

# ФИТОДОКТОР

№3 (62) ЗИМА 2022

Возьмите журнал  
**БЕСПЛАТНО!**

## КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Коллагеновый  
суперкомплекс  
для красивых  
и сильных волос **24**

## АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

Выстраиваем  
антивирусную  
защиту **6**

## МИРОВОЙ ТРЕНД

Что пьют японки,  
чтобы сохранить  
молодость **14**

ГОСТЬ НОМЕРА

# Мария Миронова

«Думать о здоровье нужно как можно раньше» **8**

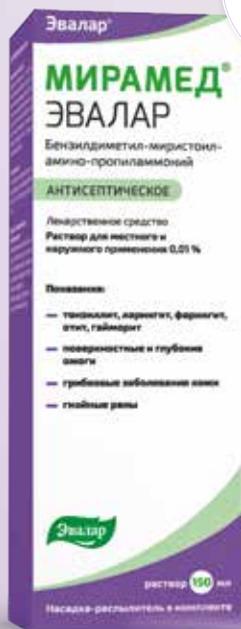
# МИРАМЕД

## Инфекциям горла мощный ответ!

Полный аналог<sup>1</sup> известного  
лекарства от инфекций

- Против вирусов, бактерий и грибов
- Для взрослых и детей
- Без вкуса и запаха
- Усиливает действие антибиотиков

НА 60%  
ВЫГОДНЕЕ  
АНАЛОГА<sup>2</sup>



Действующее вещество:  
бензилдиметил-миристоиламино-пропиламмоний

Спрашивайте  
в аптеках!

[evalar.ru](http://evalar.ru)

8-800-200-5252

 [apteka.ru](http://apteka.ru)

8-800-700-8888



<sup>1</sup>По активному веществу и показаниям. <sup>2</sup>По данным АО «Группа ДСМ», по итогам апреля 2022 года средневзвешенная цена за 1 упаковку лекарственного препарата «Мирамед» в форме раствора 150 мл производства компании «Эвалар» в 1,6 раза ниже, чем у аналога. Аналог выбран по действующему веществу, дозировке и форме выпуска. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



## Замечательная пора — ЗИМА!

Вот и пришла зима. Кто-то боится подхватить простуду, получить травму, поскользнувшись, или заскучать без солнечных деньков. Но, поверьте, нет повода завидовать жителям южных стран. Давайте будем гордиться своим климатом, тем более для этого есть масса поводов и очень много возможностей поддержать здоровье именно в это прекрасное, освежающее время года. А мы всегда придем на помощь.

Расскажем, как укрепить организм и выстроить стратегию защиты от вируса при помощи самых действенных средств. Вместе выберем правильный магний и витамины группы В, чтобы избавиться от тревоги и стресса, укрепить здоровье нервной системы и вернуть хорошее настроение. Раскроем японский секрет поддержания холестерина в норме и поделимся суперкомплексом для красивых и сильных волос, которым в холодное время года нужно особое питание.

А звездная гостья номера — народная артистка России Мария Миронова

расскажет, как справляется с главной ролью молодой мамы, что принимает, чтобы включить клеточное омоложение, и как совмещает любовь к зефиру со стройной талией.

Так за что мы любим зиму? За череду веселых праздников? За первый пушистый снег и бодрящий морозец? А может, за то, что можем сами творить волшебство — дарить подарки, исполнять мечты, радовать близких и признаваться в любви? Конечно, за это. Ведь когда мы здоровы, сил хватит на любые свершения!

Здоровья Вам и душевной зимы!

**Лариса Прокопьева,**  
генеральный директор  
фармацевтического холдинга  
«Эвалар»



- 4 ПУСТЬ ПИЩА БУДЕТ ЛЕКАРСТВОМ
- 5 НОВОСТИ КОМПАНИИ
- 6 АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА. Выстраиваем антивирусную защиту
- 8 ГОСТЬ НОМЕРА. Мария Миронова: «Думать о здоровье нужно как можно раньше»
- 10 ВЫБОР СЕЗОНА. Магний и спокойствие. Какой магний лучше?
- 11 ВЫБОР СЕЗОНА. 5 причин начать принимать цинк прямо сейчас
- 12 КОВИД. Эксперты утверждают: ковид поражает наши сосуды. Рассказываем, как поддержать их здоровье
- 14 МИРОВОЙ ТРЕНД. Что пьют японки, чтобы сохранить молодость
- 15 СЕНСАЦИЯ. Метабиотик специального назначения: как победить язву и гастрит
- 16 ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР. Зачем необходимы витамины группы В и какие лучше?
- 18 В ГАРМОНИИ С ПРИРОДОЙ. Природное средство для защиты суставов: эффект мартинии душистой
- 20 ИННОВАЦИИ. Японский секрет поддержания холестерина в норме
- 22 РЕШАЕМ ПРОБЛЕМУ. Новый вирус провоцирует тромбоз. Как снизить риски
- 23 ФИТОДОКТОР СОВЕТУЕТ. Вам назначили статины. Как уменьшить их побочное действие?
- 24 КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ. Коллагеновый суперкомплекс для красивых и сильных волос
- 25 ИДЕАЛЬНАЯ ФИГУРА. 3 причины, почему лишние сантиметры в талии не уходят
- 26 КАЧЕСТВО ЖИЗНИ. Как снизить нагрузку на печень при приеме лекарств
- 28 ПРОФИЛАКТИКА. Естественный способ снизить уровень глюкозы в крови
- 30 НОВИНКИ
- 32 ЗДОРОВЫЕ ПРАВИЛА. 5 способов выгнать лишнюю воду из организма
- 33 ВОПРОС – ОТВЕТ
- 34 ГДЕ КУПИТЬ?

## ФИТОДОКТОР №3 (62) ЗИМА 2022

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 Деяряев.  
 Фотоматериалы: Илья Вартанян («Антенна-Телесемь»), www.shutterstock.com  
 Регистрационный номер: ПИ № ФС77-21816 от 30.08.2005 г.  
 Федеральная служба по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.  
 Распространяется бесплатно на территории Российской Федерации.  
 Адрес типографии: ООО «Первый полиграфический комбинат», 143405, Московская область, г. Красногорск, п/о «Красногорск-5», Ильинское шоссе, 4-ый км.  
 Тираж: 4 800 300 экз.  
 Все материалы, опубликованные в журнале, охраняются законодательством об авторском праве. Любое воспроизведение, перепечатка материалов или их фрагментов на любом языке возможно только с письменного разрешения издателя.  
 Дата выхода в свет: 01.12.2022 г.  
 Сравнение цен в журнале приведено по данным АО «Группа ДСМ», ООО «Проxima Рисерч» за 2020–2022 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 №C0170889-D5-3, NSF International (США), Заключением № GMP 0099-000 314/18 (РФ).

# Пусть пища будет лекарством

## Куркумин — противовоспалительное средство. «Золотой» стандарт

Настоящим «золотом» для суставов можно назвать куркуму. Неслучайно ее активно используют в народной медицине, в том числе в аюрведе. Все это благодаря активному веществу специи — куркумину. Это уникальный природный антибиотик, обладающий сильным противовоспалительным и антибактериальным действием.

Куркумин активно применяется при проблемах с суставами и способствует снижению суставных болей. Куркумин является сильным природным антиоксидантом, благодаря чему повышается подвижность суставов. Также, куркумин полезен для печени, т.к. повышает выделение желчи и пищеварительных соков, а также обладает гепатопротекторным



действием. Кроме того, куркумин полезен для пищеварения, укрепляет иммунитет, помогая уберечься от простуды и гриппа.

Но к сожалению, есть одна сложность: куркумин усваивается в виде специи лишь на 5–10%. Но ученые научились получать легко усваиваемый куркумин, переводя его в мицеллярную форму (с.м. стр. 7, 13, 18).

## Артишок на защите вашей печени

Древние римляне одни из первых заметили, что артишок эффективен при перееданиях и изжоге, то есть при состояниях, когда особенно сильно страдает печень и желчный пузырь. У них даже была пословица: «Ни дня без артишока!»

Экстракт именно из свежих листьев артишока содержит массу биологически активных веществ: инулин, витамин С, В, В<sub>1</sub>, каротин и др. Он поддерживает в норме обмен веществ, способствует улучшению пищеварения, а также улучшает процесс производства и оттока желчи. Также он способствует выведению излишков жидкости из организма и помогает естественному обновлению клеток печени.

Однако в наших широтах артишок можно встретить не часто. В России артишок выращивает известная компания «Эвалар». Чтобы сохранить его свойства, «Эвалар» изготавливает вытяжку именно из свежих листьев артишока по современным технологиям и использует ее в своих препаратах (с.м. стр. 26).





Эвалар



## «Эвалар» стал официальным партнером ПФК ЦСКА

Фармацевтическая компания «Эвалар» и профессиональный футбольный клуб ЦСКА подписали контракт о сотрудничестве в области спортивной медицины и здоровья на футбольный сезон 2022–2023. Компания стала официальным партнером клуба по применению витаминов, спортивных продуктов и сфокусируется на взаимодействии с медицинским штабом ПФК ЦСКА.

В компании рассчитывают, что сотрудничество с одним из ведущих футбольных клубов страны позволит не только открыть бренд «Эвалар» для новых аудиторий, но и при участии медицинского штаба ПФК ЦСКА транслировать идеи важности здорового образа жизни, а также рассказать широкой аудитории о возможностях сбалансированной витаминной поддержки при занятиях спортом как профессиональным, так и любительским. В связи с этим **председатель совета директоров ЗАО «Эвалар» Наталья Прокопьева** подчеркнула: «Эвалар» — лидер в производстве широкого спектра витаминов, специализированных биологически активных добавок и фитопрепаратов, которые используются в том числе в программах подготовки и восста-

новления спортсменов. Продукция компании поставляется ФМБА России для сборных страны, прошла необходимые исследования на безопасность. Проект с ПФК ЦСКА — это важный шаг в поддержке национального спорта и возможность взаимодействовать с новой аудиторией. Объединив многолетнюю экспертизу «Эвалар» и специальные знания, накопленные медицинским штабом ПФК ЦСКА, мы планируем сформировать программы по поддержке здоровья, которые позволят добиваться результатов как в профессиональном спорте, а также получать удовольствие от активного образа жизни. Это огромный объем полезных знаний в области спортивной нутрицевтики, витаминной и функциональной поддержки здоровья для самых широких аудиторий».



**Генеральный директор ПФК ЦСКА Роман Бабаев** отметил значимость использования нутрицевтиков для поддержания спортивной формы игроков: «Мы очень рады начать сотрудничество с ведущим брендом в своей отрасли. Уверен, что партнерство принесет пользу обеим сторонам. Медицинский штаб ПФК ЦСКА планирует использовать продукцию «Эвалар» как в основной команде, так и в нашей академии. Надеемся, что высокое качество продукции, которое соответствует статусу спорта высоких достижений, позволит футболистам стать еще более сильными, крепкими и выносливыми».

# Выстраиваем антивирусную защиту

Еще в начале марта мы шутили: COVID-19 прекращает свою деятельность в России и отзывает все свои штаммы! Сначала в Москве, а потом и по всей России отменили масочный режим, разрешили проведение массовых мероприятий, и казалось, двухгодичная эпопея героического сопротивления коварной изменчивой болезни вот-вот завершится абсолютной победой над ней. Но радость была преждевременной: новые вирусы вновь атакуют беспечно расслабившихся россиян.

Наши эксперты сделали подборку препаратов – витаминов и натуральных веществ, которые способствуют укреплению иммунитета, облегчают течение болезни и уменьшают продолжительность заболевания.

## Витамин С усиливает выработку интерферонов

Злейший враг вирусов – мощный антиоксидант и иммуностимулятор витамин С. Он усиливает выработку белков интерферонов, которые вступают в борьбу с вирусами одними из первых, обладает противовоспалительными свойствами и способствует защите клеток от агрессивного воздействия свободных радикалов<sup>1</sup>. Ученые включили его в протокол профилактики коронавируса в связи с тем, что он оберегает сосуды.

Для удобства потребителей компания «Эвалар» выпускает широкую линейку шипучего витамина С в популярных дозировках. Кроме того, в ассортименте «Эвалар» представлена линейка на основе аскорбата кальция – натуральной некислотной формы витамина С: **Витамин С Аскорбат кальция 100 мг и 900 мг**, а также **Витамин С 500 суперкомплекс**.



Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## Цинк препятствует размножению вируса

Многочисленные исследования показали, что прием цинка в течение 24 часов после появления первых симптомов простуды помогает уменьшить ее продолжительность<sup>2</sup>. Цинк препятствует проникновению и размножению виру-

са в клетке, борется с воспалительными процессами, уменьшает частоту и тяжесть инфекций. Но важно знать, в какой форме цинк выбрать. Наиболее биодоступной считается хелатная форма.

Именно в такой форме выпускается **Цинк хелат Эвалар**.



Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите  
на стр. 34–35

## Витамин D повышает иммунитет

Для укрепления иммунитета взрослым и детям рекомендован дополнительный прием витамина D<sub>3</sub>. Особое внимание следует уделить тем, кто готовится к вакцинации или ревакцинации. При низком уровне витамина D<sub>3</sub> выработка антител после прививки будет в несколько раз ниже<sup>3</sup>.

Оптимальным вариантом станут, например, **жевательные таблетки Витамин D<sub>3</sub> + K<sub>2</sub> 2000 МЕ**. А детям можно рекомендовать **Витамин D<sub>3</sub> в дозировке 400МЕ в виде вкусных мармеладных мишек**.



Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## Природный антибиотик

**Экстракт семян грейпфрута** — мощный натуральный иммуномодулятор с беспрецедентно широким спектром действия.

Экстракт семян грейпфрута содержит нарингин. Это вещество с мощными противовирусными свойствами, по мнению ученых, способно снижать активность рецепторов, посредством которых новый вирус проникает в клетки, снижать активность вируса<sup>4</sup>. Именно поэтому его называют «природным антибиотиком».

В ассортименте «Эвалар» экстракт семян грейпфрута выпускается в удобной форме капсул под названием **ЦитроПлант** и имеет высокую дозировку нарингина (118 мг) в 1 капсуле.



ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 34–35

Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## Защита от тромбов

Для COVID-19 и его новых штаммов характерно системное поражение микроциркуляторного сосудистого русла с повышением свертываемости крови и образованием тромбов. Поэтому особое внимание нужно обратить на натуральные сосудистые протекторы, например, **дигидрокверцетин**.

Было доказано, что дигидрокверцетин помогает поддерживать в норме вязкость крови и препятствует тромбообразованию. Кроме того, дигидрокверцетин участвует в поддержании в норме тонуса и нормальной проходимости бронхов, облегчению дыхания.

**Дигидрокверцетин 100 мг** от «Эвалар» способствует: восстановлению после перенесенных вирусных инфекций, предотвращению загущения крови и тромбоза мелких сосудов; поддержанию в норме уровня холестерина.



Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## Антиоксиданты

Организму также особенно нужны антиоксиданты. Они помогают справляться с оксидативным стрессом, который вызывает повреждения клетки и нарушает функции иммунной системы. Поэтому нужно обратить внимание на восполнение дефицита **селена и цинка**. Эти микроэлементы способствуют повышению активности иммунных клеток, что помогает не только ускорить выздоровление, но и избежать рисков развития осложнений.

Чтобы восполнить дефицит антиоксидантов, принимайте веганские капсулы **Селен + Цинк от «Эвалар»**. Это сбалансированный комплекс минералов селена и цинка с высокой биодоступностью.



Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## Иммуномодулятор

Большие надежды возлагаются и на куркумин. Науке куркума хорошо известна мощным иммуномодулирующим, противоопухолевым, антиоксидантным, противовоспалительным, противовирусным и антибактериальным действием<sup>5</sup>. Однако куркумин из специи усваивается лишь на 5–10%, поэтому его переводят в мицеллярную форму для максимального усвоения.

Именно в мицеллярной форме **Куркумин** выпускает компания «Эвалар», а сырье производится в Индии на родине куркумы.



Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

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

<sup>1</sup> Carr A. C., Maggini S. Vitamin C and Immune Function. Nutrients. 2017 Nov; 9 (11):1211. <sup>2</sup> Singh M, Das RR. Zinc for the common cold. Cochrane Database of Systematic Reviews 2013, Issue 6. Art. No.: CD001364. DOI: 10.1002/14651858. CD001364.pub4. <sup>3</sup> Электронный ресурс: http://72.rosotrebndzdr.ru/content/465/102717/ (дата обращения: 30.10.2021г.). <sup>4</sup> Tutunchi H., Naeini F., Ostadrahimi A., Hosseinzadeh-Attar M. J. Naringenin, a flavanone with antiviral and anti-inflammatory effects: A promising treatment strategy against COVID-19. Phytotherapy Research. 2020; 1–11. <sup>5</sup> Curcumin, demethoxycurcumin, and bisdemethoxycurcumin induced caspase-dependent and -independent apoptosis via Smad or Akt signaling pathways in HOS cells Cheng Huang, Hsu-Feng Lu BMC Complementary Medicine and Therapies volume 20, Article number: 68 (2020).

# Мария Миронова:

## «Думать о здоровье нужно как можно раньше»

Каждый год выходят фильмы с ее участием, спектакли, которые рукоплещут стоя. А еще работа в благотворительном фонде «Артист», маленький ребенок и семья, ставшая главным приоритетом в жизни. Сегодня мы говорим с народной артисткой России Марией Мироновой о женских ценностях, здоровье, счастье и свободе быть собой.

— Мария, Вы из потомственной семьи талантливых артистов. Но Вас отговаривали идти в эту профессию?

— Да, отговаривали, потому что это очень непросто. Иногда кажется, что ты не успеваешь жить. Но я научилась говорить «нет» даже самым заманчивым предложениям. Избавилась от страха выпасть из обоймы, перестать получать предложения, потерять форму... Перестала быть зависимой от профессии, научилась просто быть счастливой, жить здесь и сейчас.

— Расскажите о самой любимой и близкой по духу роли.

— Это Федра. В спектакле «Федра. Золотой колос», который шел в Театре Наций. История жизни, любви и болезни героини, воображающей себя греческой царицей Федрой и живущей параллельно в нескольких мирах и эпохах. У спектакля была недолгая жизнь, но это самая выстраданная работа — глубокая, серьезная, сложная. В тот момент эта роль принесла мне колоссальный прорыв в творческом росте. А потом начался новый период материнства, и я отдала предпочтение кино, чтобы больше принадлежать своему маленькому сыну.

— Между Вашими детьми разница 27 лет. Расскажите, как это быть мамой в 18 и мамой сегодня?

— Самое главное, что я поняла: детям нужно уделять как можно больше времени. Это закон. Так не было со старшим сыном. Я занималась учебой, потом

карьерой, отдавала все силы театру... Этого уже не вернуть. Но с младшим ребенком такого не допущу, буду находиться рядом как можно больше.

— Что самое главное Вы хотите заложить Вашим детям?

— Очень важна для мальчиков целеустремленность, трудолюбие, человеческая порядочность, любовь к ближним и доброе сердце. Большое внимание уделяю развитию интеллекта. В отношениях с детьми важно принять то, что нравится самому ребенку, к чему он тянется. Большая ошибка (и я ее делала раньше) — бороться со слабыми сторонами, подтягивать что-то, чтобы не было двойки. Сейчас я понимаю: развивать нужно то, что идет. Тогда ребенок будет чувствовать себя успешным, ощущать победу.

— Поделитесь, как Вы научились строить отношения в семье?

— Мне эта наука трудно давалась. На своем опыте поняла, что в любви важнее всего действие — поддержка и взаимопомощь. Семья — это гармоничные отношения мудрых людей, когда ты принимаешь человека со всем, что у него есть. И конечно, семья — главное в жизни, а не второстепенное действие, как я думала раньше.

— Ваша формула здоровья, красоты и молодости.

— Больше сплю и меньше ем. Практикую интервальное голодание, когда ем только в первой половине дня. Вообще, чем старше становится человек, тем меньше ему нужно еды и больше физической нагрузки. Раньше я бегала, сейчас больше увлекаюсь спортивной ходьбой — прогулки с ребенком (смеется). А что касается молодости, то это квинтэссенция здоровья. Абсолютно здоровый человек всегда молодо выглядит, и только внешнего ухода здесь недостаточно. Бьюти-добавки — важная часть комплекса мер. Например, такой мощнейший антиоксидант, как карнозин.

Он не только помогает сохранять молодость, «переключая» наши клетки со старения на омоложение, но и поддерживает высокую физическую и умственную работоспособность, снимает усталость, наполняет энергией.

В моей аптечке — это Карнозин от «Эвалар». Эвалар использует сырье от ведущего производителя Германии. Одной упаковки хватает на целый курс.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

— Недавно Вы запустили собственное производство сладостей. Вы сладкоежка?

— Я никогда не любила сладкое.

Но с рождением сына поменялся гормональный фон, появились новые вкусы, интересы, стала обращать внимание на составы, разбираться в ингредиентах. Так, благодаря младшему сыну, родилась идея создать свой натуральный и полезный продукт. Я начала сама делать для него домашний зефир. Сегодня он делается на производстве под моим контролем, мы долго выверяли рецептуру, было столько тестирований, проб. Но в итоге получили прекрасное лакомство и стали выпускать и другие натуральные сладости.

— Многие считают сахар врагом молодости. Что помогает совмещать сладкий зефир, красивую фигуру и гладкую кожу?

— Чувство меры. Я в свое время пробила самые разные диеты. Но поняла, что количественный способ — самый лучший. Меньше порции, меньше приемов пищи. Считать калории — значит постоянно концентрироваться на еде. А о ней лучше не думать. Простые сахара в большом количестве действительно наносят вред организму. Но с возрастом, с сахаром или без, любая кожа теряет главный источник ее упругости — коллаген. Поэтому вся анти-эйдж косметика подчеркивает его содержание в составе. Но коллаген важно принимать внутрь, так как он нужен не только коже, а всем тканям организма.

## Здоровый человек всегда выглядит молодо

Выбирая для себя коллаген, обратила внимание на новинку от «Эвалар» — **Коллаген морской Суперкомплекс**. В нем легкие для усвоения пептиды рыбного коллагена из Японии в высокой дозировке 10 000 мг, фитокерамиды и биотин. Для отличного эффекта напиток обогащен гиалуроновой кислотой, коэнзимом Q<sub>10</sub>, витаминами и минералами. 10 ингредиентов красоты и молодости в одном напитке красоты. А еще он вкусный и сладкий, его легко принимать — такой коллаген я попробовала впервые!

**НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ**

стных человеческих нуждах — лекарства, лечение, санаторий, помощь на дому, вещи... Все, что необходимо нашим пенсионерам.

— **Ваше отношение к старости. Как видите в ней свою жизнь?**

— В движении. Это самое главное. Пока мы активны, идем к цели, а не сидим на диване, погружаясь в болячки, мы живем. С болезнями можно жить и справляться, поддерживать себя, думать о здоровье как можно раньше. Старость никого не минует. И кажется, что я отношусь к ней беспечно. Но хочу стареть достойно, ничего не переделывая, не надувая. Да, сейчас есть много способов позаботиться о себе, о своей коже. Я их не отрицаю и использую самые бережные из них с обязательным условием — чувство меры и вкуса.

— **В плане здоровья о чем Вы уже начали заботиться?**

— Я очень много времени провожу на ногах — на съемках, в загородном доме, с малышом. С такими нагрузками решила, что нужно позаботиться о своих суставах сейчас, чтобы не допустить проблем в возрасте.

Поэтому я принимаю современный хондропротектор, уникальный комплекс от «Эвалар» — **Хонда МСМ**. В нем 4 самых важных компонента для суставов природного происхождения. И всего 2 таблетки в день.

**НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ**

— **Вы не один раз играли роль психолога в кино. А как сами разбираетесь с проблемами и стрессом?**

— Очень важный вопрос. Может поэтому мне и доставались такие роли, что я имею к этому интерес и могу быть убедительной. Все подчинено психике, даже болезни, так как образ жизни диктуется образом мысли. И все проблемы вытекают из нашего неприятия чего-либо, из убеждений, ограничений, излишних ожиданий, которые могут испортить жизнь. С нами происходит то, во что мы верим. Жизнь — это зеркало. А стресс стал ее неотъемлемой частью в современном мире, порождая новые проблемы. Важно разорвать замкнутый круг. Сегодня очень много разных препаратов от стресса, и выбирать можно было бы бесконечно: один от тревоги, другой для сна, третий для расслабления.

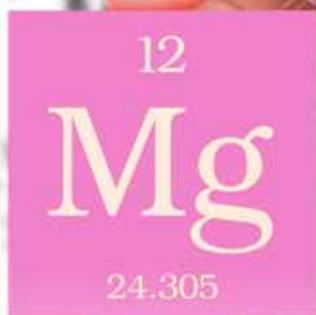
Но чтобы не покупать много всего, я решила выбрать то, что сочетает в себе все и сразу — **5-НТР комплекс «Эвалар»**. В нем очень удачно собраны самые эффективные ингредиенты: аминокислота 5-гидрокситриптофан, от которой зависит хорошее настроение и сон, элементы спокойствия магний и витамин B<sub>6</sub>, но не в обычной форме, а в современной легкоусвояемой, и все это усилено традиционными, проверенными временем травами. Естественные для организма, натуральные составляющие действуют на разные звенья «одной цепи», защищая от стресса.

**НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ**

— **Мария, поделитесь с нашими читателями, как стать счастливой женщиной?**

— Состояние счастья — это выбор. Когда все, что приходит в нашу жизнь — встречи, люди, события, даже самые трагические и негативные, ты можешь принять и прожить. А потом найти в себе силы идти дальше, поддерживать своих близких, умножать позитивную энергию и делиться ею с окружающими.

Беседовала Снежана Манакова



# Магний и спокойствие. Какой магний лучше?

В стрессовых ситуациях наш организм теряет значительное количество магния, поскольку этот минерал формирует защитные силы психики и нервной системы от бесконечно атакующих факторов стресса.

ВОЗ утверждает, что большая часть населения испытывает острый дефицит магния: только у 6% содержание магния в крови соответствует норме, у 72% — его умеренный дефицит, у 20% — выраженный дефицит и еще у 3% — острый дефицит.

Магний участвует в огромном количестве процессов всего организма. Для нервной системы он регулирует сигналы торможения и защищает нервную систему от перевозбуждения, участвует в выработке гормона сна — мелатонина. Кроме того, магний отвечает за нормальное сокращение и расслабление мышц (в том числе сердца и дыхательных путей), а также снижает мышечное напряжение.

Стоит отметить, что даже при идеальном питании, содержащем достаточное количество магния, этот минерал является для человека одним из наиболее трудно усваиваемых элементов (не более 30–40% из пищи). Кроме того, его усвоение снижают и некоторые элементы: кальций, натрий, железо, фосфор, щавелевая кислота, танин. В стрессовых ситуациях организм теряет значительное количество ионов магния.

Именно поэтому для того, чтобы взять стресс под контроль, необходим дополнительный прием магния.

## Какой магний лучше?

Среди многочисленных препаратов магния лучше выбрать тот, в котором максимально высокая дозировка в 1 таблетке и наиболее высокая степень усвоения. Если с дозировкой все ясно, то как понять, какой магний лучше усвоится? В современных препаратах магний присутствует в органической и неорганической формах. Неорганические формы магния (например, сульфат) очень плохо усваиваются и вызывают побочные эффекты со стороны ЖКТ. Поэтому их эффективность, даже в случае высоких доз, крайне мала.

А вот органические формы (например, хелат) — напротив, очень хорошо усваиваются. Для сравнения — биодоступность хелатного магния в 5 раз выше, чем у неорганических форм. Именно в такой форме минералы наиболее близки человеку. Примером хелатной формы в организме человека является гемоглобин.

Хелат магния — это соединение минерала и аминокислоты. Именно благодаря участию аминокислоты, минерал лучше усваивается организмом. Кроме того, магний в хелатной форме комфортно переносится и не имеет побочных эффектов со стороны ЖКТ. В такой форме организм легко усваивает магний в больших дозировках.

## Легкодоступный Магний хелат Эвалар для максимального усвоения!

В России магний в форме хелата выпускает известная компания «Эвалар» по международному стандарту качества GMP<sup>2</sup>.

### Преимущества Магния хелат Эвалар:

- высокая дозировка (400 мг)<sup>3</sup>;
- удобство приема — всего 2 таблетки Магний хелат равны 9 таблеткам популярного препарата магния<sup>4</sup>;
- комфортная переносимость без побочных эффектов со стороны ЖКТ, без отложения в почках, суставах и сосудах;
- разрешен беременным и кормящим женщинам<sup>5</sup>.



ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 34–35

Магний хелат Эвалар способствует:

- повышению устойчивости организма к стрессу;
- поддержке нервной системы, мышц, сердца и здорового сна;
- снятию мышечных спазмов и судорог.

<sup>1</sup> В ассортименте ЗАО «Эвалар» (высокий процент усвоения за счет хелатной формы). <sup>2</sup> Сертификат GMP №C0170889-DS-3, NSF International (США). <sup>3</sup> Суточный прием. <sup>4</sup> В сравнении с препаратом, содержащим 48 мг магния в 1 таблетке и схемой приема 6 таблеток в день. <sup>5</sup> По назначению врача. Реклама

**Fito**market.ru  
8-800-551-6120

**apteka**.ru  
8-800-700-8888

**evalar**.ru  
8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# 5 причин начать принимать цинк прямо сейчас

Если среди полезных веществ выбирать то, которое принесет максимальную пользу организму, то цинк по праву займет одно из первых мест. Цинк — единственное вещество, влияющее одновременно на большое количество процессов в организме: на иммунитет и состояние волос, восстанавливает кожу после акне, повышает уровень тестостерона у мужчин... «Поле деятельности» цинка в организме человека огромное! В этой статье мы расскажем подробно о самых важных свойствах цинка и какой цинк лучше выбрать.

## 1 Общий дефицит

По оценкам ВОЗ, на данный момент дефицит цинка выявляется более чем у 2 млрд человек в мире.

## 2 Как цинк помогает «настроить» иммунитет?

Доказано, прием цинка в течение 24 часов после появления первых симптомов простуды помогает уменьшить ее продолжительность. А самое главное — минерал не дает вирусу возможность проникнуть в клетку, защищает ее и препятствует распространению вируса.

## 3 Цинк для укрепления и красоты волос

Красота и здоровье волос во многом зависят от цинка. Минерал отвечает за деление клеток волосяных фолликул, формирует волосяную структуру, регулирует деятельность сальных желез, а также стимулирует выработку кератина — основного белка, который содержится в волосяном стержне.

## 4 Минерал красоты и молодости

Наряду с кератином, цинк также стимулирует выработку собственного коллагена — главного белка красоты, помогает сохранять коллагеновые волокна. Если минерала в организме достаточно, повышается уровень защиты кожи от растяжек, морщин, раздражений и сухости.

## 5 Мужское здоровье

Большое значение достаточное количество цинка в организме имеет для мужчин. Ведь именно этот минерал способствует синтезу и повышению уровня тестостерона — гормона, который делает мужчину — мужчиной.

## Какую форму цинка выбрать?

Хелатный цинк на сегодняшний день является самой биодоступной формой этого минерала. Цинк становится хелатным, когда присоединяется к молекуле аминокислоты, образуя с ней органическое соединение. Хелат цинка не требует никаких дополнительных биохимических превращений, так как уже подготовлен к усвоению организмом. Именно в та-

кой форме минерал усваивается в кишечнике, и именно она является близкой человеческому организму. Примером такой формы в организме человека может служить гемоглобин. В отличие от других форм, хелат цинка не вызывает побочных эффектов со стороны ЖКТ. Неслучайно в Европе и США растет популярность хелатной формы минералов.

## Легкодоступный цинк для максимального усвоения

В самой легкодоступной хелатной форме цинк выпускает известная компания «Эвалар» по международному стандарту GMP. Цинк хелат Эвалар отличается экономичной упаковкой и удобством приема — всего 1 таблетка в день. Цинк хелат разрешен даже беременным и кормящим женщинам<sup>1</sup>, а также вегетарианцам.

Цинк хелат Эвалар способствует:

- повышению сопротивляемости организма к инфекциям (укреплению иммунитета);
- предотвращению выпадения волос;
- синтезу собственного коллагена;
- синтезу тестостерона;
- позволяет регулировать деятельность сальных желез, справляться с жирным блеском кожи и покраснениями.

При производстве используется сырье высочайшего качества.

Выгодная цена!<sup>2</sup>



ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите на стр. 34–35

Попробуйте также новинку **Селен + Цинк Эвалар**.

Это сбалансированный комплекс минералов селена и цинка, антиоксидантные свойства которых усилены витаминами С и D.

Селен + Цинк Эвалар способствует:

- повышению активности иммунной системы, увеличению сопротивляемости организма вирусным инфекциям и ускорению выздоровления при вирусных заболеваниях;
- поддержанию здоровья сердечно-сосудистой системы;
- улучшению состояния волос, кожи, ногтей;
- улучшению репродуктивной функции у мужчин и женщин.

Важное преимущество комплекса — высокая биодоступность действующих веществ. Цинк входит в состав препарата в форме цинка цитрата, селен — в форме селексена.



Реклама

<sup>1</sup> По назначению врача. <sup>2</sup> По данным ООО «Проксима рисерч» за 19 и 20 недели 2020 года, средневзвешенная розничная цена на территории РФ за упаковку БАД «Цинк хелат» производства компании «Эвалар» является самой выгодной по сравнению с аналогом.

Fito market.ru  
8-800-551-6120

apteka.ru  
8-800-700-8888

evalar.ru  
8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Эксперты утверждают: ковид поражает наши сосуды. Рассказываем, как поддержать их здоровье

Уже почти три года COVID-19 держит нас в напряжении, и статус пандемии, по оценкам экспертов, в ближайшее время снят не будет. На момент подготовки материала в мире распространяется вирусный штамм «Кентавр». Для него характерны симптомы, сходные с клинической картиной ОРВИ: сильная боль в горле, насморк, головная боль и повышение температуры. Но это лишь те проявления инфекции, которые мы ощущаем. А что же творится «за кулисами»? Здесь вирус беспощадно поражает сосуды. Эксперты заявляют: удар по системе кровообращения может существенно сократить жизнь человека из-за обширных последствий для всего организма.

## Рано расслабились!

Вирусологи говорят, что у «Кентавра» есть мутации, благодаря которым он быстрее распространяется и обходит иммунную защиту. И тем не менее, мы уже успели расслабиться: о масках, санитайзерах, социальной дистанции и ревакцинации многие забыли. А зачем, если ковид теперь протекает как обычная ОРВИ? Появилось даже такое понятие: «мягкий» ковид. Однако не все так просто, предупреждают врачи. Вирус по-прежнему опасен, в первую очередь для системы кровообращения. «Из-за коронавируса у многих пациентов повреждается внутренняя выстилка, эндотелий сосудов. Страдает также свертывающая система крови, увеличивается вероятность тромбозов», — подтвердила изданию Газета.ru директор НИИЦ сердечно-сосудистой хирургии им. Бакулева Елена Голухова<sup>1</sup>. А это чревато не только высоким риском сердечно-сосудистых осложнений — аритмий, инсультов и инфарктов, но и патологией других органов. При этом если «уханьский» штамм в большей степени поражал капилляры легких, то новые варианты коронавируса часто бьют по сосудам головного мозга, поджелудочной железы и мышц. Наиболее чувствительными к таким

последствиям ковида чаще оказываются те пациенты, у которых уже имеются хронические заболевания, затрагивающие кровеносную систему. А это миллионы людей, говорят эксперты.

## Болезнь после болезни

На протяжении всей пандемии медики отмечали различные неврологические проявления COVID-19 и постковидного синдрома: потерю обоняния, бессоницу, ощущение «тумана в голове», шум в ушах, головокружения, головные боли, спутанность сознания, когнитивные расстройства. А недавно выявили еще один симптом: нарушение мелкой моторики — способности выполнять пальцами точные мелкие движения. По мнению ученых, причина проблемы кроется в повреждении внутренней оболочки кровеносных сосудов (эндотелия) и образовании микротромбов. Еще в первую волну пандемии медики назвали это состояние тромбовоспалением.

Поражение сосудов различных внутренних органов — одна из причин «многоликой» симптоматики постковидного синдрома. У большинства людей в течение года наблюдаются как минимум четыре симптома, а у половины — более десяти. Учитывая особое «пристрастие» вируса к эндотелию, в программу комплексного восстановления после инфекции рекомендуется включать препараты для поддержания здоровья сосудов. Представляем вам готовые решения от «Эвалар».

## Дигидрохверцетин

Это биофлавоноид с уникальными свойствами, обнаруженный в лиственнице сибирской и ряде других хвойных деревьев. Дигидрохверцетин — мощный капилляропротектор. Он уменьшает ломкость и проницаемость сосудов, активизирует особый фермент, который стимулирует «созревание» коллагена и тем самым способствует повышению прочности и эластичности сосудистых стенок. Кроме того, это биологически активное вещество помогает поддерживать в норме свертываемость крови и снижает риск образования тромбов, что очень

важно при ковиде. А еще дигидрохверцетин борется с оксидативным стрессом, оказывающим негативное влияние на состояние сосудов, а также способствует снижению холестерина в крови.

Раскройте свойства мощного природного биорегулятора дигидрохверцетина с новинкой **Дигидрохверцетин 100 мг** от «Эвалар». Это единственный в России<sup>1</sup> препарат, который содержит максимальную дозировку дигидрохверцетина из лиственницы сибирской — 100 мг в одной таблетке. Препарат способствует:

- улучшению состояния кровеносных сосудов;
- предотвращению загущения крови и тромбоза мелких сосудов;
- нормализации кровообращения и тканевого дыхания, а также:
- поддержке здоровья бронхолегочной системы;
- укреплению противовирусного иммунитета;
- восстановлению после перенесенных вирусных инфекций.

В производстве препарата используется сырье со степенью очистки 98–100%<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> До данных Ежемесячного розничного аудита фармацевтического рынка России, проводимого АО «Группа ДСМ», Дигидрохверцетин 100 мг № 30 от «Эвалар» — единственная БАД, реализуемая в аптеках, содержащая в составе в качестве активного вещества дигидрохверцетин в дозировке 100 мг в 1 таблетке.  
<sup>2</sup> Подтверждено СоГР № АМ.01.07.01.003. R.000520.09.21 от 24.09.2021 г.  
<sup>3</sup> По данным внутреннего входного контроля. Протоколы № С-754, С-966, С-96. Реклама



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

## Омега-3 + экстракты растений

Еще в прошлом году ученые выяснили, что у людей с высоким индексом омега-3 риск погибнуть от ковида значительно ниже, чем при дефиците полиненасыщенных жирных кислот. Многочисленные исследования показывают, что омега-3 способствуют улучшению функций сосудистого эндотелия, снижению свертываемости крови, а также нормализации ее липидного состава, который может нарушаться при ковиде: уменьшению уровня «плохого» холестерина и триглицеридов, повышению уровня «хорошего» холестерина.

Обратите внимание на препарат **Тройная Омега-3** от «Эвалар», ведь она содержит максимум<sup>1</sup> омега-3 — 950 мг вместо 300 мг, как в обычных капсулах.

Тройная Омега-3 от «Эвалар» способствует поддержанию<sup>2</sup>:

- здоровья сердца и сосудов;
- уровня холестерина и триглицеридов в норме, а также:
- укреплению иммунитета;
- поддержанию здоровья суставов и глаз;
- сохранению когнитивных функций в пожилом возрасте;
- улучшению памяти, внимания и способности к обучению;
- поддержанию красоты кожи, волос и ногтей.

Тройная Омега-3 от «Эвалар» создана из рыбьего жира высочайшего качества и чистоты Pronova Pure®

500:200 ЕЕ ЕВ от норвежского концерна BASF, но при этом выгодна по цене<sup>3</sup>. А еще она подходит беременным и кормящим женщинам<sup>4</sup>.



Усиленную поддержку функционального состояния сердечно-сосудистой системы<sup>4</sup> оказывает уникальный<sup>1</sup> комплекс омега-3 с экстрактами диоскореи, клевера, боярышника и витаминами — **Атероклефит Омега-3**. Эти компоненты работают синергично, усиливая действие друг друга<sup>4</sup>.

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 мг<sup>5</sup>.

Комплекс Атероклефит Омега-3 способствует:

- 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.

<sup>1</sup> В ассортименте ЗАО «Эвалар». <sup>2</sup> Подтверждено добровольной сертификацией. <sup>3</sup> По данным Ежемесячного розничного аудита фармацевтического рынка России, проводимого АО «Группа ДСМ», по итогам I квартала 2022 г. средневзвешенная розничная цена за 1 капсулу БАД Тройная Омега-3 №30 от «Эвалар» в 1,4 раза ниже импортного аналога. <sup>4</sup> Подтверждено СоГР № АМ.01.07.01.003. R.000096.10.19 от 08.10.2019 г. <sup>5</sup> В двух капсулах «Омега-3». Реклама

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## Куркумин

Активное вещество индийской пряности куркумы способствует улучшению функций сосудистого эндотелия, обладает антиатеросклеротическими и противовоспалительными свойствами. А недавнее исследование показало, что куркумин способен повышать активность гена Nrf2, регулирующего антиоксидантную защиту организма. И это немаловажно. Дело в том, что вирусные инфекции, в том числе COVID-19, усиливают оксидативный стресс, который вносит свой вклад в повреждение клеток сосудов.

Кроме того, куркумин участвует в поддержании нормального уровня липидов в крови.

Как известно, куркумин из самой пряности куркумы усваивается всего лишь на 5–10%. Чтобы получить максимальную пользу этого активного вещества, выбирайте мицеллярную форму куркумина. Такой Куркумин выпускает компания «Эвалар».

**Куркумин Эвалар** изготавливается из высококачественного сырья, произведенного в Индии, на родине «золотой» специи. А еще он в 3 раза выгоднее по цене<sup>1</sup>.

Куркумин Эвалар могут принимать взрослые и дети старше 14 лет<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> По данным Ежемесячного розничного аудита фармацевтического рынка России, проводимого АО «Группа ДСМ», по итогам января-февраля 2022 г. средневзвешенная розничная цена за упаковку БАД Куркумин №30 от компании «Эвалар» в 3 раза ниже, чем у импортного аналога. <sup>2</sup> Подтверждено СоГР № КЗ.16.01.98.003. E.000908.09.16 от 15.09.2016 г. Реклама



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Если вы переболели новой коронавирусной инфекцией, обязательно поддержите здоровье сосудов. Курсовой прием капилляропротектора в составе комплексной терапии будет способствовать ускорению реабилитации при постковидном синдроме и предотвращению опасных сердечно-сосудистых осложнений.

<sup>1</sup> Электронный ресурс: <https://www.gazeta.ru/social/2020/12/29/13420100.shtml> (дата обращения: 21.09.2022 г.).

# Что пьют японки, чтобы сохранить молодость

Кажется, что бороться со старением невозможно — остается только маскировать внешние признаки косметологическими инъекциями и дорогой косметикой. Но в США, Японии и других странах женщины уже давно «замораживают» возраст и продлевают молодость изнутри, в этом им помогает глутатион.

## Что такое глутатион и почему он важен для организма

Глутатион — это антиоксидант, то есть вещество, которое замедляет старение клеток и организма в целом. Одна из причин старения — свободные радикалы. Это вещества, которые постоянно вырабатываются в организме как побочные продукты обмена веществ и других физиологических процессов. В небольших количествах свободные радикалы необходимы для памяти, координации и других функций мозга. Но когда они накапливаются, они окисляют клетки всех тканей и органов: разрушают защитный барьер кожи, из-за чего она становится сухой, образуются пигментные пятна и морщины. Окисление клеток влияет не только на внешность: могут слабеть мышцы, ухудшаться зрение, снижаться иммунитет.

Глутатион помогает с этим бороться. Он вырабатывается в печени, с кровью распространяется по организму, блокирует действие свободных радикалов,

после чего выводит их. Выработка глутатиона — естественный механизм защиты от старения.

## Что происходит при недостатке глутатиона

С возрастом синтез глутатиона снижается. В 40–45 лет, когда уровень антиоксиданта снижается на 20%, многие замечают первые признаки старения. Свободным радикалам ничто не мешает окислять клетки, поэтому кожа тускнеет и теряет эластичность, выпадают волосы, ногти становятся ломкими.

Получается замкнутый круг: организм стареет ⇒ глутатиона вырабатывается меньше ⇒ процесс старения ускоряется.

## Как повысить уровень глутатиона

Если принимать чистый глутатион в виде БАД, он не принесет пользы организму. Дело в том, что под воздействием соляной кислоты в желудке глутатион распадается на аминокислоты. Поэтому раньше антиоксидант нужно было вводить напрямую в кровь — через капельницу или в виде инъекции.

Но теперь есть способ принимать глутатион без уколов и капельниц. К его молекуле добавили ацетильную группу — соединение, которое не дает веществу распадаться в желудке. Антиоксидант всасывается в клетки в изначальном виде и не теряет своих свойств. Получился глутатион, который в форме таблеток усваивается так же, как в виде инъекций и капельниц.

Мария Миронова,  
народная артистка  
России:



Одно из средств молодости в моем рационе — это Ацетил-глутатион от «Эвалар». Это стабильная форма сильнейшего антиоксиданта глутатиона, который раньше был доступен только в инъекциях. Сегодня же защитить клетки от старения и сохранить молодость, красоту и здоровье можно просто принимая по 1–2 таблетки в день.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

В России Ацетил-глутатион в таблетках выпускает «Эвалар». Он повышает уровень глутатиона и замедляет старение.



Реклама

Как работает Ацетил-глутатион:

- борется со свободными радикалами, защищает клетки от повреждения свободными радикалами;
- предотвращает развитие воспалительных реакций;
- способствует восстановлению поврежденных тканей;
- помогает укрепить иммунную систему и реже болеть;
- способствует детоксикации организма (выведению токсичных веществ и тяжелых металлов).

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

apteka.ru  
8-800-700-8888

evalar.ru  
8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Метабиотик специального назначения: как победить язву и гастрит

Хеликобактер пилори — одна из самых распространенных инфекций в мире. Эта бактерия способна вызывать гастрит, язвенную болезнь и признана канцерогеном первого класса, вызывающим рак желудка. Только в России хеликобактером заражено от 50 до 90% населения. Неудивительно, что боли под ложечкой, нарушения пищеварения и диарея — достаточно распространенная проблема.

Сегодня в России доступен инновационный препарат — метабиотик специального назначения на основе метаболитов лактобактерий, который помогает избавиться от хеликобактера.

Как работает инновационный штамм?

Изучив свойства более 700 штаммов полезных лактобактерий, немецкие микробиологи открыли особенный штамм *Lactobacillus reuteri* DSMZ 17648 (Pylopass™). Оказалось, что именно он обладает уникальным механизмом действия:

- распознает хеликобактер,
- связывается с ним, не давая прикрепиться к слизистой оболочке желудка,
- и выводит из организма естественным путем.

В противоположность антибиотикам, он не уничтожает полезные бактерии пищеварительного тракта, а, наоборот, способствует поддержанию баланса микрофлоры желудка.

## Мнение эксперта

Леонид Борисович Лазебник, д.м.н., профессор, президент Научного общества гастроэнтерологов России.



«Думаю, что будущее — за новыми биологическими методами. Метабиотики — это новое направление в восстановлении баланса микрофлоры желудка с помощью специальных штаммов полезных бактерий, которые помогают устранить хеликобактер. И уже сегодня в рекомендации Всемирной гастроэнтерологической ассоциации такие штаммы включены, в том числе *Lactobacillus reuteri* DSMZ 17648. Этот штамм — природный антагонист хеликобактера: он связывается с ним и выводит из организма.

А если специалист вынужден назначить для борьбы с желудочной инфекцией антибиотики, то при их приеме в комплексе со штаммом *Lactobacillus reuteri* DSMZ 17648 (Pylopass™) у пациентов реже возникают проявления кишечной дисфункции: диарея, тошнота, отрыжка, вздутие и урчание в животе».

## Уникальный препарат доступен в России!

Средства на основе метаболитов штамма *Lactobacillus reuteri* DSMZ 17648 (Pylopass™) сегодня представлены в 30 странах мира. В России такой препарат только один — это метабиотик **Хелинорм**. Метаболиты лактобактерий в составе Хелинора связываются с бактериями хеликобактер пилори и естественным способом выводят их из организма. Хелинорм способствует:

- уменьшению количества Хеликобактер пилори в желудке;
- снижению риска возникновения и развития язвы и гастрита;
- устранению дискомфорта в желудке и улучшению пищеварения;
- поддержке баланса микрофлоры желудка.



ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите  
на стр. 34–35

Ведущие эксперты Российского научного медицинского общества терапевтов и Научного общества гастроэнтерологов России включили Хелинорм в клинические рекомендации «Хронические диареи у взрослых». Препарат можно применять даже при COVID-диарее<sup>2</sup>.

И еще одно важное преимущество: штамм *Lactobacillus reuteri* DSMZ 17648 получил особый статус GRAS (Generally Recognized As Safe — абсолютно безопасный). Поэтому Хелинорм можно принимать даже детям с 6 лет, беременным и кормящим женщинам. Оптимальный курс приема — 28 дней.

<sup>1</sup> Патент ЕА028340 от 06.08.2012 г. <sup>2</sup> Лазебник Л. Б., Сарсенбаева А. С., Авалуева Е. Б. с соавт. Клинические рекомендации «Хронические диареи у взрослых». Экспериментальная и клиническая гастроэнтерология. 2021; 188 (4): 7–67. Реклама.

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Зачем необходимы витамины группы В и какие лучше?

Наша нервная система — деликатная и нежная структура. При этом она обеспечивает связь с внешним миром, не зря ее сравнивают с телефонной станцией. Эта система слишком сложно организована, чтобы обходиться без ежедневной поддержки. И прежде всего ей необходимы витамины группы В.

Дефицит витаминов группы В сегодня весьма распространен. Одна из основных причин — большой интерес к вегетарианским и веганским диетам, так как доказано: тем, кто их придерживается, нужны повышенные дозировки витамина В<sub>12</sub>, которого нет в растительной пище.

Кроме того, прием витаминов группы В крайне важен при стрессе, длительных физических и эмоциональных нагрузках, мышечном напряжении, болях и дискомфорте в суставах, состоянии общей разбитости и слабости, анемии, снижении иммунитета, нарушениях когнитивных функций (памяти, внимания, скорости мышления), плохом состоянии кожи, волос и ногтей, несбалансированном питании и ограничивающих диетах, никотиновой зависимости (у курильщиков), применении пероральных контрацептивов у женщин.

Отметим также, что достаточный уровень витаминов группы В в организме важен для всех людей, но особенно для людей пожилого возраста (в связи с ухудшением абсорбции витаминов).

## ТОП-5 полезных свойств витаминов группы В

**1 Снижают нагрузку на нервную систему.** Способствуют сохранению защитной оболочки нервов, предотвращают повреждения нервной ткани. Участвуя в выработке энергии и синтезе нейромедиаторов, помогают противостоять стрессу и усталости. Могут быть использованы для облегчения состояния депрессии или тревоги.

**2 Поддерживают работу сердечно-сосудистой системы.** Обеспечивают нормальный метаболизм гомоцистеина,

повышенный уровень которого может привести к тромбозу и атеросклерозу.

**3 Оказывают антиоксидантное действие.** Регулируют окислительно-восстановительные процессы. Защищают организм от дегенеративных процессов, связанных с возрастом, употреблением алкоголя и курением.

**4 Улучшают когнитивные функции.** Повышают умственную работоспособность; улучшают память и скорость реагирования.

**5 Оказывают бьюти-эффект.** Способствуют улучшению структуры кожи, ногтей и волос.

Сложность в том, что витамины группы В водорастворимые, то есть легко разрушаются и в организме не накапливаются. При этом, принимая витамины группы В с продуктами питания, вы можете не получать их в сбалансированном комплексе и в необходимой суточной дозировке. Поэтому, если хотите быть уверены, что действительно восполняете дефицит витаминов группы В, есть смысл принимать их в виде пищевых добавок.

## Лучшие коэнзимные формы витаминов группы В

Комплексов витаминов группы В в разных формах и дозировках много. Однако обычные формы этих витаминов могут не усваиваться, организму нужны более активные. Это может показать генетический анализ. Сегодня наука идет вперед, и появились новые легко усваиваемые комплексы. В их составе коэнзимные (высокоактивные) формы витаминов группы В. В отличие от обычных, им не надо времени на активацию. Они вступают в реакцию сразу и поэтому могут использоваться организмом быстрее и эффективнее.

В России такие легкодоступные витамины группы В выпускает компания «Эвалар», причем сразу в двух удобных для приема формах.

**Таблетки для перорального приема В-комплекс легкодоступные витамины**

Содержит все 10 витаминов группы В, 4 из них (витамины В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, фолиевая кислота) — в коэнзимной форме для более легкого усвоения.

Имеет удобную схему приема, не содержит диоксид титана и другие искусственные красители.



ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите на стр. 34-35



## Шипучие таблетки Витамины группы В

Содержит 8 витаминов группы В, 3 из них (витамины В<sub>2</sub>, В<sub>12</sub> и фолиевая кислота) — в коэнзимной форме для более легкого усвоения. Состав усилен витамином С, цинком, магнием и кальцием.

Приготовленный напиток обладает насыщенным апельсиновым вкусом, не содержит консервантов и глутена.

**Комплексы витаминов группы В от компании «Эвалар» способны:** восстановлению поврежденных нервных волокон и уменьшению болевых ощущений, улучшению функционального состояния центральной и периферической нервной системы, улучшению памяти, увеличению энергии, улучшению состояния кожи, волос и ногтей.

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

apteka.ru  
8-800-700-8888

evalar.ru  
8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Скопление газов, вздутый живот?

## СИМЕТИКОН ЭВАЛАР\*

на помощь придет -  
он делает плоским живот!



до **50%**  
ВЫГОДНЕЕ  
ЕВРОПЕЙСКОГО  
АНАЛОГА!<sup>1</sup>

Самое эффективное<sup>2</sup> лекарственное средство в борьбе с избыточным газообразованием.



Для более быстрого избавления от вздутия и газов  
попробуйте усиленные дозировки:



Симетикон  
с фенхелем 300 мг\*\*  
в 1 капсуле



Симетикон  
с фенхелем 80 мг\*\*  
в 1 капсуле

Спрашивайте  
в аптеках!

 [evalar.ru](http://evalar.ru)  
8-800-200-5252

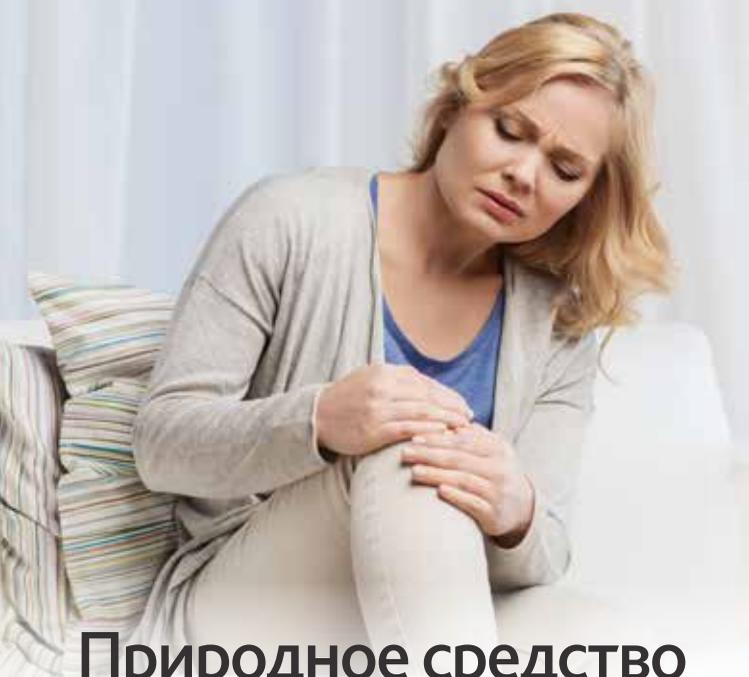
 [fito.market.ru](http://fito.market.ru)  
8-800-551-6120

 [apteka.ru](http://apteka.ru)  
8-800-700-8888



<sup>1</sup> По данным Ежемесячного розничного аудита фармацевтического рынка России, проводимого АО «Группа ДСМ» (DSM Group), за период в марте 2022 года средневзвешенная розничная цена лекарственного препарата «Симетикон капсулы 40 мг №50» производства компании «Эвалар» в 1,48 раза ниже, чем у аналога.  
<sup>2</sup> Синдром избыточного газообразования у детей. Абатуров А.Е. Агафонова Е.А. Русакова Е.А. и др. «Здоровье ребенка» 2012. Реклама.

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



## Природное средство для защиты суставов: эффект мартинии душистой

Вы наверняка не понаслышке знакомы с периодически возникающей болью в суставах. Они ноют, вызывая огромный дискомфорт, и, чтобы спастись от этого, вы спешно глотаете таблетку нестероидного противовоспалительного средства (НПВС) — оно должно унять эту ужасную боль. Вскоре боль в суставах начинает отступать, но ей на смену приходит другая...

### Желудок под ударом

НПВС вмешиваются в алгоритм выработки простагландинов — именно они вызывают венозные отеки и расширение сосудов. НПВС блокируют их синтез, а значит и саму боль. В противовес этому страдает желудок, ведь простагландины — это основа защитного механизма ЖКТ.

Получается двоякая ситуация: НПВС одно лечат, а другое калечат.

### Эффект мартинии душистой

Как оказалось, ученым уже удалось найти адекватную замену НПВС и произрастает она на далеком африканском континенте. Это растение, которое не только убирает боль в суставах, но и безопасно для ЖКТ — мартиния душистая.

### Как она помогает?

- уменьшает боль и воспаление, снимает отеки, возвращая суставам гибкость и подвижность<sup>1</sup>
- снижает концентрацию мочевой кислоты в организме, препятствуя отложению солей в суставной жидкости<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Эффективность экстракта мартинии душистой (Сустамар) при остеоартритах, поясничной боли и фибромиалгии: обзор исследований. Савустьяненко А. В. «Боль. Суставы. Позвоночник», 2014.

Попробуйте два натуральных средства на основе мартинии душистой от компании «Эвалар» — **Ревмафлекс** и **Ревмафлекс форте**.

Ревмафлекс отличается выгодной ценой, а Ревмафлекс форте — повышенной дозировкой экстракта мартинии душистой.



### Почему стоит попробовать? Оба средства:

- эффективно уменьшают боль и воспаление без побочных реакций со стороны желудка
- способствуют восстановлению хрящевой ткани
- способствуют нормализации уровня мочевой кислоты
- снижают потребность в применении НПВС.

Ревмафлекс и Ревмафлекс форте производятся строго в соответствии с международным стандартом качества GMP и безопасны для организма<sup>2</sup>.

Для усиления противовоспалительного эффекта дополнительно к Ревмафлексу можно подключить прием **Куркумина Эвалар** в легкоусвояемой мицеллярной форме! Куркумин блокирует систему внутриклеточных сигналов, связанных с воспалением. Кроме того, он снижает активность воспалительных факторов — так ему удастся уменьшать боль в суставах.

### Куркумин Эвалар способствует:

- уменьшению боли и воспаления в суставах
- поддержке здоровья суставов
- укреплению иммунитета.



ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите на стр. 34–35

<sup>1</sup> По данным Ежемесячного розничного аудита фармацевтического рынка России, проводимого АО «Группа ДСМ» (DSM Group), за первый квартал 2021 года, средневзвешенная розничная цена за 1 мг активного вещества БАД «Ревмафлекс» в форме капсул № 60 производства «Эвалар» в 1,8 раз дешевле/ниже, чем у аналога. <sup>2</sup> Эффективность экстракта мартинии душистой (Сустамар) при остеоартритах, поясничной боли и фибромиалгии: обзор исследований. Савустьяненко А. В. «Боль. Суставы. Позвоночник» 2014. <sup>3</sup> По данным АО «Группа ДСМ» за 2017 год БАД «Куркумин» в форме капсул № 30 производства «Эвалар» является первой реализуемой в России через аптечные учреждения добавкой куркумина.

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Природная сила Алтая

## Чай «Эвалар Био»

Для снижения уровня мочевой кислоты и предупреждения подагры замените свой обычный чай на чай «Эвалар Био При повышенном содержании мочевой кислоты». Он способствует выведению солей мочевой кислоты и препятствует их отложению в суставах.

**По желанию добавьте в чай растительное молоко.** Для усиления экстракции можно приготовить в микроволновке, так как фильтр-пакет не имеет металлических скрепок.



### В составе:



**Смородина** обладает мочегонным, противовоспалительным действием, освобождает организм от избытка мочевой кислоты и пуриновых веществ.



**Ортосифон** выводит из организма мочевину, мочевую кислоту и хлориды, обладает сильным мочегонным действием.



**Брусника** способствует нормализации обмена веществ, обладает мочегонным и противовоспалительным действием.



**Лабазник** оказывает противовоспалительное, антисептическое, общеукрепляющее, противоревматическое действие.



**Лопух** усиливает диурез, оказывает небольшое желчегонное действие и улучшает минеральный обмен веществ.



**Липа** оказывает болеутоляющее и противовоспалительное действие.



**«Эвалар» – гарантия качества, чистоты и эффективности!**

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



Экологичность



Микро-биологическая чистота



Инновационная технология сушки трав



Гарантия безопасности



Индивидуальная упаковка

«Чай Эвалар» БИО При повышенном содержании мочевой кислоты\* рекомендуется в качестве биологически активной добавки к пище – источника флавоноидов. Способствует выведению солей мочевой кислоты и препятствует их отложению в суставах.

Состав: листья смородины, корни лопуха, листья ортосифона, листья брусники, экстракт лабазника, цветки липы.

2 фильтр-пакета в день обеспечивают не менее 14 мг флавоноидов в пересчете на рутин, что составляет 47% от адекватного уровня потребления.

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

Свидетельство о государственной регистрации № КЗ.16.01.78.003.Е.001388.06.14 от 08.08.2014 г.

Срок годности – 3 года (Жароустойчивый мерзлый – 3 года).

Изготовитель/организация, принимающая претензии: ЗАО «Эвалар», Россия, Алтайский край, 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, www.evalar.ru. Дата изготовления (Дайндау күні) 21.09.2022 г.



**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

Реклама

# Японский секрет поддержания холестерина в норме

За последние несколько лет повышенный уровень холестерина стал серьезной проблемой среди населения. А вот японцы этим не страдают, хотя, на минуточку, их рацион питания очень богат продуктами с высоким содержанием жиров. Как же японцам удается справиться с холестерином? Ответ — в этой статье.

## Развеиваем самый популярный миф о холестерине

Возможно, мы вас сейчас удивим, но холестерин нам необходим! Особенно важен для организма холестерин высокой плотности (ЛПВП), ведь он участвует в производстве ряда гормонов: эстрогена и тестостерона, необходим для поддержания мышечного тонуса, иммунитета и выработки инсулина, играет важную роль в образовании желчных кислот, которые участвуют в процессе пищеварения.

**Интересный факт! Среди веганов, которые абсолютно не употребляют в пищу животных жиров, риск развития атеросклероза значительно выше.**

## Японская диета здоровых сосудов

Традиционная японская кухня богата жирами, которые содержатся в рыбе и морепродуктах. Однако, именно высокое содержание полезных жиров положительно воздействует на уровень липидов, снижает уровень триглицеридов, уровень общего холестерина, повышая уровень липопротеидов высокой плотности.

Каждый житель Японии в год потребляет около 60 кг рыбы. В России этот показатель — от 15 до 19 кг при рекомендованной норме Минздрава — 22 кг.

## Инновационный способ снижения холестерина — специальный пробиотик

Еще один японский лайфхак для снижения холестерина — дополнительный прием специальных пробиотиков. Совсем недавно испанскими учеными, совместно с японской компанией Kaneka была выведена уникальная комбинация штаммов пробиотических организмов из рода *Lactobacillus plantarum*. Эти штаммы направлены специально для борьбы с лишним холестерином.

Пробиотик для снижения холестерина работает многопланово:

- выводит холестерин из кишечника
- снижает уровень липопротеидов низкой плотности (ЛПНП)
- уменьшает количество липидов и триглицеридов в крови (виновников атеросклероза)
- может снижать уровень холестерина как самостоятельно, так и совместно со статинами, что минимизирует риск побочных эффектов.

**Мультифлора Холестерол** — первый в России<sup>1</sup> специальный пробиотик для снижения холестерина с доказанной эффективностью!



Реклама

Уникальную комбинацию таких пробиотических штаммов бактерий в России выпустила компания «Эвалар», под названием Мультифлора Холестерол, совместно с испанской компанией АВ-Biotics под контролем японской компании Kaneka.

### Кому подходит Мультифлора Холестерол?

- Тем, у кого только обнаружился повышенный холестерин.
- Дополнительно к приему статинов, чтобы не повышать их дозировку.

Регулярный прием пробиотика **Мультифлора Холестерол:**

- способствует снижению уровня общего холестерина и липопротеидов низкой плотности («плохого холестерина»)
- для тех, кто уже принимает статины, позволяет снизить их дозировку.

**Мультифлора Холестерол не имеет побочных эффектов<sup>2</sup>, и ее удобно принимать — всего 1 капсула в день.**

<sup>1</sup> Патент WO 2011042333A1.

<sup>2</sup> За исключением индивидуальной непереносимости.

**Fito**market.ru  
8-800-551-6120

**apteka.ru**  
8-800-700-8888

**evalar.ru**  
8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# БЭБИ ФОРМУЛА МИШКИ ЭВАЛАР

Первые витаминные мишки<sup>1</sup> для спокойствия ребятишек!



СПОКОЙСТВИЕ

Все Мишки Эвалар – вкуснее и выгоднее по цене до 60%!<sup>2</sup>

МУЛЬТИВИТАМИНЫ

ИММУНИТЕТ

ОМЕГА-3

ВИТАМИН С

ВИТАМИН D<sub>3</sub>

КАЛЬЦИЙ



Спрашивайте  
в аптеках!

 [evalar.ru](http://evalar.ru)  
8-800-200-5252

 [fitomarket.ru](http://fitomarket.ru)  
8-800-551-6120

 [apteka.ru](http://apteka.ru)  
8-800-700-8888



<sup>1</sup> В ассортименте ЗАО «Эвалар». <sup>2</sup> По данным ежемесячного розничного аудита фармацевтического рынка России, проводимого DSM Group, по итогам 1 кв. 2022 года средневзвешенная розничная цена за упаковку БАД Бэби Формула Мишки Мультивитамины в виде жевательных пастилок №30 на 60% ниже, чем у аналога.

Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Новый вирус провоцирует тромбоз. Как снизить риски

## Тромбоз — актуальная проблема современности

Наибольшую опасность при заражении вирусными инфекциями представляют тромбозы или тромбозы воспаления. Ученые отмечают: частота тромбоза — опасного и тяжелого осложнения при гриппе и ОРВИ — во время современной пандемии 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 заболевания, 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<sup>1</sup>.

## 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 опасными 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<sup>2</sup>.

## Профилактика тромбов

Во время болезни врачи назначают сильные синтетические лекарства от тромбозов для снижения риска сосудистых катастроф. Выбирая же средство для профилактики повышенного тромбообразования, обратите внимание на натуральные препараты. В отличие от синтетических они снижают риск развития побочных действий, что особенно важно.

Для разжижения крови, поддержания в норме ее текучести и защиты от тромбов принимайте 100% натуральное<sup>1</sup> лекарство **Гинкоум** от компании «Эвалар».



Выпускается в трех дозировках: 40, 80 и 120 мг.

ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите на стр. 34-35

Гинкоум снижает вязкость крови и улучшает ее текучесть, тем самым препятствуя образованию тромбов — основной причины инсультов. Гинкоум защищает стенки сосудов от повреждений, нормализует тонус артерий и вен. Кроме того, Гинкоум восстанавливает мозговое кровообращение, улучшает обменные процессы в нервных клетках, что помогает не только улучшить память и внимание, но и повысить умственную активность и скорость мышления. **Гинкоум. От тромбов защищает и память улучшает!**

<sup>1</sup> Определение натуральности дается по действующему веществу.

 [apteka.ru](http://apteka.ru) 8-800-700-8888  [evalar.ru](http://evalar.ru) 8-800-200-5252

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРО-  
КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

<sup>1</sup> Amy V. Rapkiewicz, Xingchen Mai, Steven E. Carsons, Stefania Pittaluga, David E. Kleiner, Jeffrey S. Berger — Megakaryocytes and platelet-fibrin thrombi characterize multi-organ thrombosis at autopsy in COVID-19: A case series — The Lancet, July 2020.

<sup>2</sup> Временные методические рекомендации Министерства здравоохранения Российской Федерации. Профилактика, диагностика и лечение новой коронавирусной инфекции (COVID-19). — Версия 11 (07.05.2021 г.).

## Вам назначили статины. Как уменьшить их побочное действие?

Миллионы людей принимают статины для снижения уровня холестерина. И многие из них сталкиваются с мучительными побочными эффектами: боли и судороги в мышцах; нарастающая с каждым днем слабость — такая, что ноги не держат и нет сил подняться; повреждение печени; увеличение риска развития диабета — и это далеко не весь список. В августе 2001 года известная фармацевтическая компания была вынуждена отозвать популярный препарат для снижения уровня холестерина, который принимали около 700 000 американцев, после того, как 31 человек умер от тяжелой миопатии — прогрессирующей атрофии мышц.

Но назначенный врачом прием статинов отменять нельзя! Их необходимо принимать постоянно, часто — пожизненно. Поэтому встает вопрос: можно ли как-то нейтрализовать их опасные побочные эффекты?

Ученые установили, что одновременно со снижением холестерина статины понижают и уровень коэнзима Q<sub>10</sub> в организме — уже через месяц приема статинов он падает на 50–80%! Коэнзим

необходим нашим мышцам как источник внутриклеточной энергии, позволяющей сохранять двигательную активность, и особенно главной мышце — нашему сердцу, которое просто не сможет без него работать. При резком снижении уровня коэнзима организм начинает преждевременно стареть, увядать, ослабевать, становится немощным. Сейчас все больше специалистов при назначении статинов рекомендуют одновременно принимать коэнзим Q<sub>10</sub>. Доказано, что ежедневный прием 100 мг коэнзима Q<sub>10</sub> достоверно уменьшает тяжесть мышечных болей и нейтрализует другие изменения, связанные с побочными эффектами статинов. Более того, применение коэнзима Q<sub>10</sub> для профилактики и в комплексной терапии сердечной недостаточности снижает количество госпитализаций на 38%.

### Какой коэнзим лучше?

Впервые коэнзим Q<sub>10</sub> для лечения сердечно-сосудистых заболеваний использовали в Японии. Сегодня Япония — это мировой лидер в производстве и практическом применении коэнзима.

Поэтому компания «Эвалар» для производства капсул **Коэнзим Q<sub>10</sub>** использует высокоусваиваемый коэнзим именно из Японии. В каждой капсуле **Коэнзима Q<sub>10</sub> Эвалар** — максимальная дозировка японского коэнзима (100 мг), растворенного в кокосовом масле, которое является дополнительным источником самых разнообразных нутриентов. Коэнзим Q<sub>10</sub> Эвалар рекомендуется:

- для уменьшения побочного действия статинов;
- укрепления сердечной мышцы;
- сохранения молодости и красоты;
- замедления процессов старения.



ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите  
на стр. 34–35

Реклама

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

apteka.ru  
8-800-700-8888

evalar.ru  
8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Коллагеновый суперкомплекс для красивых и сильных волос

При нехватке коллагена о красивых и сильных волосах можно только мечтать. Просто масками и другими уходовыми средствами не обойтись, нужна поддержка изнутри. Например, в Японии коллаген в высоких дозировках давно уже стал частью ежедневного рациона. Но в мировой бьюти-индустрии постоянно появляются новые формулы, в которых «правильные», работающие дозировки коллагена усиливаются специальными ингредиентами для достижения большего эффекта.



В России сегодня такой инновационный продукт выпускает компания «Эвалар». Чтобы улучшить состояние волос, попробуйте бьюти-напиток **Коллаген морской Суперкомплекс**.

Чем он лучше других?

## 1. Высокая дозировка коллагена

Коллаген морской Суперкомплекс содержит высокую дозировку пептидов рыбного коллагена из Японии (10 000 мг), который легко усваивается организмом, укрепляя волосы изнутри.

## 2. Специальные ингредиенты для волос

Действие коллагена в составе бьюти-напитка усилено специальными ингредиентами для укрепления и роста волос — фитокерамидами и биотином.

**Фитокерамиды** — натуральные антиоксиданты, которые удерживают влагу и питательные вещества, улучшают структуру волос, делают их более густыми и блестящими.

**Биотин** — «витамин красоты» — оптимизирует обменные процессы в луковицах волос и обеспечивает им дополнительное питание, уменьшая выпадение, ломкость и сухость.

Для суперэффекта напиток обогащен гиалуроновой кислотой, коэнзимом Q<sub>10</sub>, витаминами и минералами. Выматывающих размышлений, что подходит именно вашим волосам, больше не нужно. Коллаген морской Суперкомплекс содержит все необходимое даже для самых капризных волос.

## 3. Питание и поддержка для кожи, ногтей и суставов

Мощная формула способствует также:

- улучшению состояния кожи и ногтей
- уменьшению целлюлита
- укреплению костей, восстановлению костной ткани после переломов, профилактике остеопороза
- восстановлению и повышению подвижности суставов, укреплению связок и уменьшению болевых ощущений.

## 4. Видимый эффект уже через 20 дней<sup>1</sup>

Уже через 20 дней вы сможете заметить эффект преображения: более гладкое, увлажненное, сияющее лицо и более густые, блестящие волосы.

## 5. Легкий прием и приятный вкус

Коллаген морской Суперкомплекс легко принимать: просто растворите содержимое саше-пакета в стакане с водой или апельсиновым соком и насладитесь приятным напитком со вкусом тропических фруктов.

**Коллаген морской Суперкомплекс — твое преображение за 20 дней.**

Чтобы не потерять во множестве препаратов с коллагеном и быстро найти новый суперкомплекс, ищите коллаген «Эвалар» с красивой японкой на упаковке на онлайн-площадках.

[Fito.market.ru](https://fito.market.ru) 8-800-551-6120 [apteka.ru](https://apteka.ru) 8-800-700-8888 [evalar.ru](https://evalar.ru) 8-800-200-5252

<sup>1</sup> Отчет «О применении БАД к пище «Коллаген морской Суперкомплекс» в качестве эффективного и безопасного средства для улучшения состояния кожи и волос у лиц в возрасте 25 лет и старше, перенесших новую коронавирусную инфекцию covid-19». Алтайский край, г. Бийск, Клиника врачебной косметологии, 2022 г. Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# 3 причины, почему лишние сантиметры в талии не уходят

Знакомая многим ситуация: неделями тренируешься без пропусков, придерживаешься диеты, но вредный живот все равно на месте? Оказывается, обычных тренировок и ограничений в питании недостаточно, чтобы талия стала тонкой, а живот — плоским. В статье разберем три причины, почему жир так и остается на животе, и расскажем, что с этим можно сделать.

## Промахи в питании

Раньше у людей на диете не было особого выбора: кефир, овощи, куриная грудка и другие полезные, но не такие уж вкусные продукты. Сейчас разнообразия больше и появились даже низкокалорийные сладости: газировка, печеньки, шоколадки, варенье — кажется, что есть все это можно без ограничений. Но если не соблюдать меру, можно не вписаться в дневной калораж, ведь даже диетические продукты содержат определенное количество калорий.

Выйти за рамки нормы рискуют и те, кто позволяет себе иногда перекусить фастфудом. Это часто случается у людей, которые много времени проводят в спортзале. Кажется, что после часовой силовой тренировки картошка фри, шаурма или торт с кремом не отложатся на талии. Но в этих блюдах много жира, который стимулирует аппетит, заставляет переесть и сводит на нет все усилия.

## Однообразная нагрузка в спортзале

Считается, что рельефное и красивое тело можно «вылепить» только силовыми тренировками. В погоне за заветными кубиками многие убирают разнообразные нагрузки из плана и начинают усиленно тягать железо. В результате кубики на прессе и правда появляются, вот только под слоем жира их не видно.

## Отложения висцерального жира

Кажется, что если в организме много жира, то его обязательно будет видно — человек будет тучным. Но на самом деле жир откладывается не только на бедрах, руках или животе, но и на внутренних органах — печени, почках, кишечнике. Этот жир называют висцеральным. Именно он не дает талии стать тонкой. А еще от висцерального жира страдает печень: отложения могут способствовать воспалению этого органа.

Жир на внутренних органах может накапливаться из-за неправильного питания, сидячего образа жизни, гормональных проблем или генетической предрасположенности. Висцеральный жир может быть, даже если у человека нормальное телосложение

Мария Миронова, народная артистка России:

Тема борьбы с лишним весом сейчас очень актуальна, особенно для женщин. Не могу сказать, что борюсь с ним, но постоянно слежу за питанием и активностью, чтобы быть в форме. Здорово, что Липотропный фактор от «Эвалар» помогает не только предотвратить появление лишних сантиметров на талии, но и поддерживает здоровье печени.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Реклама

Если питание и так налажено, физической активности достаточно, но жир все равно не уходит, включите в свой рацион **Липотропный фактор** от «Эвалар». В его состав входят вещества, которые помогают привести в норму жировой обмен в организме и способствуют уменьшению количества жира в области талии.

Вещества в составе препарата способствуют уменьшению количества висцерального жира, а также поддерживают печень. Для этого в состав входит три компонента:

- **L-метионин** — это аминокислота, которая способствует нормализации липидного обмена в печени и выведению лишнего жира из нее.
- **инозитол** — это витамин B<sub>8</sub>, который препятствует накоплению жирных кислот в крови и образованию холестериновых бляшек на стенках сосудов. Это помогает предотвратить сердечно-сосудистые заболевания.
- **холин** — это витамин B<sub>4</sub>, который регулирует процесс накопления жиров в тканях тела, препятствует отложению излишков и стимулирует процесс распада жиров.



Реклама

ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите на стр. 34–35

Следите за питанием, не пренебрегайте физическими нагрузками и принимайте Липотропный фактор Эвалар. Он ускорит процессы сжигания жира и поможет быстрее избавиться от лишних килограммов на талии.

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## Как снизить нагрузку на печень при приеме лекарств

Многие из нас, особенно люди старшего поколения, часто принимают синтетические лекарства, негативно влияющие на печень.

Все попавшие в наш организм и «отработавшие» лекарства утилизируются в печени. Чем больше разных препаратов мы принимаем, тем выше риск нарушения важнейших функций печени.

В статье расскажем, кто находится в группе риска, какие именно лекарства могут нагружать печень и как можно минимизировать негативное влияние медикаментов.

### Как печень нагружается лекарствами, и кто находится в группе риска

Когда лекарства в организме заканчивают работу, печень расщепляет их остатки и постепенно выводит из организма. Но если регулярно нагружать печень лекарствами, она не успевает их перерабатывать — это может привести к нарушениям в ее нормальной работе: от интоксикации до ряда заболеваний печени. Поэтому в период лечения синтетическими лекарствами стоит позаботиться о печени и снизить нагрузку на нее.

### Кто рискует больше всех?

- Люди, принимающие лекарства постоянно.
  - Люди с тяжелыми заболеваниями сердечно-сосудистой, эндокринной систем, болезнями почек и патологиями печени.
  - Люди, не придерживающиеся здорового образа жизни.
- Дополнительную нагрузку на печень могут создавать даже привычные лекарства от простуды. Поэтому при приеме любых медикаментов печень необходимо подстраховать.

### Какие лекарства могут нагружать печень

Антибиотики, статины, гормональные препараты, антигистаминные препараты — все они перегружают печень, в результате чего система обезвреживания перестает справляться с работой. Это может спровоцировать воспаление, накопление жира, нарушение оттока желчи и гибель печеночных клеток. И, что важно, все это проходит скрыто, мало отражаясь на самочувствии.

## Хофицин — защищает печень от перегрузки лекарствами

Для снижения нагрузки на печень используйте натуральное желчегонное лекарство и природный гепатопротектор — Хофицин от компании «Эвалар».

Хофицин изготавливается на основе экстракта артишока. Это вещество помогает регулировать отток желчи от печени и служит профилактикой воспаления желчного пузыря и возникновения хронических гепатитов. А также способствует обезвреживанию и выведению токсинов из печени, восстанавливая ее нормальную работу.

Хофицин применяется в комплексной терапии:

- дискинезии желчевыводящих путей по гипокINETическому типу (нарушение оттока желчи от печени по желчевыводящим путям);
- хронических некалькулезных холециститов (воспаление желчного пузыря, не сопровождающееся образованием камней в его полости);
- хронических гепатитов;
- цирроза печени;
- хронического нефрита (воспаление тканей и канальцев почек).



### Преимущества:

- Хофицин изготавливается из свежих листьев артишока, собранных на пике их биологической активности. Растения выращивают на собственных плантациях Эвалар на Алтае — это помогает делать экстракт максимально экологичным. Процесс от сбора урожая до производства экстракта занимает всего один день. Это помогает сохранить все биологически активные вещества в неизменном виде.
- Подходит и детям, и взрослым — принимать лекарственное средство можно уже с 6 лет. По назначению врача его могут принимать в том числе беременные и кормящие женщины.
- Высокое качество по стандарту GMP.
- До 40% выгоднее зарубежного аналога<sup>1</sup>.

Хофицин от компании «Эвалар» — здоровый тандем печени и желчного пузыря, противостоящий побочным действиям синтетических лекарств!

<sup>1</sup> По данным АО «Группа ДСМ», по итогам 1 полугодия 2022 года.

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРО-  
КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



# Как в 50 выглядеть на 35!



**ЦИ-Клим Аланин**  
укрощение приливов

на **50% выгоднее\***



**ЦИ-Клим**  
восполнение нехватки  
женских гормонов

на **50% выгоднее\***

## ЦИ-Клим – мой секрет управления возрастом!

Спрашивайте  
в аптеках!



[evalar.ru](http://evalar.ru)  
8-800-200-5252

[apteka.ru](http://apteka.ru)  
8-800-700-8888

\*По данным АО «Группа ДСМ» за январь – февраль 2022 г.

Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



# Естественный способ снизить уровень глюкозы в крови

Любителям «сладкой жизни» сложно представить себя без любимых пирожных, шоколадок и газированных напитков. Такие сладкоежки не обрадуются узнать в один прекрасный день, что на фоне злоупотребления вкусняшками развился сахарный диабет. А ведь за последние несколько лет заболевание уже заслужило статус настоящей эпидемии XXI века, ведь статистика неутешительно только растет. Как же взять сахар под контроль? Расскажем в этой статье.

## Почему сахар повышается?

Когда инсулинозависимые клетки начинают терять чувствительность к инсулину, в крови начинает накапливаться сахар. Высокий уровень сахара негативно влияет на сердечно-сосудистую систему, работу мозга, глаз, печени, почек и других органов. Уже неоднократно подтверждено, что чем больше масса тела, тем хуже клетки реагируют на инсулин.

## Как справиться с повышенным уровнем сахара?

- Скорректировать свое питание. Лучше принимать пищу, приготовленную на пару, небольшими порциями 3–5 раз в день. Заботиться о сбалансированности рациона и самое главное — не переедать.
- Увеличить физическую нагрузку.

- Нормализовать сон, оградить себя от стрессовых ситуаций.
- Обеспечивать организм важными нутриентами, способствующими нормализации уровня сахара.

## Таурин и сахарный диабет

В ряде исследований показано, что у больных сахарным диабетом наблюдается дефицит аминокислоты таурин. Таурин участвует в огромном количестве процессов в организме, один из которых — снижение концентрации глюкозы в крови. Также он способен положительно воздействовать на неблагоприятный профиль липидов в крови, ассоциируемый с состоянием диабета, противостоять повышенному уровню плазмы триглицеридов и «плохого» холестерина у диабетиков, а также помогать при коррекции нарушений обмена веществ в гладких мышцах сосудов, возникающих при диабете II типа.

На основе таурина компания «Эвалар» выпускает лекарственный препарат **КардиоАктив Таурин**. Прием препарата в комплексной терапии сахарного диабета 1 и 2 типа снижает концентрацию глюкозы в крови примерно через 2 недели после начала приема.



ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите на стр. 34–35

Кроме того, КардиоАктив Таурин положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, улучшение микроциркуляторного кровотока глаз, а также улучшает метаболические процессы в организме.

КардиоАктив Таурин рекомендуется в качестве дополнительного средства при лечении сердечными гликозидами для снижения их дозировки и снятия симптомов интоксикации: тошноты, рвоты, повышенного слюноотделения, нарушения зрения, аритмии.

КардиоАктив Таурин можно принимать как самостоятельное средство, так и в комплексе с любыми другими лекарствами. Если вы уже принимаете препараты, снижающие уровень сахара и холестерина в крови или нормализующие давление, то совместный прием с КардиоАктив Таурин позволит улучшить ваше состояние и снизить дозы синтетических препаратов<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> После консультации с врачом.

[apteka.ru](http://apteka.ru) 8-800-700-8888 [evalar.ru](http://evalar.ru) 8-800-200-5252

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРО-  
КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



# Усваивайте минералы по максимуму! Только в хелатной форме



НОВИНКА!



Самой легкодоступной формой<sup>1</sup> 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 форм<sup>2</sup>:**

- ◆ 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 женщинам<sup>3</sup>.

Спрашивайте  
в аптеках!



[evalar.ru](http://evalar.ru)  
8-800-200-5252

[FitoMarket.ru](http://FitoMarket.ru)  
8-800-551-6120

[apteka.ru](http://apteka.ru)  
8-800-700-8888

GMP – Сертификат №C0170889-DS-3. <sup>1</sup> Sarah Cook. Chelated minerals. Addressing Key Challenges in Mineral Supplementation // Natural medicine journal. Research Guide. – 2018. <sup>2</sup> Карбонат, цитрат, и другие формы, схожие по усваиваемости. <sup>3</sup> За исключением БАД «Медь хелат», «Литий хелат», «Хром хелат», «Минералы Хелатный комплекс». Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Новые шипучие таблетки от «Эвалар»

Витамины в форме шипучего напитка: вкусные, полезные, быстросействующие!

## ПОБОРОТЬ СТРЕСС

### 1 АнтиСтресс

Новый антистрессовый комплекс в легкодоступной форме шипучих таблеток. В каждой таблетке — магний, усиленный глицином, L-теанином, витамином B<sub>6</sub> и гамма-аминомасляной кислотой в оптимальной дозировке от ведущего производителя Японии. Все, что нужно для защиты от стресса и крепких нервов!

## ЗДОРОВЬЕ ЖКТ

### 2 Пищеварение

Активное вещество — цитрат бетаина — ускоряет процессы переваривания пищи, снижая содержание жиров в печени. Шипучий напиток не только предотвращает накопление жировых соединений в печени, но и защищает от избытка соли.

## РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

### 3 Энергия

Часто не хватает сил и концентрации на рабочем месте? Попробуйте современный комплекс витаминов, аминокислот и растительных нутриентов Энергия. В составе — таурин, кофеин, L-карнитин, янтарная кислота и витамины группы B. Восполните дефицит необходимых веществ и повысьте свою работоспособность с Энергией от «Эвалар»!

## ИСТОЧНИК КРАСОТЫ И МОЛОДОСТИ

### 4 Коллаген 2000 мг

Пептиды рыбного коллагена из Японии в форме шипучих таблеток! Состав дополнительно усилен витамином C и гиалуроновой кислотой — все, что нужно для здоровья суставов и красоты волос, ногтей и кожи.

## ШИПУЧКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

### 5 Бэби Эвалар Спокойствие

Дайте своему ребенку попробовать вкусный бананово-клубничный шипучий напиток — он поможет побороть неусидчивость и рассеянность.

### 6 Бэби Эвалар Витамин C

Высокая дозировка витамина C и приятный апельсиновый вкус — все, что нужно для профилактики простуды в осенне-зимний период.

### 7 Бэби Эвалар Иммунитет

Первый детский шипучий напиток с соком бузины и витаминами для укрепления иммунитета! Бузина обладает противовирусным и иммуностимулирующим действием и уменьшает продолжительность гриппа.

### 8 Бэби Эвалар

#### Мультивитамины от A до Zn

Вкусный шипучий напиток с мощным составом и ароматом клубники. Оказывает общеукрепляющее действие и подходит детям с 3 лет.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



**СУПЕРФУД**

**14 MCT OIL ORGANIC**

100% натуральные триглицериды кокосового масла для повышения энергии и выносливости — ускоряют метаболизм и помогают контролировать вес. Рекомендуется в качестве замены обычному подсолнечному маслу — добавьте MCT OIL ORGANIC в свой любимый салат!

**15 Хлорелла, таблетки**

Суперфуд — зеленая водоросль — для очищения организма: способствует антиоксидантному действию и сохранению молодости. Содержит высокобиодоступную хлореллу из Японии.

**ДЛЯ СУСТАВОВ**

**16 Морской магний, спрей**

Для снятия отеков и болей в суставах. Можно использовать для компрессов — просто втирайте его в кожу в области суставов и мышц.

**ДЛЯ ПОЧЕК**

**17 Цистикам, капсулы**

Способствует растворению песка и мелких камней в почках и мочевом пузыре. Компоненты натуральных эфирных масел улучшают функциональное состояние почек, мочевыводящих путей и снижают риск повторного образования камней.

**ВИТАМИН E**

**18 Витамин E (200 ME) с натуральными**

токоферолами, капсулы

Натуральный витамин E способствует защите клеток от повреждения свободными радикалами, замедлению окисления липидов и поддержанию красоты кожи и волос.

\* В ассортименте ЗАО «Эвалар».

**ВИТАМИНЫ D3**

**9 Бэби D3 400 ME, капли**

Масляный раствор витамина D для детей со второй недели жизни! В 1 капле — 100% суточной потребности для детей до 3 лет. Натуральный состав на основе среднецепочечных триглицеридов кокосового масла.

**10 Витамин D3 2000 ME, капли**

Масляный раствор натурального витамина D для взрослых. Прием 1 капли обеспечит суточную потребность в «солнечном» витамине.

**11 Витамин D3 Форте 5000 ME, таблетки**

Витамин D3 в форме жевательных таблеток в максимальной\* дозировке: 5000 ME в одной таблетке.

**СОН**

**12 Cyber Nutrition Sleep Balance**

Жевательные мармеладные пастилки для крепкого сна — сбалансированная и эффективная формула: мелатонин, глицин, теанин и растительные экстракты.

**13 Реасон 5 НТР + Реасон с мелатонином**

Трендовые напитки для улучшения сна и повышения настроения. Расслабляющие горячие напитки из современной комбинации нутриентов помогут хорошо выспаться и позабыть об утренней разбитости.



**Где купить?**

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

[Fto market.ru](https://ftomarket.ru) 8-800-551-6120 [apteka.ru](https://apteka.ru) 8-800-700-8888 [evalar.ru](https://evalar.ru) 8-800-200-5252

ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите на стр. 34-35

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# 5 способов выгнать лишнюю воду из организма

**Ожидание:** худеть легко, достаточно урезать порции и больше гулять.  
**Реальность:** даже с регулярной физической активностью и идеальным рационом вес уходит медленно или вообще стоит на месте.

**В**ес может встать не только из-за калорийной пищи или отсутствия движения, но и по причине отеков. В последнем случае спорт и диета спасают не всегда. Как бороться с отеками в зависимости от того, почему они возникают.

## 1 Добавьте в рацион продукты, которые способствуют уменьшению отеков

Одна из причин задержки воды в организме — избыток натрия. Взрослому человеку требуется всего два грамма натрия в сутки, это меньше чайной ложки соли. Поэтому фастфуд и сольеня на время похудения лучше исключить.

Некоторые продукты могут регулировать уровень натрия в организме и выводить лишнюю воду. Для этого в рацион стоит включить бананы, капусту, сельдерей, шпинат, дыни и арбузы. Хорошим помощником в борьбе с отеками станет петрушка, которая обладает мягким мочегонным действием.

## 2 Ежедневно выпивайте свою норму воды

Еще одна причина отеков — недостаток или избыток воды. Когда организм обезвожен, он начинает запасать жидкость, а когда ее много, то не справляются почки. Чтобы избежать этого и сохранить водный обмен, ежедневно нужно выпивать свою норму воды: около 30 мл на килограмм веса.

## 3 Обеспечьте себе полноценный сон

Ночью в организме продолжает идти водный обмен. Только с дыханием человек выделяет 300–400 мл жидкости в сутки, и большую часть во время сна. Но если не выспаться, эти процессы могут быть нарушены.

Чтобы не расстраиваться из-за утренних отеков, важно наладить режим сна. Старайтесь спать в тихой, темной комнате с комфортной температурой, ложиться и вставать в одно и то же время, отдыхать не менее семи часов. стакан воды с утра поможет восполнить потерю влаги после сна.

## 4 Введите в ежедневную рутину массаж и контрастный душ

За движение и выведение лишней жидкости из организма отвечает лимфатическая система. Если она начинает хуже справляться с задачей, это может привести к отекам.

Помочь работе лимфатической системы можно с помощью массажа и контрастного душа. Сначала нужно круговыми движениями растереть тело щеткой по направлению от конечностей к сердцу — именно так движется лимфа. Затем можно принять контрастный душ. Единого мнения по поводу идеальных температур воды и длительности процедуры нет, ориентируйтесь на свои ощущения.

Улучшить лимфодренаж лица поможет массаж специальным скребком или роллером, например, из кварца.

## 5 Принимайте натуральные средства, которые помогают снять отеки

Сегодня многие используют хорошо проверенное временем средство — натуральный напиток **ЛимфоТранзит** от компании «Эвалар». Это концентрат из профессионально подобранных экстрактов растений.

Благодаря оптимальному составу, ЛимфоТранзит Эвалар способствует уменьшению отеков и очищению организма от токсинов за счет улучшения движения лимфы.

ЛимфоТранзит выпускается в трех формах:

- жидкий концентрат для приготовления напитка (4 стакана в день)
- шипучие таблетки для растворения в стакане воды (2 таблетки в день)
- капсулы для приема внутрь (2 капсулы в день).



Реклама

Fito market.ru 8-800-551-6120

apteka.ru 8-800-700-8888

evalar.ru 8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# ФИТОДОКТОР отвечает на вопросы читателей и посетителей сайта evalar.ru

Недавно мою радость от походов в бассейн омрачил грибок ногтей. Подскажите, как побыстрее его вылечить без сильного удара по кошельку?

Ольга М., Брянск



Попробуйте **Мизол Эвалар**<sup>1</sup> – противогрибковое лекарство на основе 1% раствора нафтифина. Мизол Эвалар высокоэффективен<sup>1</sup> против подавляющего большинства инфекций кожи, ногтей и обладает противовоспалительным действием. Мизол Эвалар можно приобрести по выгодной цене – он до 60% дешевле<sup>2</sup> зарубежного аналога.

ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите на стр. 34–35

У родителей проблемы с холестерином – поэтому они принимают статины. Боюсь, что наследственность возьмет свое: проблем с холестерином не хочу, хотя люблю «налесть» на жирную пищу. Посоветуйте растительный препарат без побочных – может есть средство, которое поможет взять холестерин под контроль?

Римма Н., Ангарск



Вам подойдет **Атероклефит БИО**<sup>™</sup>. Этот натуральный растительный препарат на основе диоскореи был разработан специально для снижения уровня холестерина. Кроме того, Атероклефит БИО приводит в норму артериальное давление и снижает риск развития атеросклеротических изменений. В отличие от статинов он не дает побочных и имеет накопительный эффект.

В связи с последними событиями в мире цены на импортные препараты заметно выросли. Это пробило ощутимую дыру в семейном бюджете – мучаюсь с циститами очень часто. Устала тратить деньги впустую. Помогите мне найти эффективный натуральный аналог европейским лекарствам по выгодной цене.

Дарья Г., Юрга



Присмотритесь к растительному лекарству **Нефростен**<sup>3</sup>. Он до 50% выгоднее<sup>3</sup> европейского аналога и подходит для бережного лечения цистита без повторных обострений. В его составе любисток, золототысячник и розмарин – эти травы оказывают противовоспалительное и мочегонное действие и помогают побороть цистит.



Часто с мужем едим жирную пищу, а тут и праздники на носу – думаю, как весь этот гастрономический шок переживет печень. Как помочь ей справиться с нагрузкой?

Софья А., Воронеж



В вашем случае рекомендуем пропить **Гепатрин**<sup>™</sup>. Гепатрин – это ваш универсальный помощник, если впереди намечается застолье. Он содержит сразу три активных компонента для тройной защиты печени: эссенциальные фосфолипиды, расторопшу и артишок. Эти компоненты способствуют естественному обновлению печени и защите ее клеток от неблагоприятных факторов окружающей среды.

<sup>1</sup> Благодаря свойствам действующего вещества. Матушевская Е. В., Свищевская Е. В. Нафтифин в терапии грибковых инфекций кожи: 40 лет успеха // Вестник дерматологии и венерологии, 2014, № 2, с. 72–77. <sup>2</sup> По данным Ежемесячного розничного аудита фармацевтического рынка России, проводимого АО «Группа ДСМ» (DSM Group), за период с января по март 2021 года средневзвешенная розничная цена за упаковку ЛП «Мизол» в форме 1% раствора для наружного применения объемом 10 мл производства компании «Эвалар» в 1,62 раза ниже, чем у аналога. <sup>3</sup> По данным Ежемесячного розничного аудита фармацевтического рынка России, проводимого АО «Группа ДСМ» (DSM Group), за период с октября по декабрь 2021 года (4 квартал) средневзвешенная розничная цена за упаковку ЛП «Нефростен» в форме таблеток № 60 производства компании «Эвалар» в 1,5 раза ниже, чем у аналога.

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

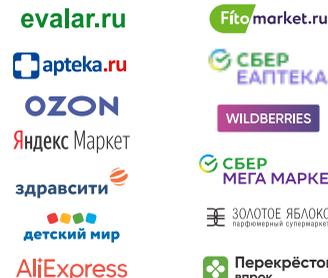
# Где купить продукцию, представленную в журнале?



**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



## ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ



### МОСКВА

**Аптека Эвалар**  
 Зубовский бульвар, 13, стр.1  
 (499) 246-36-37  
 Калужская площадь, 1 (499) 230-18-71  
 Карманников переулок, 9  
 (499) 241-87-88  
 Киевское шоссе, 22-й км, домовл. 4  
 (метро Румянцево, поселение Киевское, стр. 2) 8-968-693-6555  
 Киевское шоссе, 22-й км, домовл. 4, стр. 5, 8-906-758-65-55  
 Ленинградский проспект, 77, к. 2  
 (499) 158-72-10  
 ул. Зацепский вал, 14,  
 (495) 953-10-87  
 ул. Мясницкая, 24/7, стр. 2  
 (495) 623-33-40  
 ул. Новослободская, 12, (499) 973-12-46  
 ул. Профсоюзная, 4, (499) 724-24-60  
 ул. Тверская, 4, (495) 692-39-11  
 ул. Хабарова, д. 2, блок 2 (поселение Московский), (968) 965-65-55  
 Шоссе Энтузиастов, 13 (495) 362-44-52  
**asevalar.ru**

**Аптеки Столички** 8-800-555-11-15  
**Диалог** (495) 363-22-62  
**Доктор Столетов** 8-800-775-11-00,  
 (495) 788-11-00  
**Здоров.ру** (495) 363-35-00  
**МосАптека** 8-800-511-88-57  
**Нео-Фарм** (495) 585-55-15  
**Озерки** 8-499-603-00-00  
**Планета Здоровья\*** (495) 369-33-00  
**Самсон-Фарма** (495) 587-77-77  
**Сердце Столицы** (495) 419-13-48  
**Советская аптека** (495) 477-53-14  
**Столичные Аптеки** (499) 500-89-03  
**СуперАптека** 8-800-511-88-57  
**Фармленд** 8-800-550-03-93  
**Хорошая аптека** 8-800-511-88-57  
**36,6\*** (495) 797-63-66  
**Алоэ\*** 8-800-550-13-07  
**АСНА\*** (495) 223-34-03  
**ГорЗдрав\*** (499) 653-62-77  
**Живика\*** (495) 786-30-03  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03

### МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

**АПРЕЛЕВКА**  
**Аптека Эвалар**  
 ул. Августовская, 14, 8-962-920-90-03

**КРАСНОГОРСК**  
**Аптека Эвалар**  
 ул. 50 лет Октября, 1, (495) 565-14-54  
 ул. Вилора Трифонова, 1,  
 пом. XXVI, (495) 545-33-44

**НАРО-ФОМИНСК**  
**Аптека Эвалар**  
 ул. Полубоярова, д. 24, 8-965-131-50-03

**Аптечная сеть Диалог**  
 бесплатная справочная служба  
 (495) 363-22-62 (Москва и Москов-  
 ская 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,  
 8-911-242-03-03  
**КРОНШТАДТ**, ул. Ленина, 25/2  
 Ланское шоссе, 55  
 Пискаревский пр., 16  
 ул. Кантемировская, 24  
 Шлиссельбургский пр., 3  
**ЛенОблФарм** (812) 922-40-03  
**Аптеки для бережливых**  
 Единая справочная служба  
 (812) 200-89-06  
**Доктор Столетов** 8-812-677-11-00  
**Аптеки Столички** 8-800-555-11-15  
**ЛекОптТор** 8-800-222-53-53  
**Озерки** 8-812-603-00-00  
**Первая помощь** 8-800-511-88-57  
**Планета Здоровья** (812) 454-30-30  
**Радуга** 8-800-511-88-57  
**СуперАптека** 8-800-511-88-57  
**Алоэ\*** 8-800-550-13-07  
**Петербургские аптеки\***  
 (812) 700-03-03, 507-70-70  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**Родник Здоровья\*** (812) 301-09-29

### ЛЕНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ

**Аптека Невис** (812) 703-45-30  
**ВСЕВОЛОЖСКИЙ**, Всеволожский пр., 55  
**ВЫБОРГ**, пр. Ленина, 6  
**ИВАНГОРОД**, Кингисеппское шоссе, 14а  
**КИНГИСЕПП**, ул. 1-я линия, 5/20а  
**КИРИШИ**, ул. Романтиков, 4  
**КИРОВСКИЙ**, ул. Победы, 11  
**ЛУГА**, пр. Кирова, 68  
**НОВОЕ ДЕВЯТКИНО**,  
 Новое Десяткино, 43/1  
**ПЯКАЛЕВО**, ул. Советская, 44  
**ПОДПОРОЖЬЕ**, пр. Ленина, 13  
**СЕСТРЬОРЕЦ**, ул. Локарева, 15  
**СЛАНЦЫ**, ул. Кирова, 32  
**СЯСЬСТРОЙ**, ул. Петрозаводская, 35  
**ТИХВИН**, 1-й м/р, 27  
**ТОШНО**, пр. Ленина, 36  
**ШУШАРЫ**, ул. Окуловская, 4  
**ЛенОблФарм** (812) 922-40-03  
**ПРОЗЕРСКИЙ**, ул. Северяковская, 1  
**СОНОВЫЙ БОР**, ул. Комсомольская, 18

### АБАКАН

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

### РЕСПУБЛИКА ХАКАСИЯ

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

### АРХАНГЕЛЬСК

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

### АРХАНГЕЛЬСКАЯ ОБЛАСТЬ

**ВЕЛЬСКИЙ**  
**Аптека Антей aptekaantey.ru**

**НОВОДВИНСК**  
**Вита Норд** 8 (800) 100-72-72

**Фармация Архангельск**  
 (8182) 606-083

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

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

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

**АСТРАХАНЬ**  
**На Здоровье\*** (8512) 306-306  
**Планета Здоровья\*** 8-800-7-550-500  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03

### АЛТАЙСКИЙ КРАЙ

**БАРНАУЛ**  
**Аптека Эвалар**  
**Справочная** (3852) 55-68-48  
 пр. Ленина, 113, (3852) 55-78-69  
 пр. Строителей, 117  
 (ТРЦ Галактика) (3852) 57-94-57  
 Волковский тракт, 132,  
 (3852) 47-46-68  
 ул. Попова, 40, (3852) 43-16-05  
 ул. Попова, 59, (3852) 50-16-53  
 ул. Попова, 121 (ТЦ «Бриз»),  
 (3852) 59-18-41  
 ул. Балтийская, 23 (3852) 55-68-48  
 пер. Красноармейский, 111,  
 (3852) 56-08-26  
 пр. Энергетиков, 4, (3852) 59-15-49  
**Эдельвейс\*** (3852) 450-054,  
 77-01-10, 47-63-03 **edelfarm.ru**  
**Планета Здоровья\*** (3852) 42-11-11

### БЕЛОУРИХА

**Аптека Эвалар**  
 ул. Славского, 9 (АО Курорт  
 Белоуриха), (3854) 39-00-39,  
 8-961-982-36-81

### 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) 43-78-78, 43-43-77  
 ул. Васильева, 79, (3854) 44-35-39  
 ул. Декабристов, 33, (3854) 31-40-66  
 ул. Красноармейская, 67  
 (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) 33-00-71  
 ул. Советская, 33, (3854) 32-72-87  
 ул. Советская, 216, (3854) 36-22-59  
 ул. Сопренная, 3, (3854) 32-81-54  
 ул. Пушкина, 188/1, (3854) 37-51-28  
**Фармагрозь\***  
 ул. Васильева, 55, (3854) 45-00-65

### Брянская область

**КЛИНЦЫ**  
**Витафарм** (48336) 4-43-06

### Великий Новгород

**Аптека Эвалар**  
**Справочная** (8354) 39-00-39  
 пер. Мопровский, 36, (3854) 32-93-67  
 ул. Васильева, 26, (3854) 43-30-20  
 ул. Васильева, 34  
 (3854) 43-78-78, 43-43-77  
 ул. Васильева, 79, (3854) 44-35-39  
 ул. Декабристов, 33, (3854) 31-40-66  
 ул. Красноармейская, 67  
 (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) 33-00-71  
 ул. Советская, 33, (3854) 32-72-87  
 ул. Советская, 216, (3854) 36-22-59  
 ул. Сопренная, 3, (3854) 32-81-54  
 ул. Пушкина, 188/1, (3854) 37-51-28  
**Фармагрозь\***  
 ул. Васильева, 55, (3854) 45-00-65

### 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**  
**ЗдравАптека** (423) 253-10-03  
**МОНАСТЫРЬЕВ.рф**  
 8-800-770-77-00  
**Аптека экономных людей\***  
 8-800-500-06-03  
**Olita.ru\*** (423) 240-44-04

ул. Ударная, 29, (3854) 24-02-13  
 ул. Мерлина, 4, (3854) 30-27-40  
 пер. Коммунарский, 35/1,  
 (3854) 30-69-01

**НОВОАЛТАЙСК**  
**Аптека Эвалар**  
 ул. Девовская, 46, пом. 4,  
 8-903-996-74-54  
**Доктор БЭП** (38532) 4-77-18

### РЕСПУБЛИКА АЛТАЙ

**С. ОГОЧ**  
**Аптека Эвалар**  
 ул. Центральная, 3а,  
 8-905-987-98-33

### БЕЛГОРОД

**Апрель** 8 800 200 90 01, с.моб. \*9001  
**Аптечный дом** (4722) 26-38-38  
**Таблеточка** (4722) 205-400  
**Озерки** 8-800-775-75-33  
**Хорошая аптека** 8-800-511-88-57  
**Эконом-аптека** (4722) 77-00-16  
**Алоэ\*** 8-800-550-13-07  
**Живика\*** 8 (800) 777-03-03

### БЕЛГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ

**СТАРЫЙ ОСКОЛ**  
**Реалко** (4725) 22-07-89

**БЛАГОВЕЩЕНСК**  
**АмурФармация\*** 8-800-100-15-05  
**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  
**Миллеум** 8-953-278-61-29  
**М-ФАРМ** 8-950-692-35-71  
**Надежда-Фарм** 8 800 100 8 063  
**Сердце Брянска** 8-910-290-01-54  
**Планета Здоровья\***  
 8-800-7-550-500, (4832) 60-75-75

### 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**  
**ЗдравАптека** (423) 253-10-03  
**МОНАСТЫРЬЕВ.рф**  
 8-800-770-77-00  
**Аптека экономных людей\***  
 8-800-500-06-03  
**Olita.ru\*** (423) 240-44-04

### ПРИМОРСКИЙ КРАЙ

**УССУРИЙСК**  
**МОНАСТЫРЬЕВ.рф**  
 8-800-770-77-00

### ВЛАДИМИР

**Аптеки Столички**  
 8-800-555-11-15  
**Медиолон-Фармиэкс**  
 (4922) 55-13-03  
**Твой доктор** 8-800-775-87-03  
**Алоэ\*** 8-800-550-13-07  
**Планета Здоровья\*** (4922) 77-99-55  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**Сеть аптек Максавит\***  
 8-930-748-08-21 **www.maksavit.ru**

### ВОЛГОГРАД

**Аптека Эвалар**  
 ул. Краснополянская, 14  
 (8442) 59-39-03  
 пр. Ленина, 47, (8442) 59-59-50  
 ул. Маршала Еременко, 100  
 (8442) 59-59-53 **asevalar.ru**

**Апрель** 8 800 200 90 01, с.моб. \*9001  
**Ребус** (8442) 49-14-22  
**Надежда-Фарм** 8 800 100 8 063  
**Озерки** 8-800-775-75-33  
**Социальная аптека\***  
 8-800-100-01-03, (8442) 26-94-48  
**Эль-Фарма** (8442) 59-92-49  
**Волгофарм\*** 8-800-707-07-88  
**Планета Здоровья\*** 8-800-7-550-500  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03

### ВОЛОГДА

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

### ВОЛОГДСКАЯ ОБЛАСТЬ

**ВЕЛИКИЙ УСТЬЮГ**  
**Аптека Антей aptekaantey.ru**

### ЧЕРЕПОВЕЦ

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

### ВОРОНЕЖ

**Аптека Эвалар**  
 ул. Делюгатская, 11, (473) 228-74-38  
**Апрель** 8 800 200 90 01, с.моб. \*9001  
**Аптека Мята** (473) 202-15-49,  
 202-32-83  
**Витамишка** (473) 200-13-06  
**Доктор Столетов** 8-800-775-11-00  
**Надежда-Фарм** 8 800 100 8 063  
**Алоэ\*** 8-800-550-13-07  
**Планета Здоровья\***  
 8-800-7-550-500, (473) 210-05-10  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**Социальная аптека\***  
 8-800-100-01-03  
**Мелодия Здоровья\***  
**www.melzdrav.ru**  
**Сеть аптек Максавит\***  
 8-930-404-08-21 **www.maksavit.ru**

### ЕКАТЕРИНБУРГ

**Аптека Эвалар**  
 ул. Опалихинская, 27, (343) 311-13-22

**Радуга** 8-800-511-88-57  
**Фармленд** 8-800-550-03-93  
**Алоэ\*** 8-800-550-13-07  
**Аптека Класика\*** (343) 28-777-77  
**Доктор Столетов** 8-800-775-11-00  
**Живика\*** (343) 216-16-16  
**Планета Здоровья\*** (343) 289-00-00

### СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

**КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ**  
**Аптека Эвалар**  
 пр. Победы, 87, (3439) 54-01-77  
 ул. Лермонтова, 103, (3439) 54-01-77  
 ул. Каменская, 91, (3439) 54-01-77

### НИЖНИЙ ТАГИЛ

**Аптека Эвалар**  
 ул. Зари, 31а, (3435) 36-07-47  
 ул. Строителей, 12, (3435) 41-38-03  
 ул. Попова, 14а, (3435) 32-42-03  
 Черномостинское шоссе, 15  
 (3435) 44-38-12  
 Фармленд 8-800-550-03-93

### ИВАНОВО

**Аптеки Столички** 8-800-555-11-15  
**Алоэ\*** 8-800-550-13-07  
**Живика\*** 8 (800) 777-03-03  
**Планета Здоровья\*** 8-800-7-550-500

### ИЖЕВСК

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

### ИРКУТСК

**Фармаконом\*** 8 (3952) 48-53-53  
**Эко-Хим\*** (3952) 42-32-87

**КАЛУГА**  
Аптеки Столички 8-800-555-11-15  
Твой доктор 8-800-775-87-03  
Алоэ\* 8-800-550-13-07  
Планета Здоровья\* 8-800-7-550-500

## КАЛУЖСКАЯ ОБЛАСТЬ

**ОБНИНСК**  
Аптеки Столички 8-800-555-11-15

## КЕМЕРОВО

**Аптека Эвалар**  
ул. 40 лет Октября, 10, (3842) 25-37-06  
ул. Металлистов, 12, (3842) 61-31-28  
Радуга 8-800-511-88-57  
Соната (3842) 56-06-00  
Эдельвейс (3842) 53-90-90  
**edelpharm.ru**  
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**  
Жить Здорово (38450) 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. Климаненко, 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. Шишкина, 12  
(3846) 66-73-22, 8-905-918-00-31

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

**КИРОВ**  
Аптеки-Витки (8332) 25-44-36  
Витал (8332) 52-37-37  
Городская Аптека №40  
(8332) 35-47-47  
Аптека от склада\* (8332) 75-14-11  
Планета Здоровья\* (8332) 21-20-00

**КОСТРОМА**  
Аптеки Столички 8-800-555-11-15  
Медипон-Фармикс  
(4922) 55-13-03  
Алоэ\* 8-800-550-13-07  
Живика\* 8 (800) 777-30-03  
Планета Здоровья\* 8-800-7-550-500

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

## КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ

**СОЧИ**  
**Аптека Эвалар**  
ул. Советская, 42/2, (862) 264-83-13  
ул. Донская, 58, (862) 255-63-55

**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  
Ангизия (391) 223-28-78  
Доктор Столетов 8-800-775-11-00  
Кырдан (391) 223-54-44  
Радуга 8-800-511-88-57  
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  
Озерки 8-800-775-75-33  
Планета Здоровья\* 8-800-7-550-500  
Фармация\* (391) 291-15-55

**КУРГАН**  
Мир Медицины Ц\* (3522) 42-88-00

**КУРСК**  
**Аптека Эвалар**  
ул. Карла Маркса, 66/3,  
(4712) 58-10-50  
ул. Победы, 50, (4712) 76-02-06  
ул. Союзная, 16а, 8-958-652-86-24  
Апрель 8 800 200 90 01, с.с.м.б. \*9001  
Хорошая аптека 8-800-511-88-57  
Живика\* 8 (800) 777-30-03  
Планета Здоровья\* 8-800-7-550-500

**ЛИПЕЦК**  
Апрель 8 800 200 90 01, с.с.м.б. \*9001  
Липецкфармация (4742) 34-59-89  
Надежда-Фарм 8 800 100 8 063  
Пролек (4742) 27-04-27  
Планета Здоровья\* (4742) 26-11-00  
Алоэ\* 8-800-550-13-07  
Сеть аптек Максавит\*  
8-920-545-08-21 [www.maksavit.ru](http://www.maksavit.ru)

**МАЙКОП**  
Доктор Столетов 8-800-775-11-00  
Радуга 8-800-511-88-57

**МУРМАНСК**  
**Аптека Эвалар**  
пр-т Ленина, 84, (8152) 45-80-80  
Аптеки для бережливых  
(8152) 655-645  
Алоэ\* 8-800-550-13-07  
Ригла\* 8-800-777-03-03

## НЕНЕЦКИЙ АО

**НАРЬЯН-МАР**  
Фармация Архангельск  
(8182) 606-083

**НИЖНИЙ НОВГОРОД**  
**Аптека Эвалар**  
пр. Ленина, 30, корп. 5, (831) 282-55-26  
ул. Белинского 106б, (831) 282-55-85  
Ваше здоровье\* (831) 241-67-77  
Вита 8 (800) 755-00-03  
Доктор Столетов 8-800-775-11-00  
Магнит 8-800-200-90-02  
Озерки 8-800-775-75-33  
Радуга 8-800-511-88-57  
Сеть аптек Максавит\*  
(831) 21-808-21, 8-930-801-08-21

**НОВОСИБИРСК**  
**Аптека Эвалар**  
ул. Гоголя, 17, тел. (383) 311-01-92  
ул. Танковая, 41, (383) 209-39-79  
Аптека №1 8-800-511-88-57  
Доктор Столетов  
8-800-775-11-00  
МОНАСТЫРЬЕВ.рф  
8-800-770-77-00  
Озерки 8-800-775-75-33  
Радуга 8-800-511-88-57  
Фармация 8-800-511-88-57  
ФАРМИЦЕНТ (383) 347-46-10  
Фирмотцер (383) 221-47-57  
Белая аптека\* [belayaapteka.ru](http://belayaapteka.ru)  
Мелодия Здоровья\*  
[www.melzdrav.ru](http://www.melzdrav.ru)  
Моя аптека\* [Lekkipri.ru](http://Lekkipri.ru)  
Ноль Боль\* [www.no1-bol.ru](http://www.no1-bol.ru)  
Планета Здоровья\* (383) 284-20-20  
Эдельвейс\* [edelpharm.ru](http://edelpharm.ru)

**ОМСК**  
Доктор Столетов 8-800-775-11-00  
СуперАптека 8-800-511-88-57  
Аптека Семейная\* (3812) 21-03-03

**ОРЕЛ**  
Апрель 8 800 200 90 01, с.с.м.б. \*9001  
Аптека №1 8-800-511-88-57  
Доктор Столетов 8-800-775-11-00  
Надежда-Фарм 8 800 100 8 063  
СуперАптека 8-800-511-88-57  
ТРИКА 8-800-505-07-15

**Аптека №2\*** (4862) 5530-68,  
76-28-05, 73-53-02 (отдел «Эвалар»)  
Планета Здоровья\* 8-800-7-550-500  
Хорошая аптека 8-800-511-88-57

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

**ПЕНЗА**  
Апрель 8-800-200-90-01, с.с.м.б. \*9001  
Аптека Социальная  
(8412) 91-01-50  
Вита 8 (800) 755-00-03  
Дежурная аптека  
(8412) 20-62-14 (круглосуточно)  
Доктор Столетов 8-800-775-11-00  
Надежда-Фарм 8-800-100-80-63  
Озерки 8-800-775-75-33  
Юнифарм (8412) 69-98-00  
Планета Здоровья\* 8-800-7-550-500

**ПЕРМЬ**  
Аптека от склада\* (342) 2-144-748  
Планета Здоровья\* (342) 219-84-84

**ПСКОВ**  
**ЛенОблФарм**  
пр. Рижский, д. 16, (8112) 68-22-32  
**Аптека Невис** (8112) 72-02-75,  
(911) 242-03-03  
Апрель 8-800-200-90-01, с.с.м.б. \*9001  
Калина Фарм 8-800-550-03-21  
Радуга 8-800-511-88-57  
СуперАптека 8-800-511-88-57

**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,  
8-981-400-00-03  
КОСТОМУШКА, бульвар им. Г.Н. Лазарева, 8; Калевалы, 17  
СОСТАВАЛА, ул. Бондарева, 10

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

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

**РОСТОВ-НА-ДОНУ**  
**Аптека Эвалар**  
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  
Аптека №1 8-800-511-88-57  
Ваша Аптека (863) 299-49-45  
Доктор Столетов 8-800-775-11-00  
Озерки 8-800-775-75-33  
Радуга 8-800-511-88-57  
Феникс 8-938-115-40-17  
Планета Здоровья\* 8-800-7-550-500  
Социальная аптека\* 8-800-100-01-03

**РЯЗАНЬ**  
**Аптека Эвалар**  
ул. Дзержинского, 15,  
(4912) 22-80-56  
Апрель 8 800 200 90 01, с.с.м.б. \*9001  
Аптека №137 (4912) 27-46-82  
Аптека №4 (4912) 92-09-00  
Аптеки Столички 8-800-555-11-15  
Надежда-Фарм 8-800-100-8 063  
Алоэ\* 8-800-550-13-07  
Ригла\* 8-800-777-03-03  
Сеть аптек Максавит\*  
[www.maksavit.ru](http://www.maksavit.ru)

**САЛЕХАРД**  
Живика\* 8 (800) 777-30-03

**ЯМАЛО-НЕНЕЦКИЙ АО**  
**НОВЫЙ УРЕНГОЙ**  
Планета Здоровья\* (3494) 93-97-97

**САМАРА**  
Аптей №6 (846) 956-78-28  
Апрель 8-800-200-90-01, с.с.м.б. \*9001  
Близнецы (846) 201-03-97, 201-08-13  
Вита 8 (800) 755-00-03  
Доктор Столетов 8-800-775-11-00  
Магнит 8-800-200-90-02  
Озерки 8-800-775-75-33  
Радуга 8-800-511-88-57  
Планета Здоровья\* 8-800-7-550-500  
Ригла\* 8-800-777-03-03  
Фармленд\* 8-800-550-03-93

**САМАРСКАЯ ОБЛАСТЬ**  
**ТОЛЬЯТТИ**  
Аптека №207 (8482) 24-47-54  
Аптека Фарм-ориент (8482) 31-03-03  
Вита 8 (800) 755-00-03  
Мед-Сервис (8482) 79-66-90

**САРАНСК**  
Надежда-Фарм 8 800 100 8 063  
Вита 8 (800) 755-00-03  
Вита\* (834) 275-27-53  
Планета Здоровья\* (8342) 54-65-65  
Сеть аптек Максавит\*  
[www.maksavit.ru](http://www.maksavit.ru)

**САРАТОВ**  
Аптека №1 8-800-511-88-57  
Доктор Столетов 8-800-775-11-00  
Надежда-Фарм 8-800-100-80-63  
Озерки 8-800-775-75-33  
Хорошая аптека 8-800-511-88-57  
Алоэ\* 8-800-550-13-07  
Кардио\* (8452) 55-23-73  
Ригла\* 8-800-777-03-03

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

**СТАВРОПОЛЬ**  
Аптека №1 8-800-511-88-57  
Радуга 8-800-511-88-57  
Хорошая аптека 8-800-511-88-57  
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.с.м.б. \*9001  
Аптекарский магазин  
(4752) 75-14-10  
Надежда-Фарм 8-800-100-8-063  
Томбифармация (4752) 72-10-85

**ТВЕРЬ**  
Апрель 8 800 200 90 01, с.с.м.б. \*9001  
Доктор Столетов 8-800-775-11-00  
Калина Фарм 8-800-550-03-21  
Радуга 8-800-511-88-57  
Планета Здоровья\* (4822) 73-44-44  
Ригла\* 8-800-777-03-03

**ТОМСК**  
**Аптека Эвалар**  
ул. Ленина, 202, (3822) 40-11-18  
ул. Мюнхника, 8, (3822) 47-17-92  
ул. Нахимова, 3в, (3822) 41-66-36  
Аптека Вита\* (3822) 543-999  
Живика\* 8 (800) 777-30-03  
Планета Здоровья\* (3822) 45-45-45

**ТОМСКАЯ ОБЛАСТЬ**  
**АСИНО**  
**Аптека Эвалар**  
ул. Ленина, 31

**МЕЛЬНИКОВО**  
**Аптека Эвалар**  
ул. Коммунистическая, 2а

**СЕВЕРСК**  
**Аптека Эвалар**  
ул. Первомайская, 4,  
(3823) 78-55-80, 78-55-85

**ТУЛА**  
Апрель 8-800-200-90-01, с.с.м.б. \*9001  
Аптеки Столички 8-800-555-11-15  
Твой доктор 8-800-775-87-03  
Алоэ\* 8-800-550-13-07  
Живика\* 8 (800) 777-30-03  
Планета Здоровья\*  
8-800-7-550-500  
Ригла\* 8-800-777-03-03

**ТЮМЕНЬ**  
Озерки 8-800-775-75-33  
Радуга 8-800-511-88-57  
Фармакопейка 8-800-200-97-07  
Аптека от склада\* (3452) 60-70-16  
Планета Здоровья\* (3452) 54-93-03  
Ригла\* 8-800-77-03-03  
Фармленд\* 8-800-550-03-93

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

**УЛЬЯНОВСК**  
Апрель 8-800-200-90-01, с.с.м.б. \*9001  
Вита 8 (800) 755-00-03  
Фармикс (8422) 36-71-01  
Планета Здоровья\*  
8-800-7-550-500  
Ригла\* 8-800-777-03-03

**УФА**  
Доктор Столетов 8-800-775-11-00  
Аптека от склада\* (347) 262-70-10  
Башфармация\* (347) 246-03-33  
Живика\* 8 (800) 777-30-03  
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. Шелестя, 85,  
(4212) 56-56-41  
ул. Шеронова, 2/3  
(4212) 47-55-22, 48-55-22  
Аптека ДВГМУ (4212) 75-47-96  
Фарма-Хабаровск (4212) 74-94-48  
МОНАСТЫРЬЕВ.рф\* 8-800-707-77-33

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

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

**ЧЕБОКСАРЫ**  
Апрель 8 800 200 90 01, с.с.м.б. \*9001  
Вита 8 (800) 755-00-03  
Озерки 8-800-775-75-33  
Живика\* 8 (800) 777-30-03  
Планета Здоровья\* 8-800-7-550-500  
Ригла\* 8-800-777-03-03  
Фармация Чувاشии\*  
(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  
Радуга 8-800-511-88-57  
Живика\* (351) 218-10-10  
Планета Здоровья\* (351) 219-33-33  
Фармленд\* 8-800-550-03-93

**ЧЕЛЯБИНСКАЯ ОБЛАСТЬ**  
**КЫШТЫМ**  
**Аптека Эвалар**  
ул. К. Либкнехта, 125,  
8 (906) 892 06 96

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

**ЧИТА**  
Аптека\* 8-800-200-76-95  
**ЯКУТСК**  
Планета Здоровья\* (4112) 31-90-00

**ЯРОСЛАВЛЬ**  
**Аптека Эвалар**  
пр. Ленина, 57, (4852) 31-56-59  
Апрель 8 800 200 90 01, с.с.м.б. \*9001  
Аптека Власевская (4852) 32-95-61  
Аптеки Столички 8-800-555-11-15  
Аптека Ююки (4852) 30-55-41  
Алоэ\* 8-800-550-13-07  
Аптека\* (4852) 700-00-00  
Живика\* 8 (800) 777-30-03  
Мелодия Здоровья\*  
[www.melzdrav.ru](http://www.melzdrav.ru)  
Планета Здоровья\* (4852) 28-11-18  
Ригла\* 8-800-777-03-03  
Сеть аптек Максавит\*  
[www.maksavit.ru](http://www.maksavit.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**  
Гиппократ (7172) 39-61-61, 39-60-00

**КАРАГАНДА**  
Биосфера 8-800-080-78-78

**ШЫМКЕНТ**  
Зерде-Фарма (7252) 39-14-25

**АПТЕЧНАЯ СЕТЬ БИОСФЕРА**—  
бесплатная справочная служба  
по Казахстану 8-800-080-78-78

## БЕЛАРУСЬ

Альфа-аптека (017) 511-61-43  
ADEL (033)/(025)/(044) 683-87-87  
Добрый лекар (029)/(044) 535-57-57  
ВитВар (0212) 60-15-

# Как снять тревогу и улучшить сон?



Лекарственное средство  
в форме подъязычных таблеток

В отличие от обычных таблеток мелатонина:

► Глицин + мелатонин в одной таблетке обеспечивает двойное синергичное действие:

- снижает тревогу и напряжение перед сном
- ускоряет засыпание и улучшает сон

► Синергичное действие глицина и мелатонина доказано и запатентовано (Евразийский патент №035166).

► Подъязычные таблетки обеспечивают более быстрое всасывание и усиленный эффект, так как мелатонин в них усваивается в 6 раз лучше, чем в обычных таблетках мелатонина.

Спрашивайте  
в аптеках!

[evalar.ru](http://evalar.ru)  
8-800-200-5252

 [apteka.ru](http://apteka.ru)  
8-800-700-8888



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама