нервничаю и хотят показать, что они рядом.

— Вы производите впечатление человека с огромным запасом энергии. По каким признакам понимаете: пора остановиться и заняться собой?

— По усталости. Настоящей, не той, которую можно преодолеть усилием воли. Раньше мне казалось, что работать на износ — это нормально. Сейчас понимаю: истощение никому не помогает. Ни мне, ни моей семье, ни работе.

В такие моменты я особенно внимательно отношусь к себе. Слежу за режимом, стараюсь не пропускать спорт и регулярно принимаю магний.

Люблю Магний Хелат Эвалар. Мне нравится, что это хелатная форма магния с хорошим усвоением и удобным режимом приема, всего 2 таблетки в день. Для меня это один из способов поддерживать себя в периоды повышенной нагрузки.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

— Что помогает вам восстанавливаться после периодов, когда жизнь превращается в марафон?

— Сон. Спорт. Витамины, назначенные после анализов.

И внимательное отношение к себе. Для меня качество сна имеет огромное значение. В какой-то момент я поняла, что если невозможно увеличить количество часов сна, то нужно улучшать его качество. Это очень влияет на самочувствие, настроение и способность справляться с нагрузками.

Качество моего сна улучшает Глицин + Мелатонин Эвалар. Иногда после эмоционально насыщенных съемок сложно быстро переключиться и уснуть. В таких случаях он помогает настроиться на отдых и лучше восстановиться за ту ночь, которая у меня есть.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама

— Что сегодняшняя Юлия Пересильд знает о красоте такого, чего совсем не знала в двадцать лет?

— Что красота начинается не с косметики. Сон меняет внешность. Спорт меняет внешность. Отсутствие вредных привычек меняет внешность. Когда тебе двадцать, кажется, что это скучные слова взрослых. Потом понимаешь, что они были правы. Еще одно открытие последних лет — регулярность. Не какие-то героические усилия время от времени, а небольшие ежедневные действия.

У меня почти нет времени на сложные и долгие процедуры, поэтому я выбираю простые решения. Например, довольно давно принимаю collagen.

Сейчас у меня Мульти Коллаген от Evalar Laboratory. Мне нравится, что это один напиток, в котором есть сразу несколько типов коллагена и антиоксиданты коэнзим и витамин С, кожа становится словно напитанная энергией. Человеку с моим графиком это очень удобно.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

— После всего, что случилось с вами в жизни — космоса, публичности, успеха, критики, — что поддерживает в вас интерес к жизни?

— Наверное, любопытство. Мне очень интересно жить. Интересно наблюдать за людьми, слушать их истории, открывать что-то новое в себе. Меня очень вдохновляют встречи. Причем не обязательно с известными или выдающимися людьми. Иногда человек рассказывает тебе историю своей жизни — и ты потом еще долго о ней думаешь. Именно поэтому я так люблю свою профессию. Она позволяет проживать десятки разных жизней и постоянно расширять границы собственного опыта.

— И последний вопрос. Есть ли фраза, к которой вы возвращаетесь в трудные периоды жизни?

— Да. Гоголь сказал: «Твое от тебя не уйдет». Мне очень близка эта мысль. Потому что ты можешь стараться, строить планы, переживать, но, если что-то действительно предназначено тебе, оно останется рядом.

Беседовала Снежана Манакова



Почему гликация ускоряет старение и чем поможет карнозин?

Когда мы думаем о старении кожи, обычно представляем морщины. Но на самом деле возрастные изменения начинаются гораздо раньше — еще до того, как они становятся заметны в зеркале. Один из процессов, который ускоряет старение кожи, называется гликацией. Звучит сложно, но суть довольно простая.

Сахар повреждает коллаген

Коллаген — это белок, благодаря которому кожа остается плотной, упругой и эластичной. Со временем его структура меняется не только из-за возраста или солнца, но и из-за избытка сахаров в организме. Молекулы сахара могут буквально «склеивать» коллагеновые волокна между собой. В результате они становятся жесткими, хуже удерживают влагу и теряют эластичность. Именно этот процесс и называют гликацией.

Поэтому сегодня ученые все чаще говорят: важно не только стимулировать выработку нового коллагена, но и защищать тот, который уже есть.

Карнозин — новый тренд антивозрастного ухода

Одним из самых перспективных компонентов считается L-карнозин — природный дипептид, который состоит всего из двух аминокислот. В отличие от популярных пептидов, обещающих активную выработку коллагена, карнозин работает иначе. Его задача — защищать существующие коллагеновые волокна от повреждений, связанных с гликацией. Кроме того, он помогает бороться с окислительным стрессом — еще одним фактором преждевременного старения. Поэтому карнозин называют скорее ингредиентом для долгосрочного сохранения молодости кожи, чем средством мгновенного преображения.

Есть ли доказательства?

Да. В одном из исследований ученые искусственно ускорили процесс гликации в образцах человеческой кожи, а затем нанесли на них крем с карнозином. Результат оказался обнадеживающим: количество веществ, которые считаются маркерами гликации, значительно снизилось по сравнению с не обработанной кожей.

Интересно, что наиболее выраженный эффект показала именно кремовая форма. Это еще раз подтверждает: важен не только сам активный компонент, но и то, как он доставляется в кожу.

Что искать в составе?

Сегодня карнозин уже можно встретить в современных антивозрастных сыворотках. Хорошо, если его действие дополняют увлажняющие компоненты — например, гиалуроновая кислота, глицерин, а также вещества, которые помогают восстановить защитный барьер кожи, такие как фосфолипиды, лецитин или масло ши. Например, в линейке Evalar Cosmetics от Эвалар представлена сыворотка с 2,5% L-карнозина, дополненная увлажняющими и антиоксидантными компонентами. Такой уход рассчитан не на мгновенный эффект, а на постепенное улучшение качества кожи за счет сохранения собственного коллагена. Это ваша инвестиция в будущее — то есть в грамотную антиэйдж стратегию.

Вместе сильнее!

В последнее время нутрициологи и косметологи сошлись во мнении, что карнозин дает более выраженный результат, если к сыворотке подключить прием капсул карнозина в суточной дозировке 500 мг. Это обеспечит быстрый и комплексный подход по снижению оксидативного стресса.

EVALAR COSMETICS

[ИННОВАЦИЯ¹ ОТ ЭВАЛАР]

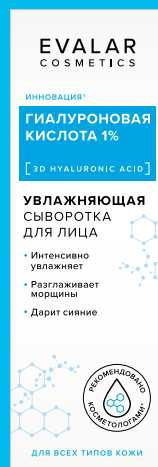
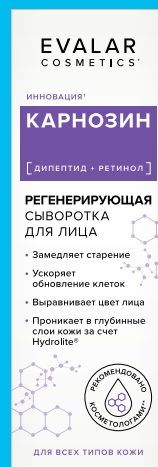
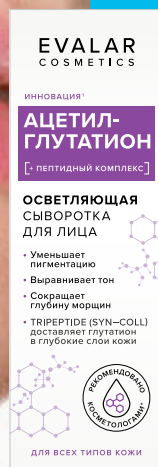
КЛИНИЧЕСКИ
ДОКАЗАННЫЙ
ЭФФЕКТ ЗА

4

НЕДЕЛИ²

ПЕРВЫЕ¹ ПЕПТИДНЫЕ СЫВОРОТКИ

НА ОСНОВЕ
ИННОВАЦИОННЫХ
НУТРИЦЕВТИКОВ



МАКСИМАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ОТ СОВМЕСТНОГО ПРИМЕНЕНИЯ БАД + СЫВОРОТКА

СОВМЕСТНАЯ
РАЗРАБОТКА
КОСМЕТОЛОГОВ
И НУТРИЦИОЛОГОВ



ОСВЕТЛЕНИЕ • ОБНОВЛЕНИЕ • УВЛАЖНЕНИЕ



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Таблетки, капсулы - БАД. Сыворотка - косметическое средство. ¹ В ассортименте ЗАО «Эвалар». * Центр Эстетической Медицины и Экспертизы, Москва.

Магний способен на большее

Представляем инновационные формы магния с уникальным действием

«Усталость и раздражительность, плохой сон, отсутствие энергии и сил уже давно стали моими верными спутниками. Разрываясь между рабочими задачами, заботой о детях и бесконечными домашними делами, я чувствую себя совершенно «выжатой», в постоянном стрессе. Тревога стала накрывать все чаще, появились ночные судороги в ногах, бессонница. А так хочется жить полноценной жизнью! Слышала, что прием магния помогает в таких ситуациях, но какой выбрать? Оказывается, препаратов магния так много, и все они разные. Кто-то советует одно, кто-то — другое. Помогите разобраться, в чем между ними разница?».

Эффект от приема магния может быть многогранным. Есть инновационные формы этого минерала, которые кроме свойств «обычного» магния — снятие стресса, нормализация сна, устранение напряжения и судорог в мышцах — могут дополнительно давать энергию всему организму, те самые жизненные силы, которых многим сейчас не хватает, или поддерживать рабо-

ту мозга и когнитивные функции. Именно форма магния определяет результат приема добавки: в составе препарата он находится не в чистом виде, а в связке с каким-то определенным веществом. И это не просто название, которое прописано на упаковке: от формы магния зависит эффект, который вы получите, и для каждой цели — своя оптимальная форма. Давайте разберемся.

Магний хелат: стресс под контролем

Усмирить стресс, выключить тревогу, вернуть спокойствие и здоровый сон поможет магний хелат: это соединение магния с аминокислотой глицином, который давно зарекомендовал себя как эффективное средство для снятия нервного напряжения. Магний хелат наиболее близок человеческому организму и не требует дополнительных биохимических преобразований, поэтому имеет максимальную степень усвоения — до 80%¹. Примером хелатной формы в организме человека является гемоглобин.

Магний хелат Эвалар содержит оптимальную суточную дозировку чистого магния — 400 мг — и способствует:

- повышению устойчивости организма к стрессу,
- поддержанию здоровья нервной системы,
- улучшению сна.

Магний хелат усваивается в 5 раз лучше, чем неорганические формы магния¹, и не вызывает побочных реакций со стороны ЖКТ². А еще его удобно принимать — всего 2 таблетки в день.

Наведи камеру и узнай больше



Fitomarket.ru
8-800-551-6120

evalar.ru
8-800-200-5252

apteka.ru
8-800-700-8888

ozon

wb

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Магний малат: энергия и работоспособность

Если работоспособность покидает вас еще в начале рабочего дня, а хроническая усталость и отсутствие жизненных сил — ваши проблемы, выбирайте магний малат. Это новая биологически активная форма магния, связанного с яблочной кислотой.

Магний малат обладает всеми свойствами, присущими «обычному» магнию, но благодаря тандему с яблочной кислотой дает и совершенно новый, поистине уникальный для этого минерала эффект: наполняет энергией для максимальной работоспособности и продуктивности, повышает выносливость, в том числе и физическую. Дело в том, что яблочная кислота — партнер магния в этой форме — участвует в цикле Кребса, который отвечает за производство энергии в каждой клетке. За это ее часто называют «энергетическим потоком» в организме.

Магний малат отличается высокой степенью усвоения и отсутствием побочных эффектов со стороны ЖКТ³.

Магний малат Эвалар содержит оптимальную суточную дозировку чистого магния — 400 мг — и способствует:

- выработке энергии,
- повышению работоспособности,
- повышению устойчивости организма к стрессам,
- улучшению физической выносливости.

Наведи камеру и узнай больше



Fitomarket.ru evalar.ru apteka.ru OZON wb
8-800-551-6120 8-800-200-5252 8-800-700-8888

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Магний L-треонат — «нейромагний» для когнитивных функций

Поддержать работу мозга на высоком уровне, укрепить память и повысить скорость мышления поможет магний L-треонат. Это соединение маг-

ния с L-треоновой кислотой. В отличие от других форм минерала, магний L-треонат проходит через гематоэнцефалический барьер — строгий «таможенный контроль» мозга — то есть легко и быстро доставляется к клеткам мозга. Вот почему магний L-треонат называют «нейромагнием»: он разработан специально для питания мозга и поддержания когнитивных функций (памяти, внимания, мышления). Клинически доказано: прием 1500–2000 мг магния L-треоната в день способствовал улучшению когнитивных функций уже с 6 недели приема⁴.

Магний L-треонат от Evalar

Laboratory содержит научно обоснованную дозировку магния L-треоната — 2000 мг — и способствует:

- улучшению когнитивных функций: кратковременной и долговременной памяти, внимания, обучаемости,
- поддержанию здоровья мозга и его защите от возрастных изменений.

Наведи камеру и узнай больше



Fitomarket.ru evalar.ru apteka.ru OZON wb
8-800-551-6120 8-800-200-5252 8-800-700-8888

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Магний цитрат: защита мышц от судорог

Когда напряжение в мышцах и ночные судороги в ногах мешают крепко спать, выбирайте цитрат магния. Это одна из органических солей минерала с высокой биодоступностью — соединение магния и лимонной кислоты. Магний цитрат отвечает за нормальное сокращение и расслабление мышц, он снижает мышечное напряжение и предотвращает возникновение судорог.

Дело в том, что, когда мышца работает, в нее «заходит» кальций, и она сокращается. А для расслабления мышце необходим магний. Если в организме есть дефицит магния, мышца остается

в спазме — это мы и ощущаем, как судорогу. Магний цитрат хорошо всасывается в кишечнике, выводит лишний кальций и расслабляет мускулатуру.

Магний цитрат Эвалар содержит оптимальную суточную дозировку чистого магния — 400 мг — и способствует:

- снятию мышечных спазмов и судорог,
- поддержанию плотности костной ткани.

Наведи камеру и узнай больше



Fitomarket.ru evalar.ru apteka.ru OZON wb
8-800-551-6120 8-800-200-5252 8-800-700-8888

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Можно ли сочетать разные формы магния?

Иногда сложно выбрать для себя какую-то одну форму магния: важно и со стрессом справиться, и работоспособность повысить. Комплексные проблемы требуют комплексного подхода, а значит, и приема разных форм минерала. Вы легко можете сочетать их между собой, например, утром принимайте Магний малат для энергии и продуктивности на весь день, а вечером — Магний хелат — для снятия стресса и крепкого сна на всю ночь.

¹Даррейл Дж. Графф, Харви Х. Эшмед, Чарльз Хартли. Усвоение магний-содержащих соединений в сравнении с хелатами, произведенными из источников гидролизованного белка, в срезах тонкой кишки крыс, в лабораторных условиях (1996). ²Отчет о выполнении научно-исследовательской работы по теме: «Хелатные формы минералов (кальций, магний, железо, цинк, медь) — механизм действия и преимущества использования в производстве биологически активных добавок (литературный обзор, клинические исследования)» / БТИ (филиал) ФГБОУ ВО «Алтайский государственный технический университет им. И. И. Ползунова» — Бийск. — 2019 г. ³Nakamura, H., Okada, M., Tanaka, Y., Fukushima, T., Morita, T., Shimizu, Y., Suzuki, T. (2017). Effects of dietary magnesium intake on skeletal muscle mass in Japanese men: The Japan Public Health Center-based Study. The British Journal of Nutrition, 117 (6), 827–835. doi:10.1017/S0007114517000547 ⁴Лю Г., Вайнгер Д. Д., Лу Ч. Л., Сюэ Ф., Садегнур С. Эффективность и безопасность MMFS-01, усилителя плотности синапсов, для лечения когнитивных нарушений у пожилых людей: рандомизированное двойное слепое плацебо-контролируемое исследование/ Efficacy and Safety of MMFS-01, a Synapse Density Enhancer, for Treating Cognitive Impairment in Older Adults: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. J Alzheimers Dis. 2016;49 (4):971–90. doi: 10.3233/JAD-150538. PMID: 26519439; PMCID: HYPERLINK «https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4927823/» PMC4927823.

Витамины будущего

Как современная наука меняет представление о биодобавках

Биологически активные добавки (БАДы) стали неотъемлемой частью нашей жизни. Практически каждый либо уже принимает какие-то витамины, либо планирует завести такую привычку. Мы выучили слова «дефициты» и «биохакинг», слушали блогеров-нутрициологов и даже пили добавки «горстями» во время пандемии COVID-19. На фоне всего этого вопрос «нужны ли нам БАДы?» до сих пор остается открытым. О том, что умеют биодобавки, о трендах и самых перспективных разработках в этой сфере рассказала председатель Совета директоров компании «Эвалар» Наталия Прокопьева.

— Как вы относитесь к биохакингу и моде на употребление большого количества БАДов?

— Нужно разделять бесконтрольные эксперименты над собой и реальный эффект, который могут дать БАДы. Пока некоторые спикеры исследуют новые грани биохакинга, нутрицевтика остается рабочей лошадкой и эффективным инструментом для поддержания здоровья и борьбы с дефицитами.

Нутрицевтика — разработка и применение биологически активных добавок, которые являются дополнительными источниками важных питательных веществ (витаминов, минералов, аминокислот и т.д.).

Сегодня отношение к БАДам у потребителей меняется. Мода на прием витаминов «горстями», заложенная в начале 2020-х годов западными маркетплейсами, постепенно сходит на нет. Нутрицевтика наконец-то приходит к фазе осознанного потребления. Люди постепенно начинают разбираться в дозировках, отдельных компонентах и производителях. Кроме того, биодобавки непрерывно совершенствуются и позволяют решить гораздо больше задач.

— Какие БАДы сейчас на пике научных исследований?

— Ну, например, геропротекторы. Дословно — это добавки «защищающие от старости». Сегодня можно наблюдать настоящий бум геропротекторов. И это не удивительно, учитывая, что ученые все чаще говорят о перспективах продления жизни до 150 лет. Соответственно интерес к таким препаратам (и геронтологии в целом) с каждым годом растет и у медиков, и у пациентов. С 2026 года в рамках Нацпроекта «Здоровая и продолжительная жизнь» в России даже появилась новая специальность — врач медицины здорового долголетия.

Сегодня нутрициология предлагает конкретные способы продлить активные годы жизни. Это БАДы, содержащие, например, сложные производные никотиновой кислоты: NMN (никотинамид мононуклеотид) и NAD⁺ (никотинамидадениндинуклеотид), кальций D-глюкорат и добавки растительного происхождения на основе корня астрагала, ацетил-глутатион, некоторые формы магния.

Эти вещества активно применяются во всем мире. И если весь Голливуд и Париж «сидят» на капельницах, то в продвинутых лабораториях Южной Кореи, ставшей законодателем трендов в сфере молодости и красоты, уже перешли на новый уровень и принимают такие активные действующие вещества в таблетках и капсулах.

— Расскажите подробнее, как в принципе можно бороться со старостью? Какие механизмы при этом нужно включить?

— Геронтологи отмечают три способа профилактики старения: клеточный детокс, контроль длины теломер и уровня сиртуинов (так называемых «белков молодости»).

Контроль за длиной теломер (определенных участков хромосом) поддерживает возможность клеточного деления и обновления организма. Активный компонент астрагала (астрогалозид) влияет не только на длину теломер, но и защищает их от преждевременного разрушения. Белки-сиртуины — еще один важный элемент профилактики старения — способны восстанавливать поврежденную ДНК. В этих направлениях и ведется разработка высокоэффективных биодобавок.

— Один из самых популярных и, наверняка, самый «мемный» БАД сегодня — это магний. С чем это связано и продолжится ли этот тренд?

— В России уже не первый год увеличивается спрос на антидепрессанты, и, вероятно, тренд на борьбу с тревожностью останется с нами надолго. Именно это обстоятельство толкает вверх продажи магния, который тоже снижает проявления беспокойства.

Вторая причина — появление новых препаратов магния с высокой биодоступностью. Помимо уже ставших популярными хелатных форм сегодня доступны новые: магний треонат и магний ацетил тауринат.

Преимущество у новинок одно — они проходят через гематоэнцефалический барьер, то есть концентрируются в мозге и в основном им же усваиваются, поэтому такие формы магния еще называют «нейромагний». Эти препараты повышают нейропластичность мозга и способствуют росту когнитивных функций, ну и борются с тревожностью конечно.

Магний ацетил тауринат имеет еще одно ценное свойство. Он не только снимает гипертоническое возбуждение, например, после



Председатель Совета директоров компании «Эвалар» Наталья Прокопьева.

сложного трудового дня, но и обладает пролонгированным эффектом за счет действия ацетильной формы. Именно поэтому магний ацетил тауринат принимают вечером в отличие от треоната, прием которого показан утром или днем для усиления когнитивной работоспособности.

- Это очень актуальная тема! Что кроме магния сегодня есть для улучшения памяти и умственных функций?
- Когнитивные стимуляторы или ноотропы — это еще один тренд в сфере биодобавок. Подобные препараты давно завоевали популярность. Всем известны, например, глицин и гинко билоба, они до сих пор являются самыми продаваемыми продуктами.

Однако технологии не стоят на месте. Многие из них основаны на природном сырье — грибах кордицепс и ежовик гребенчатый. Хорошо зарекомендовали себя препараты, которые являются особыми формами витаминов B4 (холин), B6 (пиродоксаль 5 фосфат), фосфатидилсерин, гуперзин и другие БАД для мозга.

Прием стимуляторов-ноотропов не просто мода, а веление времени. Мозговой туман, brain fog или «гниение мозга» — это и есть ментальная усталость, которая вызвана бесконечным информационным потоком, думскролингом, быстрой сменой картинки. Такие факторы постепенно приводят к расконцентрации, неспособности «закончить проект», а потом и к выгоранию.

Неслучайно «ментальный гриб» или ежовик гребенчатый уже не первый год бьет рекорды продаж на маркетплейсах всего мира. Но при покупке важно понимать, что именно находится внутри капсулы. Ведь ежовик работает от 300 мг в одной капсуле. А кроме того для работы с грибами нужны стерильные условия производства, которые трудно организовать за пределами полноценной фармлаборатории. Поэтому нужно быть осторожными с неизвестными брендами.

- А как быть с усвоением тех же витаминов и минералов? Говорят, что во многом эффект зависит от биодоступности?

— Раньше тема биодоступности относилась только к лекарственным препаратам. Но сегодня сформировался тренд на разработку биологически активных веществ повышенной биодоступности. Теперь нужен не просто витамин B, а витамины группы B в коэнзимной форме. Не просто магний, а треонат или хелат. Обычные субстанции проходят стадию гранулирования, мицеллирования, хелатирования.

Важна скорость попадания в кровоток, то есть скорость усвоения препарата. Наши разработчики ищут комбинации веществ, которые повышают биодоступность состава. Например, сегодня мы знаем, что глутатион активен только в ацетильной форме, а магний при смешении с треоновой кислотой становится более биодоступен: он проходит гематоэнцефалический барьер и может быть усвоен мозгом. Вещества лютеин и зеаксантин, упакованные в мицеллы, быстрее доставляются в кровоток и начинают работать на улучшение зрения в отличие от обычных экстрактов.

Биосовместимость активных компонентов с организмом человека тоже важна. Наглядно это можно показать на примере коллагена второго типа, который отличается особой нативностью. Материалы на основе коллагена из перуанского кальмара давно используют в хирургии, а с недавних пор и в нутрицевтике, поскольку он очень близок по структуре к хрящевой ткани человека.

Биодоступность компонентов и их биосовместимость с организмом человека будут определять следующие пять лет в мире нутрицевтиков.

- Каким образом при этом гарантируется безопасность БАД?
- В мировой нутрицевтике формируется тренд, который мы называем «принцип чистого вещества», то есть способность производителя выявлять потенциальные вредные примеси в сырье и отказаться от потенциально токсичных вспомогательных веществ.

Только внутренний лабораторный контроль позволяет проверить входящее сырье на целый спектр включений.

Например, коллаген животного происхождения требует дополнительных проверок на антибиотики и риск прионных заболеваний, омегу необходимо проверять на содержание тяжелых металлов, растительные компоненты на микробиологическую чистоту. Даже экстракт черники приходится проверять на отсутствие синтетического рутина. Так что у производителя должны быть не только производственные линии, но и собственные лаборатории.

Отдельный случай — диоксид титана, который производители иногда маркируют как E171. Этот компонент запрещен практически везде в мире (кроме России) из-за его возможной токсичности. Диоксид титана позволяет делать капсулы препаратов цветными или белыми. Так что, если вы видите добавку в непрозрачной капсуле, вероятно, производитель по-прежнему использует диоксид титана при производстве нутрицевтиков (только не путайте с безопасным разрыхлителем — диоксидом кремния).

Совет здесь один — внимательно изучайте этикетку товара и его карточку, если речь о маркетплейсах. Покупатель сам выбирает, что ему приобрести: препарат без ГМО, без лактозы или упакованный в вегетарианские капсулы без желатина. Но чтобы потребителю сделать такой выбор, необходима добровольная прозрачность производителя.

Какой коллаген для суставов выбрать?

Морской нативный коллаген II типа из глубоководного кальмара с доказанной эффективностью — специальный для суставов.

Регулярный прием коллагена уже стал важной составляющей заботы о здоровье суставов. И долгое время гидролизированный (пептидный) коллаген был в списке лучших для суставов. Но наука и медицина не стоят на месте: сегодня появились добавки нативного (неденатурированного) коллагена II типа — специально для суставов с уникальным механизмом действия.

В чем разница между этими видами коллагена и почему для суставов стоит выбрать именно нативный коллаген II типа? Давайте разберемся.

Гидролизированный коллаген и нативный коллаген II типа — это два совершенно разных подхода к поддержке суставов.

Гидролизированный коллаген: питание суставов.

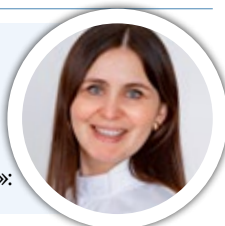
Гидролизированный коллаген — коллаген, расщепленный до мельчайших молекул — пептидов. Они быстро усваиваются и распадаются до аминокислот, которые нужны для синтеза собственного коллагена — в коже, волосах, суставах. Гидролизированный коллаген улучшает

питание суставов, но не влияет на воспалительный процесс, разрушающий суставы — главную причину болезненных ощущений.

Нативный (природный) коллаген II типа: «тренировка» иммунной системы для прекращения воспаления и разрушения суставов.

Это коллаген с сохраненной структурой молекулы в виде тройной спирали, идентичной человеческой, и совершенно иным, уникальным механизмом действия. Он воздействует на первопричину воспаления в суставах и устраняет ее.

Анна Бабурина,
директор
по разработке
и технологиям
компании «Эвалар»:



Например, **Коллаген морской II типа Эвалар** — это единственный¹ комплекс с нативным коллагеном II типа из глубоководного кальмара, который производится по передовой технологии уникальным методом экстракции. Это обеспечивает высокую чистоту и эффективность продукта.

Главные преимущества нативного коллагена II типа из глубоководного кальмара:

1. Ткани глубоководного кальмара богаты уникальными регенеративными пептидами, аминокислотами и минералами, которые эволюционно обеспечивают быструю регенерацию тканей.
2. Нативный коллаген II типа, полученный из глубоководного кальмара, максимально близок по структуре человеческому, с биосовместимостью до 98%, без риска аллергических реакций².
3. Он совершенно безопасен для человека: исключен риск передачи инфекционных заболеваний, в сравнении с коллагеном из других источников.

Почему стоит выбрать именно Коллаген морской II типа Эвалар:

1. **Клинически доказанная эффективность.**
Коллаген II типа из глубоководного кальмара улучшает функцию коленного сустава у пациентов с остеоартритом уже к концу 3 месяца приема³.
2. **Уникальный состав — не имеет аналогов⁴.**
Кроме нативного коллагена II типа комплекс содержит еще 7 ингредиентов для суставов: МСМ, экс-

тракты мартинии и босвеллии, витамины D3 и C, марганец и медь — для более выраженного эффекта.

3. **Высокая дозировка.**
Содержит в 2 раза больше⁵ нативного коллагена II типа — 80 мг в каждой капсуле.
4. **Выгодная цена.**
Коллаген Морской II типа Эвалар на 40% доступнее по цене⁵.

Коллаген морской II типа Эвалар способствует:

- уменьшению воспаления в суставах,
- снятию отечности и болезненных ощущений,
- предотвращению разрушения суставного хряща,
- восстановительным процессам в хрящевых тканях суставов и позвоночника.



1 капсула в день
1 упаковка = 1 месяц приема

ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 32-33

Наведи камеру и узнай больше



— Коллаген II типа — основа хрящевой ткани сустава.

При микротравмах (из-за лишнего веса, физических нагрузок, хронических заболеваний) «осколки» собственного коллагена выходят за пределы сустава. Имунная система замечает их и воспринимает как угрозу для организма и запускает агрессивный ответ против собственного коллагена. Так начинается воспалительный процесс и разрушение суставов.

Морской нативный коллаген II типа — это коллаген с сохраненной природной структурой, что позволяет ему быть непревзойденным «тренером» иммунной системы:

- Нативный коллаген II типа в виде добавки не разрушается ферментами пищеварительной системы и попадает в кишечник в неизменном виде, где встречается с клетками иммунной системы.
- Иммунная система «распознает» его как родной и безопасный и передает об этом сигнал всему организму.
- Благодаря этому сигналу агрессивная реакция иммунной системы на собственный коллаген в суставах утихает: она учится не воспринимать фрагменты коллагена в местах воспаления суставного хряща как опасные.
- Воспаление снижается, разрушение сустава останавливается.

Подведем итог: гидролизированный коллаген питает суставы, а нативный коллаген II типа останавливает воспаление в суставах и их разрушение — это интеллектуальный регулятор, который защищает суставы на уровне иммунной реакции.

Поэтому для устранения воспаления в суставах и защиты их от разрушения выбирайте морской нативный коллаген II типа.

¹ Декларация уникальности ООО «АС РС» от 12.01.2026. ² Декларация отсутствия аллергенов ООО «АС РС» от 12.01.2026. ³ Исследование коллагена, входящего в состав комплекса. Эффективность хондопротекторного инновационного пищевого комплекса «BINCareJoints» относительно симптомов остеоартрита коленного сустава: рандомизированное контролируемое исследование. ⁴ По данным АО «Группа ДСМ» на июнь 2026 г. ⁵ По данным АО «Группа ДСМ» за январь-март 2026 г.

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

evalar.ru
8-800-200-5252

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON

wb

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



ФитоСтатин без побочных действий — натуральная альтернатива синтетическим препаратам от холестерина

Высокий уровень холестерина — серьезная проблема, которая может привести к развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Для ее решения врачи нередко назначают синтетические препараты. Они эффективно снижают уровень холестерина, но часто дают побочные эффекты. Реально ли найти альтернативу без побочных? Расскажем в статье!

Неприятными последствиями приема синтетических препаратов являются мышечная слабость, нарушения работы печени, головные боли, проблемы с пищеварением, утомляемость. Когда человек сталкивается с этими симптомами, у него возникает закономерный вопрос: есть ли безопасная альтернатива? Да — натуральные растительные соединения с похожим действием, но более мягким влиянием на организм.

Как работает природный статин: пример диоскореи ниппонской

Один из ярких примеров «природных» статинов — экстракт диоскореи ниппонской. Доказано¹, что она содержит активные вещества, помогающие снижать уровень «плохого» холестерина (ЛПНП) и триглицеридов. Кроме этого, способствует повышению уровня «хорошего» холестерина (ЛПВП), оказывает мягкое сосудорасширяющее действие, поддерживает эластичность сосудистых стенок и обладает антиоксидантными свойствами.

В отличие от синтетических статинов, активные вещества диоскореи действуют комплексно и более естественно для организма, что снижает риск побочных действий.

Важность длительного приема

Важно понимать: растительные комплексы, как и синтетические препараты, — не «волшебная таблетка». Их действие накопительное, поэтому эффект проявляется постепенно. Для достижения устойчивого результата необходим длительный прием, часто пожизненный. Но не стоит пугаться, такие средства за счет мягкого воздействия на организм и отсутствия побочных действий, подходят для долгосрочной поддержки липидного обмена без ущерба общему самочувствию.

ФитоСтатин Эвалар — натуральная поддержка сердца и сосудов

Компания «Эвалар» предлагает решение — препарат **ФитоСтатин**, созданный на основе экстракта диоскореи, усиленный берберин и коэнзимом Q10.

Он разработан для тех, кто:

- хочет снизить дозировку синтетических статинов,
- хочет поддерживать уровень холестерина естественным путем без побочных действий;
- ценит безопасность и проверенное качество,

ФитоСтатин — это 100% натуральная¹, не имеющая аналогов² альтернатива синтетическим препаратам от холестерина.

¹ По действующим компонентам. ² По данным реестра зарегистрированных БАД.

Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 32-33

Fitomarket.ru 8-800-551-6120 evalar.ru 8-800-200-5252 apteka.ru 8-800-700-8888 OZON wb

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

¹ Калашникова Е. А. и др., Разработка методики получения микроклонов лекарственных растений Dioscorea pinnatifida Makino с высоким содержанием биологически активных веществ, Актуальные вопросы ветеринарной биологии, 2019.

Природная сила Алтая

Чай «Эвалар Био Гипотензивные травы»

Для поддержания в норме артериального давления, улучшения функционального состояния сердечно-сосудистой системы, укрепления сосудистых стенок, нормализации тонуса сосудов.

В составе:



Цветки и листья боярышника обладают сосудорасширяющим, спазмолитическим действием, положительно влияют на уровень давления и эластичность сосудистой стенки.



Плоды аронии черноплодной способствуют укреплению стенок сосудов, помогают при нарушениях сна.



Трава хвоща полевого применяется в качестве мочегонного средства, используется при поражениях капиллярных сосудов.



Листья мяты перечной и трава Melissa лекарственной обладают спазмолитическим, успокаивающим, болеутоляющим действием. Мята также усиливает капиллярное кровообращение.



Листья земляники обладают седативным, кровоостанавливающим, противовоспалительным и мочегонным действием.



Листья смородины оказывают антисклеротическое, гипотензивное, мочегонное и спазмолитическое действие.

В коллекцию «Эвалар Био» входит более 20 травяных чаев для снижения риска заболеваний.



Экологичность



Микро-биологическая чистота



Инновационная технология сушки трав



Гарантия безопасности



Индивидуальная упаковка

«Чай Эвалар Био Гипотензивные травы» рекомендуется в качестве биологически активной добавки к пище — источника флавоноидов.

Состав: листья смородины, цветки и листья боярышника, плоды аронии черноплодной, трава Melissa лекарственной, листья земляники, хвоща полевого, трава мяты перечной, ароматизатор натуральный «Черная смородина».

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом. Хранить при температуре не выше 25°С.

Свидетельство о государственной регистрации № KZ.16.01.95.003.E.000040.01.19 от 17.01.2019 г. ТУ 10.89.19-448-21428156-2018.

Изготовитель/организация, принимающая претензии: ЗАО «Эвалар», Россия, Алтайский край, 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6.

Срок годности — 3 года (Жарамдылық мерзімі — 3 жыл).

Дата изготовления (Дайындау күні): 30.06.2026 г.

EAC



«Эвалар» –
гарантия качества,
чистоты и
эффективности!

Узнайте, где купить,
на сайте «Эвалар»



evalar.ru
8-800-200-5252

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON

wb

Наведи камеру
и узнай больше



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Как «отключить» ночную боль и уснуть?

Любая боль часто усиливается к ночи, становится навязчивой и не дает уснуть: ноют суставы, тянет спину, «разыгрывается» головная боль или внезапно и настойчиво заявляет о себе больной зуб.

Боль и бессонница — замкнутый круг

Но ночная боль не просто невыносима — она лишает сна и отдыха. Дело в том, что при боли организм испытывает сильный стресс, а из-за него нарушается выработка гормона, который «запускает» сон¹.

Кирилл Сергеевич Белан,
врач-терапевт,
руководитель направления
превентивной медицины



«По статистике, до 90% пациентов при болевых синдромах страдают инсомнией, то есть испытывают трудности с засыпанием, имеют плохое качество сна, часто просыпаются в течение ночи¹. В то же время не менее чем 50% больных с инсомнией страдают хроническими болями². То есть бессонница и боль часто выступают в качестве сочетанной патологии.

Простыми словами, боль порождает бессонницу, а та, в свою очередь, усиливает восприятие боли. Разорвать этот замкнутый круг «боль-бессонница-еще более сильная боль» — ключевая задача.

Если привычное обезболивающее не помогает

Довольно часто привычные средства для обезболивания вечером и ночью будто перестают работать. Дело в том, что анальгетики борются непосредственно с болью, но организм находится в напряжении, все внимание организма сфокусировано на дискомфорте². Поэтому нам нужно не просто «отключить» боль, но и переключиться из стресса в режим расслабленного, спокойного ночного отдыха.

К.С. Белан: «При боли, которая приводит к проблемам со сном, важно бороться не только непосредственно с ней, но и предпринимать все меры, которые помогут наладить сон, и, следовательно, снизить боль.

Необходимо комбинированное средство, которое закрывает сразу несколько задач: обеспечивает одновременно обезболивающее и снотворное действие для полноценного ночного отдыха. Важно, чтобы действующие компоненты находились в одной капсуле для усиления эффекта за счет синергии действия, в правильных дозировках.

Комбинированные средства нового поколения прекрасно зарекомендовали себя за рубежом и недавно были зарегистрированы и в России».

Бруфаст Найт: «отключите» ночную боль!

Если боль отнимает сон: головная или зубная боль, дискомфорт в спине, суставах и мышцах, последствия травм или операций, болезненные менструации — примите **Бруфаст Найт**. Это ночное лекарство от боли нового поколения, которое, в отличие от других, быстро снимает боль и устраняет бессонницу.

- **Уникальный:** первый и единственный^{1,2} в России препарат от боли «2в1» для одновременного лечения

болевого синдрома и нарушения сна. **Не имеет аналогов!**¹

- **Действует быстро:** капсула с жидким центром мгновенно высвобождает действующие вещества, быстро доставляя их в самый эпицентр боли³.
- **Удобный формат «2в1»:** нет необходимости подбирать разные средства и их правильные дозировки.
- **Клинически доказанная формула.**

¹ По данным АО «Группа ДСМ» на январь 2026 г. ² С комбинацией ибупрофена и дифенгидрамина. ³ Согласно общей характеристике ЛС «Бруфаст Найт», регистрационный номер ЛП-№(011495)-(P)-RU: «Абсорбция — высокая, быстро и практически полностью всасывается из ЖКТ».



Отпускается без рецепта

ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 32-33



Реклама

evalar.ru

8-800-200-5252



apteka.ru

8-800-700-8888

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

¹ Полуэктов М.Г., Головатюк А.О. Нарушения сна при острой и хронической боли. Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика. 2021;13(3):125–130. DOI: 10.14412/2074-2711-2021-3-125-130.
² Полуэктов М.Г., Шувакина Н.А., Ламкова И.А. Взаимоотношения боли и сна в клинической практике. РМЖ. 2019; 9:56–60.

Как сохранить зрение на долгие годы?

В зрелом возрасте бывает, что буквы в любимой книге начинают плясать, лица на фото расплываться, а перед глазами возникает темное пятно... Это не просто усталость. Так часто проявляются возрастные изменения сетчатки—фактор, который крадет зрение у людей после 50. Как опередить недуг и сохранить зрение на долгие годы—расскажем в статье.

Возрастные изменения сетчатки—это проблема, при которой страдает центральная часть сетчатки—макула. Именно она отвечает за четкость и яркость картинки, которую мы видим перед собой. Она позволяет читать, узнавать лица, различать мелкие детали и цвета.

Как защищать свои глаза от возрастных изменений сетчатки?

Среди веществ, защищающих сетчатку от воздействия вредных веществ, на первом месте стоят каротиноиды лютеин и зеаксантин.

Эти нутриенты действуют следующим образом:

- **Антиоксидантная активность:** защищают клетки сетчатки глаз от повреждения свободными радикалами, замедляя процессы старения тканей.
- **Повышают четкость восприятия цветов:** улучшают качество зрительного восприятия и позволяют лучше различать детали изображения.
- **Фильтруют синий спектр:** поглощают вредоносное излучение от цифровых устройств и УФ-излучения.

Лютеин и зеаксантин не вырабатываются в организме, поэтому принимать их рекомендуется на постоянной основе. Уже достоверно доказано, увеличение уровня лютеина и зеаксантина на 40% снижает риск развития возрастных изменений сетчатки.

Лютеин и зеаксантин нового поколения: в чем секрет?

Сегодня все чаще рекомендуют обратить внимание на мицеллярную форму лютеина и зеаксантина в капсулах с жидким центром. Это инновационная технология, при которой активные вещества заключены в микроскопические сферы—мицеллы.

Благодаря этому:

- компоненты усваиваются до 87%, что в 6 раз выше обычных субстанций,
- мицеллярная форма обеспечивает накопление лютеина в тканях лучше, чем при его приеме в обычной форме,
- благодаря кишечно-растворимым капсулам с жидким центром, действующее вещество не разрушается в желудке, а попадает прямо в кишечник, в результате чего повышается биодоступность.

Первые в России лютеин и зеаксантин в капсулах с жидким центром¹

Зрениум от компании «Эвалар»—это первый в России комплекс мицеллярных лютеина и зеаксантина в капсулах с жидким центром.

Преимущества:

- высокое содержание лютеина и зеаксантина в 1 капсуле,
- максимальное усвоение—в 6 раз выше обычных форм в таблетках²,
- состав усилен ликопином и витаминами А и Е,
- в 2 раза эффективнее³.

Сбалансированный комплекс Зрениум способствует:

- снижению риска возрастных изменений сетчатки,
- укреплению стенок кровеносных сосудов глаз,
- защите сетчатки глаз от повреждения излучением цифровых устройств и солнечным светом (УФ-излучением), а также при повышенной зрительной нагрузке,
- уменьшению усталости глаз,
- сохранению зрения, в том числе при дистрофии сетчатки глаз.

**В 2 РАЗА
ЭФФЕКТИВНЕЕ
ОБЫЧНЫХ
СРЕДСТВ³**



Реклама

Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 32-33

Зрениум—надежный помощник для сохранения вашего зрения!

¹Хронологически первая регистрация БАД с указанным составом в России. ²Lutein encapsulated oleic—linoleic acid nanoemulsion boosts oral bioavailability of the eye protective carotenoid lutein in rat model / Materialstoday Communications.—September, 2021. ³В сравнении с БАД «Лютеин-Интенсив» ЗАО «Эвалар».

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

evalar.ru
8-800-200-5252

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON

wb

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

«Магние́вый голод» — главный спутник стресса

Почему магний — главный антистресс-нутрицевтик, и как правильно его выбрать рассказывает эксперт.



Стресс давно стал новой «вредной привычкой» современного человека. Он заполняет собой весь день, меняя наше поведение, окружение и стиль жизни. Мы не можем исключить его, но в наших силах научиться управлять стрессом с помощью антистрессовых нутрицевтиков, чтобы избавить себя от его негативных последствий.

Стресс и «магние́вый голод»: в чем взаимосвязь?

Оказывается, у стресса есть невидимый спутник — дефицит макроэлементов. Раздражительность, тревожность, резкие перепады настроения, проблемы с засыпанием и сном, судороги в ногах — все это может быть серьезным сигналом о том, что организму не хватает МАГНИЯ!

Про взаимосвязь магния и стресса, проблему «магниевого голода» и пути ее решения поговорим с экспертом **Еленой Коршун, доктором медицинских наук, терапевтом, нутрициологом, ведущим экспертом в области геронтологии, гериатрии и регуляции старения, членом ECGI European Union Geriatric Medicine Society (EUGMS).**

— Елена, магний давно стал синонимом спокойствия и стрессоустойчивости, а добавки магния, пожалуй, сегодня одни из самых рекомендуемых при стрессе. Почему?

— Дело в том, что стресс и магниевая недостаточность являются взаимосвязанными и усугубляющими друг друга проблемами. Стресс значительно увеличивает потребность организма в магнии и является одной из главных причин его дефицита. Представьте: за 10 минут сильных нервных переживаний мы можем потерять суточную норму магния. Потому что стрессовый гормон кортизол заставляет наши почки активно выводить его из организма. Одно из исследований

показало, что после 8-часового стрессового воздействия потеря магния увеличивается в 2 раза¹.

А вот недостаток магния, в свою очередь, усиливает реакцию организма на стресс, снижая устойчивость нервной системы. Параллельно усугубляются последствия стресса: возрастает риск развития сердечно-сосудистых, неврологических, психических и метаболических патологий.

Разорвать этот замкнутый круг поможет прием препаратов магния.

Способность магния повышать стрессоустойчивость доказана многочисленными российскими и зарубежными исследованиями².

— Перед приемом добавки магния необходимо определить дефицит магния лабораторно, сдав, например, анализ крови?

— К сожалению, обычный анализ крови на магний часто не показывает реальной картины. Показатель минерала может быть в норме, в то время как клетки уже испытывают «магние́вый голод». Это состояние называется скрытым дефицитом. А вот клинические симптомы — самый точный сигнал, который подает нам организм. Как правило, это симптомы со стороны нервной системы — их мы замечаем в первую очередь. Раздражительность, повышенная тревожность, хроническая усталость, бессонница или прерывистый сон. Менее «популярные», скажем так, проявления недостатка этого минерала — мышечные спазмы, судороги, особенно в икроножных мышцах, мышечные подергивания, неконтролируемая тяга к сладкому.

И учитывая тот факт, что российские исследования показывают распространенность дефицита магния среди населения до 50%³, прием добавок магния не просто желателен, а необходим практически каждому второму жителю страны. И лучше отдать предпочтение хелатной форме магния.

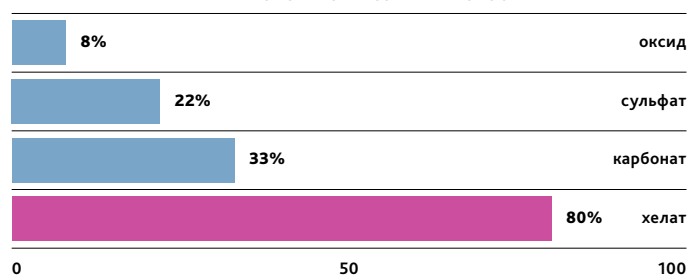
— Почему именно хелатная форма магния в приоритете? В последнее время о ней много говорят, в чем ее особенность?

— Специалисты, которые непрерывно повышают уровень своей компетенции, изучают последние исследования и разработки, рекомендуют принимать именно хелатную форму магния — новую, более эффективную и безопасную.

На сегодняшний день в ассортименте фармкомпаний представлено большое количество препаратов магния самых различных форм: цитрат магния, оксид, карбонат, глюконат, хелат и другие. И все они, в первую очередь, отличаются степенью биодоступности и усвоения минерала⁴. Самой биодоступной формой магния с максимальной степенью усвоения является хелат магния. Это соединение магния и аминокислоты, максимально близкое по своей структуре нашему организму. Главная особенность его заключается в том, что он не требует дополнительных биохимических преобразований, так как полностью готов к усвоению организмом и начинает работать сразу. Согласно исследованиям, магниевый хелат усваивается лучше остальных форм: его биодоступность достигает 80%⁵.

Кроме того, хелатный магний, в отличие от других форм, не вызывает побочных эффектов со стороны ЖКТ: диарею, тошноту и рвоту⁴.

Хелатный магний усваивается в 5 раз лучше, чем неорганические формы магния⁵.
Исследование профессора Даррейл Дж. Графф (1966 г.)



— Доступность препаратов, в том числе и хелатного магния, сегодня ставит потребителя перед непростым выбором. Аптеки, интернет-аптеки, даже маркетплейсы предлагают огромный ассортимент биодобавок с магнием. Как подойти к выбору грамотно, на что стоит обратить внимание?

— Выбирая хелатный магний, обязательно обращайте внимание на состав, а именно — на дозировку чистого магния. Для устранения дефицита магния и достижения ощутимого эффекта необходимо принимать 400 мг магния в день — это суточная норма потребления магния для взрослых.

Но будьте внимательны, потому что некоторые производители реальное количество магния пишут мелким шрифтом на обратной стороне упаковки, в составе. А на лице пачки указывают либо вес таблетки, либо количество субстанции.

¹ Влияние шума на содержание магния и катехоламинов в сыворотке и моче у людей / The effect of noise on serum and urinary magnesium and catecholamines in humans. Моччи Ф., Каналис П., Томази П.А., Касу Ф., Петтинато С. *Occup Med (Lond)*. 2001 Feb;51 (1):56–61. doi: 10.1093/occmed/51.1.56. PMID: 11235829. ² Тарасов Е.А., Блинов Д.В., Зимовина У.В., Сандакова Е.А. Дефицит магния и стресс: вопросы взаимосвязи, тесты для диагностики и подходы к терапии // Журнал «Терапевтический архив», 2015. <https://cyberleninka.ru/article/n/defitsit-magniya-i-stress-voprosy-vzaimosvyazi-testy-dlya-diagnostics-i-podhody-k-terapii>. ³ Громова О.А., Калачев А.Г., Трошин И.Ю., Рудаков К.В., Грустливая У.Е., Юдина Н.В. и др. Недостаточность магния — достоверный фактор риска колоритных состояний: результаты крупномасштабного скрининга магниевого статуса в регионах России. *Фарматека*. 2013; 6: 114–29. ⁴ Отчет о выполнении научно-исследовательской работы по теме: «Хелатные формы минералов (кальций, магний, железо, цинк, медь) — механизм действия и преимущества использования в производстве биологически активных добавок (литературный обзор, клинические исследования)» / БТИ (филиал) ФГБОУ ВО «Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова» — Бийск. — 2019 г. ⁵ Даррейл Дж. Графф, Харви Х. Эшмед, Чарльз Хартли. Усвоение магниесодержащих соединений в сравнении с хелатами, произведенными из источников гидролизованного белка, в срезах тонкой кишки крыс, в лабораторных условиях (1996).

Добросовестные производители открыто пишут содержание магния в таблетке или капсуле на видимой части упаковки, не вводя потребителя в заблуждение.

И доверяйте только крупным фармацевтическим производителям с известным именем — лидерам рынка БАД, работающим в строгом соответствии международному стандарту качества GMP (Good Manufacturing Practice. Перевод: Надлежащая производственная практика), с собственными производственными площадками и лабораториями. Они обеспечивают высокое качество препаратов на всех этапах производства: от входящего сырья до конечного продукта. Такие производители тщательно относятся к технологии, подбору компонентов и доз. Только такой подход к производству обеспечивает соответствие количества магния заявленному и гарантирует его эффективность.

Почему миллионы россиян выбирают Магний хелат Эвалар?

В отличие от других средств с магнием, **Магний хелат Эвалар** максимально усваивается и содержит самую высокую дозировку¹ — 400 мг магния². Его удобно принимать — всего 2 таблетки в день вместо 6 таблеток обычного препарата магния³. И при этом Магний хелат Эвалар самый выгодный по цене!⁴

Магний хелат Эвалар имеет хорошую переносимость и безопасность: не вызывает побочных явлений со стороны ЖКТ (не вызывает вздутия, запоров и диареи), разрешен к применению беременным женщинам и детям с 14 лет⁵.

Магний хелат Эвалар способствует⁶:

- повышению устойчивости организма к стрессу,
- поддержанию здоровья нервной системы и сердца,
- улучшению сна,
- снятию мышечных спазмов и судорог.

Магний хелат Эвалар — это самый популярный хелатный магний у потребителей, его выбирают миллионы россиян!⁷



Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 32-33

¹ В ассортименте ЗАО «Эвалар». ² В суточном приеме — в 2-х таблетках. ³ В сравнении с препаратом, содержащим 48 мг магния в 1 таблетке и схемой приема — 6 таблеток в день. ⁴ По данным АО «Группа ДСМ» по итогам октября 2025 года средневзвешенная розничная цена в пересчете на день приема БАД «Магний хелат» Эвалар № 60 в 1,9 раза ниже, чем у аналога. ⁵ По рекомендации врача. ⁶ Подтверждено СОГР АМ.01.07.01.003. R.000464.08.21 от 25.08.2021. ⁷ По данным АО «Группа ДСМ» (DSM Group), по итогам 2025 года линейка «МАГНИЙ ХЕЛАТ ANTI-AGE» компании «Эвалар» занимает первое место по объему аптечных продаж в стоимостном выражении среди биологически активных добавок, в составе которых основное действующее вещество магния аминокислотный хелат (магния бисглицинат).

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

evalar.ru
8-800-200-5252

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON

wb

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реально ли запустить выработку собственного коллагена для укрепления хрящевой ткани сустава?

Андрей Степенский,
врач-фитотерапевт,
кандидат медицинских наук



Уже после 25 лет процессы разрушения хрящевой ткани начинают преобладать над восстановлением¹, и ключевой фактор здесь — снижение выработки коллагена. Этот белок играет важнейшую роль в сохранении прочности суставного хряща, а его дефицит приводит к снижению эластичности тканей и неприятным ощущениям².

Как помочь организму вырабатывать собственный коллаген?

Чтобы поддержать здоровье суставов и уменьшить неприятные ощущения, можно добавить в рацион продукты, богатые коллагеном, а также пищевые добавки на его основе, но гораздо важнее **активировать выработку собственного коллагена** в организме — т.е. запустить работу **клеток хондроцитов**, чтобы они начали «чинить» сустав изнутри.

Последние исследования показывают: пусковым механизмом³ для активации работы хондроцитов и выработки собственного коллагена⁴ могут стать **экстракты авокадо и сои**.

Они действуют сразу по двум направлениям:

1. **Запускают выработку собственного коллагена и гиалуроновой кислоты, активируя работу хондроцитов, положительно влияя на структуру хрящевой ткани, повышая подвижность сустава и снимая скованность⁵.**
2. **Уменьшают воспаление и боль.** Экстракты авокадо и сои снижают продукцию цитокинов, которые являются пусковыми механизмами воспаления, **уменьшая неприятные ощущения в суставах⁶.**

Обратите внимание, что нам нужна правильная дозировка экстрактов в концентрированной масляной форме. Исследования⁷ подтверждают эффективность экстрактов авокадо и сои в дозировке 300 мг в сутки. К тому же, эти экстракты должны быть заключены в мягкие желатиновые капсулы с жидким центром. В такой форме экстракты усваиваются организмом лучше, чем, например, в порошкообразной, что доказано исследованиями⁸.

СТРУКТАМИН — для сохранения структуры хрящевой ткани сустава.

Структамин от компании «Эвалар» содержит экстракты авокадо и сои в дозировке 300 мг и имеет уникальную форму выпуска капсул с жидким центром.

Благодаря капсуле с жидким центром Структамин:

- поддерживает структуру хрящевой ткани за счет выработки собственного коллагена,
- уменьшает воспалительные процессы и болезненные ощущения,
- предупреждает разрушение хряща,
- снижает потребность в нестероидных противовоспалительных,
- армирует хрящевой матрикс, придает суставу тонус и упругость, улучшая двигательную активность.



Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 32-33

Fitomarket.ru 8-800-551-6120 evalar.ru 8-800-200-5252 apteka.ru 8-800-700-8888 OZON wb

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

¹Wendy Walker, Effects of Ageing on Joints, Physiopedia, 2025. ²Яременко О. Б. и др. СУСТАВ. ХРЯЩ. КОЛЛАГЕН, Травма 2020. ³Louis Lippello et al. Metabolism effects of avocado/soy unsaponifiables on articular chondrocytes, Evid Based Complement Alternat Med. 2008. ⁴Henrotin Y. E., P., et al. J Rheumatol. 2006; 33 (8): 1668–1678. ⁵По данным патентной заявки Justia Patents «U. S. Patent for Use of a plant oil product as an agent for increasing the synthesis of skin lipids» Patents # 8,147,883, Laboratories Expanscience 2000. ⁶Каратеев А. Е., Лиля А. М. «Терапевтический потенциал лекарственного препарата на основе неомыляемых соединений авокадо и сои при лечении остеоартрита: данные российских и международных исследований (описательный обзор)», «Современная ревматология», 2022. ⁷Головач И. Ю., Чипко Т. М. и др. «Успешное применение неомыляемых соединений авокадо и сои (Пиаскледин 300) у коморбидных пациентов с остеоартритом (клинические наблюдения)», «Травма», 2016 г. ⁸M. Lequesne et al. «Структурный эффект неомыляемых соединений авокадо/сои на уменьшение сужения суставной щели у пациентов с остеоартрозом тазобедренного сустава», «Сибирский медицинский журнал», 2007.

Уникальный способ поддержать мышечную массу без изнурительных тренировок

С возрастом многие начинают замечать: силы уходят быстрее, ноги становятся «тяжелыми», а привычные бытовые дела доставляют сложности. За этими сигналами может скрываться саркопения — постепенная и коварная потеря мышечной массы. В статье разберемся, что предпринять, чтобы сохранить мышечную массу даже при недостатке физических нагрузок.

Что такое саркопения?

Саркопения — это возрастная потеря мышечной массы и силы. При саркопии снижается физическая выносливость, ухудшается координация, замедляется обмен веществ. Растет риск падений и переломов, а простые бытовые дела превращаются в испытание, постепенно лишая человека привычной независимости. По данным геронтологов организм начинает терять мышечную массу уже после 30 лет. А после 50 лет этот процесс ускоряется до 1–2%¹. К 80 годам потеря может достигать 30–50% от исходного объема¹.

Замкнутый круг бессилия

Чтобы поддерживать силу мышц, важно обеспечивать организм достаточным количеством белка, регулярно заниматься физической активностью и обогащать рацион дополнительными нутриентами. Но 30% пожилых людей не потребляют суточную норму белка, что приводит к быстрой потере мышечной ткани. Кроме этого, людям старшего возраста, особенно при уже начавшейся саркопии, просто не хватает энергии даже для легкой гимнастики. Создается замкнутый круг: без движения атрофия мышц ускоряется, слабость нарастает, а мышечная масса уходит.

¹ Григорьева И.И. и др. Саркопения: особенности патогенеза и диагностики. Фундаментальная и клиническая медицина. 2019; 4 (4): 105–116.

Выход есть — СТИММУНАЛ

Стиммунал Эвалар — первый¹ в России комплекс для поддержания мышечной массы (даже при низкой физической активности).

Только¹ в составе Стимунала сочетаются 2 важных витаминоподобных компонента:

- Гидроксиметилбутират (НМВ) — органическая кислота, участвует в росте и восстановлении мышечной ткани.
- Витамин D₃ способствует поддержанию мышечной массы и силы, снижает частоту мышечных спазмов.

Исследования доказывают², что в комбинации эти компоненты работают эффективнее, особенно у пожилых людей и в периоды низкой физической активности.

Способствует:

- поддержанию в норме мышечной массы и защите мышц,
- снижению риска возникновения саркопии,
- сохранению двигательной активности, свободе движений,
- восстановлению мышц после заболеваний, операций или травм,
- здоровому и активному долголетию.

Стиммунал — сила мышц для активного долголетия!

¹ По данным реестра зарегистрированных БАД. ² Плещев И.Е. Саркопения: современные подходы к диагностике и реабилитации / И.Е. Плещев [и др.] // Современные проблемы науки и образования. — 2022. — №1.



Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 32-33

Fitomarket.ru 8-800-551-6120 evalar.ru 8-800-200-5252 apteka.ru 8-800-700-8888 OZON wb

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Стареть не обязательно!

Идея активного долголетия будоражит все человечество уже не одно десятилетие. Каждому из нас хотелось бы остановить время, меньше болеть, сохранять продуктивность и когнитивную активность, физическую бодрость для яркой жизни — словом, как можно дольше оставаться молодым, здоровым, энергичным. Неужели эти простые желания из разряда несбыточных?

Нет, ведь современная наука накопила обширные знания о механизмах старения и раскрыла силу геропротекторов — уникальных «молекул молодости», которые дарят нам возможность управлять возрастом! Последние разработки anti-age нутрицевтики открыли три «вещества особого назначения» — для замедления процессов старения и поддержки ментальной активности:

- 1. Астрагал**, а точнее его активное вещество **астрагалозид IV**. Он увеличивает активность фермента теломеразы, который восстанавливает длину теломер, тем самым запускает омоложение на клеточном уровне. Дело в том, что укорочение длины теломер — одна из основных причин старения организма. Теломеры — сегменты ДНК, находящиеся на концах хромосом. Каждый раз при делении клетки ее теломеры становятся короче. В результате многократного уменьшения теломеры становятся слишком малы для последующего деления клетки. С этого момента она становится неактивной и умирает. По мере того, как все больше клеток теряют свои теломеры и выходят из строя, тело начинает стареть. Астрагал останавливает укорочение теломер, возвращая клетке возможность делиться, а нам — сохранять свою молодость. Кроме того, астрагал способствует снижению уровня окислительного стресса и воспаления, также лежащих в основе возрастных изменений.
- 2. Холин**. Он является предшественником ацетилхолина — важнейшего нейромедиатора, который участвует в передаче нервных импульсов. Холин улучшает когнитивную активность, память и внимание, помогает сохранить молодость мозга и устойчивость к умственному переутомлению.
- 3. Гуперзин А**. Исследования показали, что гуперзин А улучшает когнитивные функции благодаря своей способности поддерживать уровень нейромедиатора ацетилхолина в норме, защищая его от разрушения. Кроме того, он обладает и нейропротекторными свойствами: оберегает нервные клетки от повреждений и способствует их росту.

Юлия Пересильд,
актриса, заслуженная артистка РФ:



Я искренне восхищаюсь учеными, которые уже опровергли тот факт, что старение — это неизбежно. Современные комплексы-геропротекторы, такие как Героменталь — уникальная для нас возможность продлить годы здоровой, активной и интересной жизни.

Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Сразу три главных компонента молодости — астрагал, холин и гуперзин А — объединены в уникальной формуле инновационного геропротектора **Героменталь®**, созданного экспертами «Эвалар».

Работая в синергии, действующие вещества комплекса Героменталь® воздействуют на причину возрастных изменений и обеспечивают крепкую основу для здорового и активного долголетия:

- замедляют скорость старения за счет сохранения целостности теломер и мощной антиоксидантной защиты,
- поддерживают работу мозга и когнитивные функции, память и внимание.

Героменталь® Эвалар — это научно обоснованные дозировки и фармацевтическое качество «Эвалар». Не имеет аналогов.

Наведи камеру
и узнай больше

ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 32-33



Реклама

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

evalar.ru
8-800-200-5252

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON

wb

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Хонда® МСМ

Усилена
нативным коллагеном II типа

Самая полная формула
хондропротекторов
для здоровья суставов
и позвоночника
по выгодной цене

Эффективность
подтверждена
экспертами*



Другие препараты серии Хонда

Хонда Drink

Коллагеновый напиток
для усиленного питания
суставов с максималь-
ными дозировками ком-
понентов.



Хонда Нейро

Для восстановления
поврежденных нервных
волокон, при онемении
рук, слабости в ногах и
дискомфорта в спине.



Узнайте, где купить,
на сайте «Эвалар»



evalar.ru
8-800-200-5252

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

[OZON](https://OZON.ru)



Наведи камеру
и узнай больше



*Мазко О.Н., Дворникова Л.Г. Отчет о выполнении научно-исследовательской работы по теме «Хонда МСМ, обзор доклинических и клинических данных». ФГБОУ ВО АГМУ Минздрава России – 2025 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Новый подход к борьбе с хеликобактер пилори

Елена Зятенкова,
врач-терапевт, гастроэнтеролог,
руководитель клиники предиктивной
и интегративной медицины
ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России



Светлане 38 лет. Когда она заметила у себя изжогу и боли в желудке, то подумала: всему виной кофе натощак, неправильное питание и стрессы. Со временем симптомы усиливались — желудок словно кипятком ошпаривало. Врач обнаружил у Светланы хеликобактер и прописал антибиотики. Изжога и боль прошли, но через полгода вернулись вновь... Почему так происходит, и как избавиться от хеликобактера навсегда, расскажет наш эксперт Елена Зятенкова.

— Елена Витальевна, в чем же главная причина постоянной изжоги и боли в желудке у Светланы?

— Негативные факторы образа жизни, конечно, отразились на желудке: ухудшили кровоснабжение, регенерацию и защиту слизистой. Но главной причиной стал хеликобактер: он особенно агрессивен, когда желудок ослаблен. Бактерия разрушает защиту слизистой, провоцирует гастрит, язву и повышает риск рака желудка до 20 раз.

Но даже просто избавиться от хеликобактера недостаточно. Вторая важная задача — восстановить защиту слизистой оболочки желудка, которая была повреждена бактерией. Если этого не сделать, то изжога и боли не пройдут, потому что агрессивная соляная кислота желудка будет дальше разрушать поврежденную слизистую, усиливая воспаление, провоцируя развитие эрозий и язв.

— Что может предложить специалист, чтобы бактерия не вернулась вновь?

— Очень важен комплексный подход. Он должен решать две задачи: избавление от хеликобактера и восстановление поврежденной слизистой. Специально для этой цели разработан новый метабиотик улучшенного ДВОЙНОГО действия с цинка-L-карнозином.

- **Первый компонент — метабиотик антихеликобактерного действия.** Это метаболиты особых лактобактерий, которые сцепляются с хеликобактером и выводят его естественным путем. Такой метабиотик включен в рекомендации российских гастроэнтерологов.

- **Второй компонент — цинка-L-карнозин.** Это особая форма цинка, которая дольше находится в агрессивной среде желудка, подавляя воспаление, заживляя слизистую и восстанавливая ее защитный барьер.

Хеликобактер заразен и легко передается тем, кто рядом. Поэтому, если бактерию обнаружили у одного члена семьи, то профилактика нужна всем остальным. Для этой цели отлично подходит новый метабиотик двойного действия с цинка-L-карнозином.

Клинически доказано¹, что метабиотик нового поколения снижает уровень хеликобактера, улучшает его выведение, приводя микрофлору желудка в норму. Его можно использовать как самостоятельно, так и совместно с эрадикационной терапией. Он доказано улучшает результат лечения и снижает неблагоприятные симптомы (диарею, диспепсию, запор, боль в животе). Действие препарата сохраняется в течение 6 месяцев.

Представляем новый метабиотик улучшенного действия **Хелибакт плюс** в красной упаковке — единственный метабиотик двойного действия с цинка-L-карнозином:

1. Доказано выводит хеликобактер пилори из желудка, снижая риск язвы и гастрита.
2. Восстанавливает слизистую желудка.

Хелибакт плюс от «Эвалар» имеет высокий профиль безопасности и подходит даже детям с 3 лет², беременным и кормящим женщинам³.



Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 32-33

Реклама

¹ По данным ежемесячного розничного аудита фармацевтического рынка России, производимого АО «Группа ДСМ» (DSM Group), до марта 2026 г. ² Подтверждено CoGP № AM.01.07.01.003.R.000250.02.24 от 26.02.2024 г. ³ По рекомендации специалиста.

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

evalar.ru
8-800-200-5252

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON

wb

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

¹ Limosilactobacillus reuteri LR-G100 в сочетании с четырехкомпонентной схемой терапии для эрадикации Helicobacter pylori: рандомизированное двойное слепое плацебо-контролируемое клиническое исследование. BioGrowing Reliable for a Better.

Как контролировать вес и тягу к сладкому?

Раскрываем секрет берберина

Сегодня берберин стремительно набирает популярность как один из самых эффективных натуральных компонентов для снижения сахара в крови, улучшения метаболизма и даже похудения. Кстати, за это берберин называют «природным оземпиком». Сейчас мы расскажем, как именно он работает.

Тяга к сладкому — под контроль!

В нашем организме есть энергетический «датчик», который зорко следит за тем, хватает ли клеткам энергии. Это фермент АМРК — АМФ-зависимая протеинкиназа. Когда энергии становится мало, он активируется и помогает организму эффективнее использовать глюкозу: повышает чувствительность клеток к инсулину и направляет сахар из крови на производство энергии.

Если этот механизм работает недостаточно активно, клетки хуже реагируют на инсулин, уровень глюкозы становится менее стабильным, а желание быстро восполнить энергию может проявляться тягой к сладкому и быстрым углеводам. Особенно актуально это при инсулинорезистентности и нарушениях углеводного обмена.

Берберин — мощный активатор АМРК, помогающий «перезапустить» правильный метаболизм глюкозы и поддерживать более стабильный энергетический баланс. Благодаря этому он воздействует не просто на желание съесть сладкое, а на один из метаболических механизмов, который может стоять за постоянной потребностью в быстрых углеводах. Причем действует системно и мягко, в отличие от стимуляторов вроде кофеина: не ускоряет пульс и не провоцирует скачки кортизола.

Еще сильнее — с пиколином хрома

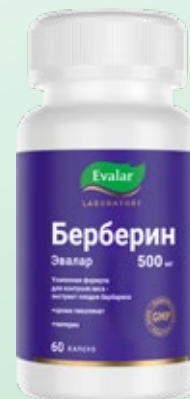
Особенно хорошо берберин работает вместе с пиколином хрома, еще более эффективно снижая уровень глюкозы и поддерживая метаболическое здоровье. Без агрессивной стимуляции, голодных диет и выматывающих нагрузок — просто путем тонкой настройки механизмов обмена веществ. Хром снижает резистентность к инсулину, тягу к сладкому и желание «заесть» стресс.

Берберин Эвалар 500 мг от Evalar Laboratory¹ — единственный² препарат с синергией трех активных компонентов. В суточном приеме — высокая дозировка берберина из высококонцентрированного экстракта плодов барбариса — 500 мг, хрома пиколинат — 250 мкг и пиперин — 10 мг. Пиперин повышает усвоение берберина до 6 раз и продляет его активность^{3,4}.

Берберин Эвалар 500 мг Evalar Laboratory¹ способствует⁵:

- нормализации обмена веществ,
- поддержанию в норме уровня глюкозы и липидов,
- снижению сахара в крови,
- контролю веса,
- поддержке в норме уровня холестерина и здоровья сердечно-сосудистой системы.

Препарат производится из сырья фармацевтического качества. Не содержит химических красителей, ароматизаторов и диоксида титана. Одной упаковки — 60 капсул — хватит на месяц приема⁵.



Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 32-33

¹Эвалар Лаборатория. ²В ассортименте ЗАО «Эвалар». ³Бунер С.Х. Натуральные антибиотики. Природная альтернатива фармакологическим препаратам / Пер. с англ. Л. Мироновой. М.: Эксмо, 2022. — 528 с. ⁴Као-Луу Н.-Х. с соавт. Совместное инкапсулирование берберина и пиперина в коаксиальные электрораспыленные хитозановые наночастицы для замедленного высвобождения и повышения биодоступности берберина. Статьи по химии. 2024; 78: 4211–4223. ⁵Подтверждено СоГР № АМ.01.07.01.003. R.000898.06.24 от 20.06.2024 г.

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

evalar.ru
8-800-200-5252

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON

wb

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ОСТЕОПОРОЗ

Менопауза, кальций, остеопороз. В чем связь?

В период менопаузы уровень эстрогенов (женских половых гормонов) резко снижается, что ведет к потере кальция и уменьшению плотности костей. Кости становятся пористыми и хрупкими — развивается остеопороз, повышающий риск переломов. В России этот диагноз имеют 34% женщин старше 50 лет¹. Как укрепить кости и не допустить развития остеопороза? Расскажем в этой статье.

За первые 15 лет менопаузы женщина может потерять до 75% костной ткани, и чем ниже уровень эстрогенов, тем быстрее идет этот процесс.

Первые признаки остеопороза появляются постепенно: боли в спине, судороги в ногах, склонность к травмам, чувствительность зубов, ухудшение самочувствия. Долгое время болезнь может оставаться незамеченной, и о ней узнают уже слишком поздно — после первого перелома.

Как сохранять прочность костей?

Хрупкость костей возникает прежде всего из-за дефицита кальция. При его нехватке организм начинает забирать минерал из костей. Восполнить дефицит можно с помощью биологически активных добавок. Однако «правильный» кальций выбрать не так просто. В первую очередь обращайте внимание на форму кальция, она должна быть органической хелатной. В такой форме кальций усваивается на 80–90%.

Следующий важный критерий — витамины D3 и K2 в составе. Это витаминно-помощники, которые доставляют кальций точно по адресу — в кости. Витамин D3 — ключ, который открывает дверь из кишечника в кровь. Без D3 усвоятся лишь жалкие проценты. Однако D3 только доставляет кальций в кровоток. Далее в игру вступает витамин K2. Он активирует специальный белок (остеокальцин), который буквально «забирает» кальций из кровотока и встраивает его в костную ткань. Кость становится плотной. Если в составе нет K2, кальций может оседать там, где не надо: в стенках сосудов (риск кальциноза и сердечно-сосудистых проблем), в почках (риск камней) и в суставах (отложение солей).

¹ Остеопороз. Клинические рекомендации Минздрава РФ. 2021. URL: https://cr.minzdrav.gov.ru/schema/87_4.

Поддержать нормальный уровень кальция при менопаузе поможет легкодоступный **Кальций Хелат Эвалар**, усиленный витамином K2 в форме МК-7 и витамином D3. Кальций хелат Эвалар направляет кальций прямо в кости, препятствуя его побочному отложению в суставах, почках и сосудах.

Благодаря такому составу **Кальций хелат Эвалар** отличается высокой степенью усвоения без побочных эффектов со стороны ЖКТ и способствует:

- укреплению костной ткани, зубов, ногтей и волос,
- снижению риска переломов костей.

Кальций хелат Эвалар — лучший¹ кальций для сохранения прочности костей!



¹ В ассортименте ЗАО «Эвалар».

Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 32-33

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

evalar.ru
8-800-200-6252

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON

wb

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ЛЕГКОЕ ДЫХАНИЕ

Бронхоплант*, капсулы

Капсулы Бронхоплант с маслом эвкалипта содержат активное вещество цинеол, которое обладает противовоспалительным и антисептическим действием. Бронхоплант создает эффект ингаляции изнутри, разжижает мокроту и выводит ее из бронхов, помогая облегчению дыхания.

**ОРВИС Рино**, капли, таблетки

Эффективное натуральное¹ лекарство** от риносинусита. ОРВИС Рино Эвалар — российский аналог немецкого препарата, включенный Минздравом в список идентичных лекарств после успешных клинических испытаний. Уменьшает отек слизистой и восстанавливает носовое дыхание, оказывает противовоспалительное и антисептическое действие, снижает риск развития осложнений.



ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Фемивелл Фертил*, стики

Комплекс для повышения репродуктивной функции у женщин. Содержит оптимальный баланс инозитолов: миоинозитол + D-хиро-инозитол в комбинации 40:1 с наилучшей и доказанной эффективностью, в сочетании с активной формой фолиевой кислоты. Восстанавливает менструальный цикл, регулирует гормональный фон, снижает уровень инсулинорезистентности.

ДИМ 200 мг*, капсулы

Дииндолилметан — активная форма индола в оптимальной дозировке 200 мг. Формула усилена селенметионином и йодказеином. Этот сбалансированный комплекс способствует улучшению метаболизма женского гормона — эстрогена. ДИМ способствует уменьшению предменструального синдрома (ПМС), симптомов менопаузы, лечению акне и снижению веса.

ПРОЧНЫЕ СОСУДЫ

ФитОспирип*, таблетки

100% натуральная¹ альтернатива синтетическим препаратам для нормализации вязкости крови. Улучшает кровообращение, предотвращает образование тромбов, укрепляет сосуды и капилляры.



МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Спермаплант*, саше

Натуральный¹ комплекс нового поколения для поддержания репродуктивного здоровья мужчин. Оптимальные дозировки в составе Спермаплант Эвалар могут способствовать увеличению шансов зачатия, улучшению показателей оплодотворения, повышению качественных и количественных показателей спермы.

КОМФОРТ В КИШЕЧНИКЕ

Спазмизан, капсулы

Комбинированное лекарственное** средство, содержащее алверин и симетикон, разработанное специально для лечения синдрома раздраженного кишечника (СРК). Двойное действие препарата устраняет спазмы и уменьшает газообразование.

**Аденон***, капсулы

Для здоровья простаты выбирайте Аденон Эвалар в капсулах с жидким центром. Именно в его составе африканская слива и пальма сабаль дают максимальный эффект и помогают поддерживать функционирование мочеполовой системы мужчин.

Fitomarket.ru¹
8-800-551-6120

evalar.ru
8-800-200-5252

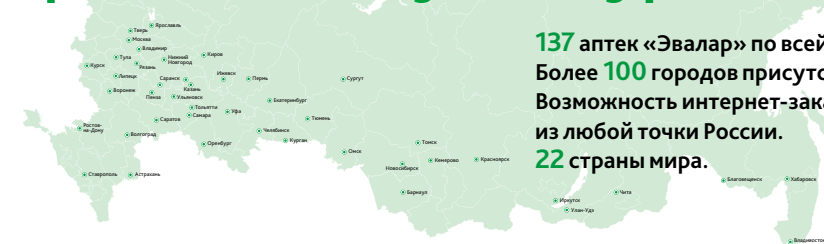
apteka.ru
8-800-700-8888

OZON

wb

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ
**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

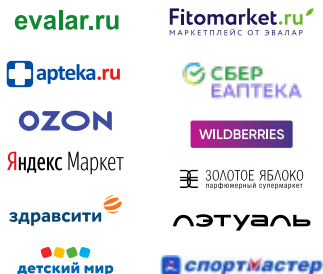
Где купить продукцию, представленную в журнале?



137 аптек «Эвалар» по всей России!
 Более **100** городов присутствия.
 Возможность интернет-заказа
 из любой точки России.
22 страны мира.

Справки по телефону **8-800-200-52-52**
 С 3:30 до 20:30 по московскому времени
 (звонок бесплатный)

ИНТЕРНЕТ-ЗАКАЗ ПО РОССИИ



МОСКВА

Аптека Эвалар

Зубовский бульвар, 13, стр.1
 (499) 246-36-37
 Калужская площадь, 1 (499) 230-18-71
 Кармянский переулок, 9
 (499) 241-87-88
 Ленинградский проспект, 77, к. 2
 (499) 158-72-10
 ул. Зацепский вал, 14, (495) 953-10-87
 ул. Мясницкая, 24/7, стр. 2
 (495) 623-33-40
 ул. Новослободская, 12, (499) 973-12-46
 ул. Лобачевского, 120, к. 1, пом. 18 Н
 (495) 232-50-08
 2-й Гайдаровский пр-д, 44,
 к. 3, пом. 35 Н, (495) 780-65-05
 ул. Профсоюзная, 4, (499) 724-24-60
 ул. Тверская, 4, (495) 692-39-11
 Шоссе Энтузиастов, 13, (495) 362-44-52
asevalar.ru

Аптеки Столицы (495) 974-79-22
Аптеки Столицы (495) 974-73-19
Аптека Плюс (846) 277-09-82
Диалог (495) 363-22-62
Доктор Столетов 8-800-775-11-00,
 (495) 788-11-00
Здоров.ру (495) 363-35-00
МосАптека 8-800-511-88-57
Нео-Фарм (495) 585-55-15
Озерки 8-499-603-00-00
Планета Здоровья* (495) 369-33-00
Самсон-фарма (495) 587-77-77
Сердце Столицы (495) 419-13-48
Советская аптека (495) 477-53-14
Столичные Аптеки (499) 500-89-03
Фармленд 8-800-550-03-93
Хорошая аптека 8-800-511-88-57
Алоз* (495) 797-63-66
АСНА* (495) 223-34-03
ГорЗдрав* (499) 653-62-77
Живика* (495) 786-30-03
Ригла* 8-800-777-03-03

МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

НАРО-ФОМИНСК
Аптечная сеть Диалог
бесплатная справочная служба
 (495) 363-22-62 (Москва и Московская
 области)
ПОДОЛЬСК
Аптека Эвалар
 ул. Юбилейная, 32в,
 (499) 322-00-17

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Аптека Эвалар
 ул. Садовая, 29, литер А,
 (812) 570-55-00
 Средний пр-т В.О., 36/40, литер А,
 (812) 612-84-20
 Московский пр-т, 76, (812) 667-81-78
asevalar.ru
Аптека Невис (812) 703-45-30,
 8-911-242-03-03
КРОНШТАДТ, ул. Ленина, 25/2
 Ланское шоссе, 55
 Пискаревский пр., 16
 ул. Кантемировская, 24
 Шлиссельбургский пр., 3

ЛенОблФарм (812) 922-40-03
Аптеки для бережливых
Единая справочная служба
 (812) 200-89-06
АС «Сердце Балтики»
 (812) 209-01-37
АС «Сердце Севера» www.sc.farm
Доктор Столетов 8-812-677-11-00
Аптеки Столицы 8-812-213-46-64
ЛекОптТорг 8-800-222-53-53
Озерки 8-812-603-00-00
Первая помощь 8-800-511-88-57
Планета здоровья (812) 454-30-30
Радуга 8-800-511-88-57
СуперАптека 8-800-511-88-57
Алоз* 8-800-550-13-07
Петербургские аптеки*
 (812) 507-70-70
Ригла* 8-800-777-03-03
Самсон Фарма samson-pharma.ru

ЛЕНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ

Аптека Невис (812) 703-45-30
ВСЕВОЛОЖСК, Всеволожский пр., 55
ВЫБОРГ, пр. Ленина, 6
ИВАНГОРОД, Кингисеппское шоссе, 14а
КИНГИСЕПП, ул. 1-я линия, 5/20а
КИРИШИ, ул. Романчиков, 4
КИРОВСК, ул. Победы, 11
ЛУГА, пр. Кирова, 68
НОВОЕ ДЕВЯТИНО,
 Новое Десятинное, 43/1
ПИКАЛЕВО, ул. Советская, 44
ПОДПОРОЖЬЕ, пр. Ленина, 13
СЕСТРОРЕЦК, ул. Токарева, 15
СЛАНЦЫ, ул. Кирова, 32
СЯСЬСТРОЙ, ул. Петровская, 35
ТОСНО, пр. Ленина, 36
ШУШАРЫ, ул. Окуловская, 4
ЛенОблФарм (812) 922-40-03
ПРИОЗЕРСК, ул. Северопольская, 1
СОСНОВЫЙ БОР, ул. Комсомольская, 18
Озерки (7812) 603-0000
Самсон Фарма samson-pharma.ru

АБАКАН

Аптека Эвалар
 ул. Чкалова, 21, (3902) 22-43-63

РЕСПУБЛИКА ХАКАСИЯ

САЯНОГОРСК
Аптека Эвалар
 Советский мкр., 14Б,
 8-950-303-27-93
АРХАНГЕЛЬСК
Аптека Эвалар
 ул. Воскресенская, 116
 8-911-553-46-64
 пр. Ленинградский, 38, 8-911-560-07-66
Аптека Антей artekaantey.ru
Фармация Архангельск
 (8182) 606-083
Живика* 8 (800) 777-30-03

АРХАНГЕЛЬСКАЯ ОБЛАСТЬ

ВЕЛЬСК
Аптека Антей artekaantey.ru
НОВОДИНСК
Фармация Архангельск
 (8182) 606-083
КОТЛАС
Фармация Архангельск
 (8182) 606-083

КОРЯЖМА

Фармация Архангельск
 (8182) 606-083
СЕВЕРОВИНСК
Аптека Эвалар
 ул. Мира, 10, (8184) 57-03-56
Аптека Антей artekaantey.ru
Фармация Архангельск
 (8182) 606-083

АСТРАХАНЬ

Аптека Антей (8800) 234-9966
artekaantey.ru
На здоровье* (8512) 306-306
Планета Здоровья* 8-800-7-550-500
Ригла* 8-800-777-03-03

АЛТАЙСКИЙ КРАЙ

БАРНАУЛ
Аптека Эвалар
Единая справочная
 8-800-775-00-39
 ул. 280-летия Барнаула, 21
 пр. Ленина, 113
 пр. Строителей, 117
 (ТРЦ «Галактика»
 Павловский тракт, 132
 ул. Попова, 40
 ул. Попова, 59 г
 ул. Попова, 121 (ПЦ «Бризы»
 ул. Балтийская, 23
 пер. Красноярский, 111
АС Ваш доктор 8-800-550-77-32
Фарм дисконт 8-800-550-77-32
Эдельвейс* (3852) 76-38-28,
 47-63-03 edelpharm.ru
Планета Здоровья* (3852) 42-11-11

БЕЛОКУРИХА
Аптека Эвалар
 ул. Глазковского, 9 (АО Курорт Белокуриха),
 8-800-775-00-39

БИЙСК

Аптека Эвалар
Единая справочная
 8-800-775-00-39
 пер. Мордовский, 36
 ул. Васильева, 26
 ул. Васильева, 79
 ул. Декабристов, 33
 ул. Красноармейская, 67
 ул. Ленина, 244
 ул. Ленинградская, 78
 ул. Митрофанова, 10
 ул. Мухачева, 200
 ул. Советская, 33
 ул. Сопренная, 3
 ул. Пушкина, 188/1
АС Ваш доктор 8-800-550-77-32
Фарм дисконт 8-800-550-77-32
ФармаГрош*
 Единая справочная
 8-800-775-00-39
 ул. Васильева, 55,
 ул. Ударная, 29,
НОВОАЛТАЙСК
Доктор Бэл (38532) 4-77-19
БЕЛОГОРОД
Аптечный дом (4722) 26-38-38
Озерки 8-800-775-75-33

Хорошая аптека 8-800-511-88-57
Алоз* 8-800-550-13-07
Живика* 8 (800) 777-30-03
Самсон Фарма samson-pharma.ru

БЕЛГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ

СТАРЫЙ ОСКОЛ
Реалко (4725) 22-07-89
БЛАГОВЕЩЕНСК
Амурфармация* 8-800-100-15-05
Госаптека* 8-914-555-55-55
Социальная аптека*
 8-914-555-55-55

БРЯНСК

АС «Сердце Брянска» (4832)
 32-13-32
Надежда-Фарм 800 100 8 063
Планета Здоровья*
 8-800-7-550-500, (4832) 60-75-75

БРЯНСКАЯ ОБЛАСТЬ

КЛИНСК
Витафарм (48336) 4-43-06

ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД

Аптека Невис (8162) 64-50-50,
 (911) 242-03-03
Аптеки Столицы (8162) 68-24-42
Калина Фарм 8-800-550-03-21
Планета Здоровья* (8162) 63-74-74

НОВГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ

Аптека Невис (812) 703-45-30
МАЛАЯ ВИШЕРА ул. Московская, 15
ОКУЛОВКА ул. Ленина, 40а
СТАРАЯ РУССА
 ул. Санкт-Петербургская, 1/1
ЧУДОВО ул. Некрасова, 11
Аптеки Столицы (81626) 824-42
ГорЗдрав (8800) 700-9300
Калина Фарм 8-800-550-03-21

ВЛАДИВОСТОК

Озерки ozerk.ru
Аптека экономных людей*
 8-800-550-06-03
ViTa.ru* (423) 240-44-04

ВЛАДИМИР

Аптека Антей (8800) 234-9966
artekaantey.ru
Аптеки Столицы 8-800-555-11-15
Медилон-Фармимэкс
 (4922) 55-13-03
АС «Мир Лекарств»
 (4932) 33-62-55, 33-63-63
Озерки 8-800-775-75-33
Твой доктор 8-800-775-87-03
Алоз* 8-800-550-13-07
Планета Здоровья* (4922) 77-99-55
Ригла* 8-800-777-03-03
Сеть аптек Максавит*
 8-930-748-08-21 www.maksavit.ru

ВОЛГОГРАД

Аптека Эвалар
 ул. Краснопольная, 14
 (8442) 59-39-03
 пр. Ленина, 47, (8442) 59-59-50
 ул. Маршала Еременко, 100
 (8442) 59-59-53 asevalar.ru
Доктор Столетов stoleto.ru
Самсон Фарма samson-pharma.ru
Надежда-Фарм 800 100 8 063

Озерки 8-800-775-75-33
Социальная аптека
 8-800-100-01-03, (8442) 26-94-48
Волгофарм* 8-800-707-07-88
Планета Здоровья*
 8-800-7-550-500
Ригла* 8-800-777-03-03

ВОЛОГДА

Аптека Антей 8-800-234-99-66
artekaantey.ru
Живика* 8 (800) 777-30-03

ВОЛОГОДСКАЯ ОБЛАСТЬ

ВЕЛИКИЙ УСТЬЮГ
Аптека Антей artekaantey.ru
ЧЕРЕПОВЕЦ
Аптека Эвалар
 ул. Мамлеева, 19, (8202) 57-04-39
ИП Горбин (8202) 24-19-19
Аптека Антей artekaantey.ru

ВОРОНЕЖ

Аптека Эвалар
 ул. Депутатская, 2, (473) 228-74-38
 ул. Независимости, 84, (991) 407-74-40

Аптеки Столицы (473) 288-80-84
ГорЗдрав (8800) 700-9300
Доктор Столетов 8-800-775-11-00
Надежда-Фарм 800 100 8 063
Самсон Фарма samson-pharma.ru
Алоз* 8-800-550-13-07
Планета Здоровья*
 8-800-7-550-500, (473) 210-05-10
Ригла* 8-800-777-03-03
Социальная аптека*
 8-800-100-01-03
Мелодия Здоровья*
www.melzdrav.ru
Сеть аптек Максавит*
 8-930-404-08-21 www.maksavit.ru

ГОРНО-АЛТАЙСКИЙ

Аптека Эвалар
 пр. Коммунистический, 109/2

ЕКАТЕРИНБУРГ

Аптека Эвалар
 ул. Опалихинская, 27,
 (343) 311-13-22
Озерки ozerk.ru
Радуга 8-800-511-88-57
Самсон Фарма samson-pharma.ru
Фармленд 8-800-550-03-93
Алоз* 8-800-550-13-07
Доктор Столетов 8-800-775-11-00
Живика* (343) 216-16-16
Планета Здоровья* (343) 289-00-00

СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ
Аптека Эвалар
 ул. Лермонтова, 103, (3439) 54-01-77
НИЖНИЙ ТАГИЛ
Аптека Эвалар
 ул. Зари, 31а, (3435) 36-07-47
 ул. Строителей, 12, (3435) 41-38-03
 ул. Попова, 14а, (3435) 32-42-03
Фармленд 8-800-550-03-93

ИВАНОВО

Аптеки Столицы (493) 295-20-71
Аптеки Столицы 8-800-555-11-15
Алоз* 8-800-550-13-07
Живика* 8 (800) 777-30-03

АС «Мир Лекарств» (4932) 33-62-55,
 33-63-63
Планета Здоровья*
 8-800-7-550-500

ИЖЕВСК

АС Фармаимпекс 8-800-700-44-55
ГОСПАТЕКА* (3412) 399-399
Планета Здоровья* (3412) 31-22-22
Фармленд* 8-800-550-03-93

ИРКУТСК

Аптека Эвалар
 ул. Волжская, 14а, (3952) 43-89-10

ИРКУТСКАЯ ОБЛАСТЬ

АНГАРСК
Аптека Эвалар
 76 квартал, 12, (3955) 52-86-93
 Квартал 192, 12, 1 цокольный этаж,
 (3952) 48-44-73

ЙОШКАР-ОЛА

Вита 8 (800) 755-00-03
Максавит 8-927-881-08-21
Планета Здоровья*
 8-800-7-550-500

КАЗАНЬ

Вита 8 (800) 755-00-03
Магнит 8-800-200-90-02
Планета Здоровья* (843) 211-20-02
Ригла* 8-800-777-03-03
Сакура* (843) 554-54-54
Фармленд* 8-800-550-03-93

КАЛИНИНГРАД

Аптека Эвалар
 ул. 9 апреля, 52/58, (4012) 36-07-01
 ул. Октябрьская, 29а, (4012) 36-02-01
Бюджетная аптека (4012) 64-37-37
Живика* 8 (800) 777-30-03
Планета Здоровья* (4012) 64-03-03
Ригла* 8-800-777-03-03

КАЛУГА

Аптеки Столицы (484) 250-75-75
АС «Сердце Калуги» (4832) 32-13-32
ГорЗдрав (8800) 700-9300
Озерки ozerk.ru
Самсон Фарма samson-pharma.ru
Твой доктор 8-800-775-87-03
Алоз* 8-800-550-13-07
Планета Здоровья*
 8-800-7-550-500

КАЛУЖСКАЯ ОБЛАСТЬ

ОБНИНСК
Аптеки Столицы 8-800-555-11-15

КЕМЕРОВО

Аптека Эвалар
 ул. 40 лет Октября, 10, (3842) 25-37-06
 ул. Металлистов, 12, (3842) 61-31-28
Мелодия Здоровья melzdrav.ru
Эдельвейс (3842) 53-90-90
edelpharm.ru

КЕМЕРОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

НОВОКУЗНЕЦК
Аптека Эвалар
 ул. Авиаторов, 73, (3843) 20-07-51
 ул. Климасенко, 2, (3843) 50-00-18
 ул. Разведчиков, 50, (3843) 20-09-82
 ул. Шахтеров, 19а, (3843) 20-01-27

ПРОКОПЬЕВСК

Аптека Эвалар
ул. Гагарина, 37а
(3846) 66-79-49, 8-960-901-22-92
пр. Шахтеров, 29
(3846) 61-34-00, 8-961-712-94-44
ул. Шишкина, 12
(3846) 66-73-22, 8-905-918-00-31

КИРОВ

АС «Сердце Вятки» (4832) 32-13-32
Планета Здоровья* (8332) 21-20-00

КОСТРОМА

Аптеки (8800) 234-9966 aptekaantey.ru
Аптека Столицы (4942) 49-64-64
Медилон-Фармимэкс
(4922) 55-13-03
Алоэ* 8-800-550-13-07
Живика* 8 (800) 777-30-03
АС «Мир Лекарств»
(4932) 33-62-55, 33-63-63
Планета Здоровья* 8-800-7-550-500

КРАСНОДАР

А-Коста (861) 233-38-21
Аптеки Столички (861) 205-55-53
Доктор Столетов stoletov.ru
Лаки Фарма (861) 20-12-222
Озерки ozerki.ru
Самсон Фарма samson-pharma.ru
Социальная аптека № 9
(861) 225-07-17
Планета Здоровья* (861) 991-32-32
36, 6 (8800) 700-3660

КРАСНОЯРСК

Аптека Эвалар
Красная площадь, 3а, (391) 221-04-23
пр. Металлургов, 12 (391) 988-58-14
ул. Александра Матросова, 11
(391) 236-12-44
Ангизия (391) 223-28-78
Губернские аптеки*
8 (800) 775-64-03
Планета Здоровья*
8-800-7-550-500
Фармация* (391) 291-15-55

КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ

ЛЕСОСИБИРСК
Аптека Эвалар
ул. Мира, 1А 8-913-554-95-20

КУРГАН

Планета Здоровья* (3522) 42-88-00

КУРСК

Аптека Эвалар
ул. Карла Маркса, 66/3, (4712) 58-10-50
ул. Победы, 50, (4712) 76-02-06
ул. Союзная, 16а, 8-958-652-86-24
ул. Сумская, 34, (4712) 32-56-34
Аптеки Столицы (4712) 23-94-04
Доктор Столетов stoletov.ru
Озерки ozerki.ru
Самсон Фарма samson-pharma.ru
Хорошая аптека 8-800-511-88-57
Живика* 8 (800) 777-30-03
Планета Здоровья*
8-800-7-550-500

ЛИПЕЦК

АС «Сердце Липецка»
(4832) 32-13-32
Надежда-Фарм 8-800-100-8-063
Планета Здоровья* (4742) 26-11-00
Алоэ* 8-800-550-13-07
Сеть аптек Максавит*
8-920-545-08-21 www.maksavit.ru

МАЙКОП

Доктор Столетов 8-800-775-11-00
Радуга 8-800-511-88-57
Самсон Фарма samson-pharma.ru

РЕСПУБЛИКА АДЫГЕЯ

Доктор Столетов stoletov.ru

МУРМАНСК

Аптеки для бережливых
(8152) 655-645
Алоэ* 8-800-550-13-07
Ригла* 8-800-777-03-03

НЕНЕЦКИЙ АО

НАРЬЯН-МАР
Фармация Архангельск
(8182) 606-083

НИЖНИЙ НОВГОРОД

Аптека Эвалар
пр. Ленина, 30, корп. 5, (831) 282-55-26
Аптеки Столицы (831) 261-39-39
АС Аптечество 8-800-350-60-34
АС Фармани 8-831-220-00-09
Вита 8 (800) 755-00-03
ГосАптека 8-800-500-01-02
Доктор Столетов 8-800-775-11-00
Магнит 8-800-200-90-02
АС «Мир Лекарств»
(4932) 33-62-55, 33-63-63
Озерки 8-800-775-75-33
Радуга 8-800-511-88-57
Самсон Фарма samson-pharma.ru
Сеть аптек Максавит*
(831) 21-808-21, 8-930-801-08-21

НОВОСИБИРСК

Аптека Эвалар
Единая справочная
8-800-775-00-39
ул. Гоголя, 17
ул. Танкова, 41
ул. Б. Хмельницкого, 61
ул. Лесная, 16
ул. Зырянская, 57
Алоэ 8-800-200-97-07
АС Живика nsk.zhivika.ru
Доктор Столетов 8-800-775-11-00
Озерки 8-800-775-75-33
Мелодия Здоровья*
www.melzdrav.ru
Моя аптека* Lekku.ru
Ноль Боль* www.nol-bol.ru
Планета Здоровья* (383) 284-20-20
СуперАптека 8-800-511-88-57
Эдельвейс* edelpharm.ru

ОМСК

АС Мелодия здоровья melzdrav.ru

ОРЕЛ

Аптека №1 8-800-511-88-57
Доктор Столетов 8-800-775-11-00
Надежда-Фарм 8-800-100-8-063
Озерки ozerki.ru
Самсон Фарма samson-pharma.ru
Семейная (3812) 21-03-03
СуперАптека 8-800-511-88-57
ТРИКА 8-800-505-07-15
Планета Здоровья*
8-800-7-550-500
Хорошая аптека 8-800-511-88-57

ОРЕНБУРГ

Фармленд* 8-800-550-03-93
Планета Здоровья* (3532) 32-32-32

ПЕНЗА

Вита 8 (800) 755-00-03
Дежурная аптека (8412) 20-62-14
(круглосуточно)
Доктор Столетов 8-800-775-11-00
Надежда-Фарм 8-800-100-80-63
Озерки 8-800-775-75-33
Пензенские аптеки* (8412)
20-62-14
Самсон Фарма samson-pharma.ru
Юнифарм (8412) 69-98-00
Планета Здоровья*
8-800-7-550-500

ПЕРМЬ

Планета Здоровья* (342) 219-84-84

ПСКОВ

ЛенОблФарм
пр. Рижский, д. 16, (8112) 68-22-32
Аптека Невик (8112) 72-02-75,
(911) 242-03-03
Аптека-А (8112) 60-88-85
Аптеки Столицы (8112) 70-14-41
Горздрав (8800) 700-9300
Доктор Столетов stoletov.ru
Калина Фарм 8-800-550-03-21
Озерки ozerki.ru
Самсон Фарма samson-pharma.ru
СуперАптека 8-800-511-88-57

ПСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

ВЕЛИКИЕ ЛУКИ
Аптека Эвалар
пр. Гагарина, 18/15, (81153) 5-50-45

Аптека-А (8112) 60-88-85

НЕВЕЛЬ

Аптека-А (8112) 60-88-85

ПЕТРОЗАВОДСК

Аптеки Столички (8142) 47-48-45
Калина Фарм 8-800-550-03-21
Сердце Карелии www.sr.farm

РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ

Аптека Невис (8142) 33-00-04,
8-981-400-00-03
КОСТОМУШКА, бульвар им. Г.Н. Лазарева, 8, Калевальи, 17
СОСТАВАЛА, ул. Бондарева, 10
Антей (8800) 234-9966 aptekaantey.ru
Горздрав (8800) 700-9300

РЕСПУБЛИКА КОМИ

СЫКТЫВКАР
Аптека Эвалар
ул. Коммунистическая, 65
8-963-555-74-29
ул. Коммунистическая, 88,
8-919-001-99-19
Планета Здоровья* (8212) 40-00-44

РЕСПУБЛИКА КРЫМ

СЕВАСТОПОЛЬ
Аптека №1 8-800-511-88-57
Радуга 8-800-511-88-57
Хорошая аптека 8-800-511-88-57
Живика* 8 (800) 777-30-03

РОСТОВ-НА-ДОНУ

Аптека Эвалар
ул. Варфоломеева, 200/168
8-928-198-30-45
ул. Красноармейская, 7/97
8-991-086-24-55
Аптека №1 8-800-511-88-57
Доктор Столетов 8-800-775-11-00
Озерки 8-800-775-75-33
Радуга 8-800-511-88-57
Планета Здоровья*
8-800-7-550-500
Самсон Фарма samson-pharma.ru
Социальная аптека*
8-800-100-01-03

РЯЗАНЬ

Аптека Эвалар
ул. Дзержинского, 15,
(4912) 22-80-56
ул. Гагарина, 55, помещение Н 11,
(4912) 96-85-05

Аптеки Столицы (491) 229-42-24

АС «Сердце Рязани» (491) 270-11-53
Надежда-Фарм 8-800-100-8-063
Алоэ* 8-800-550-13-07

Ригла* 8-800-777-03-03
Сеть аптек Максавит*
www.maksavit.ru

САЛЕХАРД

Живика* 8 (800) 777-30-03

ЯМАЛО-НЕНЕЦКИЙ АО

НОВЫЙ УРЕНГОЙ
Планета Здоровья* (3494) 93-97-97

САМАРА

Аптей №6 (846) 956-78-28
Вита 8 (800) 755-00-03
Доктор Столетов 8-800-775-11-00
Магнит 8-800-200-90-02
Озерки 8-800-775-75-33
Радуга 8-800-511-88-57
Самсон Фарма samson-pharma.ru
Планета Здоровья*
8-800-7-550-500
Ригла* 8-800-777-03-03
Фармленд* 8-800-550-03-93

САМАРСКАЯ ОБЛАСТЬ

ТОЛЬЯТТИ
Аптека №207 (8482) 24-47-54
Аптека Фарм-ориент
(8482) 31-03-03
Вита 8 (800) 755-00-03

САРАНСК

Надежда-Фарм 8-800-100-8-063
Алоэ* 8-800-550-13-07
Вита* (834) 275-27-53

ОЗЕРКИ ozerki.ru

Самсон Фарма samson-pharma.ru
Планета Здоровья* (8342) 54-65-65
Сеть аптек Максавит*
www.maksavit.ru

САРАТОВ

Аптека №1 8-800-511-88-57
Доктор Столетов 8-800-775-11-00
Надежда-Фарм 8-800-100-80-63
Озерки 8-800-775-75-33
Хорошая аптека 8-800-511-88-57
Алоэ* 8-800-550-13-07
Ригла* 8-800-777-03-03

СМОЛЕНСК

АС «Сердце Смоленска»
(4832) 32-13-32
Надежда-Фарм 8-800-100-80-63
Самсон Фарма samson-pharma.ru

СТАВРОПОЛЬ

Аптека №1 8-800-511-88-57
Доктор Столетов stoletov.ru
Озерки ozerki.ru
Радуга 8-800-511-88-57
Самсон Фарма samson-pharma.ru
Хорошая аптека 8-800-511-88-57
Планета Здоровья* (8652) 25-70-25
Социальная аптека*
8-800-100-01-03

СТАВРОПОЛЬСКИЙ КРАЙ

ПЯТИГОРСК
Вита+ (928) 307-33-33

СУРГУТ

Планета здоровья* (3462) 21-73-33
Ригла* 8-800-777-03-03

ТАМБОВ

Надежда-Фарм 8-800-100-8-063
Тамбовфармация
(4752) 72-10-85

ТВЕРЬ

АС «Сердце Твери» www.sr.farm
Аптеки Столицы (4822) 30-32-32
Горздрав (8800) 700-9300
Доктор Столетов 8-800-775-11-00
Озерки ozerki.ru
Радуга 8-800-511-88-57
Самсон Фарма samson-pharma.ru
Планета здоровья* (4822) 73-44-44
Ригла* 8-800-777-03-03

ТОМСК

Аптека Эвалар
Иркутский тракт, 44 (3822) 713-455
ул. Ленина, 202, (3822) 40-11-18
Аптека Добротеха (3822) 212-517,
8-952-894-98-40, dobrotexa.ru
Планета Здоровья* (3822) 45-45-45

ТОМСКАЯ ОБЛАСТЬ

АСИНО

Аптека Эвалар
ул. Ленина, 31, 8-952-896-28-03

МЕЛЬНИКОВО

Аптека Эвалар
ул. Коммунистическая, 2а,
8-900-922-19-87

ТУЛА

Аптеки Столицы (487) 224-46-64
Твой доктор 8-800-775-87-03
Алоэ* 8-800-550-13-07
Живика* 8 (800) 777-30-03
Планета Здоровья*
8-800-7-550-500
Ригла* 8-800-777-03-03

ТУМЕНЬ

Доктор Столетов stoletov.ru
Моя аптека Lekku.ru
Озерки 8-800-775-75-33
Радуга 8-800-511-88-57
Самсон Фарма samson-pharma.ru
Фармакопейка 8-800-200-97-07
Планета Здоровья* (3452) 54-93-03
Ригла* 8-800-777-03-03
Фармленд* 8-800-550-03-93

УЛАН-УДЭ

Аптека Эвалар
пр. 50 лет Октября, 6
8-902-166-96-36, (3012) 66-96-36
ул. Комсомольская, 6а, (3012) 46-41-74

ул. Коммунистическая, 21,
(3012) 59-95-31
ул. Коммунистическая, 41,
8-905-974-65-22

АПТЕКА ПЛЮС (3012) 43-26-81

УЛЬЯНОВСК

Вита 8 (800) 755-00-03
Планета Здоровья*
8-800-7-550-500
Ригла* 8-800-777-03-03

УФА

Доктор Столетов 8-800-775-11-00
Озерки ozerki.ru
Самсон Фарма samson-pharma.ru
Аптека от склада* (347) 262-70-10
Живика* 8 (800) 777-30-03
Ригла* 8-800-777-03-03
Фармленд* 8-800-550-03-93

РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Доктор Столетов stoletov.ru

ХАБАРОВСК

Аптека Эвалар
ул. Ворошилова, 28, (4212) 50-40-80
ул. Шелеста, 85, (4212) 56-56-41
ул. Шеронова, 2/3
(4212) 47-55-22, 48-55-22

ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ

КОМСОМОЛЬСК-НА-АМУРЕ
Аптека Миницен* (4217) 54-43-43

ХАНТЫ-МАНСЙСКИЙ

Радуга 8-800-511-88-57
Фармакопейка 8-800-200-97-07
Живика* 8 (800) 777-30-03

ЧЕБОКСАРЫ

Аптеки Столички (8352) 77-85-87
Вита 8 (800) 755-00-03
Озерки 8-800-775-75-33
Самсон Фарма samson-pharma.ru
Живика* 8 (800) 777-30-03
Планета Здоровья*
8-800-7-550-500
Ригла* 8-800-777-03-03
Фармация Чувашии*
(8352) 58-30-18

ЧЕЛЯБИНСК

Живика* (351) 218-10-10
Планета Здоровья* (351) 219-33-33
Фармленд* 8-800-550-03-93

ЧЕЛЯБИНСКАЯ ОБЛАСТЬ

КЫШТЫМ

Аптека Эвалар
ул. К. Либкнехта, 125, 8-906-892-06-96

ОЗЕРСК

Аптека Эвалар
пр. Ленина 64, пом. 13, 8-906-892-85-16
пр. Дзержинского, 35, 8-906-892-07-46
ул. Кирова, 28, 8-906-892-39-81
пр. Победы, 26, 8-906-892-65-31
ул. Монтанжников, 33А, 8-906-892-13-54

ЧИТА

Фармек Флория 8 (800) 100-88-13,
8 (800) 200-76-95

ЯКУТСК

Планета Здоровья* (4112) 31-90-00

ЯРОСЛАВЛЬ

Аптека Эвалар
пр. Авиаторов, 74, (4852) 72-35-35
пр. Ленина, 57, (4852) 31-56-59
Антей (8800) 234-9966 aptekaantey.ru
Аптека Власьевская (4852) 32-95-61
Аптеки Столицы (485) 263-71-41
Самсон Фарма samson-pharma

Анемия у пожилых:

почему опасно игнорировать слабость и как выбрать «правильное» железо

Слабость, бледность, одышка и постоянное желание присесть — многие списывают такое состояние на возраст. Однако, за этими симптомами часто стоит железодефицитная анемия — состояние, при котором из-за нехватки железа нарушается синтез гемоглобина и ферритина, что приводит к кислородному голоданию всех тканей. Сейчас мы расскажем, что делать, когда организму не хватает железа.

Для пожилого человека даже незначительное падение гемоглобина может быть фатальным. Это удар по сердцу и мозгу, риск развития когнитивных нарушений, которые часто путают с деменцией.

Но самое важное: анемия — это не просто нехватка мяса в рационе. У людей старше 60 лет дефицит железа часто является «верхушкой айсберга». За ним могут скрываться эрозивный гастрит, язва, геморрой или, что самое опасное, новообразования в кишечнике. При обнаружении анемии, как правило, назначают препараты железа.

Почему обычное железо не работает?

Многие сталкиваются с тем, что препараты на основе сульфата, fumarата или глюконата железа вызывают тошноту, вздутие и диарею. В 60% случаев это связано с агрессивным действием молекул на слизистую желудка. Тогда оптимальным вариантом будет железо в современной липосомальной форме. Это инновационная форма, где молекула железа заключена в защитную капсулу (липосому), похожую по строению на клеточную мембрану человека.

Обычное железо «растворяется» в желудке, вызывая раздражение, а липосома проходит транзитом, не контактируя со стенками желудка, и высвобождает железо. Это позволяет избежать дискомфорта и при этом эффективно повышать не только гемоглобин, но и ферритин — главный запасной «склад» железа в организме.

Как выбрать правильное железо?

1. Выбирайте липосомальное железо с высокой дозировкой 30 мг в одной капсуле.

2. Обратите внимание на состав: наличие витамина С, фолиевой кислоты и В12 усиливает усвоение.
3. Удобство приема — всего 1 капсула в день, что особенно важно для пожилых людей, которые часто путаются в графиках приема лекарств.

Для поддержания в норме гемоглобина и ферритина выбирайте **Железо липосомальное Эвалар**. В отличие от обычных форм Железо липосомальное Эвалар полностью усваивается и без побочных эффектов со стороны ЖКТ.

Железо липосомальное Эвалар способствует:

- быстрому приросту уровня гемоглобина и ферритина, не вызывая проблемы с ЖКТ,
- нормализации процесса кроветворения (образования эритроцитов),
- снижению риска развития анемии.

Каждая капсула препарата **Железо липосомальное** содержит высокую дозировку железа — 30 мг, а также усилено коэнзимными формами витамина С, фолатина (витамин В9) и витамина В12.

- Достаточно всего 1 капсулы в день.
- В упаковке 30 капсул, их хватит на полный месячный курс приема.

Реклама



Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 32-33

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

evalar.ru
8-800-200-5252

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON

wb

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



С ПЕРВОГО ДНЯ ПРИЕМА¹

БИФИЛАР[®] МАКСИ

ПОДДЕРЖИВАЕТ В НОРМЕ
МИКРОФЛОРУ КИШЕЧНИКА



Пробиотик + пребиотик



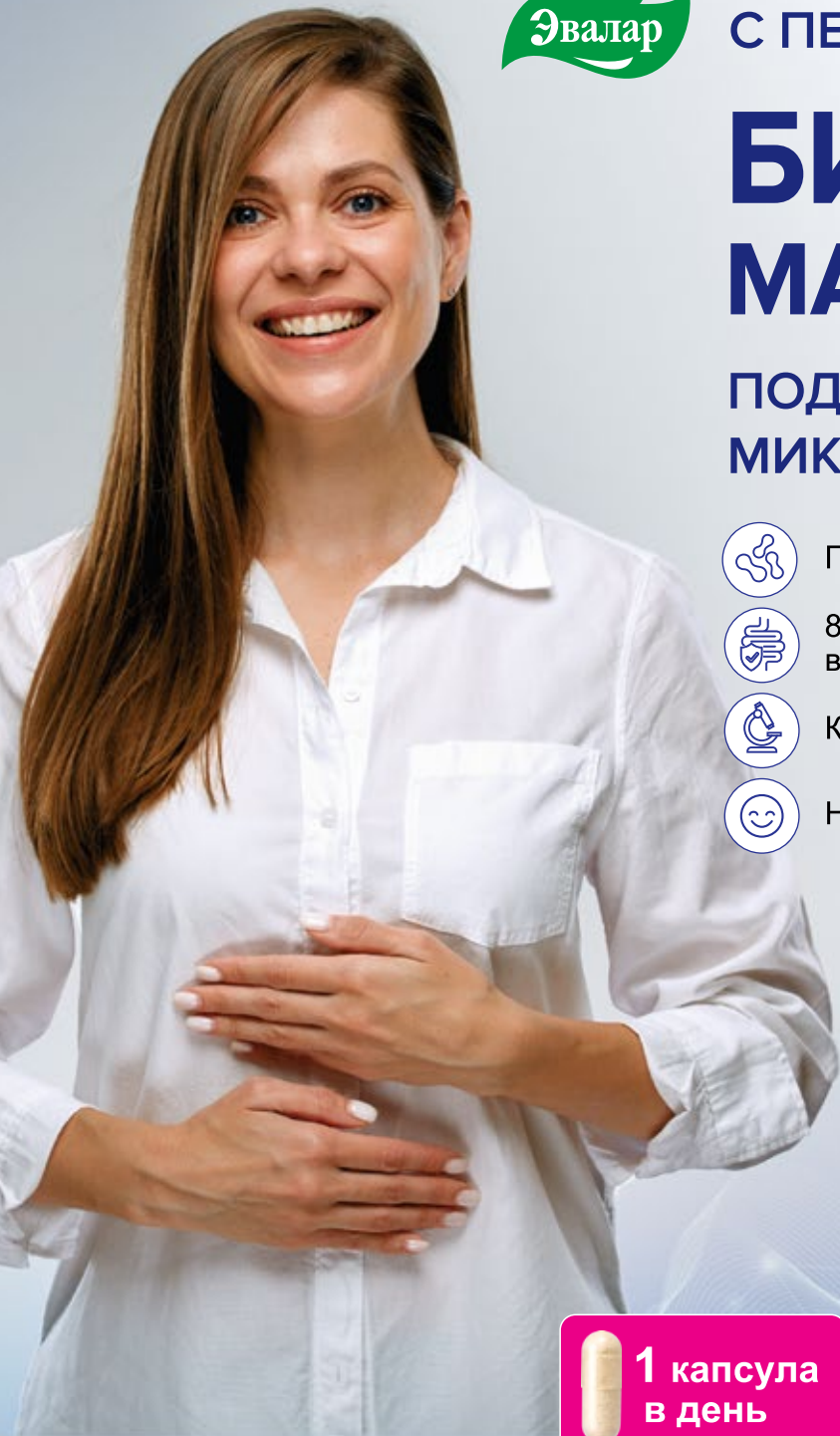
8 штаммов бифидо- и лактобактерий
в количестве 55 млрд



Клинически доказанная эффективность²



Не требует хранения в холодильнике



1 капсула
в день



Узнайте, где купить,
на сайте «Эвалар»



evalar.ru

8-800-200-5252

Fitomarket.ru

8-800-551-6120

apteka.ru

8-800-700-8888

[OZON](https://Ozon.ru)



Наведи камеру
и узнай больше



¹ Подтверждено CoGP № AM.01.01.003.R.000751.10.23 от 19.10.2023 г.

² Health Evidences for MIX-G881 – Immunol and metabolism effects of eight strains from BioGrowing / BioGrowing, Reliable for a Better World – 2023.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Витэра®

Новая эра витаминов
для легкого усвоения

Легкодоступные формы витаминов и минералов:

- Усваиваются быстрее обычных
- Действуют эффективнее, поддерживая энергию на высоком уровне



Мультивитамины для мужчин
36 активных компонентов



Мультивитамины для женщин
37 активных компонентов



Мармеладные мультивитамины
для роста и развития подростков

Не имеют аналогов*

Узнайте, где купить,
на сайте «Эвалар»



evalar.ru
8-800-200-5252

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON



Наведи камеру
и узнай больше



* В ассортименте ЗАО «Эвалар».

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама