

ФИТОДОКТОР

№1 (57) ВЕСНА-ЛЕТО 2021

16+

Возьмите журнал
БЕСПЛАТНО!

АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

Перезагрузка:
как восстановиться
после вируса **6**

ФИТОДОКТОР СОВЕТУЕТ

Если COVID-19
атакует сосуды:
чем поддержать
их здоровье? **14**

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Врываемся в лето
красиво! **24**

ГОСТЬ НОМЕРА
**Екатерина
Гусева**

«ЗДОРОВЬЕ ПОЗВОЛЯЕТ
ОСУЩЕСТВЛЯТЬ МЕЧТЫ!» **8**



№ 1 в России¹

Натуральный² витамин Д₃ Эвалар



Масляный раствор

5000 МЕ
в 10 каплях

1800 МЕ
в 1 капсуле



Гипоаллергенно³
на кокосовом масле

Мягкие
желатиновые капсулы

Разнообразные формы витамина Д₃ по лучшим⁴ ценам от «Эвалар»

Таблетки
жевательные
в разных дозировках:
600 МЕ, 1200 МЕ, 2000 МЕ
в 1 таблетке

Капсулы
600 МЕ в 1 капсуле

Жевательный
мармелад
для взрослых
600 МЕ в 1 пастилке

Мишки
мармеладные
400 МЕ в 1 пастилке

Шипучие
таблетки
2000 МЕ в 1 таблетке



Произведено «Эвалар»: высокое качество по стандарту GMP (США)



fito.market.ru 8-800-551-6120

apteka.ru 8-800-700-8888

evalar.ru 8-800-200-5252

¹ В категории «Натуральные препараты для укрепления здоровья и повышения качества жизни». ² В соответствии с CoP[®]. ³ За исключением случаев индивидуальной непереносимости. ⁴ По данным АО «Группа DSM» (DSM Group), за период с 11 по 12 неделю 2020 года средневзвешенная розничная цена за упаковку БАД «Anti-Age Витамин Д₃» в форме масляного раствора для приема внутрь производства компании «Эвалар» ниже, чем у аналогов. По данным АО «Группа DSM» (DSM Group), за 2019 год средневзвешенная розничная цена за упаковку БАД «Anti-Age Витамин Д₃» в форме капсул №60 производства компании «Эвалар» ниже, чем у аналогов.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама



С началом НОВОЙ ЖИЗНИ!

Здоровье — главная ценность. Кто-то так думал всегда, а кто-то понял это только сейчас, оказавшись перед лицом коварного COVID-19. Пожалуй, нет ни одной семьи, которую не коснулся бы вирус. Если вы или кто-то из ваших близких столкнулся с непредсказуемой болезнью, то самое время поддержать организм. Чтобы вновь засияли глаза, в теле появилась легкость, и каждый орган заработал как часы. Восстановление после коронавируса — этой теме мы посвятили весенний выпуск «Фитодоктора». Поговорим о том, какие системы организма особенно страдают от разрушительной болезни и как помочь им полностью восстановиться, чем укрепить иммунитет, как защитить сосуды и поддержать печень.



Весна приходит в город. С первыми теплыми лучами хочется скорее сменить громоздкую верхнюю одежду на легкие куртки и платья. Но настроение красавицы-весны резко меняется, а поспешившие сменить гардероб дамы могут столкнуться с циститом. Расскажем, как не попасть в их ряды, а если попали — быстро справиться с недугом без осложнений.

Встретимся с очаровательной актрисой театра и кино Екатериной Гусевой, узнаем, зачем она собирается в космос, что делает, чтобы вывести из организма токсины, и получим «рецепт» от уныния на все случаи жизни.

Радуюсь весне, не забываем, что скоро лето. И если малоподвижная зима добавила лишних килограммов, поможем легко с ними распрощаться. Откроем секрет, как худеть не только днем, но и ночью; расскажем какой чудо-минерал поможет справиться с тягой к сладкому; добавим хорошего настроения, чтобы прекратить заедать стресс.

Одним словом, берем курс на тотальное обновление и восстановление после долгой нелегкой зимы. Начнем снова жить яркой жизнью, полной удивительных открытий, добрых встреч, приключений. Теперь мы с вами точно знаем, что для всего этого нужно только здоровье. И обязательно о нем позаботимся!

С весной вас, дорогие читатели! С новой жизнью!

Лариса Прокопьева,
генеральный директор
фармацевтического холдинга
«Эвалар»

- 4 ПУСТЬ ПИЩА БУДЕТ ЛЕКАРСТВОМ**
- 5 НОВОСТИ КОМПАНИИ**
- 6 АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА.**
Перезагрузка: как восстановиться после вируса
- 8 ГОСТЬ НОМЕРА.** Екатерина Гусева:
«Здоровье позволяет осуществлять мечты!»
- 10 НОВЫЙ ПОДХОД.** Важность глутатиона для нашего здоровья
- 12 ВЫБОР СЕЗОНА.** Пробиотики направленного действия
- 14 ФИТОДОКТОР СОВЕТУЕТ.**
Если COVID-19 атакует сосуды: чем поддержать их здоровье?
- 16 СИЛА ПРИРОДЫ.** Почему врачи рекомендуют высокие дозировки омега-3 после COVID-19?
- 17 ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА.** Осторожно: инсульт!
- 18 ИДЕАЛЬНАЯ ФИГУРА.** Ваша идеальная фигура этим летом
- 20 ПРОБЛЕМА ГОДА.**
Только без паники! Настройтесь на лучшее!
- 22 МИРОВОЙ ТРЕНД.** Какие минералы лучше усваиваются?
Хелаты – новое слово в науке
- 24 КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ.** Врываемся в лето красиво!
- 26 ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ.** Сезон цистита
- 27 ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ.** «В 50 жизнь только начинается!»
- 28 НОВИНКИ**
- 30 ВЕСЕННЕЕ ОЧИЩЕНИЕ.** Жизнь после COVID-19:
почему печень нуждается в поддержке?
- 31 КАЧЕСТВО ЖИЗНИ.**
COVID-19: как вернуть свободу движений?
- 32 РЕШАЕМ ПРОБЛЕМУ.** Грибная история
- 33 ВОПРОС – ОТВЕТ**
- 34 ГДЕ КУПИТЬ?**

ФИТОДОКТОР №1 (57) ВЕСНА–ЛЕТО 2021

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: Павел Дегтярев.

Фотоматериалы: www.depositphotos.com, www.shutterstock.com.

Фото Е. Гусевой — Денис Тамбовцев.

Свидетельство о регистрации: 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.

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

Тираж: 7 889 000 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.

Выход в свет: 01.03.2021 г.

Сравнение цен в журнале приведено по данным АО «Группа ДСМ», ООО «Проксима Рисерч», ООО «Аптчная сеть Эвалар» (Бийск, Москва), за 2019–2020 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 GMP №CO170889-DS-1, NSF International (США), Заключением № GMP 0099–000 314/18 (РФ).

Коллаген — белок здоровья, красоты и молодости



С возрастом все чаще беспокоят боли в суставах, кожа теряет свою упругость, появляются морщины, волосы и ногти становятся хрупкими... Все это потому, что после 30 лет мы теряем 1–3% коллагена в год. Примерно половина нашего тела состоит из этого белка, который придает прочность всему организму. Он укрепляет суставы и связки, делая их более гибкими и эластичными. Коллаген делает кожу упругой, помогает в борьбе с морщинами, способствует сохранению мышечного каркаса лица, препятствуя обвисанию тканей.

Восполнять его дефицит необходимо с пищей. Можно включить в свой рацион источники коллагена: бульон, холодец, желатин и рыбу. Однако этот белок из продуктов питания усваивается трудно¹.

Наилучшим вариантом будет прием пептидов коллагена в форме биологически активных добавок. В таком виде он не только восполняет уже имеющийся дефицит, но и стимулирует синтез собственного, «родного» коллагена и гиалуроновой кислоты.

В Европе и Японии особенно популярен рыбный коллаген. Именно пептиды рыбного коллагена практически полностью идентичны человеческому и поэтому усваиваются организмом гораздо лучше (см. с. 24–25).

¹ Радкевич О. А., Землякова Е. С. О возможности получения напитков, обогащенных БАВ покровных тканей рыб Калининградской области // Вестник молодежной науки. 2015. №1.

Магний — «сердечный» минерал

Магний — важнейший минерал для нервной системы и мышц. Ни для кого не секрет, что сердце является самой главной мышцей всего организма, именно поэтому в этом минерале оно нуждается особенно остро. Магний принимает активное участие в проведении сердечного импульса, нормализации сердечного ритма и артериального давления. Не случайно при гипертонии специалисты рекомендуют принимать «магнезию».

Организм не может синтезировать магний самостоятельно, именно поэтому минерал должен поступать с пищей. Суточная норма магния — 300–350 мг. Им богаты рисовые отруби, водоросли, тыквенные семечки, орехи, злаки, мясо, рыба, свежее молоко. Если в вашем рационе недостаточно продуктов с высоким

содержанием магния, примайте магний в таблетках — и лучше — в органической форме. Наиболее легкодоступной считается хелатная форма магния. Хелаты наиболее близки нашему организму. Примером такой формы в организме человека является гемоглобин. Если неорганические формы усваиваются едва ли наполовину, то у хелатных форм этот показатель может достигать 90%. Дополнительный прием хелата магния может удовлетворить потребность организма в макроэлементе и помочь минералу усвоиться максимально (см. с. 22–23).



Лариса Прокопьева получила государственную награду

9 декабря 2020 года губернатор Алтайского края Виктор Томенко вручил основательнице и бессменному руководителю ЗАО «Эвалар» Ларисе Александровне Прокопьевой медаль ордена «За заслуги перед отечеством» II степени. Соответствующий указ подписал Президент РФ Владимир Путин.

Государственная награда была вручена за большой вклад, сделанный Ларисой Александровной Прокопьевой в социально-экономическое развитие Алтайского края. За прошедшие почти три десятилетия производитель прошел путь от небольшой региональной компании до одного из крупнейших игроков национального фармацевтического рынка: сегодня «Эвалар» яв-

ляется не только признанным лидером российского рынка БАД, но также успешно развивает собственный лекарственный портфель. Так, в 2020 году компания запустила на запланированную мощность второй производственный комплекс в Алтайском крае, где локализовала производство лекарственных средств, увеличив собственные производственные мощности в полтора раза — до 5 млн таблеток и капсул в год.

На сегодняшний день «Эвалар» является одним из крупнейших работодателей Алтайского края — на производстве в Бийске трудятся более 1500 человек, при этом компания последовательно реализует социальную политику, направленную на удержание в регионе высококвалифицированных специалистов, а также молодежи.



«Эвалар» запустил проект по сбору собственной пластиковой упаковки

В рамках экологического проекта компания приступила к сбору и вторичной переработке собственной пластиковой упаковки.

Проблемы пластика и его микропластиц в природе занимают особое место в приоритетах борьбы за экологичное потребление. Пластик маркировки 02 (HDPE) — полиэтилен высокой плотности — из которого производятся пищевые банки, является наиболее дорогой и легко перерабатываемой фракцией. Именно из этого материала изготавливается большинство упаковок для продукции «Эвалар», поэтому свой

эко-проект мы решили начать со сбора баночек, имеющих на дне маркировку 02. Каждый раз опуская в экобокс такую баночку — вы даете пластику вторую жизнь и защищаете природу.

Но и это еще не все — в Московской аптечной сети «Эвалар» вы можете выбрать крафтовый бумажный пакет вместо пластикового. Скоро такие пакеты будут доступны во всех фирменных аптеках сети.



Перезагрузка: как восстановиться после вируса

Респираторная инфекция, тем более такая серьезная как COVID-19, оставляет после себя «шлейф» проявлений, которые иногда не позволяют быстро вернуться к привычной жизни. Как восстановить работоспособность, укрепить иммунитет, справиться с тревогой, вернуть хорошее настроение и поддержать функции пострадавших органов? Специально для вас — 6 доступных советов!

1. Настройтесь на позитив

После вирусных инфекций многие люди чувствуют потерю жизненной энергии: им тяжело справляться даже с простыми делами из-за постоянной усталости и апатии. Такое состояние связано не только со снижением физических сил, но и с психологическим настроением: возможно, мы смотрим на мир через призму депрессии.

Не стоит винить себя за низкую работоспособность, это вполне нормальное состояние после болезни. А тем более нельзя «пинать» себя и понуждать что-то делать через силу. Восстановление должно идти постепенно, и начинать нужно с психологического настроя на позитив. Чаще общайтесь с родственниками и друзьями, больше времени посвящайте любимому хобби. Если позволяет ситуация, регулярно прогуливайтесь на свежем воздухе.

А еще обратите внимание на **5-НТР** от «Эвалар»! Под этой аббревиатурой скрывается «нелекарственный антидепрессант» растительного происхождения 5-гидрокситриптофан с высокой степенью усвоения¹. Знаете ли вы, что именно из него в нашем организме образуется «гормон счастья» серотонин? Вот почему **5-НТР** от «Эвалар» способствует:¹

- снижению влияния стрессов и их проявлений (волнения, раздражительности, агрессивности, апатии, панических приступов), помогая успокоиться и расслабиться
- улучшению настроения, бодрости, повышению энергии и работоспособности.

А с наступлением ночи серотонин, образовавшийся из 5-НТР, расходуется на синтез мелатонина, который поддерживает полноценный сон¹.

¹ Подтверждено СоГР № КЗ.16.01.98.003. E.000596.07.19 от 11.07.2019 г.



Реклама

2. Укрепите иммунитет и поддержите функции легких

После перенесенной инфекции важно, во-первых, поддержать ослабленный иммунитет, а во-вторых, позаботиться о защите легких, которые приняли на себя первый удар вируса. Обратите внимание на дигидрокверцетин или кверцетин в компании с известными «друзьями иммунитета» витаминами D₃, С и цинком. Дигидрокверцетин и кверцетин — мощные антиоксиданты с противовоспалительными и иммуномодулирующими свойствами. Кроме того, они способствуют укреплению сосудов и улучшению микроциркуляции, восстановлению легочной ткани, поддержанию тонуса бронхов и их нормальной проходимости, облегчению дыхания.

Компания «Эвалар» выпустила первый в России¹ комплекс **Цинк + D + C + Кверцетин**. Благодаря сбалансированному сочетанию активных ингредиентов с выраженными антиоксидантными свойствами, он способствует²:

- улучшению функционального состояния бронхов и легких, а также дыхания
- укреплению стенок кровеносных сосудов и капилляров
- повышению иммунитета
- восстановлению защитных сил организма в сезон гриппа и простуд
- снижению риска простудных инфекций.

Для взрослых и детей старше 14 лет².

¹ По данным единого реестра о государственной регистрации на 06.10.2020 г., не зарегистрирован препарат с составом, аналогичным Цинк+D+C+Кверцетин от ЗАО «Эвалар». ² Подтверждено СоГР № АМ.01.07.01.003. R.000194.08.20 от 11.08.2020 г.



Реклама

3. Поддержите функции почек и мочевыводящих путей

В восстановительном периоде, по мнению врачей, важно следить и за состоянием мочевыделительной системы. Эксперты предполагают, что коронавирус способен непосредственно атаковать не только легкие, сердце, печень, но и почки. Кроме того, свою лепту могут внести повреждение сосудов почек, высокий риск образования тромбов и нарушения микроциркуляции при COVID-19.

Хотите поддержать здоровье почек и мочевыводящих путей? Попробуйте заменить ваш обычный чай на 100% натуральный **чай для почек Нефростен** от «Эвалар». Это уникальный¹ купаж из восьми растительных компонентов: травы горца птичьего и золототысячника, листьев мяты перечной, толокнянки, березы и розмарина аптечного, плодовых вишни, а также корней любистока лекарственного.

Приятным бонусом для вас станет неповторимый вкус и нежный аромат напитка.

¹ В ассортименте ЗАО «Эвалар».



Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

4. Уделите особое внимание сердцу и сосудам

Эксперты выяснили, что сердце и сосуды тоже могут стать мишенями для нового коронавируса, поэтому нужно обратить особое внимание на их поддержку!

Одно из проявлений COVID-19 — повышение свертываемости крови, которое может привести к образованию тромбов, причем не только в сосудах легких, но и в других органах (сердце, головном мозге, печени, почках и т. д.). А это грозит серьезными осложнениями, например инфарктом или инсультом. Даже если инфекция уже позади, необходимо следить за показателями свертываемости крови.

Кроме того, воспаление и нарушение эластичности сосудов во всем организме на фоне инфекции могут привести к артериальной гипертензии, поэтому советуем регулярно следить за своим давлением.

COVID-19 может нарушать работу сердца. Помимо повышения риска инфаркта, последствиями инфекции могут быть аритмии и воспаление сердечной мышцы.

Улучшению функционального состояния сердца и сосудов¹ способствует **КардиоАктив Омега-3** от «Эвалар». В каждой капсуле препарата содержится 1000 мг концентрированного высокоочищенного жира морских рыб — источника омега-3¹.

КардиоАктив Омега-3 способствует¹:

- поддержанию в норме вязкости крови, артериального давления и сердечного ритма, тонуса и эластичности сосудистой стенки
- восстановлению кровотока в сосудах
- регулировке метаболических процессов и липидного обмена
- поддержанию в норме уровня холестерина, снижению концентрации липопротеидов низкой плотности («плохого» холестерина) и триглицеридов крови
- снижению риска развития атеросклероза и других заболеваний сердечно-сосудистой системы
- поддержанию здоровья суставов, работы мозга, красоты кожи, волос и ногтей.

Для взрослых и детей старше 14 лет¹.



¹ Подтверждено СоГР № КЗ.16.01.95.003. Е.00200.03.19 от 11.03.2019 г.

5. Помогите печени «выйти из аврала»

При COVID-19 печень испытывает повышенную нагрузку из-за вирусных токсинов и негативного воздействия некоторых лекарств, используемых для лечения инфекции, в том числе противовирусных средств и антибиотиков.

Более того, ученые предполагают, что коронавирус может непосредственно атаковать клетки печени. Их повреждение при COVID-19 также способствует системному воспалению, недостатку кислорода и оксидативный стресс.

Для поддержания здоровья и функций печени могут применяться препараты с натуральными компонентами, например куркумином.

Обратите внимание на **Куркумин с пиперином** от компании «Эвалар». Он содержит максимальную¹ дозировку куркумина — 150 мг в каждой таблетке, усиленного пиперином. Это вещество из экстракта черного перца повышает биодоступность куркумина и наделяет комплекс дополнительными свойствами.

Куркумин с пиперином от «Эвалар» способствует²:

- улучшению функционального состояния печени, желчевыводящих путей и желудочно-кишечного тракта
- мягкому желчегонному и гепатопротекторному действию (защите печени) а также:
- повышению защитных сил организма
- улучшению подвижности и гибкости суставов
- нормализации обмена веществ при метаболическом синдроме
- сохранению молодости и замедлению процессов старения.



¹ Максимум куркумина (150 мг) соответствует верхнему допустимому уровню суточного потребления. ² Подтверждено СоГР № КЗ.16.01.98.003. Е.000595.07.19 от 11.07.2019 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

6. Восстановите баланс микрофлоры кишечника

Прием многих лекарств, особенно антибиотиков, негативно сказывается на ее состоянии. Восстановить нарушенный баланс помогут пробиотики. Бифидобактерии, входящие в их состав, стимулируют синтез иммуноглобулинов, играющих важную роль в поддержании иммунитета после инфекции. А лактобактерии продуцируют собственные антибиотики, которые подавляют гнилостные условно-патогенные микробы. Также полезные бактерии выделяют активные вещества, оказывающие регулирующее воздействие на многие функции организма.

В ассортименте «Эвалар» есть современный синбиотик нового поколения **Мультифлора**. Он содержит 7 видов лакто- и бифидобактерий, а также пребиотик инулин.

Мультифлора Эвалар способствует¹:

- восстановлению микрофлоры кишечника, в том числе после приема антибиотиков
- выведению из организма токсинов
- укреплению иммунитета
- улучшению пищеварения
- замедлению скорости старения и поддержанию красоты кожи.

Для взрослых и детей старше 3 лет¹

¹ Подтверждено СоГР № КЗ.16.01.98.003. Е.001070.12.17 от 25.12.2017 г. и добровольной сертификацией.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Пандемия COVID-19 показала, как высоко ценность нашего здоровья. Полное восстановление после инфекции может занять время, и этому процессу нужно уделить не меньшее внимание, чем самой болезни.

Статья основана на научных данных, известных на момент ее подготовки. Информация об особенностях патогенеза и последствиях COVID-19 регулярно обновляется. Информация, представленная в статье, предназначена исключительно для ознакомления. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

Где купить?

Продукцию «Эвалар» можно найти в аптеках вашего города. Наиболее полный ассортимент — в наших фирменных аптеках «Эвалар» и на маркетплейсах:

ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 34-35

Fito market.ru 8-800-551-6120

apteka.ru

8-800-700-8888

evalar.ru

8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Екатерина Гусева:

«Здоровье позволяет осуществлять мечты!»

Она покорила сердца нескольких поколений. Молодежь 2000-х помнит ее по роли в криминальном сериале «Бригада», современные дети в восторге от фильма «Домовой», более старшему поколению она открыла Романтику Романса. А сколько разноплановых ролей сыграла на сцене театра — Анну Каренину, Настасью Филипповну, Английскую королеву, Красавицу Бэль... Но своей главной и самой любимой ролью считает роль жены и мамы. О том, как сохранять баланс творческой и личной жизни, быть красивой без уколов, стройной без диет и полететь в космос, поговорим с Екатериной Гусевой.

— Екатерина, цейтнот и пандемия перевели всех в виртуальное пространство. В режиме онлайн можно учиться, лечиться, давать интервью. Почему Вы предпочли личную встречу?

— Считаю, что если есть возможность, надо встречаться. Видеться, общаться, смотреть в глаза. Сегодня как никогда такие встречи имеют огромную ценность. Живая беседа, голос, взгляд... Это не заменить и не передать через экран гаджета. Пока мы живы, пусть будет живо и общение.

— У Вас богатая творческая жизнь. Есть среди проектов любимчики?

— Самый любимый проект — для детей, вместе с детьми и во имя жизни детей. Это спектакль «Поколение Маугли». В него меня пригласил Константин Хабенский. Со своим благотворительным фондом он помогает детям из регионов развить свои творческие способности, играя в спектаклях вместе с профессиональными актерами. А собранные средства идут на лечение тяжелобольных детей. Удивительная по своей сути идея, в которой праведная благотворительная цель поддерживается развитием детского творчества. Ведь что такое творчество? Это умение раскрыть в себе творца. Стать свободным, смелым, не бояться мечтать и воплощать эти мечты. Кто-то раскрывает все эти качества на сцене, а кому-то проект дает шанс встать с больничной койки... И это тоже свобода, мечта и вера в себя.

— А что он дает лично Вам?

— Уникальную возможность — участвовать в спасении жизни детей через свою профессию и творчество. Мы собираем деньги не для фонда, а каждый спектакль играем в помощь конкретному ребенку. В спектакле «Поколение Маугли» я выступаю на сцене

не с детьми и подростками, играю роль Багиры. Пока у меня не хватает сил и мужества самой создать и возглавить свой благотворительный фонд. Это колоссальная ответственность! Но я с радостью и очень быстро откликаюсь на подобные проекты, инициализированные моими коллегами — Чулпан Хаматовой, Диной Корзун, Юлей Пересильд, Костей Хабенским.

— Если бы пришлось выбирать между кино и театром, где бы остались?

— Кино — это навсегда, а театр — здесь и сейчас. Но только в театре можно стать актером. Искать себя, пробовать, не бояться, делать ошибки и исправлять их. Театр — это зритель, ради которого ты отдаешь себя. Ты можешь устать после спектакля физически, но в душе быть наполненным до краев зрительской любовью и энергией. А кино — это работа, результат которой увидишь, может быть, через год, но с ним приходит узнаваемость, возможность оставить что-то внукам на память (*смеется. — Прим. ред.*). Сегодня мне интересно и то, и другое. Приоритеты, я думаю, расставит время.

— Вы сыграли столько ролей в театре и кино, участвовали в Танцах на льду, летали без страховки под куполом цирка, пели на 40-градусном морозе... Вас еще можно чем-то удивить?

— Действительно, благодаря своей профессии я столько открыла для себя! Это моя жажда жизни. Я открыта для экспериментов и предложений. Собираюсь принять участие в кастинге на главную роль фильма, который будет сниматься в космосе. Помимо актерских данных там нужно крепкое здоровье и целый перечень умений. Например, прыгать в воду с вышки, пробежать

Помогаю
организму
восстанавливаться
современными
средствами

километр за 3 минуты, отсутствие судимости и возраст до 45 лет. Пока прохожу (*смеется. — Прим. ред.*).

— Да, хорошее здоровье нужно не только, чтобы полететь в космос. Есть ли у Вас свои правила ЗОЖ?

— Мой ЗОЖ — это репетиции спектаклей и пение. Лучше любого фитнеса. За спектакль уходит до 1,5 килограммов веса. Правильное пение — отличная тренировка для плоского живота. Великолепно подтягивает брюшной пресс, развивает дыхательную систему, укрепляет легкие. А вот что касается правильного питания, то тут я пример того, как неправиль-

но (*смеется. — Прим. ред.*). Питаться приходится на бегу, в перерывах баловаться фастфудом, есть на ночь. Вот вечером у меня спектакль, перед ним я почти не ем, чтобы не испортить образ сытым и ленивым видом. На сцене нужна такая творческая легкость, полет. После спектакля, придя домой вечером, могу съесть хорошую отбивную. Другое дело — семья. Когда отправляю дочку в школу, непременно варю с утра кашу с разными добавками — фрукты, ягоды, орешки. Вместо сахара у нас мед. Днем обязательно суп. Но следить за своим собственным питанием во время работы не хватает времени.

— Несбалансированное питание отражается на самочувствии?

— Конечно. Хорошо, когда приходит время поста и можно не только уделить больше внимания духовной жизни, но и облегчить свой рацион. Еще меня спасает сон — я всегда сплю днем. Если на съемках, то в час обеденного перерыва дремлю в своем киновагончике. Также помогаю организму восстанавливаться с помощью современных средств. Сейчас в моде детокс. И я понимаю, что нужно очищаться. Бессмысленно заселять свой организм витаминами и минералами, пока не выведены накопленные токсины. В моем случае это и мясо на ночь, и любовь к кофе и мороженому. Некоторые мои знакомые используют детокс-капельницы с глутатионом, даже летают для этого за границу.

А я выбрала Ацетил-Глутатион от «Эвалар», первый и единственный в России Ацетил-Глутатион в таблетках. Он хорошо усваивается и не уступает по эффективности внутривенным инъекциям глутатиона, а по продолжительности действия — превосходит.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

В 10–11 классе я готовилась поступать в биотехнологический институт, планировала стать фармацевтом, учила химию. Мне очень нравилось разбираться в микробиологии, в таблице Менделеева. Да, я выбрала другой путь, но свое давнее увлечение могу реализовать в заботе о себе и близких.

— Расскажите, как проводите время с семьей?

— Мы всегда были втроем до рождения Анечки — я, муж и сын. Когда появилась дочка, сын так незаметно вырос! Пришло время его отпускать. Это непросто. Я рада, что у нас с ним сильная связь и доверительное общение. А все внимание сейчас мы, конечно, уделяем младшей дочери Ан-

не. Она очень энергичная, у нее столько увлечений — танцует, поет, осваивает музыкальные инструменты, обучается гончарному делу, колокольному звону, дойке крупнорогатого скота (*смеется. — Прим. ред.*). Мы вовлечены во все ее интересы, во всем поддерживаем.

— На это тоже нужно много времени.

— Вы знаете, у меня самой нет хобби. С друзьями встречаемся редко. Так что, если я не на работе, то всегда с семьей. Много времени забирает кино — это 12-часовые смены. Поэтому снимаюсь я выборочно — только в том, что мне действительно нравится. А вот театр дает время побыть дома с родными. Репетиции бывают пару часов днем. На сам спектакль ухожу вечером, а до этого времени — могу отправить в школу, приготовить обед, проводить на кружок, проверить уроки. В этом балансе есть мое счастье — и женское, и как актрисы, и в семье.

— Мы знаем Вас не только как актрису, но и как талантливую вокалистку. Как справляетесь с этой ролью?

— Сольный выход на сцену — это уже не роль. В кино и спектакле я могу быть кем угодно. А когда объявляют: «На сцене — Екатерина Гусева», — надо быть собой. И это гораздо сложнее. Страшно не оправдать ожидания, показаться не той, какую ждут, хотя видят и слышат.

— В театре актерам часто приходится говорить с надрывом, кричать, если этого требует роль. Что делаете, чтобы сберечь голос для вокала?

— Голосовые связки, органы дыхания — мой рабочий инструмент, который испытывает иногда непосильные нагрузки. Малейшая простуда — это осиплость голоса, что недопустимо. Оказывается, есть полезные бактерии не только для поддержки здорового пищеварения, но и для дыхательных путей.

Это такой натуральный препарат Орвис Пробиотик, который впервые выпустила компания «Эвалар». Он разработан специально для органов дыхания и содержит полезные лактобактерии, которые укрепляют иммунитет, снижают вероятность воспалений и простудных заболеваний. Орвис очень помогает мне сейчас в весеннее время простуд поддержать здоровье. Он хорошо подойдет для всех, у кого горло и легкие — слабое место.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

— Роскошные волосы — Ваша визитная карточка. Как ухаживаете за ними?

— Приоткрою завесу. Волосы, безусловно, даны мне от природы. Это мое любимое украшение. Устала, не выспалась — стоит распустить копну волос, и я снова в форме. Другое дело, что по роду профессии им приходится многое терпеть. То утюгами выпрямляют, то щипцами завивают, то начесывают, то пудрят, чтобы поднять у корней, то стягивают в тугие косы и прячут под парики. Мои волосы требуют серьезного восстановления. Притом не только снаружи. Для волос я принимаю цинк. Но не-

Принимаю цинк и для красоты волос, и чтобы помочь организму бороться с вирусами

давно узнала, что он еще отлично поддерживает иммунитет, помогает бороться с вирусами. Так что с начала осени принимаю его не только для красоты волос, но и чтобы помочь организму в это непростое время. Цинк есть в разных формах. А вот лучше всего усваивается в форме бисглицината (помните, что я почти фармацевт).

Так что я выбрала для себя Цинк хелат от «Эвалар» — и для волос, и для иммунитета.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

— Благодарим Вас за интересную беседу. Напоследок, наш традиционный вопрос — поделитесь с читателями рецептом счастья от Екатерины Гусевой?

— Господь сказал: «Будьте как дети». Пришлись к малышам. Бежал, упал, встал, отряхнулся и побежал дальше. Никогда не унываю. Вот и мы с Вами давайте не будем унывать! Станем так же относиться к трудностям: упали, встали, побежали! И, конечно, будем заботиться о себе. Потому что, если мы будем сильными, здоровыми и счастливыми, то сможем дарить радость людям вокруг себя, протянуть крепкую руку помощи. Мы нужны своим близким! А еще здоровье дает нам нужный ресурс, чтобы осуществить свои мечты!

Важность глутатиона для нашего здоровья

О нем написано уже более 120 000 научных работ. Капельницы с ним — обязательная часть детокс-программ лучших бьюти-клиник по всему миру, и они же спасают тяжелых больных в ковидных госпиталях. Его называют «отцом всех антиоксидантов». С его дефицитом связывают практически все проблемы со здоровьем, от тусклого цвета лица и хронической усталости до болезни Альцгеймера и онкологии. А главное — от него зависит, насколько быстро мы стареем и как долго мы проживем здоровыми. И все это — про глутатион.

Глутатион — это небольшая молекула, состоящая из аминокислот. 90% глутатиона образуется в печени, откуда он поступает в кровь и разносится ко всем клеткам организма. Это мощнейший антиоксидант, защищающий каждую клетку от окислительного повреждения свободными радикалами.

Опасность снижения глутатиона

С возрастом выработка глутатиона постепенно снижается и достигает критического уровня к 35–40 годам — в это время и становятся заметными признаки старения. Также глутатион снижается под действием токсинов, лекарств, загрязнений окружающей среды и других соединений, вызывающих окислительное повреждение клеток. Даже такая простая вещь, как прием парацетамола, вызывает резкое падение уровня глутатиона.

Недостаток глутатиона делает клетки беззащитными перед окислительными повреждениями, в том числе клетки иммунной системы, легких и желудочно-кишечного тракта. Следствием этого могут быть:

- хроническая почечная недостаточность

- ХОБЛ (хроническая обструктивная болезнь легких)
- иммунодефицит (ослабленный иммунитет)
- ожирение (индекс массы тела от 30 и выше)
- серьезные заболевания сердца: сердечная недостаточность, ишемическая болезнь сердца, кардиомиопатии и пр.
- сахарный диабет 2 типа.

Важность поддержки нормального уровня глутатиона в организме

1. Глутатион замедляет старение

Пока уровень глутатиона в крови высок, а его запасы — бесперебойно пополняются, мы молоды и здоровы. Достаточное содержание глутатиона в организме защищает клетки от повреждений и замедляет процесс старения. Глутатион — это рыцарь, который защищает вашу молодость и красоту.

2. Поддерживает крепкий иммунитет

Именно глутатион предотвращает повреждение иммунных клеток и усиливает функции иммунной системы, отвечающие за защиту от вирусов. Глутатион напрямую блокирует размножение различных вирусов на разных стадиях их жизненного цикла и помогает предотвратить повышенную вирусную нагрузку.

3. Защищает легкие

Доказано, что глутатион блокирует производство воспалительных цитокинов и подавляет чрезмерное воспаление, разрушающее легочную ткань. Так, у экстренных больных с острым респираторным синдромом введение глутатиона останавливало т. н. «цитокиновый шторм», улучшало показатели дыхания и уменьшало повреждение легочной ткани.

4. Облегчает течение болезни COVID-19

Недавно ученые предположили, что коронавирус опасен **только** для людей с дефици-

том глутатиона, и неважно, чем он вызван — возрастом, хроническими болезнями, курением или чем-то еще. Действительно, была обнаружена связь между тяжестью протекания болезни и уровнем глутатиона в организме: чем ниже был его уровень, тем тяжелее протекала болезнь. Терапия, направленная на повышение уровня глутатиона, напротив, облегчала течение болезни.

5. Сохраняет здоровье печени

Печень беспрестанно подвергается негативному воздействию токсинов, спиртных напитков, неправильного питания. Все это чревато развитием жировой болезни печени, и даже гепатита и цирроза. Глутатион оберегает клетки печени и применяется в лечении ее болезней (острый и хронический гепатит, цирроз, стеатоз, фиброз печени).

Как поднять уровень глутатиона в организме?

Долгие годы только внутривенное введение считалось единственным способом повысить уровень глутатиона: ведь, чтобы глутатион «работал», он должен попасть в кровь.

Но недавно ученые нашли способ «пронести» глутатион в кровь без капельниц и инъекций. Они присоединили к молекуле глутатиона ацетильную группу, получив ацетил-глутатион (S-ацетил-L-глутатион).

В результате такой трансформации ацетил-глутатион легко усваивается, и продолжительность его действия становится намного больше. Он быстро проникает в кровь и достигает всех тканей и клеток, мгновенно повышая уровень глутатиона во всем организме. Эффективность ацетил-глутатиона при приеме внутрь не уступает внутривенным инъекциям глутатиона и при этом превосходит их по продолжительности действия.

Информация, представленная в статье, предназначена исключительно для ознакомления. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.



ANTI-AGE¹

Моложе с каждым днем!

Ацетил-Глутатион

Замедляет старение



Ацетил-Глутатион Эвалар – это первый в России² глутатион в форме таблеток. В отличие от других видов глутатиона, он легко усваивается и не уступает по эффективности внутривенным инъекциям³. Широкий спектр действия и высочайшее качество по международному стандарту GMP – это и есть Ацетил-Глутатион от «Эвалар».

Ацетил-Глутатион способствует:

- замедлению скорости старения (anti-age эффект)
- улучшению работы легких и печени
- повышению иммунитета
- уменьшению воспалительных процессов
- детоксикации организма (выведению токсичных веществ и тяжелых металлов)
- антиоксидантной защите
- восстановлению поврежденных тканей.

Управляйте возрастом с линией ANTI-AGE от «Эвалар»



Коллаген морской
Пептиды рыбного коллагена из Японии



Тройная Омега-3 950 мг
Для сердца и сосудов



Куркумин
Для иммунитета, от вирусов и бактерий



Коэнзим Q10
Для сердца и уменьшения побочных действий статинов

GMP – Сертификат №C0170889-DS-1.

¹ «ANTI-AGE» – антивозрастной.

² По данным Единого реестра свидетельств о государственной регистрации.

³ Научный отчет по обоснованию состава и безопасности БАД к пище Ацетил-Глутатион таблетки по 0,5 г.

fito.market.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

evalar.ru
8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

Пробиотики направленного действия

Мировые научные разработки

Результаты исследований последних лет показали, что различные штаммы полезных бактерий имеют свои уникальные свойства. Это позволило создать новейшие пробиотики, синбиотики и метабиотики с направленным действием на улучшение микрофлоры дыхательных путей, ЖКТ, кожи, полости рта, мочевыводящих путей, женских половых органов и т. д.

Укрепление здоровья дыхательных путей

Применение пробиотиков сегодня особенно актуально для поддержания дыхательной и иммунной систем. В том числе, исследователи делают акцент на возможностях применения пробиотиков в качестве фактора замедления прогрессирования новой коронавирусной инфекции. Было доказано, что применение специального штамма *Lactobacillus plantarum* DR7 в терапии дыхательных путей может снижать длительность воспалительных процессов и частоту заболеваний легких. Кроме того, этот пробиотик продемонстрировал эффективность, схожую с действием антибиотиков против

пневмококка и золотистого стафилококка, и даже превзошел их по воздействию.

ОРВИС Пробиотик от «Эвалар» — первый¹ в России пробиотик для поддержания здоровья дыхательных путей, который содержит специальный штамм *Lactobacillus plantarum* DR7. Он способствует подавлению роста патогенных микроорганизмов (в том числе золотистого стафилококка *Staphylococcus aureus*) и укреплению иммунитета.

¹ По данным государственного реестра зарегистрированных БАД (<http://fp.crc.ru/gosregfr/>).



Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Укрепление иммунитета

Именно микрофлора кишечника формирует основной иммунитет, помогает усваиваться полезным веществам... Для нормального функционирования кишечника необходимы лактобактерии, бифидобактерии и пребиотики. Бифидобактерии ускоряют переваривание белков, жиров, стимулируют перистальтику кишечника, участвуют в синтезе и всасывании витаминов, стимулируют синтез иммуноглобулинов, что играет важную роль в формировании общего иммунитета человека. Лактобактерии продуцируют собственные антибиотики, подавляют гнилостные условно-патогенные микроорганизмы и возбудителей острых кишечных инфекций. Пребиотики, являясь пищей для собственной кишечной микрофлоры, стимулируют ее рост и нормальное функциони-

рование. Все перечисленные компоненты в комплексе содержатся в синбиотиках — современных пробиотических средствах.

Мультифлора Эвалар — синбиотик нового поколения (пробиотики + пребиотик) для поддержания правильного баланса микрофлоры кишечника. 7 видов живых бактерий в защитной двухслойной оболочке попадают в кишечник в неизменном виде и способствуют восстановлению микрофлоры кишечника, в том числе после приема антибиотиков и других синтетических лекарств, укреплению иммунитета, улучшению пищеварения, выведению токсинов.



Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Атака на цистит

Циститом страдают преимущественно женщины. Из-за более короткой уретры болезнетворным бактериям легче попасть в мочевого пузыря. Но мало кто знает, что у женщин есть и собственная, «встроенная» защита от цистита, а именно — микрофлора мочевыводящих путей. Но она часто выходит из строя по самым разным причинам.

Недавно выведены новые штаммы особых лактобактерий *Lactobacillus plantarum* СЕСТ8675 и СЕСТ8677 для предотвращения цистита. Они быстро формируют защитную биопленку на слизистых и начинают вырабатывать особые вещества, убивающие опасных бактерий.

Нефростен пробиотик содержит именно эти особые лактобактерии *Lactobacillus plantarum* СЕСТ8675 и СЕСТ8677 в микроинкапсулированной форме. Он способствует поддержанию нормальной микрофлоры мочевыводящих путей и подавлению патогенных микробов, вызывающих риск развития цистита.



Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Защита от кариеса и заболевания десен

Нарушение баланса микрофлоры полости рта может привести к появлению кариеса и несвежего дыхания. Но сегодня есть специальные штаммы *Lactobacillus brevis* СЕСТ7480, *Lactobacillus plantarum* СЕСТ7481 и *Pediosoccus acidilactici*, которые предотвращают рост вредной микрофлоры, патогенов, вызывающих заболевания десен и кариес, модулируют иммунитет слизистой оболочки полости рта с образованием биопленки, предотвращают неприятный запах изо рта.

Мультифлора Дента содержит специальные штаммы *Lactobacillus brevis* СЕСТ7480, *Lactobacillus plantarum* СЕСТ7481 и *Pediosoccus acidilactici* и способствует уменьшению количества патогенов, вызывающих кариес; снижению риска воспаления и кровоточивости десен, устранению неприятного запаха изо рта.



Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Екатерина Гусева,
актриса:



Пробиотики для поддержания пищеварения стали для нас уже обыденностью. Их принимают почти все. Было интересно узнать, что сейчас учеными созданы особые штаммы лактобактерий для укрепления здоровья отдельных органов и систем организма. Например, ОРВИС Пробиотик от «Эвалар». Он разработан специально для органов дыхания, укрепляет иммунитет и снижает вероятность простудных заболеваний. В сезон простуд такая естественная поддержка — настоящее спасение!

Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Профилактика кандидоза

Нарушение женской естественной микрофлоры влагалища может привести к такой серьезной проблеме, как кандидоз. Но специальный пробиотик *Lactobacillus plantarum* I1001 поддерживает естественное кислотное значение pH влагалища, предотвращая рост вредных микроорганизмов. Он способствует восстановлению баланса полезной микрофлоры женщины, а также формирует защитную биопленку, которая предотвращает присоединение патогенных микроорганизмов.

Мультифлора Феми содержит пробиотик *Lactobacillus plantarum* I1001 и способствует восстановлению и формированию защитной микробиоты (микрофлоры) женщины и подходит для снижения риска развития кандидоза.



Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Защита от аллергии

Кожа выполняет защитную функцию для всего организма. Все это благодаря полезным бактериям. Когда эта защита слабеет, появляются аллергические реакции. Для восстановления микрофлоры кожного покрова учеными был разработан специальный штамм *Lactobacillus sakei* Probio 65. Он обладает устойчивостью к кислотам и антибиотикам, подавляет рост вредных патогенных микроорганизмов, в частности рост золотистого стафилококка, который является фактором, усугубляющим атопический дерматит.

Мультифлора Дерма содержит специально разработанный для здоровой и красивой кожи штамм *Lactobacillus sakei* Probio 65. Он снижает частоту проявлений аллергических реакций: высыпаний на коже, зуда.



Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Снижение риска развития язвы и гастрита

Здоровое функционирование микрофлоры желудка обеспечивает правильное пищеварение и защиту от инфекций. Основной причиной возникновения гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки является бактерия Хеликобактер пилори (*Helicobacter pylori*), которая годами может себя никак не проявлять. Она даже в 3 раза повышает риск развития рака желудка.

Сенсационным решением этой проблемы стала разработка новой субстанции *Rylopass* (Пилопасс) с уникальным механизмом действия. *Rylopass* содержит специальный штамм лактобактерий, который снижает уровень Хеликобактер пилори в организме и выводит ее через ЖКТ.

Хелинорм содержит запатентованную субстанцию *Rylopass* и способствует: уменьшению количества Хеликобактер пилори в желудке, снижению риска возникновения язвы и гастрита, устранению дискомфорта в желудке и улучшению пищеварения, поддержке баланса микрофлоры желудка.



Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Снижение холестерина

Плохой холестерин незаметно забивает наши сосуды, что в результате приводит к повышенному артериальному давлению, нестабильной работе сердца, риску развития атеросклероза... Многие ошибочно считают, что лишний холестерин мы получаем из пищи. Однако, давно доказано, что его синтезирует печень для образования солей желчных кислот. Заблокировать процесс роста уровня плохого холестерина могут кишечные бактерии *Lactobacillus plantarum*. Они обладают уникальной способностью выводить желчные кислоты, которые синтезирует печень из холестерина. За счет этого процесса печень вынуждена снова начать работать и использовать имеющиеся запасы холестерина для образования новых желчных кислот. В результате уровень общего хо-

лестерина и ЛПНП (липопротеидов низкой плотности) в крови снижается.

С другой стороны, *Lactobacillus plantarum*, в отличие от статинов, способны снижать уровень еще одного «провокатора» развития атеросклероза — триглицеридов.

Мультифлора Холестерол — специально разработанный пробиотик для снижения уровня общего холестерина и липопротеидов низкой плотности («плохого» холестерина), содержащий специальный штамм *Lactobacillus plantarum*. Способствует усилению действия статинов в целях снижения их дозировки.



Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Информация, представленная в статье, предназначена исключительно для ознакомления. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

Где купить?

Продукцию «Эвалар» можно найти в аптеках вашего города. Наиболее полный ассортимент — в наших фирменных аптеках «Эвалар» и на маркетплейсах:

ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 34–35

Fitomarket.ru 8-800-551-6120 **apтека**.ru 8-800-700-8888 **evalar**.ru 8-800-200-5252

Если COVID-19 атакует сосуды: чем поддержать их здоровье?

Пандемия COVID-19 доказала: микроскопический по размерам возбудитель может стать источником глобальных проблем. Чем ближе мы знакомимся с новым коронавирусом, тем более коварным он нам представлялся. Если в первые месяцы инфекции главной проблемой считалась пневмония, то потом ученые узнали: поражение органов дыхания — только верхушка айсберга. Большую опасность представляет системное воспаление сосудов и тромбозы. Появилось даже новое лаконичное определение болезни: COVID-19 — это тромбовоспаление.

«Предательский» рецептор

Оказавшись в нашем организме, вирус стремится скорее попасть в клетки. Ему обязательно нужно это сделать, чтобы он мог жить и размножаться. Незнакомца «пускают к себе в гости» клетки, которые имеют на своих мембранах особые рецепторы под названием АПФ2 (рецепторы ангиотензин-превращающего фермента II типа).

Этими рецепторами стали активно интересоваться в конце 2002 года, когда столкнулись со вспышкой тяжелого острого респираторного синдрома (ТОРС), вызванного другим коронавирусом. Тогда выяснилось, что его пропускал в наши клетки все тот же «предательский» АПФ2. Новый вирус пошел по проторенной тропе, хотя использует и некоторые другие ферменты для поражения клеток.

Сосуды как мишень

В первую очередь вирус попадает в дыхательные пути и легкие. Но рецепторы АПФ2 есть не только здесь, но и во многих

других органах (например, в желудке, кишечнике, почках, головном мозге), а также на мембранах клеток эндотелия — внутренней оболочки сосудов. Это дает возбудителю COVID-19 возможность атаковать и ее, вызывая повреждение и воспалительную реакцию — эндотелиит.

Эндотелий — это не только своеобразное «полировочное» покрытие сосудов, а полноценный орган, который участвует в регуляции сосудистого тонуса, иммунных процессов и воспалительных реакций, а также, что особенно важно, в механизме свертывания крови.

Тромбы большие и маленькие...

Одним из опасных проявлений COVID-19 являются тромбозы. Предполагается, что повреждение эндотелия вызывает высвобождение активных веществ, повышающих свертывание крови. При новой коронавирусной инфекции тромбы могут образоваться не только в крупных артериях или венах (легких, сердца, головного мозга, печени), но и в сосудах микроциркуляторного русла. Врачи отмечают повышение риска тромбозов даже у пациентов с легкой формой инфекции и настоятельно рекомендуют следить за реологией крови (а именно свертываемостью), чтобы не допустить сосудистой катастрофы. В протоколе по лечению COVID-19 на первом месте — терапия, направленная на разжижение крови.

А еще эксперты предполагают, что у людей, которые еще до инфекции страдали сосудистой патологией, например, атеросклерозом, COVID-19 может протекать более тяжело, а после болезни у них повышается риск сердечно-сосудистых осложнений, в том числе инфаркта и инсульта.

Начните заботиться о здоровье сосудов уже сегодня, добавьте в свой ежедневный прием специальные средства для комплексной поддержки сосудов!

Познакомьтесь с тремя популярными натуральными компонентами для здоровья сосудистой системы!

Дигидрохверцетин

Дигидрохверцетин из сырья сибирской лиственницы в России или таксифолин в Европе и США — это эталонный антиоксидант и мощный сосудистый протектор. Он способствует укреплению стенок сосудов, предохраняет их от повреждений, помогает поддерживать в норме показатели свертываемости крови и препятствует образованию тромбов.

Кроме того, дигидрохверцетин борется с оксидативным стрессом, возникающим при респираторных инфекциях и оказывающим негативное влияние на состояние сосудов, а также способствует снижению уровня холестерина в крови.

Раскройте свойства мощного природного биорегулятора дигидрохверцетина с препаратом **Дигидрохверцетин** от «Эвалар». Только он¹ содержит высокую² дозировку чистого дигидрохверцетина из лиственницы сибирской — 25 мг в каждой таблетке.



Реклама

Какими свойствами обладает **Дигидрохверцетин** от «Эвалар»?

Для сердца и сосудов: способствует поддержанию в норме вязкости крови, уровня холестерина, сердечного ритма и артериального давления³;

Для легких и бронхов: способствует поддержке функциональной активности бронхолегочной системы, нормального тонуса бронхиальной стенки и проходимости воздуха в бронхах³.

¹ В ассортименте ЗАО «Эвалар». ² 100% от адекватного уровня суточного потребления. ³ Подтверждено CoGР № КЗ.16.01.95.003. E.000085.01.19 от 30.01.2019 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Омега-3 и экстракты растений

О беспрецедентных свойствах полиненасыщенных омега-3 кислот мы писали неоднократно. Многочисленные исследования показывают, что они оказывают многогранную поддержку здоровья сердечно-сосудистой системы. Омега-3 способствуют улучшению функций эндотелия сосудов, снижению свертываемости крови, а также нормализации ее липидного спектра: уменьшению уровня «плохого» холестерина, триглицеридов и повышению уровня «хорошего» холестерина.

Обратите внимание на препарат **Тройная Омега-3** от «Эвалар». Она в 3 раза сильнее обычной, так как содержит в 3 раза больше¹ омега-3 — 950 мг вместо 300 мг, как в обычных капсулах¹.

Препарат создан из рыбьего жира высочайшего качества и чистоты от компании с мировым именем BASF (Норвегия).

Тройная Омега-3 от «Эвалар» способствует поддержанию²:

- здоровья сердца и сосудов
- уровня холестерина и триглицеридов в норме

а также:

- иммунитета
- здоровья суставов и глаз
- когнитивных функций в пожилом возрасте
- памяти, внимания и способности к обучению
- красоты кожи, волос и ногтей.

Подходит для беременных и кормящих женщин².

¹ Сравнение произведено с БАД, имеющей самую распространенную на рынке (т.е. обычную) дозировку омега-3 — 300 мг в 1 капсуле (это БАД, лидирующие на рынке, по данным АО «Группа ДСМ» за 2019 год). ² Подтверждено CoP RU.77.99.88.003. E.001433.03.17 от 24.03.2017 г. и добровольной сертификацией.



Реклама

А как вы думаете, что объединяет омега-3 с экстрактами диоскореи, клевера и боярышника? Конечно, каждый из этих компонентов хорош сам по себе — оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему. А вместе они дополняют и усиливают действие друг друга, обеспечивая мощную поддержку здоровья сосудов и сердца.

Специально для поддержания в норме функционального состояния сердечно-сосудистой системы¹ «Эвалар» создал уникальный² сбалансированный комплекс **Атероклефит Омега-3**. В упаковке препарата вы найдете два вида капсул. Розовые капсулы «Атероклефит» содержат экстракты диоскореи, клевера, цветков и листьев боярышника, а также витамины С, РР и рутин. А в желатиновых капсулах «Омега-3» содержатся полезные кислоты омега-3 в высокой суточной дозировке 950 мг³.

Комплекс **Атероклефит Омега-3** способствует¹:

- поддержанию в норме тонуса и эластичности сосудистой стенки
- восстановлению кровотока в сосудах
- поддержке в норме уровня холестерина
- нормализации липидного обмена (переводу «плохого» холестерина в «хороший»)
- уменьшению риска развития атеросклеротических изменений
- снижению артериального давления.

¹ Подтверждено CoP № AM.01.07.01.003. R.000096.10.19 от 08.10.2019 г. ² В ассортименте ЗАО «Эвалар». ³ В двух капсулах «Омега-3».



Реклама

Куркумин

Это не только «золото» для нашего иммунитета и мощный природный антибиотик. Куркумин способствует поддержанию здоровья сосудов, в том числе за счет антиоксидантного и противовоспалительного действия: оксидативный стресс и воспаление при респираторных инфекциях повреждают клетки сосудов. Кроме того, куркумин участвует в поддержании нормального уровня липидов в крови. Неслучайно исследования подтверждают большие перспективы применения куркумина при сердечно-сосудистых заболеваниях (атеросклероз, острый коронарный синдром), а также диабетической микроангиопатии — поражении сосудов при сахарном диабете.

Обратите внимание на первый в России¹ монопрепарат куркумина **Куркумин Эвалар!** Он содержит куркумин в особой мицеллярной форме для максимального усвоения. Это очень важный плюс, поскольку обычный куркумин из корня пряности усваивается лишь на 5–10%.

Куркумин Эвалар изготавливается из высококачественного сырья, произведенного в Индии, на родине «золотой» специи.

Препарат могут принимать взрослые и дети старше 14 лет².

¹ По данным АО «Группа ДСМ» за 2017 год, БАД «Куркумин» в форме капсул № 30 производства компании «Эвалар» является первой реализуемой в России через аптечные учреждения добавкой куркумина. ² Подтверждено CoP № KZ.16.01.98.003. E.000908.09.16 от 15.09.2016 г.



Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Давайте защитим наши сосуды, ведь от их состояния во многом зависит здоровье, активность и долголетие!

Статья основана на научных данных, известных на момент ее подготовки. Информация об особенностях патогенеза и последствиях COVID-19 регулярно обновляется.

Информация, представленная в статье, предназначена исключительно для ознакомления. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

Где купить?

Продукцию «Эвалар» можно найти в аптеках вашего города. Наиболее полный ассортимент — в наших фирменных аптеках «Эвалар» и на маркетплейсах:

fito.market.ru 8-800-551-6120

apteka.ru 8-800-700-8888

evalar.ru 8-800-200-5252

ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 34–35

Почему врачи рекомендуют высокие дозировки омега-3 после COVID-19?

С момента начала пандемии открываются все новые и новые особенности влияния вируса на организм. Для восстановления после болезни врачи добавляют новые средства. Одно из таких средств — омега-3. Сегодня врачи рекомендуют принимать омега-3 в высоких дозировках. Почему так важны омега-3?

Попадая в организм, помимо других органов, вирус поражает внутреннюю стенку кровеносных сосудов — эндотелий. Если сосуды были поражены еще до заражения вирусом, что часто бывает у людей в пожилом возрасте, то заболевание протекает тяжелее, выздоровление происходит дольше, так как вирус усугубляет уже имеющиеся проблемы сосудов.

В связи с этим важное значение приобретает поиск средств, которые бы оказывали благотворное влияние на эндотелий сосудов, помогая в его восстановлении после болезни. Одно из таких средств — омега-3. Сегодня рекомендации многих врачей сходятся на том, что принимать омега-3 кислоты необходимо именно в высоких дозировках — от 950 мг. Для людей старшего возраста (65+) эту дозировку можно увеличить

вдвое. Это обусловлено тем, что после болезни организм, и в частности сосуды, нуждаются в особой усиленной поддержке.

Научные данные о действии омега-3

Ранее изученные свойства омега-3 кислот делают их актуальными для поддержки сосудов и сердечно-сосудистой системы в период восстановления после перенесенного COVID-19.

- Омега-3 играют важнейшую роль в формировании клеточных мембран всех органов и тканей — клеток эндотелия сосудов, сердца, а также мозга, зрительного аппарата и т. д.
- Прием омега-3 улучшает реологические свойства (текучесть) крови. Омега-3 кислоты тормозят процессы тромбообразования и способствуют увеличению фибринолитической активности крови — способности к спонтанному растворению тромбов.
- Омега-3 кислоты необходимы для выработки тканевых гормонов, которые регулируют воспалительные реакции, функционирование тромбоцитов, сужение и расширение сосудов и т. д.
- Омега-3 нормализуют липидный спектр крови — происходит снижение уровня триглицеридов крови и общего холестерина,

а уровень «хорошего» холестерина (ЛПВП) повышается.

- Исследования, проведенные на животных, показали, что омега-3 могут замедлять рост атеросклеротической бляшки. А исследование, проведенное в 1999 году на группе из 223 человек, показало, что прием омега-3 приводит к достоверному торможению развития атеросклероза.
- Препараты с омега-3 обладают доказанной высокой безопасностью и хорошей переносимостью.
- В исследованиях использовались высокие дозировки омега-3.

Кислоты омега-3 практически не синтезируются в организме, поэтому их основной источник — это питание или дополнительный прием.

Высокая дозировка, выгодная цена

Высокая дозировка омега-3 по выгодной цене¹ представлена в капсулах **Тройная Омега-3** от компании «Эвалар». Каждая капсула содержит 950 мг высокоочищенных омега-3 кислот (ЭПК + ДГК), что соответствует рекомендациям специалистов по ежедневному приему. Также высокая дозировка омега-3 представлена в капсулах **Двойная Омега-3** от компании «Эвалар» — 750 мг.

Принимайте ежедневно по одной капсуле 950 мг или две капсулы 750 мг. Для более старшего возраста с учетом рекомендаций врача дозировку можно увеличить.

Рекомендуется проводить такой курс в течение месяца, при необходимости прием можно повторить.

¹ По данным АО «Группа ДСМ» по итогам 2019 года средневзвешенная розничная цена за 1 капсулу БАД «Тройная Омега 3 950» № 30 производства ЗАО «Эвалар» выгоднее, чем у аналога в 1,5 раза (на 50%). Аналог для сравнения выбран по действующему веществу и дозировке. Цены в конкретных аптеках могут различаться.

fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

evalar.ru
8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Информация, представленная в статье, предназначена исключительно для ознакомления. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.



Осторожно: инсульт!

Коронавирус и венозный тромбоз

Наибольшую опасность при заражении COVID-19 представляют тромбозы, или тромбовоспаления. Ученые отмечают: частота венозного тромбоза — опасного и тяжелого осложнения при гриппе и ОРВИ — при коронавирусе возросла в десятки и сотни раз. Сначала они считали, что самым уязвимым органом перед новым вирусом являются легкие. Но спустя несколько месяцев (в середине лета 2020 года) всерьез обеспокоились состоянием сердечно-сосудистой системы организма как во время COVID-19, так и после перенесенной инфекции. Оказалось, вирус поражает не только эпителий дыхательных путей, но и внутреннюю стенку кровеносных сосудов, вызывая в них первичное воспаление и приводя к тромбообразованию. И самое главное — признаки воспаления обнаруживались через несколько месяцев после выздоровления. Причем даже у тех, кто перенес коронавирус в легкой форме.

Зона риска

Знаете ли вы, что тромбообразование — это естественная защитная реакция нашего организма? Любые воспалительные процессы, при которых происходит повреждение сосудов, запускают механизм сгущения крови. Однако если его активность и скорость резко повышаются, тромбы становятся опасны и способны заблокировать кровоток. Если тромб закупорит сосуды в сердце, это может привести к инфаркту, если в мозге — к инсульту. В большой зоне риска те, кто до заражения коронавирусом страдал от ишемии, нарушения кровообращения.

Информация, представленная в статье, предназначена исключительно для ознакомления. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

Тромбы — основная причина инсультов

Во время болезни врачи назначают сильные синтетические лекарства от тромбозов для снижения риска инсультов и инфарктов. Для профилактики повышенного тромбообразования и до, и после перенесенного заболевания желательно продолжать прием препаратов, разжижающих кровь. И лучше — натуральных. В отличие от синтетических они снижают риск развития побочных действий, что особенно важно.

И память улучшает, и от инсульта защищает!



Для разжижения крови, поддержания в норме ее реологии (текучести) и защиты от инсульта принимайте 100% натуральное¹ лекарство **Гинкоум** от компании «Эвалар»!

ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 34–35

Гинкоум снижает вязкость крови и улучшает ее текучесть, тем самым препятствуя образованию тромбов — основной причины инсультов. Кроме того, Гинкоум защищает стенки сосудов от повреждений, нормализует тонус артерий и вен. Выпускается в трех дозировках: 40, 80 и 120 мг. Еще два плюса: Гинкоум улучшает память и в 2 раза выгоднее по цене².

¹ Определение натуральности дается по действующим компонентам. ² По сравнению с аналогичным препаратом; по данным маркетингового агентства АО «Группа ДСМ», по итогам 2019 г.

apteka.ru 8-800-700-8888 evalar.ru 8-800-200-5252

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Еще одно натуральное средство для разжижения крови — это дигидрокверцетин. Природный капилляропротектор и антиоксидант, он может применяться как отдельно, так и в комплексной терапии.

Дигидрокверцетин Эвалар — это флавоноид лиственницы сибирской, выпускается в форме таблеток по 25 мг. Улучшает кровообращение, облегчает дыхание и способствует поддержанию в норме:

- | | |
|-----------------------------|----------------------------------|
| для сердца и сосудов | для легких и бронхов |
| • вязкости крови | • проходимости воздуха в бронхах |
| • сердечного ритма | • тонуса бронхиальной стенки. |
| • артериального давления; | |

Преимущество Дигидрокверцетина от «Эвалар»: высокое содержание биофлавоноида — 98–99%¹.

ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 34–35



¹ Определяется при входном контроле.

fito.market.ru 8-800-551-6120 apteka.ru 8-800-700-8888 evalar.ru 8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Ваша идеальная фигура ЭТИМ ЛЕТОМ

Весна и лето — это время не только набраться сил и энергии, но и с легкостью распрощаться с лишними килограммами. Как ускорить этот процесс, какие способы подойдут именно по вашим запросам — об этом наша статья.

Как худеть не только днем, но и ночью

Сегодня мы привыкли тратить свое время максимально рационально. На счету каждая минута. На все дела и заботы порой не хватает 24 часов в сутках. И если уж браться за похудение, то хотелось бы так же: чтобы процесс похудения проходил максимально рационально — без лишней потери времени. С утра до вечера, а еще лучше — даже ночью. И такие способы существуют.

Установлено, что во время сна организм усиленно расходует калории. И есть вполне реальная возможность ускорить этот процесс с помощью специальных средств. Чтобы процесс похудения не прерывался ни на час — выбирайте комплексы, которые разработаны специально для дневного и ночного похудения. Это поможет значительно ускорить процесс и привести к желанной стройности как можно скорее.

Именно для похудения 24 часа в сутки был разработан не имеющий аналогов комплекс, учитывающий хронобиологию человека — капсулы **Турбослим День усиленная формула** и **Турбослим Ночь усиленная формула**¹. В их основе — натуральные и родственные организму компоненты. С ними вы сможете худеть не только днем, но и ночью.

Капсулы Турбослим День способствуют активному похудению днем, сжиганию жиров и снижению аппетита в течение дня. А капсулы Турбослим Ночь — ускорению естественных процессов похудения ночью, мягкому очищению организма и снижению вечернего аппетита.

¹ В ассортименте ЗАО «Эвалар».



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 34–35

fito.market.ru 8-800-551-6120 apteka.ru 8-800-700-8888 evalar.ru 8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Откажитесь от сладкого! Поможет хром

Постоянная тяга к сладкому для многих — настоящая проблема. Об углеводной зависимости специалисты начали говорить сравнительно недавно, а между тем, она не менее страшна, чем зависимость никотиновая или алкогольная. Конечно, без углеводов наша жизнь невозможна. Однако самый известный углевод — сахар — как правило, потребляется в гораздо больших количествах, чем этого требует наш организм. Самое грозное последствие углеводной зависимости — это сахарный диабет, предвестником которого является ожирение.

Понять, есть ли эта зависимость у вас, достаточно просто. Если вы легко можете отказаться от сладкого, значит, лишняя конфетка или булочка были лишь делом привычки, и углеводной зависимости у вас нет. Если же вы понимаете, что ваш мир перевернется после отказа от сладкого — у вас есть углеводная зависимость.

Как от нее избавиться? В частности, с помощью препаратов, содержащих хром. При чрезмерном употреблении углеводов, которые содержатся в мучных и кондитерских изделиях, уровень хрома в организме снижается. Тяга к сладкому как раз и свидетельствует о недостатке хрома. В обычных продуктах его концентрация невелика, поэтому нутрициологи рекомендуют включать в рацион специальные обогащенные этим минералом препараты.

Выбирайте **Турбослим Пиколинат Хрома** от компании «Эвалар». Он содержит высокую дозировку хрома — 200 мкг, по многочисленным отзывам, действительно подходящую для отказа от сладкого. При этом Турбослим Пиколинат Хрома в 2 раза выгоднее по цене¹.

Органическая легко усваиваемая форма хрома в этих капсулах помогает восполнить недостаток хрома в организме и способствует поддержанию в норме уровня сахара в крови, уменьшению тяги к сладкому и мучному, снижению чувства голода.

Согласно инструкции, суточный прием составляет 1 капсулу в день, однако по рекомендации врача прием можно увеличить.

¹ По данным АО «Группа ДСМ» по итогам 2019 года средневзвешенная розничная цена за упаковку БАД «Турбослим Пиколинат Хрома» (капсулы № 90) ЗАО «Эвалар» в 2,1 ниже, чем у аналога. Аналог для сравнения выбран по действующему веществу и дозировке. Цены в конкретных аптеках могут различаться.

Fito market.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

evalar.ru
8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Восполните дефицит белка протеинами

При похудении нельзя допускать дефицита белка, так как организм начинает забирать его из мышц и перенаправлять в жизненно важные органы. В результате это может привести к остановке процесса похудения, ведь все важные процессы метаболизма происходят именно в мышцах. Поэтому после такой диеты потерянные килограммы возвращаются «с плюсом». Чтобы этого не произошло, дополнительно включите в свой рацион протеиновое питание.

Специально для тех, кто стремится снизить вес, компания «Эвалар» разработала богатейший по своему составу комплекс **Турбослим Протеиновое питание** в форме вкусных белковых коктейлей. В нем не только высокое содержание чистого белка производства Франции, но и комплекс витаминов и минералов для поддержания здоровья, красоты и сияющего внешнего вида.

Одна порция коктейля — это 17 г белка, 12 витаминов, 11 минералов, а также коэнзим Q10 и гиалуроновая кислота, и всего — 80 ккал. Польза сочетается с великолепным вкусом любимых десертов: банановый мусс, ванильное мороженое, ягодный микс или шоколадный десерт.



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 34–35

Fito market.ru 8-800-551-6120 apteka.ru 8-800-700-8888 evalar.ru 8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Добавьте хорошего настроения

Наше эмоциональное состояние очень сильно влияет на пищевое поведение. 8 из 10 женщин борются с негативными эмоциями, просто «заедая» их.

Если вы относитесь к этой категории, воспользуйтесь уникальным¹ комплексом **Турбослим Нейро**. Это единственный специализированный комплексный препарат¹, который запускает активный процесс борьбы с психологической зависимостью от еды и способствует снижению аппетита, улучшению эмоционального состояния во время диеты, снятию раздражительности, уменьшению тяги к сладкой и мучной пище.

Принимайте по 2 капсулы Турбослим Нейро постоянно в течение всей диеты ближе к вечеру. Это поможет избежать вечерних перекусов после шести часов и активизировать процесс похудения, сделав его более комфортным. Вечером допускается лишь чашечка успокаивающего вечернего чая, например, **Чай Эвалар БИО Успокаивающий вечерний** с добавлением растительного молока.

¹ В линии «Турбослим».



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 34–35



Fito market.ru 8-800-551-6120 apteka.ru 8-800-700-8888 evalar.ru 8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Только без паники! Настройтесь на лучшее!

Минувший год был крайне непростым. Главный «законодатель мод», пандемия, изменила все сферы нашей жизни и потребовала введения серьезных ограничений. Для всех нас это стало большим стрессом. Еще по итогам первой волны самоизоляции в обществе была зафиксирована высокая статистика депрессивных состояний. Заговорили даже о «пандемии паники». Люди жаловались на постоянную тревогу, переутомление, проблемы со сном и апатию. Многим из нас летом так и не удалось полноценно отдохнуть. Осенью и зимой свою лепту внесли пасмурная погода, короткий световой день и похолодание: меланхолия продолжалась. Но сейчас, весной, давайте вместе настроимся на позитивную волну! Наши верными помощниками в этом станут дуэт витаминов D₃ и K₂, а также «компонент счастья» 5-гидрокситриптофан.

D₃ — витамин «солнечного» настроения

Знаете ли вы, что дефицит витамина D₃ может привести не только к хрупкости костей и повышению риска переломов, но и к психоневрологическим расстройствам? По мнению ученых, «солнечный» витамин вносит вклад в развитие депрессии. Интересно, что рецепторы к нему обнаружены в тех отделах мозга, которые отвечают за наши эмоции и поведение. А сам витамин D₃ участвует в регуляции выработки «гормона счастья» серотонина.

Между тем, исследования показывают, что недостаток или выраженный дефицит витамина D₃ испытывают от 60 до 92% обследованных взрослых россиян¹. Восполнить потребность можно с помощью допол-

нительного приема «солнечного» витамина. Он сегодня выпускается в разных формах: в каплях, классических или желатиновых капсулах, шипучих, рассасывающихся, жевательных таблетках и даже в виде вкусного мармелада. Выбирайте свой витамин D₃!

В мировых рекомендациях на первый план все чаще выходят повышенные дозировки витамина D₃. Мы учли этот факт, но создали препараты с еще более мощной¹ формулой — **Витамин D₃ 1200 МЕ + K₂** и **Витамин D₃ 2000 МЕ + K₂**. Это первые в России² комплексы, содержащие натуральный витамин D₃ в высокой дозировке (1200 и 2000 МЕ), который особенно хорошо³ усваивается благодаря натуральному витамину K₂ и форме выпуска — жевательным таблеткам. А еще эти витамины, на наш взгляд, отлично дополняют и усиливают действие друг друга.

Препараты также способствуют⁴:

- укреплению иммунитета
- снижению риска развития простудных и вирусных инфекций
- безопасному усвоению кальция, препятствуя его отложению в сосудах, суставах и почках
- формированию и поддержанию плотной структуры костей
- повышению силы мышц.

¹ В сравнении с монопрепаратами витамина D₃. ² По данным единого реестра свидетельств о государственной регистрации на 19.11.2020 г., по действующим компонентам, форме выпуска и дозировке витамина D₃ более 1000 МЕ. ³ В сравнении с препаратами витамина D₃ в других твердых формах (таблетки и капсулы) и не содержащими витамин K₂. ⁴ Подтверждено СоГР № АМ.01.07.01.003. R.000215.09.20 от 03.09.2020 г., СоГР № АМ.01.07.01.003. R.000216.09.20 от 03.09.2020 г.



Реклама

ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 34–35

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

evalar.ru
8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

5-НТР — капсулы «для счастья»

Мы уже упомянули о «гормоне счастья» серотонине, которого нам так часто не хватает. А из чего же он образуется в нашем организме? Скорее познакомьтесь с аминокислотой 5-гидрокситриптофан (5-НТР)! Ее называют растительным «антидепрессантом», потому что она способна превращаться в серотонин. А он помогает раскрасить жизнь в яркие цвета, успешно противостоять стрессам, сохранять прекрасное настроение и энергию в течение дня. Но это еще не все! С наступлением вечера образовавшийся из 5-НТР серотонин превратится в «гормон сна» мелатонин, который поможет вам скорее заснуть и хорошо выспаться.

5-НТР также полезен людям, привыкшим «заедать» стрессы: он помогает бороться с тягой к мучному и сладкому, контролировать аппетит. Кроме того, 5-гидрокситриптофан способствует снижению выраженности мигрени. Согласитесь, такие свойства аминокислоты особенно актуальны сейчас, когда возможны сильные головные боли на фоне погодных изменений, а набранные за зиму лишние килограммы — лишний повод для свести упрекнуть нас.

Широко известный в Европе и Америке натуральный «антидепрессант» сегодня доступен в России. Обратите внимание на препарат **5-НТР 100 мг** от «Эвалар».

Каждая капсула содержит 100 мг 5-гидрокситриптофана в форме экстракта гриффонии с высокой степенью усвоения¹, дополнительно усиленного витамином B₆.

Препарат создан на основе высококачественного сырья от немецкого производителя.

¹ Подтверждено СоГР № КЗ.16.01.98.003.E.000596.07.19 от 11.07.2019 г.

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

evalar.ru
8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

И пусть хорошее настроение, ощущение счастья и бодрости не покинут больше вас!

¹ Коденцова В. М., Ринник Д. В. Способы коррекции недостаточности витамина D у населения // РМЖ. 2020. № 1. С. 29–34.

Информация, представленная в статье, предназначена исключительно для ознакомления. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.



БЭБИ ФОРМУЛА

МИШКИ ЭВАЛАР

Натуральный витамин D₃
в максимальной дозировке – 400 МЕ¹



- 100% суточной нормы натурального витамина D₃
- Яркий фруктовый вкус и натуральный аромат «Тутти-Фрутти»



Без глютена



С натуральным соком



Без искусственных красителей и консервантов



Без ГМО

Попробуйте и другие витамины серии Бэби Формула Мишки Эвалар:

ВИТАМИН С

Витамин С – 50 мг в 1 таблетке



ИММУНИТЕТ

Бузина, облепиха² + витамин С, Е и цинк



СПОКОЙСТВИЕ

Глицин, магний, витамин В₆ + мелисса и мята³



МУЛЬТИВИТАМИНЫ

9 витаминов + йод и холин для памяти и внимания



КАЛЬЦИЙ

Кальций, витамин D₃ и фосфор



fito.market.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

evalar.ru
8-800-200-5252

¹ В ассортименте ЗАО «Эвалар» среди препаратов для детей, содержащих витамин D₃, в форме таблеток. ² Бузины черной цветки и экстракт плодов; облепихи экстракт плодов и экстракт листьев. ³ Экстракты.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

Какие минералы лучше усваиваются? Хелаты – новое слово в науке

Настоящий фурор во всем европейском научном сообществе произвели хелатные формы минералов. Ученые присоединили молекулу минерала к аминокислоте, за счет чего повысилась степень усвоения. Такая форма получила название — хелатная. Примером хелатной формы в человеческом организме является гемоглобин. Степень усвоения хелатов в разы выше, чем у неорганических форм, таких как карбонаты, цитраты и т. д. А самое главное то, что организм очень легко переносит хелатные минералы в больших дозировках. Они не вызывают побочного нарушения пищеварения, так как не влияют на уровень кислотности желудка, а также не откладываются в сосудах, почках, суставах и даже разрешены беременным и кормящим. Именно поэтому сейчас в России интерес к хелатным формам минералов растет с каждым годом все больше.

Одной из первых в России компаний, выпускающих линию легко усваиваемых хелатных минералов, является фармацевтическая компания «Эвалар».

Цинк хелат Эвалар

Чтобы наши иммунные клетки могли защитить нас от вирусов, необходим цинк. Цинк участвует в синтезе РНК и активации Т-лимфоцитов.

Цинк хелат Эвалар способствует повышению сопротивляемости организма к инфекциям (укреплению иммунитета), предотвращению выпадения волос, позволяет регулировать деятельность сальных желез, участвует в процессе сперматогенеза. Он отличается высокой дозировкой — 25 мг в 1 таблетке и выгодной ценой¹.



Магний хелат Эвалар

Ключевой элемент мышц и нервной системы — магний. Магний хелат Эвалар способствует устойчивости к стрессу, поддержке здорового сна, сердца, снятию спазмов и судорог. При этом Магний хелат Эвалар выгоднее по цене².



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 34–35

Кальций хелат Эвалар

Кальций — один из важных строительных материалов костной системы человека. Кальций хелат Эвалар отличается тем, что обеспечивает максимальное усвоение минерала, направляет кальций в кости, не позволяя ему откладываться на стенках сосудов, в почках. Он способствует поддержанию нормального состояния костной ткани, зубов, улучшению состояния сердца и сосудов.



Железо хелат Эвалар

Железо участвует в транспортировке кислорода к клеткам, сосудам и тканям и является важнейшим составляющим элементом гемоглобина. Железо хелат Эвалар обеспечивает 100% суточной нормы потребления железа³. Препарат способствует поддержанию в норме уровня гемоглобина, снижению усталости и риска развития анемии, не вызывает тошноты и других побочных эффектов со стороны ЖКТ. Выгоднее по цене⁴.



Медь хелат Эвалар

Микроэлемент медь снижает преждевременное появления седины, участвует в выработке коллагена и эластина, поддерживая тонус и молодость кожи. Медь хелат Эвалар способствует укреплению иммунитета и стенок кровеносных сосудов, нормализации уровня гемоглобина, улучшению здоровья мозга и глаз, укреплению костей и суставов, поддержанию репродуктивной функции организма. Выгодная цена⁵.



Литий хелат Эвалар

Минерал литий может понижать уровень возбуждения нервной системы, а также улучшать когнитивные функции мозга. Литий хелат Эвалар восполняет потребность минерала в организме и способствует: устойчивости к стрессу, уменьшению тревоги, агрессии и импульсивности, стабилизации настроения, защите клеток головного мозга. Обладает мягким антидепрессивным действием и успокаивающим эффектом.



Екатерина Гусева, актриса:

Я стараюсь обеспечивать свой организм витаминами и минералами. Но знаю, что не все они одинаково хорошо принимаются организмом. Обратила внимание на хелатные формы. Именно они усваиваются наилучшим образом. Для себя выбрала хелаты от компании «Эвалар». Магний хелат помогает поддержать здоровье сердца, нервную систему, противостоять стрессу, рекомендую всем, у кого есть проблемы со сном. Для меня это то, что нужно.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

Усваивайте минералы по максимуму! Выбирайте хелатные формы от «Эвалар».

¹ По данным АО «Группа ДСМ» (DSM Group), за I полугодие 2020 г. средневзвешенная розничная цена за упаковку БАД «Anti-Age Цинк хелат» производства «Эвалар» ниже, чем у аналога. ² По данным АО «Группа ДСМ» (DSM Group), за I полугодие 2020 г. БАД «Магний хелат» в форме таблеток №60 производства «Эвалар» ниже, чем у аналога. ³ Согласно установленной норме суточного потребления. ⁴ По данным АО «Группа ДСМ» (DSM Group), за I полугодие 2020 г. БАД «Anti-Age Железо хелат» производства «Эвалар» ниже, чем у аналога. ⁵ По данным АО «Группа ДСМ» (DSM Group) за I полугодие 2020 г. БАД «Медь хелат» производства компании «Эвалар» ниже, чем у аналога. Реклама

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

evalar.ru
8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



ANTI-AGE¹

Усваивайте минералы по максимуму!

Только в хелатной форме:

Цинк Магний Кальций Железо Медь Литий



Самой легкодоступной формой² минералов считается хелатная. Не случайно в Европе и США растет ее популярность. Хелатная форма минералов наиболее близка нашему организму. Примером такой формы соединения в организме человека является гемоглобин.

Хелаты обладают самой высокой биодоступностью, легко усваиваются по сравнению со всеми другими формами минералов.

Минералы в хелатной форме от «Эвалар», в отличие от обычных форм³:

- ♦ полностью усваиваются без отложения в почках, суставах и сосудах
- ♦ не дают побочных эффектов со стороны ЖКТ (не вызывают вздутия, запоров и диареи), так как не влияют на уровень кислотности желудка
- ♦ разрешены беременным и кормящим женщинам⁴

Управляйте возрастом с линией ANTI-AGE от «Эвалар»



Тройная Омега-3
950 мг
Для сердца и сосудов



Куркумин
Для иммунитета, от вирусов и бактерий



Карнозин
Для замедления старения



Липотропный фактор
От накопления жиров в организме

GMP – Сертификат №C0170889-DS-1. ¹ «ANTI-AGE» – антивозрастной. ² Sarah Cook. Chelated minerals. Addressing Key Challenges in Mineral Supplementation // Natural medicine journal. Research Guide. – 2018. URL: https://www.naturalmedicinejournal.com/sites/default/files/uploads/chelated_minerals.pdf. ³ Карбонат, цитрат и другие формы, схожие по усваиваемости. ⁴ За исключением БАД «Медь хелат».

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

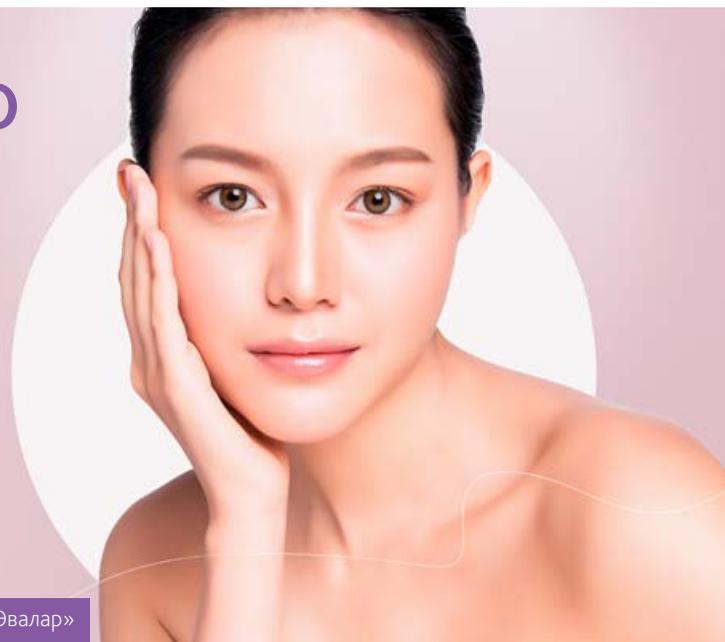
evalar.ru
8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

Врываемся в лето красиво!

Как быстро и эффективно привести себя в порядок к летнему отпуску и новому пляжному сезону? На помощь приходит collagen, который сегодня стал невероятно популярным в России. Он выпускается в разных формах, на любой вкус и вид. Получите самые свежие рекомендации нашего эксперта — нутрициолога Олеси Прониной — по способу применения и дозировкам коллагена в зависимости от вашего возраста и цели.



Олеся Пронина, нутрициолог. Эксперт марки «Эвалар»

Решаем проблему изнутри

К лету все мы хотим выглядеть и чувствовать себя молодыми, красивыми, сияющими здоровьем. Можно ли этого добиться? Да! Главное — не маскировать проблемы снаружи, а решать их изнутри. И без коллагеновой поддержки здесь просто не обойтись. Ежедневно пополнять запасы коллагена в организме необходимо не только для борьбы с морщинами и пигментацией кожи, повышения тонуса и эластичности тканей, красоты волос и ногтей. Прием коллагена важен также и для здоровья суставов и связок, похудения, при повышенных физических нагрузках. То есть какую бы цель мы ни ставили к лету, collagen — наш верный помощник.

Хочу особо отметить, что важен не тип коллагена — первый или второй. Самое главное, чтобы это был «правильный», гидролизованый collagen, расщепленный до уровня пептидов для более быстрого и легкого усвоения. Кроме того, в его составе не должно быть лишних примесей и консервантов, которые могут вызывать аллергические реакции.

Компания «Эвалар» предлагает сразу три удобные формы высокоусваиваемого коллагена для приема внутрь.

Коллаген морской содержит пептиды рыбного коллагена из Японии, который легко усваивается, не имеет специфического запаха и нейтрален на вкус*. Выпускается в форме порошка в высокой точной дозировке 6000 мг (3 мерные ложки). Удобно добавлять в любые напитки и блюда.



Коллаген с витамином С 6000 мг выпускается в привычной для приема форме — в виде таблеток. В одной таблетке содержится 1000 мг коллагеновых пептидов, усиленных витамином С.



Коллаген Мармеладные ягоды 2000 мг (4 мармеладки) — уникальная форма коллагена в виде вкусных жевательных пастилок. Мармеладные ягоды не требуют запивания и являются полезной заменой конфет.

ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 34–35



Выбирайте то, что подходит именно вам. **Коллаген Эвалар. Работает на красоту изнутри****

* По сравнению с коллагеном животного происхождения в форме порошка. ** По сравнению с косметической продукцией в ассортименте ЗАО «Эвалар». Реклама

fito**market.ru** 8-800-551-6120 apteka**.ru** 8-800-700-8888 evalar**.ru** 8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Екатерина Гусева, актриса:



Коллагеновая поддержка мне необходима — нужно хорошо выглядеть во время съемок и на сцене, а коллаген отвечает за красоту и здоровье кожи и волос изнутри, помогает выдерживать физические нагрузки. Выбрать подходящий препарат было нетрудно. Всем моим запросам соответствует морской Коллаген «Эвалар» в форме порошка. Это легкие для усвоения пептиды рыбного коллагена из Японии. Они прекрасно усваиваются и позволяют сохранить красоту.

Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Принимаем коллаген правильно

Общее правило приема коллагена: утром — за 30 минут до еды, вечером — через 2 часа после ужина.

Коллаген Эвалар	Для красоты кожи, волос и ногтей	Для здоровья суставов и связок	Для похудения
18–30 лет			
Коллаген морской 1 мерная ложка = 2000 мг	2000 мг (1 мерная ложка) 1 раз в день 2 месяца	4000 мг/сутки 2 месяца	2000 мг/сутки не менее 3 месяцев
Коллаген с витамином С 1 таблетка = 1000 мг	2000 мг (1 таблетка 2 раза в день) 2 месяца	4000 мг (2 таблетки 2 раза в день) 3 месяца	2000 мг (1 таблетка 2 раза в день) не менее 3 месяцев
Коллаген Мармеладные ягоды 1 мармеладная ягода = 500 мг	2000 мг (1 пастилка 4 раза в день) 2 месяца	3000 мг (2 пастилки 3 раза в день) 3 месяца	3000 мг (2 пастилки 3 раза в день) не менее 3 месяцев
30–45 лет			
Коллаген морской	4000 мг* (2 мерные ложки) 1 раз в день 2 месяца	8000 мг**/сутки 3 месяца	10000 мг/сутки не менее 3 месяцев
Коллаген с витамином С	4000 мг* (2 таблетки 2 раза в день) 2 месяца	8000 мг** (2 таблетки 4 раза в день) 3 месяца	10000 мг (2 таблетки 5 раз в день) не менее 3 месяцев
Коллаген Мармеладные ягоды	3000 мг* (2 пастилки 3 раза в день) 2 месяца	8000 мг** (2 пастилки 3 раза в день¹) 3 месяца	10000 мг (2 пастилки 3 раза в день¹) не менее 3 месяцев
45–55+ лет			
Коллаген морской	8000 мг*** (4 мерные ложки) 1 раз в день 2 месяца	10000 мг****/сутки 3 месяца	12000 мг/сутки не менее 3 месяцев
Коллаген с витамином С	8000 мг*** (2 таблетки 4 раза в день) 2 месяца	10000 мг**** (2 таблетки 5 раз в день) 3 месяца	12000 мг (3 таблетки 4 раза в день) не менее 3 месяцев
Коллаген Мармеладные ягоды	8000 мг*** (2 пастилки 3 раза в день²) 2 месяца	10000 мг**** (2 пастилки 3 раза в день³) 3 месяца	12000 мг (2 пастилки 3 раза в день¹) не менее 3 месяцев

При приеме коллагена в дозировке, превышающей указанную на упаковке, проконсультируйтесь со специалистом.

* После 35 лет принимать 6000 мг в день. ** После 35 лет — 10000 мг в день. *** После 55 лет — 10000 мг в день. **** После 55 лет — 12000 мг в день. ¹ Рекомендуем дополнить прием Коллагена Мармеладные ягоды Коллагеном морским или Коллагеном с витамином С до назначенной экспертом дозировки в зависимости от вашего возраста и цели.

Усиливаем действие коллагена

Для лучшего эффекта попробуйте принимать коллаген в паре с нутриентами, которые усиливают его действие. Например, с гиалуроновой кислотой.

Экстраувлажнение кожи

Гиалуроновая кислота — матрица нашего тела. Она выполняет функцию своеобразной молекулярной губки, отвечая за поддержание водного баланса в организме. А, как известно, без воды человек жить не может. Вот и без гиалуроновой кислоты мы увядаем, старимся и «скрипим». Взаимно усиливая действие друг друга, коллаген и гиалуроновая кислота вместе помогут быстрее достичь желанной цели — молодой и сияющей кожи к лету.

Гиалуроновая кислота Эвалар 150 мг в капсулах для приема внутрь разработана специально для глубокого увлажнения кожи изнутри, ее молодости и сияния, а также для прочности и гибкости суставов. Содержит максимум¹ гиалуроновой кислоты швейцарского производства — 150 мг в каждой капсуле — и при этом в 2 раза выгоднее аналогичных средств по цене². Сегодня Гиалуроновая кислота Эвалар — самое популярное средство с гиалуроновой кислотой в России³.



Реклама

¹ Максимум предельно допустимой нормы содержания гиалуроновой кислоты для БАД. ² По данным АО «Группа ДСМ» по итогам 2019 года средневзвешенная розничная цена за упаковку БАД Гиалуроновая кислота 150 мг в форме капсул № 30 производства «Эвалар» в 2 раза ниже, чем у аналога. Аналог выбран по действующему веществу и дозировке. ³ По данным АО «Группа ДСМ» за 2019 год БАД Гиалуроновая кислота 150 мг в форме капсул № 30 производства «Эвалар» занимает первое место по объему аптечных продаж в натуральном выражении среди БАД, содержащих в составе гиалуроновую кислоту в качестве активного вещества.

fito.market.ru 8-800-551-6120 apteka.ru 8-800-700-8888 evalar.ru 8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Вкусный коллагеновый напиток

В завершение хочу поделиться лайфхаком. Хотите соединить приятное с полезным, попробуйте принимать коллаген вместе с шипучими витаминами, например, с витамином С или бузиной. Витамин С стимулирует выработку организмом собственного, «родного» коллагена и гиалуроновой кислоты. Бузина также является источником витамина С и обладает высокой антиоксидантной активностью. Кроме того, она содержит пигменты антоцианы, которые стимулируют функции иммунной системы.

Просто растворите в стакане воды одну шипучую таблетку **Витамин С** или **Бузина Иммунитет** от «Эвалар», добавьте порошок Коллагена морского и размешайте. Вкусный коллагеновый напиток готов!

ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 34–35



Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Сезон цистита

Приход весны нас радует, наполняет оптимизмом и приятными ожиданиями. Солнце светит ярче, дни становятся длиннее, юбки — короче, а у урологов начинается «горячий сезон»: именно в это время резко возрастает количество обращений с симптомами цистита. Почему это происходит, как не попасть в число пациентов, а если уж не повезло — вылечиться быстро и без осложнения? С этим вопросом мы обратились к врачу высшей категории Раисе Петровне Горкольковой.



Раиса Горколькова,
врач высшей категории

— Бактерии, вызывающие цистит, живут в нашем организме всегда. И пока крепок наш иммунитет, пока мы соблюдаем правила гигиены и питьевой режим, пока баланс микрофлоры остается в норме — цистит нам скорее всего не грозит. Но как только защитные силы организма слабеют, бактерии начинают бурно размножаться и расселяться по организму.

Впервые проявившийся острый цистит зачастую протекает без осложнений и лечится достаточно быстро — за 5–7 дней. Но часто за первым случаем цистита че-

рез некоторое время развивается новый рецидив. В большинстве случаев «спусковым крючком» становятся переохлаждение, стресс или перенесенное ОРВИ, и есть риск того, что цистит перейдет в хроническую форму, а мочевого пузыря станет постоянным очагом инфекции. В дальнейшем это может стать причиной развития пиелонефрита, мочекаменной болезни и других заболеваний. Поэтому при первых же симптомах острого цистита необходимо обращаться к врачу.

В последнее время все больший авторитет завоевывают лекарственные средства на основе золототысячника, любистока и розмарина. Эти растения обладают не только антимикробным, но и противовоспалительным, мочегонным, спазмолитическим действием, поэтому такие лекарства достаточно быстро справляются со всеми проявлениями цистита и ускоряют выздоровление, а профилактический прием позволяет снизить риск повторного обострения.

Для предотвращения цистита также необходимо поддерживать нормальную микрофлору мочевыводящих путей, благо, сейчас для этого существуют специальные пробиотики. Так, недавно испанские ученые вывели новые штаммы особых лактобактерий для предотвращения цистита. После заселения «по месту жительства» они формируют защитную биопленку и вырабатывают особые антимикробные вещества, убивающие возбудителей цистита.

Если цистит — выбирайте Нефростен от компании Эвалар!

Для совместного приема подойдут:

Растительное лекарство НЕФРОСТЕН

на основе золототысячника, любистока и розмарина — как самое выгодное¹ по цене лекарство от цистита.

Нефростен:

- оказывает мочегонное, спазмолитическое, противовоспалительное, противомикробное действие
- уменьшает количество повторных обострений²
- препятствует образованию мочевых камней
- разрешен для взрослых и детей с 1 года³



Имеется противопоказание. Проконсультируйтесь со специалистом

НЕФРОСТЕН ПРОБИОТИК — содержит

новые штаммы специальных лактобактерий *Lactobacillus plantarum* СЕСТ8675 и СЕСТ8677 в микрокапсулированной форме для подавления роста патогенных микроорганизмов, вызывающих риск развития цистита. В каждой капсуле — 1 миллиард «бойцов специального назначения». В отличие от других видов лактобактерий, эти штаммы способны выживать и активно действовать даже при высоких концентрациях антибиотиков, используемых для лечения цистита и пиелонефрита, и полностью совместимы со стандартной терапией. Поддержите здоровую микрофлору мочевыводящих путей пробиотиком Нефростен!



НЕФРОСТЕН ЧАЙ ДЛЯ ПОЧЕК

Чай Нефростен не только усилит выведение токсинов, но и порадует ценителей богатым вкусом и ароматом алтайских трав.



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 34–35

¹ Среди лекарственных препаратов с МНН: Золототысячника трава + Любисток лекарственного корня + Розмарина лекарственного (обыкновенного) листья, по данным АО «Группа ДСМ» за 1 полугодие 2020 г. ² К. П. Тевлин, Е. В. Тевлина. Альтернативный подход к лечению неосложненной инфекции нижних мочевыводящих путей: опыт применения ЛП Нефростен. ³ Капли Нефростен.

fito.market.ru 8-800-55-6120 apteka.ru 8-800-700-8888 evalar.ru 8-800-200-0252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

«В 50 ЖИЗНЬ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ!»

Что может сделать современная женщина, чтобы пережить менопаузу с минимальными потерями? Еще век назад такой проблемы, можно считать, не существовало: женщина в среднем жила немногим более 50 лет. Сегодня же после менопаузы — еще целая жизнь, и в наших силах сделать эту жизнь активной, здоровой и полноценной. Слово — нашей читательнице.

Ангелина, 51 год

Может, кому-то и повезло пережить наступление менопаузы без проблем, но точно не мне. В 50 меня как подменили: я стала вспыльчивой, нервной, обижалась на всех и по любому поводу. Мне то становилось холодно, и я не могла согреться, то будто ведро кипятка выливают на голову. Совершенно замучила бессонница; начались проблемы со здоровьем — то одышка, то сердцебиение, то просто слабость, что хоть с кровати не вставай... В общем, все признаки «бегства эстрогенов», как по учебнику.

Когда из Германии позвонила бывшая одноклассница Ленка, я пребывала в самой нижней точке своих эмоциональных качелей и просто разрыдалась в трубку — как жить? Как?! Ничего хорошего уже не ждет, только старость и болячки...

— Так, отставить истерику, — деловито сказала подруга. — Я хотела извиниться, что решила сюрпризом в гости нагрнуть, но вижу, сюрприз будет в тему.

Через несколько дней возмутительно молодое и свежо выглядящая Ленка вручила мне несколько упаковок «лекарства».

— Привезла бы больше, да через границу не пускают. Ничего, тут тебе на год хватит, а через год сама приедешь. Вся Германия уже 20 лет пьет и радуется, не отставай от жизни, подруга!

— Что это? Гормоны?! — ужаснулась я.

— Отсталый ты, Линка, человек, — вздохнула подруга. — Германия, между прочим, впереди планеты всей по разработке именно натуральных лекарств! Вот скажи мне, ты что про наш, сибирский, ремень знаешь? Наверняка только и вспомнила, что бабушкины пирожки!

А вот немцы именно из сибирского ревеня выделили два замечательных вещества — рапонтицин и дезоксирапонтицин. Это не гормоны, но в женском организме они связываются с эстрогеновыми рецепторами, которые сейчас у тебя на голодном пайке сидят, и все вот это безобразие, что с тобой творится, гасят и убирают.

В этих чудо-таблетках — запатентованный экстракт сибирского ревеня со скрупулезно подобранным и точно отмеренным содержанием рапонтицина и дезоксирапонтицина. Его у нас даже Америка закупает, такой он эффективный, и никто его повторить не может! Не так давно даже исследование провели — сравнивали этот экстракт, ERr731 он называется, и гормональные таблетки последнего поколения. Так вот, он по эффективности им ничуть не уступает, а побочных, как от гормонов, нет! Лично я его уже 2 года пью и всем советую!

Через неделю Ленка улетела в свою Германию, а я продолжала принимать «чудо-таблетки» и прислушиваться к себе. Мне несомненно «легчало»: как-то незаметно утихли приливы; я прекратила истерить по поводу и без и наконец-то вспомнила, что такое по-настоящему сладкий сон. Дальше — больше: вернулись силы и энергия, я перестала задыхаться на каждой второй ступеньке, отражение в зеркале радовало, а настроение уверенно стремилось к отметке «лучезарное». Волшебные таблетки работали!

А через год, когда я уже собиралась лететь за новой порцией спасительного экстракта, грянул карантин, и границы закрылись.

Я была в панике: повторения прошлогоднего кошмара не хотелось категорически, а лихорадочные поиски в аптеках ни к чему не привели. Надеюсь исключительно на чудо,

я каждый день снова и снова вбивала в поисковик заветную аббревиатуру «ERr731».

ЕСТЬ!!!

Не веря своему счастью, я перечитывала результаты поиска:

«ФитоЭстрогены», производитель — «Эвалар». Экстракт корня сибирского ревеня (Rheum rhaponticum ERr731®) ... помогает избавиться от 11 симптомов дискомфорта менопаузы...» — Тот самый экстракт, мое спасение! Теперь он есть и в России!

Через неделю я уже держала в руках красивые сиреневые коробочки с изумрудным логотипом. Все верно, тот самый экстракт, та же дозировка, тот же производитель экстракта! Жизнь стремительно налаживалась.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Потом я, конечно, слетала в Германию к Ленке. Но уже не в погоне за «дефицитным лекарством», а просто наслаждаясь каждым днем поездки. Так я и собираюсь жить впредь: радуясь каждому дню, наслаждаясь жизнью и всеми ее возможностями.

ФитоЭстрогены Эвалар

Для устранения дискомфорта при менопаузе

В составе — экстракт корня ревеня сибирского (Rheum rhaponticum ERr731®).

Способствует:

- уменьшению количества и интенсивности приливов, чрезмерной потливости, в том числе ночью
- улучшению сна, более легкому засыпанию
- снижению утомляемости, раздражительности и беспокойства, улучшению самочувствия и настроения
- нормализации функционального состояния мочевыводящей и половой системы
- улучшению внешнего вида, эластичности и увлажненности кожи, уменьшению сухости и признаков старения (anti-age эффект).



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 34–35

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

evalar.ru
8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

1 НЕЛЕКАРСТВЕННЫЙ АНТИДЕПРЕССАНТ, А КАК ПОМОГАЕТ!

5-гидрокситриптофан (5-НТР), капсулы

Аминокислота 5-НТР синтезирует в организме серотонин — «гормон счастья». Способствует уменьшению стресса, тревожности, раздражительности, спокойствию и расслаблению, нормализации сна, улучшению настроения, увеличению энергии и работоспособности, снижению тяги к веществам, вызывающим зависимость. 5-НТР Эвалар отличается выгодной ценой¹.

2 ДЕРЖИ БАЛАНС ОМЕГА КИСЛОТ!

Омега 3-6-9, капсулы

Дополнительный источник жирных кислот омега-3, омега-6, омега-9 и витамина Е. Способствует улучшению работы сердца, мозга, глаз и суставов, поддержанию в норме уровня холестерина, красоте кожи и волос, омоложению и оздоровлению организма.

3 БОЛЬШЕ ИНТЕЛЛЕКТА, БОЛЬШЕ ТВОРЧЕСТВА!

Теанин Эвалар, капсулы

Аминокислота L-теанин, выделенная из листьев зеленого чая — настоящий активатор мозговой деятельности, но при этом не вызывает возбудимости нервной системы. Он, наоборот, позволяет сохранять спокойствие, ясность ума и нормализует давление². Теанин Эвалар — больше творческой энергии, деловой активности и интеллекта.

4 ЕСЛИ ВАМ НАЗНАЧЕНЫ СТАТИНЫ, ДОПОЛНИТЕЛЬНО ПРИНИМАЙТЕ...

Коэнзим Q₁₀ 100 мг Эвалар, капсулы

Именно Коэнзим Q₁₀ от «Эвалар» с максимальной³ дозировкой 100 мг способствует уменьшению побочных действий статинов, укреплению сердечной мышцы, сохранению молодости и красоты и замедлению процессов старения. Отличается максимальной дозировкой и лучшей ценой⁴.

5 ЕСЛИ НЕМЕЮТ КОНЕЧНОСТИ И СУСТАВЫ

Хонда Нейро, таблетки

Содержит цитидин и уридин в оптимальной дозировке: 100 мг + 100 мг для восстановления нервных волокон. Способствует улучшению чувствительности поврежденных участков, нормализации передачи нервных импульсов, снижению интенсивности болевого синдрома.

6 САМЫЙ СОВЕРШЕННЫЙ⁵ ВИТАМИН К₂

Активатор кальция Эвалар, капсулы

Самой совершенной является вытяжка витамина К₂ из экстракта ферментированных соевых бобов. Именно такой витамин К₂ входит в состав Активатора кальция Эвалар. Он направляет кальций в кости, препятствуя его отложению в суставах, почках и сосудах. Способствует формированию и поддержанию плотной структуры костей, лучшему усвоению витамина Д₃, снижению риска переломов. Препарат замедляет скорость старения, так как способствует сохранению эластичности сосудов, предотвращению их кальцификации.

7 СОВРЕМЕННЫЙ ХОНДРОПРОТЕКТОР ПО ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ⁵

Хонда МСМ, таблетки

Это оптимальная формула современного хондропротектора, содержащая в составе МСМ, который усиливает действие хондроитина и глюкозамина. Хонда МСМ способствует уменьшению боли в области суставов и позвоночника, улучшению подвижности и гибкости суставов, эластичности связок и сухожилий, снижению риска разрушения хрящевой ткани. Цена — ниже, дозировки — выше!

8 ИДЕАЛЬНАЯ ФОРМУЛА ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Цинк + D + C + кверцетин, таблетки

Содержит цинк — признанный противовирусный компонент и кверцетин — природный антиоксидант, который помогает цинку лучше усваиваться и направляет его к клеткам. Такое сочетание активных ингредиентов в одной таблетке с выраженными антиоксидантными свойствами способствует улучшению функционального состояния бронхов и легких, укреплению иммунитета, восстановлению защитных сил организма в период сезонных эпидемий гриппа и простуды.

9 ВКУСНО И ПОЛЕЗНО

Фрутилар Имбирь + лимон, жевательные пастилки

Вкусные мармеладные пастилки с имбирем, эфирным маслом лимона, витамином С, Д₃ и цинком для устранения неприятных ощущений в горле и дискомфорта при глотании. Способствует снижению риска простудных заболеваний и укреплению иммунитета.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

10



11



12



13

14



15



16

10 СУПЕРКОМПЛЕКС С ВИТАМИНОМ С И РУТИНОМ

Витамин С Эвалар 500 мг некислотная форма, капсулы

Витамин С в форме аскорбата кальция, которая имеет нейтральную кислотность, что предпочтительнее для желудка с повышенной кислотностью. Усваивается быстрее и сохраняет активность дольше. В комплексе с рутином, геспердином, экстрактами acerолы и шиповника способствует укреплению иммунитета и снижению риска развития простудных и вирусных заболеваний, синтезу коллагена, уменьшению кровоточивости десен и появления синяков.

11 ДЛЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И НЕ ТОЛЬКО Эвалар Витамины группы В, таблетки

Эвалар Витамины группы В, шипучие таблетки

Легкоусваиваемые витамины группы В сразу в двух удобных формах: таблетках для перорального приема и шипучих таблетках. Способствуют улучшению функционального состояния центральной и периферической нервной систем; восстановлению поврежденных нервных волокон и уменьшению болевых ощущений, восстановлению сил и энергии, улучшению памяти, а также состояния кожи, волос и ногтей. Шипучие таблетки, кроме витаминов группы В, содержат витамин С и цинк.

12 ВОДОРОСЛИ УКРЕПЛЯЮТ ИММУНИТЕТ Спирулина Эвалар 1000 мг, таблетки

Природный источник уникальных пигментов фикоцианинов, белка, витаминов и минералов в микроводоросли спирулине. Максимум³ спирулины в одной таблетке для очищения организма от токсинов и жиров, улучшения обмена веществ, восстановления нормальной микрофлоры кишечника и укрепления иммунитета.

13 НОВАЯ ЛЕГКОДОСТУПНАЯ ФОРМА ФОЛИЕВОЙ КИСЛОТЫ

Фолат 400 мкг, таблетки для рассасывания

Способствует поддержанию нормального уровня гомоцистеина, снижению риска развития анемии и сердечно-сосудистых заболеваний. Рекомендован беременным для профилактики дефектов нервной трубки плода.

14 ЯГОДЫ ЧЕРНОЙ БУЗИНЫ — МИРОВОЙ ТРЕНД ДЛЯ ИММУНИТЕТА Сироп бузины Эвалар

Сироп с соком и экстрактом плодов бузины черной для повышения защитных сил организма и поддержания активности иммунной системы. Состав усилен витаминами С, D, В₆, фолиевой кислотой и цинком — микроэлементами, которые также оказывают положительное влияние на иммунитет человека. Взрослым и детям с 3 лет⁶.

15 НОВЫЙ ВИТАМИН С

Аскорбат кальция витамин С 100 мг, таблетки

Аскорбат кальция — некислотная форма витамина С, безопасная для желудка. Способствует укреплению иммунитета, антиоксидантной защите, увеличению эластичности и прочности капилляров, а также синтезу коллагена.

16 ДЛЯ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Витаминно-минеральный комплекс от А до Zn, таблетки

Восполняет дефицит витаминов А, С, Е, К, D₃, витаминов группы В, кальция, магния, цинка, железа, йода. Способствует поддержанию здоровья, повышению умственной и физической работоспособности, активному долголетию. Форма выпуска (в таблетках) обеспечивает медленное и постепенное высвобождение компонентов, что гарантирует их максимальное усвоение.

¹ По данным АО «Группа ДСМ» (DSM Group), по итогам марта 2020 года средневзвешенная розничная цена за упаковку биологически активной добавки «5-Гидрокситриптофан (5-НТР)» в форме капсул № 60 производства компании «Эвалар» в 1,6 раза ниже, чем у аналога. ² Если повышенное давление не является следствием заболеваний. ³ В ассортименте ЗАО «Эвалар». ⁴ По данным АО «Группа ДСМ» (DSM Group), за первое полугодие 2020 года средневзвешенная розничная цена за упаковку БАД «Anti-Age Коэнзим Q10» в форме капсул № 30 производства компании «Эвалар» в 2,9 раза ниже, чем у импортного аналога. ⁵ По данным АО «Группа ДСМ» (DSM Group), за период с января по август 2020 года средневзвешенная розничная цена за упаковку БАД «Хонда МСМ» в форме таблеток № 60 производства компании «Эвалар» в 1,5 раза ниже, чем у аналога. ⁶ Согласно рекомендации по применению БАД «Сироп бузины Эвалар».

Где купить?

Продукцию «Эвалар» можно найти в аптеках вашего города. Наиболее полный ассортимент — в наших **фирменных аптеках «Эвалар»** и на **маркетплейсах:**

Fitomarket.ru 8-800-551-6120 **аптека**.ru 8-800-700-8888 evalar.ru 8-800-200-5252

ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 34–35

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Жизнь после COVID-19: почему печень нуждается в поддержке?

В условиях пандемии COVID-19 необходимо обратить внимание на то, что любой, перенесший коронавирусную инфекцию, замечает негативное воздействие самой болезни и принимаемых лекарств на весь желудочно-кишечный тракт, в том числе на печень.

Специалисты отмечают, что большинство препаратов, рекомендованных для лечения COVID-19 — интерфероны, антибиотики, противомаларийные препараты, другие лекарственные средства — обладают свойством токсического воздействия на печень. Это отмечено в мартовских рекомендациях Европейского общества по изучению печени (EASL). Печень, которая и так испытывает перегрузку во время болезни, не может выводить продукты распада лекарственных средств в прежнем режиме — это оказывает дополнительное токсическое воздействие на весь организм.

В целом же, во время карантина следует позаботиться о своем здоровье и не создавать нагрузку на жизненно важный орган. Малоподвижный образ жизни и переедание — риск развития серьезных проблем с печенью. Специалисты рекомендуют: соблюдайте режим питания — ешьте часто, небольшими порциями, отдайте предпочтение растительной пище. Исключите курение, откажитесь от алкоголя, больше двигайтесь, делайте зарядку, ходите пешком, особенно после еды. Уберите из рациона продукты, содержащие красители, консерванты. Не ешьте на ночь — ужин должен быть не позднее 18 часов.

Кроме того, в условиях эпидемии специалисты рекомендуют регулярное очищение печени и прием средств для поддержания ее здоровья.

Печень — уникальный по сложности и важности орган. В организме она отвечает за: кровотоки, обмен веществ, обезвреживание и выведение токсинов и др. Не удивительно, что любой сбой в работе печени может отрицательно сказываться на всем организме.

Токсины, на выход!

Для улучшения самочувствия принимайте современное натуральное средство **Овесол** от компании «Эвалар» для бережного очищения печени от токсинов.



Только в нем¹ овес молочной спелости в сочетании с желчегонными травами: куркумой, володушкой, бессмертником, шиповником и мятой — синергично воздействуют на процесс желчеобразования и желчевыведения, что особенно важно в процессе очищения печени.

Для миллионов россиян Овесол уже стал №1 для очищения печени². Пусть и для вас он станет надежным помощником!

Поддерживайте здоровье печени постоянно³!

Принимайте **Гепатрин** от компании «Эвалар». В отличие от обычных препаратов, он содержит сразу три активных компонента для тройной защиты печени: эссенциальные фосфолипиды — способствуют естественному обновлению клеток печени; артишок — стимулирует выработку желчи и способствует мягкому очищению желчных протоков; расторопша — содержит силимарин и способствует защите печени от неблагоприятных факторов.



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 34–35

Оцените трендовую новинку от «Эвалар»
Ацетил-Глутатион для полной детоксикации организма и печени на клеточном уровне (см. стр. 10–11)!

¹ В ассортименте «Эвалар». ² По данным «ДСМ Групп» БАД «Овесол» производства «Эвалар» занимает лидирующую позицию в стоимостном и натуральном выражении среди биологически активных добавок, применяемых для печени и желчного пузыря в 2018 г. Состав БАД «Овесол усиленная формула». ³ В рамках показаний к применению препарата «Гепатрин».

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Информация, представленная в статье, предназначена исключительно для ознакомления. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.



COVID-19: как вернуть свободу движений?

Нынешняя весна не обычный переходный период, а время, когда еще и приходится восстанавливать силы после перенесенной болезни. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) выпустила специальное методическое пособие для людей, перенесших COVID-19, по восстановлению здоровья. Важной частью этой методички являются рекомендации по восстановлению дыхательной и физической активности. Чтобы расширить свои возможности, в идеале человек должен каждый день проходить 10 000 шагов. Но специалисты ВОЗ признают, что даже, если до болезни ваша мобильность не была ничем ограничена, то по выздоровлении вы можете испытывать с этим определенные трудности. Что говорить о тех людях, чья подвижность и до болезни была вынужденно ограничена проблемами с суставами!

Как восстановить подвижность суставов, если организм и так измотан долгим противостоянием с болезнью и массированным приемом лекарств, зачастую бьющих по нашему здоровью?

Есть выход в уникальном растении с клинически доказанной эффективностью — мартинии душистой!

Немецкие ученые в течение последних десятилетий в ряде исследований изучали фармакологические свойства растения мартиния душистая, экстракт которой показал высокую эффективность и комплексное воздействие на всю мышечно-скелетную систему при остеоартритах, спондилоартритах, ревматических, мышечных и поясничных болях.

Оказалось, что экстракт мартинии одновременно уменьшает боль, снимает воспаление и останавливает разрушение хрящевой ткани, увеличивая подвижность и гибкость суставов. Чем дольше пациенты принимали экстракт мартинии, тем ярче проявлялись ее целительные эффекты: прием экстракта мартинии душистой в течение 1 года удерживал и даже несколько увеличивал достигнутый в течение первых полутора месяцев эффект. При этом, в отличие от синтетических средств (нестероидные противовоспалительные средства),

он не вызывал опасных побочных эффектов даже при длительном приеме. Более того, прием экстракта мартинии душистой при ревматических болях приводил к тому, что примерно 60% пациентов уменьшали дозу или полностью прекращали прием синтетических противовоспалительных средств.

Еще одно исследование принадлежит ученым Бостонского университета. В нем участвовали пациенты с рецидивирующей подагрой, которые принимали экстракт мартинии. По истечении 3 месяцев, исследователи сделали вывод, что экстракт мартинии душистой снижает уровень мочевой кислоты, уменьшая приступы подагры на 75%.

Компания «Эвалар» рекомендует **Ревмафлекс**, который отличается высокой дозировкой экстракта мартинии душистой.

Ревмафлекс обладает противовоспалительным, обезболивающим, хондропротекторным действием и способствует:

- улучшению подвижности и гибкости суставов и позвоночника;
- уменьшению воспаления и болезненных ощущений в суставах и позвоночнике;
- снижению риска разрушения хрящевой ткани;
- нормализации уровня мочевой кислоты.

Для скорейшего восстановления подвижности суставов принимайте Ревмафлекс 2 раза в день по 2 капсулы. А для усиления противовоспалительного действия и уменьшения боли в суставах можно добавить 3 капсулы в день **Куркумина Эвалар**. Дополнительно используйте **крем Хонда** для увеличения концентрации хондропротекторных ингредиентов в области суставов и позвоночника.

По материалам обзора исследований эффективности экстракта мартинии душистой, опубликованном в журнале «Боль. Суставы. Позвоночник» №3(15), 2014 г.



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 34-35

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

evalar.ru
8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Информация, представленная в статье, предназначена исключительно для ознакомления. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.



Грибная история

Грибок ногтей и кожи — не та история, которой хочется поделиться. Но наша героиня решила, что ее опыт будет полезен нашим читателям.

Я всегда воспринимала грибок как проявление неопрятности, и никак иначе. «Не может ничего такого завестись у человека, который тщательно следит за собой и содержит свое тело в чистоте, поэтому меня это коснуться никак не может», — была убеждена я. И когда однажды весной я обратила внимание, что ногти

на ногах стали тусклыми и ломкими, то привычно списала это на «весенний авитаминоз», загрузилась витаминами и записалась на укрепление ногтей — месяц-другой и все пройдет.

Но ни через месяц, ни через два ногти приходили в порядок не желали, напротив — начали желтеть, слоиться и крошиться; кожа вокруг покраснела и стала шелушиться, появился неприятный запах и зуд. Я запаниковала — в планах на лето такого точно не было!

На приеме у подолога в полном шоке узнала, что у меня грибок ногтей и кожи, причем уже достаточно запущенный,

и тщательно соблюдаемая гигиена тут ни при чем. Достаточно было где-то надеть чужие тапочки или пройти босиком — в гостях, в сауне, в бассейне, в спортзале — чтобы притаившийся паразит нашел свою жертву.

Основным средством лечения был выбран нафтифин, как наиболее проверенное средство от грибка ногтей и кожи с хорошей историей и разнообразием форм выпуска. В моем случае — раствор нафтифина в виде капель, его можно применять при грибке как кожи, так и ногтей.

Сравнив цены на средства с нафтифином в аптеке, я остановилась на **растворе Мизол** от компании «Эвалар»: он выиграл по цене как за упаковку, так и за курс приема, и оказался самым выгодным лекарством от грибка! А если сравнить его с самым популярным противогрибковым средством, то здесь выгода еще более очевидна — Мизол Эвалар выгоднее на 60%.



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 34–35

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

В дополнение к раствору мне посоветовали **гель и спрей Мизол**, также с нафтифином, для ухода за кожей и защиты от грибка. Гель Мизол Эвалар, усиленный эфирным маслом чайного дерева, прекрасно устраняет раздражение, чувство жжения и зуда. А спрей Мизол, благодаря мелкодисперсному распылению, позволяет буквально за два «пшика» обработать стопы перед выходом из дома. Если бы раньше я носила с собой спрей Мизол, никакой грибок бы ко мне не смог прицепиться!



Fito market.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

evalar.ru
8-800-200-5252

Из испорченного лета я извлекла два урока. Первый: при малейших признаках возможного грибка — сразу к врачу! Если бы я поступила именно так, то мое лечение заняло бы гораздо меньше времени.

И второй — всегда обрабатывать стопы перед и после посещения бассейна, спортзала и т. п., а для этого — носить с собой спрей Мизол. На всякий случай!

ФИТОДОКТОР отвечает на вопросы читателей и посетителей сайта evalar.ru

Решил начать профилактику повышенного холестерина, но опасюсь принимать синтетические препараты из-за возможных побочных эффектов. Посоветуйте натуральное средство.

Роман Ф., г. Чита



Если вы ищите альтернативу синтетическим препаратам, обратите внимание на натуральное средство **Атероклефит БИО***. Прием 2 капсул утром и 2 капсул вечером способствует снижению уровня холестерина и риска атеросклеротических изменений сосудов, улучшению функционального состояния сердечно-сосудистой системы, нормализации артериального давления. Кроме того, рекомендуем дополнительно принимать пробиотик **Мультифлора Холестерол***. Это специально разработанный пробиотик, который содержит штамм *Lactobacillus plantarum*. Через нормализацию работы кишечника он способствует снижению уровня общего холестерина и липопротеидов низкой плотности («плохого» холестерина).

У меня ненормированный рабочий график, часто работаю ночью, из-за чего в последнее время появились проблемы со сном. Как восстановить режим сна?

Андрей Е., г. Рязань



При нарушении биоритмов может помочь **Мелатонин Эвалар****. Это легкое снотворное средство, полученное из аминокислот растительного происхождения, и при этом — самое выгодное по цене лекарство от бессонницы¹. Он способствует восстановлению цикла «сон-бодрствование», улучшает качество сна, ускоряет засыпание, снижает число ночных пробуждений. Принимайте по 1–2 таблетки на ночь. Также рекомендуем вам вечером заменить свой обычный чай на **Чай Эвалар БИО* Успокаивающий вечерний**. Он отлично подходит для нормализации эмоционального состояния после рабочего дня и подготовки организма ко сну.

¹ По данным АО «Группа ДСМ» за 2019 г. средневзвешенная розничная цена за 1 таблетку ЛП «Мелатонин Эвалар» в форме таблеток №20 выгоднее (ниже), чем у аналогов, содержащих мелатонин в дозировке 3 мг, представленных в форме таблеток №20, 30, 40. ² Болдырев А. А. Карнозин. Биологическое значение и возможности применения. — М.: Изд-во МГУ. 1998. — 320 стр. ³ По данным АО «Группа ДСМ» (DSM Group), по итогам 2019 г. БАД «Anti-Age Карнозин» в форме капсул №60 производства компании «Эвалар» является единственной биологически активной добавкой, реализуемой через аптечные учреждения, содержащей в составе L-карнозин как основное активное вещество.

Как восстановить регулярную работу кишечника без слабительных средств?

Нина С., г. Уфа



Восстановить регулярную работу кишечника поможет **Мультифлора Эвалар***. Это синбиотик нового поколения (пробиотики + пребиотик) для поддержания баланса микрофлоры кишечника. 7 видов живых бактерий в защитной двухслойной оболочке попадают в кишечник в неизменном виде и способствуют восстановлению микрофлоры, в том числе после приема антибиотиков, укреплению иммунитета, улучшению пищеварения и выведению токсинов. Также советуем обратить внимание на достаточный прием пищевых волокон. Их содержит натуральное лекарственное средство **Фибралакс****. Он, совместно с Мультифлорой Эвалар, восстанавливает работу кишечника и обеспечивает его ежедневное комфортное освобождение.

Моей маме 80 лет. Что посоветуете из герпротекторов, чтобы затормозить старение и уменьшить возрастные проблемы?

Виктория П., г. Астрахань



Пожалуй, самый эффективный герпротектор² из известных науке на сегодняшний день — L-карнозин. Он обладает удивительной способностью: карнозин не просто сохраняет молодость клеток — он работает как переключатель от старения к омоложению. Первый³ появившийся в российских аптеках монопрепарат карнозина — это **Карнозин*** производства компании «Эвалар» (дозировка 500 мг в 1 капсуле). Он способствует замедлению старения, улучшению работы мозга и сердца (особенно в пожилом возрасте), защите от негативного воздействия свободных радикалов, высокой работоспособности и физической активности, здоровому и активному долголетию.

ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 34–35

Fito market.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

evalar.ru
8-800-200-5252

* НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

** ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама

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

- Fito**market.ru 8-800-551-6126 Доставка по все регионы РФ (курьерская доставка, пункты выдачи заказов, Почта РФ)¹
- apteka.ru** 8-800-700-8888 Бесплатная доставка в ближайшую аптеку по России
- ovalar.ru** 8-800-200-6252 Доставка почтой по России и курьером по Москве¹
- здравсити** **zdravcity.ru** Бесплатная доставка в ближайшую аптеку по России
- OZON** Доставка по всей России 8-800-234-60-06
- wildberries.ru** Доставка по всей России 8-800-775-55-05
- goods.ru** Доставка по России 8-800-550-8008
- Яндекс Маркет** Доставка по России 8-800-234-27-12
- ЛЕНТА** **lenta.com/catalog/** (минимальная сумма заказа 500 р.)
- детский мир** **detmir.ru** 8-800-250-00-00
- Перекрёсток аптек** **vprok.ru** (495) 797-57-77

ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

- УТКОНОС** **utkonos.ru** (495) 777-5-444
- СБЕР АПТЕКА** **eapteka.ru** (495) 730-53-00

МОСКВА

- Аптека Эвалар**
 Zubovskiy bul'var, 13, str. 1 (499) 246-36-37
 Kaluzhskaya ploshchad', 1 (499) 230-18-71
 Karmanskiy pereulok, 9 (499) 241-87-88
 Kievskoe shosse, 22-iy km, domovl. 4 (метро Румянцево, поселение Московский) 8-968-693-6555
 Leningradskiy prospekt, 77, k. 2 (499) 158-72-10
 ul. Zaitsevskiy val, 14, (495) 953-10-87
 ul. Mjansnitskaya, 24/7, str. 2 (495) 623-33-40
 ul. Novoslobodskaya, 12, (499) 973-12-46
 ul. Profsojz'naya, 4, (499) 724-24-60
 ul. Tverskaya, 4, (495) 692-39-11
 ul. Xabarova, d. 2, blok 2 (поселение Московский), (968) 965-65-55
 Shosse Zhenyuzhastov, 13 (495) 362-44-52
asevalar.ru
36,6* (495) 797-63-66
Алоэ* 8-800-550-13-07
Аптеки Столицы (495) 215-52-15
АСНА* (495) 223-34-03
ГорЗдрав* (499) 653-62-77
Диалог (495) 363-22-62
Доктор Столетов* (495) 788-11-00
Живика* (495) 786-30-03
Здоров.ру (495) 363-35-00
Нео-Фарм (495) 585-55-15
Озерки* (499) 603-00-00
Планета Здоровья* (495) 369-33-00
Ригла* 8-800-777-03-03
Самсон Фарма* (495) 587-77-77
Сердце Столицы (495) 419-12-52
Советская аптека (499) 990-15-16
Столичные Аптеки (499) 500-89-03

МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

- АПРЕЛЕВКА**
Аптека Эвалар
 ul. Avgustovskaya, 14 8-962-920-90-03

КРАСНОГОРСК

- Аптека Эвалар**
 ul. 50 let Oktjabrja, 1, (495) 565-14-54
 ul. Vilopra Trifonova, 1, пом. XXVI, (495) 545-33-44
 Советская аптека (499) 990-15-16

НАРО-ФОМИНСК

- Аптека Эвалар**
 ул. Пупыринова, д. 24, 8-965-13-15-003

Аптечная сеть Диалог

- бесплатная справочная служба (495) 363-22-62 (Москва и Московская область)

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

- Аптека Эвалар**
 ул. Садовая, 29, литер А, (812) 570-55-00
 Московский пр-т, 76, (812) 667-81-78
asevalar.ru
Аптека Невис (812) 703-45-30
 КРОШТАДТ, ул. Ленина, 25/2
 Ланское шоссе, 55
 Пискаревский пр., 16

- ул. Кантемировская, 24
 Шилесельбургский пр., 3
ЛенОблФарм (812) 922-40-03
Аптека для Бережливых
 (812) 677-19-94, 748-13-19,
 8-800-234-78-51
Единая справочная служба
 (812) 700-03-03
Планета здоровья (812) 454-30-30
Алоэ* 8-800-550-13-07
ЛекОптТор* (812) 641-01-01
Озерки* (812) 603-00-00
Родник Здоровья* (812) 301-09-29
Радуга/Первая помощь*
 (812) 450-04-50
Петербургские аптеки*
 (812) 700-03-03
Ригла* 8-800-777-03-03

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. Романтиков, 4
КИРОВСК, ул. Победы, 11
ЛУГА, пр. Кирова, 68
НОВОЕ ДЕВЯТКИНО,
 Новое Десяткино, 43/1
ПМКАЛЕВО, ул. Советская, 44
ПОДПОРОЖЬЕ, пр. Ленина, 13
СЕСТРОРЕЦК, ул. Токарева, 15
СЛАНЦЫ, ул. Кирова, 32
СЯСЬСТРОЙ, ул. Петрозаводская, 35
ТХВНИ, 1-й м/п, 27
ТОШНО, пр. Ленина, 36
ШУШАРЫ, ул. Окуловская, 4
ЛенОблФарм (812) 922-40-03
ПРИОЗЕРСК, ул. Северпарковая, 1
СОСНОВЫЙ БОР,
 ул. Комсомольская, 18

АБАКАН

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

РЕСПУБЛИКА ХАКАСИЯ

- САЯНОГОРСК**
Аптека Эвалар
 Советский мкрн., 14Б 8-950-303-27-93

АРХАНГЕЛЬСК

- Аптека Эвалар**
 ул. Воскресенская, 116
 (8182) 64-34-64, 8-911-553-46-64
Аптека Антей arteaanteay.ru
Вита Нора 8 800 100-72-72
Живика* 8 (800) 777-30-03
Фармация Архангельск
 (8182) 606-083

АРХАНГЕЛЬСКАЯ ОБЛАСТЬ

- ВЕЛЬСК**
Аптека Антей arteaanteay.ru
НОВОДВИНСК
Вита Нора 8 (800) 100-72-72
Фармация Архангельск
 (8182) 606-083

КОТЛАС

- Вита Нора** 8 (800) 100-72-72
Фармация Архангельск
 (8182) 606-083

КОРЯЖМА

- Вита Нора** 8 (800) 100-72-72
Фармация Архангельск
 (8182) 606-083

СЕВЕРОВИНСК

- Аптека Эвалар**
 ул. Мира, 10, (8184) 57-03-56
Вита Нора 8 (800) 100-72-72
Фармация Архангельск
 (8182) 606-083
Аптека Антей arteaanteay.ru

АСТРАХАНЬ

- На здоровье*** (8512) 306-306
Планета Здоровья*
 8-800-7-550-500
Ригла* 8-800-777-03-03
Шах – ИП Байрамовой М. А.
 (8512) 220022
Шах – ИП Бареевой Г. Р.
 8 989 683 75 41

БАРНАУЛ

- Аптека Эвалар**
Справочная (3854) 55-68-48
 пр. Ленина, 113, (3852) 55-78-69
 пр. Строителей, 117
 (ТРЦ Галантика) (3852) 57-94-57
 Павловский тракт, 132, (3852) 47-46-68
 ул. Попова, 40, (3852) 43-16-05
 ул. Балтийская, 23 (3852) 55-68-48
 пер. Красноармейский, 111,
 (3852) 56-08-26
Губернский лекар*
 (3852) 450-054, 62-83-14,
 77-01-10, 43-08-98, 47-63-03
Первая Помощь
 8-800-350-25-50 ^(платная)

АЛТАЙСКИЙ КРАЙ

- БАРНАУЛ**
Планета Здоровья* (3852) 42-11-11

БЕЛОКУРИХА

- Аптека Эвалар**
 ул. Славского, 9 (АО Курорт Бело-
 куриха), (3854) 39-00-39

БИЙСК

- Аптека Эвалар**
Справочная (3854) 39-00-39
 пер. Мопровский, 36, (3854) 32-93-67
 ул. Васильева, 26, (3854) 43-30-20
 ул. Васильева, 34
 (3854) 43-43-78, 43-43-77
 ул. Васильева, 79, (3854) 44-35-39
 ул. Декабристов, 33, (3854) 31-40-66
 ул. Красноармейская, 76
 (3854) 32-68-48
 ул. Ленина, 244, (3854) 32-87-43
 ул. Ленинградская, 78,
 (3854) 44-10-60
 ул. Митрофанова, 10, (3854) 41-76-63
 ул. Мухачева, 200, (3854) 43-00-71
 ул. Советская, 33, (3854) 32-72-87
 ул. Советская, 216, (3854) 36-22-59

- ул. Согренная, 3, (3854) 32-81-54
 ул. Пушкина, 188/1, (3854) 37-51-28

НОВОАЛТАЙСК

- Доктор Бэл** (38532) 4-77-18

БЕЛГОРОД

- Алоэ*** 8-800-550-13-07
Апрель 8 800 200 90 01, с.моб. *9001
Аптечный дом (4722) 26-38-38
Живика* 8 (800) 777-20-90
Мир лекарств (4722)-38-90-82
 Таблеточка (4722) 205-400
Эконом-аптека (4722) 77-00-16

БЕЛГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ

СТАРЫЙ ОСКОЛ

- Реалко** (4725) 22-07-89

БЛАГОВЕЩЕНСК

- Амуфармация*** (4162) 51-33-33
Госаптека* 8-800-100-000-3
Семейная аптека* 8-800-100-000-3
Социальная аптека* 8-800-100-000-3

БРЯНСК

- Апрель** 8 800 200 90 01, с.моб. *9001
Надежда-Фарм 8 800 100 8 063
Сердце Брянска (4832) 331-551
Планета Здоровья* 8-800-7-550-500
Аптека Хеленфарм 8-953-293-37-19

БРЯНСКАЯ ОБЛАСТЬ

КЛИНЦЫ

- Витафарм** (48336) 4-43-06

ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД

- Апрель** 8 800 200 90 01, с.моб. *9001
Аптека Невис (8162) 64-50-50,
 (911) 242-03-03
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
Калина Фарм 8-800-550-03-21

ВЛАДИВОСТОК

- Аптека Эвалар**
 ул. Жигура, 26д, (423) 272-89-09
Здрав@птека (423) 253-10-03
МОНАСТЫРЕВ.рф 8-800-707-77-33
Аптека экономных людей*
 8-800-500-06-03
OVita.ru* (423) 240-44-04

ПРИМОРСКИЙ КРАЙ

- УССУРИЙСК**
Аптека Фарм* (4234) 26-19-84

ВЛАДИМИР

- Алоэ*** 8-800-550-13-07
Медлэн-Фармиэкс
 (4922) 55-13-03

Планета Здоровья*

- (4922) 77-99-55
Ригла* 8-800-777-03-03
Сеть аптек Максавит*
www.maksavit.ru
Вой доктор 8-800-775-87-03

ВЛАДИМИРСКАЯ ОБЛАСТЬ

КИРЖАЧ

- Аптека Эвалар**
 ул. 40 лет Октября, 36, (492) 372-44-03

ВОЛГОГРАД

- Аптека Эвалар**
 ул. Краснополная, 14
 (8442) 59-39-03
 пр. Ленина, 47, (8442) 59-59-50
 ул. Маршала Еременко, 100
 (8442) 59-99-53
asevalar.ru
Апрель 8 800 200 90 01, с.моб. *9001
Ребус (8442) 49-14-22
Волгофарм* 8-800-707-07-88
Надежда-Фарм 8 800 100 8 063
Планета Здоровья* 8-800-7-550-500
Ригла* 8-800-777-03-03
Социальная аптека
 8-800-100-01-03, (8442) 26-94-48
Эль-Фарма (8442) 59-92-49

ВОЛОГДА

- Аптека Антей** (8172) 74-74-75
 arteaanteay.ru
Живика* 8 (800) 777-30-03

ВОЛОГДСКАЯ ОБЛАСТЬ

ВЕЛИКИЙ УСТЮГ

- Аптека Антей** arteaanteay.ru

ЧЕРЕПОВЕЦ

- Аптека Эвалар**
 ул. Мамлеева, 19, (8202) 57-04-39
ИП Горбин (8202)-24-19-19
Аптека Антей arteaanteay.ru

ВОРОНЕЖ

- Аптека Эвалар**, 11, (473) 228-74-38
Апрель 8 800 200 90 01, с.моб. *9001
Алоэ* 8-800-550-13-07
Надежда-Фарм 8 800 100 8 063
Планета Здоровья* 8-800-7-550-500
Ригла* 8-800-777-03-03
Социальная аптека*
 8-800-100-01-03, (473) 202-15-14,
 (473) 280-25-45
Мелодия Здоровья*
www.melzdrav.ru
Сеть аптек Максавит*
www.maksavit.ru

ЕКАТЕРИНБУРГ

- Аптека Эвалар**
 Академика Бардина, 48, (343) 267-57-47
 ул. Братская, 18, (343) 297-00-22
 ул. Опалихинская, 27, (343) 311-13-22
 ул. Инженерная, 31, (343) 221-62-96
 ул. Кировоградская, 70, (343) 330-60-05
Алоэ* 8-800-550-13-07
Аптека Классика* (343) 288-77-77
Живика* (343) 216-16-16
Новая Больница* (343) 234-73-74

Планета Здоровья*

- (343) 289-00-00
Фармленд 8-800-550-03-93

СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ

- Аптека Эвалар**
 пр. Победы, 87, (3439) 39-88-60
 ул. Лермонтова, 103, (3439) 37-93-30
 ул. Каменская, 91, (3439) 38-01-20

НИЖНИЙ ТАГИЛ

- Аптека Эвалар**
 ул. Зари, 31а, (3435) 36-07-47
 ул. Строителей, 12, (3435) 41-38-03
 ул. Попова, 14а, (3435) 42-03-03
 Черномостинское шоссе, 15
 (3435) 44-38-12
 Фармленд 8-800-550-03-93

ИВАНОВО

- Алоэ*** 8-800-550-13-07
Живика* 8 (800) 777-30-03
Планета Здоровья* 8-800-7-550-500

ИЖЕВСК

- Аптека Эвалар**
 ул. Дзержинского, 30, (3412) 44-66-70
 ул. Кирова, 7, (3412) 50-48-00
 ул. Майская, 7, (3412) 40-40-11
 ул. им. Петрова, 26, (3412) 31-04-22
Аптека от склада* (3412) 77-00-75
ГОСАПТЕКА* (3412) 399-399
Планета Здоровья* (3412) 31-22-22
Фармленд* 8-800-550-03-93

ИРКУТСК

- Аптека Эвалар**
 мкр. Радужный, 115, (3952) 74-86-47
Фармаэконом* 8 (3952) 48-53-53
Эко-Хим* (3952) 42-32-87

ИРКУТСКАЯ ОБЛАСТЬ

АНГАРСК

- Аптека Эвалар**
 76 квартал, 12, (3955) 52-86-93
ФАРМАЭКОНОМ* (3955) 51-33-33

ЙОШКАР-ОЛА

- Планета Здоровья*** 8-800-7-550-500

КАЗАНЬ

КАЛУГА
Алоз* 8-800-550-13-07
Планета Здоровья* 8-800-7-550-500
Твой доктор 8-800-775-87-03

КЕМЕРОВО
Аптека Эвалар
ул. 40 лет Октября, 10, (3842) 25-37-06
ул. Металлистов, 12, (3842) 61-31-28
пр. Шахтеров, 58 8-951-581-66-20
пр. Московский, 18, 8-904-574-00-24
Соната (3842) 56-06-00
Эдельвейс (3842) 53-90-90
Мир Медицины Ц*
(3842) 57-54-14, 37-52-37

КЕМЕРОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

БЕЛОВО
Аптека Эвалар
ул. Советская, 49, (38452) 2-68-69
Мир Медицины Ц*
(38452) 2-14-57, 6-12-49

БЕРЕЗОВСКИЙ
Мир Медицины Ц* (38445) 5-60-97

ЛЕНИНСКО-КУЗНЕЦКИЙ
Мир Медицины Ц*
(38456) 7-61-00, 5-32-48
Жить Здорово (38456) 7-58-12

МЕЖДУРЕЧЕНСК
Аптека Эвалар
бульвар Строителей, 41,
(38475) 6-10-10
Мир Медицины Ц* (38475) 5-10-10

НОВОКУЗНЕЦК
Аптека Эвалар
ул. Авиаторов, 73, (3843) 20-07-51
ул. Зорге, 17, (3843) 58-30-75
ул. Климанченко, 2, (3843) 50-00-18
ул. Разведчиков, 50, (3843) 20-09-82
ул. Пушкина, 22, (3843) 50-00-19

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. Шихшина, 12
(3846) 66-73-22, 8-905-918-00-31

ЮРГА
Аптека Эвалар
ул. Машиностроителей, 49в
(38451) 4-44-05

КИРОВ
Аптеки-Вятки (8332) 35-10-05
Аптека от склада* (8332) 75-14-11
Витал (8332) 52-37-37
Городская Аптека №40
(8332) 35-47-47
Планета Здоровья* (8332) 21-20-00
Сердце Вятки (8332) 255-966

КОСТРОМА
Алоз* 8-800-550-13-07
Живика* 8 (800) 777-30-03
Планета Здоровья* 8-800-7-550-500
Медилон-Фармимакс
(4925) 55-13-03

КРАСНОДАР
Аптека Эвалар
ул. Им. 40-летия Победы, 125
(861) 292-62-44, 290-19-10
А-Коста (861) 233-38-21
Апрель 8 800 200 90 01, с. моб. *9001
Витек (861) 277-03-07, 232-00-50
Кварт (861) 222-00-60
Планета Здоровья* (861) 991-32-32
Социальная аптека № 9
(861) 225-07-17
Здоровье* 8-800-250-55-05
Ригла* 8-800-777-03-03
Социальная аптека*
8-800-100-01-03

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ

АНАПА
Аптека Эвалар
ул. Краснозеленых, 5, 8-988-349-59-32
ул. Промышленная, 16
8-988-349-59-42

СТ. АНАПСКАЯ
ул. Мира, 16, 8-989-776-80-35

С. ВИТЯЗЕВО
Аптека Эвалар
ул. Черноморская, 90,
8-988-349-59-28

СТ. ГОСТАВАЕВСКАЯ
Аптека Эвалар
ул. Октябрьская, 47,
8-988-349-59-46

КРАСНОЯРСК
Аптека Эвалар
Красная площадь, 3а,
(391) 221-04-23
пр. Металлургов, 12 (391) 245-50-50
ул. Александра Матросова, 11
(391) 236-12-44

Адонис (391) 299-40-72
Ангивика (391) 223-28-78
Кырдал (391) 223-54-44
Аптека №1* (391) 265-12-68
Гармония здоровья*
(391) 274-29-79, 213-04-03, 268-46-46
Губернские аптеки*
8 (800) 775-64-03

ЕНИСЕЙМЕД проф*
(391) 265-35-33, 253-95-95
Живика* 8 (800) 777-30-03
Планета Здоровья* 8-800-7-550-500
Фармация* (391) 291-15-55

КУРГАН
Аптека Эвалар
ул. Пролетарская, 57, (3522) 23-27-62
ул. Коли Мяготина, 83, (3522) 41-11-87
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, 8-951-083-89-83
Живика* 8 (800) 777-30-03
Планета Здоровья* 8-800-7-550-500
Апрель 8 800 200 90 01, с. моб. *9001

ЛИПЕЦК
Апрель 8 800 200 90 01, с. моб. *9001
Липецкфармация (4742) 34-59-89
Надежда-Фарм 8 800 100 8 063
Планета Здоровья* (4742) 26-11-00
Пролек (4742) 27-04-27
Алоз* 8-800-550-13-07
Сеть аптек Максавит*
www.maksavit.ru

МУРМАНСК
Аптека Эвалар
пр-т Ленина, 84, (8152) 45-80-80
Алоз* 8-800-550-13-07
Аптека для Бережливых*
8-800-234-78-51
Ригла* 8-800-777-03-03
Формула Здоровья www.nms.ru

НЕНЕЦКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ

НАРЬЯН-МАР
Фармация Архангельск
(8182) 606-083

НИЖНИЙ НОВГОРОД
Аптека Эвалар
пр. Ленина, 30, корп. 5, (831) 282-55-26
ул. Белинского 106Б, (831) 282-55-85
Ваше здоровье (831) 241-67-77
Вита* (831) 282-09-16
Мегинт 8-800-200-90-02
Озерки 8-800-775-75-33
Сеть аптек Максавит* (831) 21-808-21

НОВОСИБИРСК
МОНАСТЫРЬЕВ.ф 8-800-707-77-33
Фитоцентр (383) 221-47-57
ФАРМАЦЕНТ (383) 347-46-10
Планета Здоровья* (383) 284-20-20
Белая аптека* belayaapтека.ф
Мелодия Здоровья*
www.melzdprav.ru
Моя аптека+* myaptekaplus.ru
Ноль болс* www.nol-bol.ru

НОВОСИБИРСКАЯ ОБЛАСТЬ

БЕРДСК
Аптека Бердская*
(38383) 412-75-86

ФИТНОБОСК
Фитоцентр Ромашка
(38383) 308-71-44

ОМСК
Аптека Семейная* (3812) 21-03-03
Биомедсервис ул. Декабристов, 45
8-(3812)-31-05-64
www.biomedservice.ru
Планета Здоровья* 8-800-7-550-500

ОРЕЛ
Апрель 8 800 200 90 01, с. моб. *9001
Аптека №2* (4862) 5530-68,
73-53-02, 76-28-05
Надежда-Фарм
8 800 100 8 063
ТРИКА 8-800-505-07-15
Планета Здоровья* 8-800-7-550-500

ОРЕНБУРГ
Данафарм (3532) 55-77-76
Планета Здоровья* (3532) 32-32-32
ОренЛек* (3532) 780-780
Фармленд* 8-800-550-03-93

ПЕНЗА
Апрель 8-800-200-90-01, с. моб. *9001
Дежурная аптека
(8412) 20-62-14 (круглосуточно)
Надежда-Фарм
8-800-100-80-63
Планета Здоровья* 8-800-7-550-500
Фарм-трейд (8412) 49-28-54
Юнифарм (8412) 69-98-00

ПЕРМЬ
Аптека Эвалар
Комсомольский проспект, 68
(342) 281-02-85
Аптека от склада* (342) 2-144-748
Планета Здоровья* (342) 219-84-84

ПСКОВ
ЛенОблФарм
Рижский проспект, 16, (812) 922-40-03
Апрель 8-800-200-90-01, с. моб. *9001
Аптека Невис (8112) 72-02-75,
(911) 242-03-03
Калина Фарм 8-800-550-03-21

ПСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

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

НЕВЕЛЬ
Аптека Эвалар
ул. Комсомольская 26, 8-981-349-14-28

ПЕТРОЗАВОДСК
Калина Фарм 8-800-550-03-21
Сердце Карелии (900) 461-38-58

РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ
Аптека Невис (8142) 33-00-04
КОСТОМУККА, бульвар им. Г.Н. Лазарева, в. Калевалы, 17
СОРТАВАЛА, ул. Бондарева, 10

РЕСПУБЛИКА КОМИ

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

УХТА
Аптека Эвалар
ул. Ленина, 23, (216) 71-07-23

РЕСПУБЛИКА КРЫМ

СИМФЕРОПОЛЬ
Дешевая аптека 8-978-054-43-85

СЕВАСТОПОЛЬ
Живика* 8 (800) 777-30-03

РОСТОВ-НА-ДОНУ
Аптека Эвалар
пер. Семашко 99/248
8-928-198-35-66
ул. Варфоломеева 200/168
8-928-198-30-45
ул. Красноармейская, 7/97
8-991-086-24-55
пр. Стачки, 46, 8-938-115-40-17
Айболитмедсервис (863) 245-42-24
Ваша Аптека (863) 299-49-65
Дешевая аптека (863) 291-62-71
Планета Здоровья* 8-800-7-550-500
Социальная аптека
(863) 273-81-10, 240-58-26

Ригла* 8-800-777-03-03
Социальная аптека* 8-800-100-01-03
Феникс 8-938-115-40-17

РЯЗАНЬ
Аптека Эвалар
ул. Дзержинского, 15, (4912) 22-80-56
Алоз* 8-800-550-13-07
Апрель 8 800 200 90 01, с. моб. *9001
Аптека №137 (4912) 27-46-82
Аптека №4 (4912) 92-09-00
Надежда-Фарм 8 800 100 8 063
Ригла* 8-800-777-03-03
Сеть аптек Максавит*
www.maksavit.ru
Столички* www.stolichki.ru

САЛЕХАРД
Живика* 8 (800) 777-30-03

ЯМАЛО-НЕНЕЦКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ

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

САМАРА
Алтей №6 (846) 956-78-28
Апрель 8-800-200-90-01, с. моб. *9001
Близнецы (846) 201-03-97,
201-08-13
Вита* (846) 270-54-04
Магнит 8-800-200-90-02
Планета Здоровья* 8-800-7-550-500
Ригла* 8-800-777-03-03
Фармленд* 8-800-550-03-93

САМАРСКАЯ ОБЛАСТЬ

ТОЛЬЯТТИ
Аптека Фарм-ориент
(8482) 31-03-03
Аптека №207 (8482) 24-47-54
Мед-Сервис (8482) 79-66-90

САРАНСК
Вита* (834) 275-27-53
Надежда-Фарм 8 800 100 8 063
Планета Здоровья* (8342) 54-65-65
Сеть аптек Максавит*
www.maksavit.ru

САРАТОВ
Алоз* 8-800-550-13-07
Доктор Столетов 8-800-775-11-00
Кардио* (8452) 55-23-73
Надежда-Фарм 8-800-100-80-63
Ригла* 8-800-777-03-03

СМОЛЕНСК
Апрель 8 800 200 90 01, с. моб. *9001
Надежда-Фарм 8-800-100-80-63

СТАВРОПОЛЬ
Планета Здоровья* (8652) 25-70-25
Социальная аптека* 8-800-100-01-03

СТАВРОПОЛЬСКИЙ КРАЙ

ПЯТИГОРСК
Вита плюс 8-800-555-55-26

СУРГУТ
Аптека от склада* (3462) 98-13-80
Планета Здоровья* (3462) 21-73-33
Ригла* 8-800-777-03-03

ТАМБОВ
Апрель 8 800 200 90 01, с. моб. *9001
Аптекаориент магазин
(4752) 75-14-10
Надежда-Фарм 8-800-100-8-063
Тамбовфармация (4752) 72-10-85

ТВЕРЬ
Апрель 8 800 200 90 01, с. моб. *9001
Калина Фарм 8-800-550-03-21
Планета Здоровья* (4822) 73-44-44
Ригла* 8-800-777-03-03

ТОМСК
Аптека Эвалар
Иркутский тракт, 44, (3822) 71-34-55
ул. Красноармейская, 101а
(3822) 215-054
ул. Ленина, 202, (3822) 40-11-18
ул. Мюньниха, 8, (3822) 47-17-92
ул. Нахимова, 3в, (3822) 41-66-36
ул. Фрунзе, 94, (3822) 44-24-00
Живика* 8 (800) 777-30-03
Планета Здоровья* (3822) 45-45-45
Аптека Вита* (3822) 543-999

ТОМСКАЯ ОБЛАСТЬ

АСИНО
Аптека Эвалар
ул. Ленина, 31

МЕЛЬНИКОВО
Аптека Эвалар
ул. Коммунистическая, 2а

СЕВЕРСК
Аптека Эвалар
ул. Первомайская, 4, (3823) 54-38-96

ТУЛА
Алоз* 8-800-550-13-07
Апрель 8 800 200 90 01, с. моб. *9001
Живика* 8 (800) 777-30-03
Планета Здоровья* 8-800-7-550-500
Ригла* 8-800-777-03-03
СПАР* (4872) 34-34-94
Твой доктор 8-800-775-87-03
Столички* www.stolichki.ru

ТЮМЕНЬ
Аптека Эвалар
ул. Республики, 144
(3452) 49-47-91, 25-25-61
Аптека от склада* (3452) 60-70-16
Планета Здоровья* (3452) 54-93-03
Ригла* 8-800-777-03-03
Фармленд* 8-800-550-03-93
Фармакопейка 8-800-200-97-07

УЛАН-УДЭ
Аптека Эвалар
пр. 50 лет Октября, 6
8-902-166-96-36, (3012) 66-96-36
ул. Балтахинова, 9 (3012) 21-00-79
ул. Гастелло, 12, (3012) 25-00-16
ул. Комсомольская, 6а, (3012) 46-41-74
Аптека Центральная
(3012) 21-25-03
АПТЕКА ПЛЮС (3012) 43-26-81

УЛЬЯНОВСК
Апрель 8-800-200-90-01, с. моб. *9001
Вита* 8-800-775-03-03
Планета Здоровья* 8-800-7-550-500
Ригла* 8-800-777-03-03
Фармимакс (8422) 36-71-71

УФА
Аптека Эвалар
ул. Академика Королева, 10
(347) 236-38-30
ул. Дагестанская, 10/1,
(347) 280-48-03
ул. Братьев Кадомыцевых, 8
(347) 282-03-55
Аптека от склада* (347) 262-70-10
Башфармация* (347) 246-03-33
Живика* 8 (800) 777-30-03
Планета Здоровья* 8-800-7-550-500
Ригла* 8-800-777-03-03
Фармленд* 8-800-550-03-93

ХАБАРОВСК
Аптека Эвалар
ул. Ворошилова, 28, (4212) 50-40-80
ул. Стрельникова, 27, (4212) 744-586
ул. Шелеста, 85, (4212) 56-56-41
ул. Шеронова, 2/3
(4212) 47-55-22, 48-55-22
Аптека ДВТМУ (4212) 75-47-96
Фарма-Хабаровск (4212) 74-94-48
МОНАСТЫРЬЕВ.ф* 8-800-707-77-33

ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ
КОМСОМОЛЬСК-НА-АМУРЕ
Первая Аптека (4217) 22-09-01
Аптека Миница* (4217) 54-43-43

ХАНТЫ-МАНСКИЙ
Живика* 8 (800) 777-30-03
Фармакопейка 8-800-200-97-07

ЧЕБОКАРЫ
Апрель 8 800 200 90 01, с. моб. *9001
Живика* 8 (800) 777-30-03
Планета Здоровья*
8-800-7-550-500
Ригла* 8-800-777-03-03
Фармация Чувاشи*
(8352) 58-30-18

ЧЕЛЯБИНСК
Аптека Эвалар
ул. Курчатова, 19а, (351) 261-55-55
пр. Победы д. 238, пом. 5,
8-922-710-87-03

ул. Захаренко, д. 4, пом. 1,
8-922-710-87-26
Живика* (351) 247-90-90
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

МИАСС
Аптека Эвалар
пр. Автозаводцев, 36,
(3513) 574-4-14

ОЗЕРСК
Аптека Эвалар
пр. Ленина 64, пом. 13,
8-906-892-85-16
ул. Дзержинского, 35, 8 (906) 892 07 46

ЧИТА
Флория* (3022) 23-67-67

ЯКУТСК
Планета Здоровья* (4112) 31-90-00

ЯРОСЛАВЛЬ
Аптека Эвалар
пр. Ленина, 57, (4852) 31-56-59
ул. Строителей, 3, корп. 5
(4852) 57-14-90, 57-14-59
Апрель 8 800 200 90 01, с. моб. *9001
Аптека Власьевская
(4852) 32-95-61
Аптека Юкон (4852) 30-55-41
Алоз* 8-800-550-13-07
Аптека* (4852) 700-00-00
Живика* 8 (800) 777-30-03
Мелодия Здоровья*
www.melzdprav.ru
Планета Здоровья* (4852) 28-11-18
Ригла* 8-800-777-03-03
Сеть аптек Максавит*
www.maksavit.ru
Столички* www.stolichki.ru
ТРИКА* 8-800-505-07-15

КАЗАХСТАН

АКТАУ
Аптека Эвалар
11 микрорайон, 22, кв. 6
(7292) 43-53-78

АЛМАТЫ
Аптека Эвалар
мкр. Аксай 4, д. 41, кв. 59
(727) 238-33-32
ул. Гагарина, 41, (727) 277-88-09

НУР-СУЛТАН
Еврофарма (7172) 69-60-60
Гиппократ (7172) 39-61-61, 39-60-00

КАРАГАНДА
Еврофарма (7212) 94-02-02

ШЫ

МАРКЕТПЛЕЙС ОТ ЭВАЛАР №1 В РОССИИ*



ФИТОМАРКЕТ –
здоровье
с доставкой
на дом

10 000 товаров для здоровья и красоты



Новинки от Эвалар



Витамины и минералы



Натуральная косметика



Здоровое питание



28 ЛЕТ ЗНАНИЙ И ОПЫТА**



НЕЗАВИСИМЫЕ ЛАБОРАТОРИИ***



ЭКСПЕРТНАЯ ПРОВЕРКА



ЕВРОПЕЙСКОЕ КАЧЕСТВО

* Эвалар №1 в России в категории БАД в стоимостном и натуральном выражении за 2019 г. по данным АО «Группа ДСМ».

** Все товары проходят дополнительный отбор специалистами компании Эвалар, стаж которой на рынке более 28 лет.

*** По договорам с организациями, аккредитованными на проведение лабораторных испытаний.

НЕВЫРАЖАЕМЫМ СРЕДСТВОМ

Специальная маркировка продукции Фитомаркета



100% НАТУРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ



ПОДХОДИТ ДЛЯ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ



ДИАБЕТИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ

~~GMO~~

БЕЗ ГМО



НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ ПРОДУКТЫ



ПОЛНОСТЬЮ БИОРАЗЛАГАЕМО



КОМПОНЕНТЫ РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

~~GLUTEN~~

БЕЗ ГЛЮТЕНА

РЕКЛАМА

