

ФИТОДОКТОР

№1 (36) ВЕСНА 2015

- 3** | Меняйте жизнь к лучшему
- 8** | Программа весеннего очищения
Без лекарств и сенны? Легко!
- 12** | Хотите быть красивыми? Действуйте!
Женские истории уникального проекта Первого канала
- 15** | Диета... а хочется и то, и это





Лора – стань, как прежде, молодой!

Антивозрастная пептидная косметика Лора поможет стать моложе всего за 1 месяц

Инновационная косметика Лора содержит пептиды производства Швейцарии – признанного лидера научных разработок в косметологии.

Доказано: пептиды включают механизм омоложения клеток, и клетки начинают работать в режиме молодых и здоровых. Усиливается синтез собственных коллагена, эластина и гиалуроновой кислоты в клетках кожи, и вы молодеете с каждым днем!



• Таблетки

• Крем для лица

• Крем солнцезащитный

• Крем для контура глаз

• Мезороллер

• Сыворотка

• Тоник

В состав косметических средств Лора входят инновационные ингредиенты от ведущих мировых производителей:

Пептидные комплексы
(Швейцария):

Разглаживают морщины, возвращают коже упругость и эластичность, моделируя четкий овал лица.

Гиалуроновая кислота пентавитин
(Швейцария)

Обеспечивает максимум увлажненности на поверхности кожи; увеличивает синтез собственной гиалуроновой кислоты в глубоких слоях кожи за 48 часов на 282%

Хромабрайт
(Испания)

Выравнивает тон кожи, высветляет и убирает пигментные пятна.

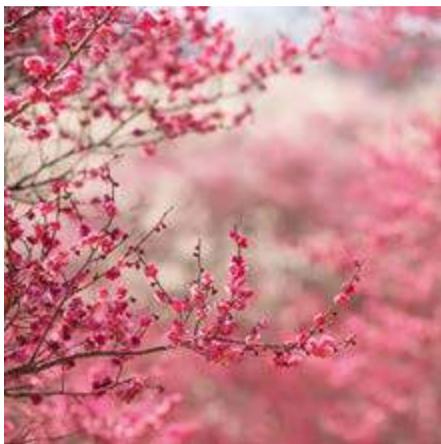


www.evalar.ru www.lora-beauty.ru

Спрашивайте в аптеках! Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.
Линия здоровья Эвалар: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный)

БАД. Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Желание каждой женщины чувствовать себя красивой и ухоженной в периоды финансовых трудностей и нервного напряжения только увеличивается. Экономисты называют эту тенденцию «опережающий индекс губной помады» и напоминают, как в Великую депрессию повышался спрос... на помаду. Для женщин выглядеть молодо и красиво, значит ощущать уверенность в завтрашнем дне.



Меняем жизнь к лучшему

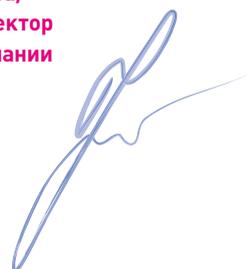


Не теряйте надежды — начинайте меняться к лучшему! Весна — самое подходящее для этого время, а потенциал природных средств оздоровления безграничен. В этом номере журнала вы познакомитесь с возможностями натуральных препаратов «Эвалар». С ними легче бороться за утраченные зимой формы, провести весеннее очищение организма, скорректировать питание. А с популярными косметическими линиями «Ци-Клим» и «Лора» можно не только улучшить качество жизни, но и научиться управлять своим возрастом. Создавая природные средства оздоровления и омоложения, компания «Эвалар»



помогает людям сохранять здоровье и улучшать качество жизни. Наши натуральные препараты входят в число 100 лучших товаров России. Выбирая лучшее, меняем жизнь к лучшему!

Лариса Прокопьева,
генеральный директор
холдинговой компании
«Эвалар»



6 Какие лекарства нужны в условиях кризиса?

8 Генеральная уборка организма
Без лекарств и сенны? Легко!

10 Оптимальный вклад в здоровье

12 Хотите быть красивыми? Женские истории уникального проекта Первого канала

15 Диета... а хочется и то, и это

16 Лучшие товары России

18 «Сахарные» правила

20 Магия Лоры. Результаты на лице

22 Королева капустного царства

Рацион молодости

В Университете Калифорнии (США) составили список продуктов, регулярное потребление которых не только помогает выглядеть моложе «паспортных» лет, но и способствует профилактике многих заболеваний.

В рацион рекомендуется включить рыбий жир — кислоты Омега-3 увеличивают срок жизни клеток, стимулируют защиту организма от атеросклероза и артроза (*подробно на стр.11*). К продуктам с Омега-3 относятся рыба (лосось, сардины, скумбрия, форель), грецкие орехи, тыквенные семечки, соевые бобы.

Источники питательных компонентов, стимулирующие антивозрастные реакции — мясо, свежее молоко и яйца. В них много белка, необходимого для поддержания мышечной массы, а также нутриентов, поддерживающих мозговую активность.

Лучшими овощами названы капуста, лук и чеснок.

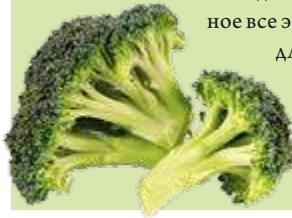
Их полезные вещества помогают организму бороться с воспалениями, интенсивность которых усиливается по мере возраста. Среди фруктов пальма первенства принадлежит яблокам. Из напитков предпочтительней зеленый чай и гранатовый сок.



Капуста брокколи — самая полезная для женщин

Брокколи может оградить слабый пол от онкологических заболеваний, выяснили в Мичиганском университете. Открытые новые полезные свойства брокколи стали сенсацией для ученых со всего мира! Только представьте, что на основе этого вида капусты можно разработать в перспективе лекарство от рака груди. В овоще содержится вещество сульфат, которое способно ликвидировать раковые клетки, лишая тем самым их возможности делиться, а главное все это без вреда для здоровья

(*продолжение на стр.22*).



Жители мегаполисов стареют быстрее

Результаты исследования компании Procter & Gamble доказывают, что проживание в большом городе ускоряет процесс старения кожи на 10%. Причиной этому эксперты считают городской воздух, предельно загрязненный вредной химией, прежде всего, за счет автомобильных выхлопов и выбросов промышленных предприятий. Такой воздух вызывает воспаления, нарушает защитные механизмы кожи и повреждает коллаген, поддерживающий ее упругость, то есть ускоряет процесс образования морщин и старение (*о сохранении молодости кожи на стр. 20–21*).



Кофе — защита от ожирения

Содержащаяся в зеленом кофе хлорогеновая кислота препятствует увеличению веса, поддерживает нормальный уровень глюкозы в крови и здоровое состояние печени. Таковы результаты исследования ученых из университета Джорджии. В течение 15 недель они кормили мышей пищей с высоким содержанием жира и дважды в неделю делали им инъекции хлорогеновой кислоты, что значительно снизило инсулинорезистентность и накопление жира в печени. Мыши получали значительно большую дозу хлорогеновой кислоты, чем может получать соответственно своему весу человек при потреблении продуктов питания. Тем не менее, хлорогеновая кислота, может войти в основу терапии ожирения и программу для снижения веса (*препараты из зеленого кофе стр. 14*).



Мировые тренды

природные компоненты способны творить чудеса

L-теанин. Проясняет ум, дарует умиротворение

Сравнительно недавно японскими учёными были обнаружены уникальные свойства аминокислоты L-теанина из листьев зеленого чая, способствующей восстановлению повреждённых нервных клеток. Эффективная доза L-теанина составляет 200 мг, а в обычной чашке чая его всего 10–20 мг.

По сути, L-теанин — это природный антидепрессант. При недостатке этой аминокислоты возникают депрессия, чувство тревоги, беспокойства, эмоциональная напряженность. Положительное влияние L-теанина оказывает на переживших

инсульт: быстрее восстанавливаются речевые способности человека и память. А у людей, зависимых от погодных условий, L-теанин может снижать внезапно поднявшееся давление. L-теанин дарует счастье, улучшает настроение и проясняет ум, а также повышает возможность человека дожить до преклонных лет с ясным сознанием, значительно снижая развитие старческого склероза. Впервые в России препарат с L-теанином выпускается компанией «Эвалар». Спрашивайте в фирменных аптеках. Телефон 8-800-200-52-52, сайт www.evalar.ru



L-карнитин. Энергия для жизни

Основные источники этого витаминоподобного вещества: мясо, птица, рыба, молочные продукты. Суточная доза L-карнитина (около 300 мг) содержится в 400 граммах сырого мяса, но после термической обработки это количество сокращается вдвое. Карнитин — важный фактор здоровья и средство от множества болезней. Особую любовь он снискал у кардиологов, утверждающих, что миокард на 70% может использовать энергетический возможный потенциал жиров, и роль карнитина в этом сложно переоценить. Вегето-сосудистую дистонию, кардиомиопатию, аритмию, острый инфаркт миокарда, сер-

дечную недостаточность можно успешно лечить с помощью карнитина. Не обходится без этого вещества и неврология, используя его для восстановления нервных клеток... Но, фаворитом карнитина в сфере воздействия, конечно же, является избыточный вес. Поэтому, в состав многих диетических добавок, спортивного питания, жиросжигателей входит именно карнитин. В отличие от других стимуляторов он не истощает организм, а дает ему энергию для жизни. Специалисты фармкомпании «Эвалар» разработали первый в России высокодозированный препарат «Левокарнил 1500 мг», который появится, в первую очередь, в аптеках «Эвалар».

L-триптофан. Гормон счастья и... спокойствия

К сожалению, стресс стал нормой жизни большинства из нас — мало кто может похвастать отсутствием отрицательных эмоций и стабильным самообладанием. Потеря душевного равновесия, раздражительность, нервозность, чувство тревоги, неудовлетворенность собой и своей жизнью, снижение работоспособности, проблемы со сном хорошо известны многим.

В странах Европы и США в качестве естественных антидепрессантов огромной популярностью пользуются биологически активные добавки с высоким содержанием

(не менее 500 мг в день) незаменимой аминокислоты L-триптофана. Теперь комплекс на основе триптофана выпускается и в России фармкомпанией «Эвалар». «Формула спокойствия Триптофан» днем поможет в любой ситуации сохранять спокойствие и безмятежность, а ночью — легко заснуть и полноценно выспаться. В составе — комплекс L-триптофана и витаминов группы В, необходимый для синтеза «гормона счастья» — серотонина, из которого в темное время суток вырабатывается «гормон сна» — мелатонин. «Формула спокойствия Триптофан» поступила в аптеки России.



Какие лекарства покупают в условиях кризиса?

В начале кризиса обычно повышается спрос на успокоительные и лекарства для желудочно-кишечного тракта. Если кризис затягивается, больше покупают сердечно-сосудистых средств и обезболивающих, так как обостряются хронические болезни. А если затягивается

надолго, то от длительного стресса начинают страдать иммунитет... Сохранить здоровье в сложных условиях помогут натуральные препараты, их возможности безграничны, а противопоказания — минимальны. Можно выбирать одинаковые по составу, но по доступной цене лекарства от из-

вестных отечественных производителей. К примеру, ЗАО «Эвалар» активно развивает именно натуральное лекарственное направление. В списке импортзамещающих лекарств «Гинкоум», «Ци-Клим», «Аквастер» и т. д. Регистрируется еще около двадцати.

Препараты ЭВАЛАР



от 168 руб.

Натуральное успокаивающее средство при повышенном нервном напряжении, беспокойстве, тревоге

Экстракт валерианы—125мг
Экстракт Melissa—25мг
Экстракт мяты—25мг



от 180 руб.

Восполняет дефицит магния и витамина В6. Способствует устойчивости организма к стрессам. Поддерживает здоровый сон

Магний—48мг. Витамин В6—5мг



от 60 руб.

При боли в горле. Быстро снимает воспаление и боль, устраняет охриплость голоса при простуде

Экстракт и эфирное масло шалфея



от 113 руб.

Для лечения любого вида насморка — и простудного, и аллергического. Для ежедневной гигиены полости носа и профилактики простудных заболеваний

Изотонический раствор натрия хлорида (0,65%)

Импортные аналоги



от 392 руб.



от 493 руб.



от 136 руб.



от 198 руб.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

ИМЕЕТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЕ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Как избежать инфарктов и инсультов

2015 год объявлен в России Национальным годом борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями — основной причиной смертности населения. По данным Министерства Здравоохранения 40% всех случаев смертей от инфарктов и инсультов приходится на людей трудоспособного возраста. К труду возвращаются всего 20%, остальные становятся инвалидами и пожизненно нуждаются в медицинской и социальной поддержке.

К летальным исходам приводит, прежде всего, атеросклероз и семейная гиперхолестеринемия (высокий уровень холестерина). Причем, у мужчин с высоким уровнем холестерина болезнь сердца возникает уже в 20-летнем возрасте. Кто же еще находится в зоне риска? Страдающие гипертонией,

ишемической болезнью сердца, сахарным диабетом, вегетосудистой дистонией, а также те, кто курит и не придерживается здорового питания. И каковы причины инфарктов и инсультов?

Есть две основные причины, вызывающие инфаркт или инсульт:

- **Повышенное тромбообразование, приводящее к нарушению кровообращения;**
- **Высокий уровень холестерина.**

Для решения этих двух проблем есть натуральные лекарства на основе трав, такие как Гинкоум для уменьшения тромбообразования и Атероклефит для снижения уровня холестерина. Благодаря натуральному составу их можно принимать длительно и самое главное — совместно, что позволяет максимально снизить риск инфаркта и инсульта, исключив причины их возникновения

Натуральное лекарство Гинкоум на основе экстракта гинкго билоба естественным образом снижает тромбообразование, и как следствие — улучшает кровообращение. К тому же Гинкоум улучшает память и внимание, избавляет от головной боли и головокружений, в том числе — при метеозависимости. Не случайно более 60% пациентов в Германии и более 70% во Франции с возрастом принимают средства на основе Гинкго.

Также Гинкоум имеет самую выгодную цену по сравнению с аналогами! Для решения проблемы высокого уровня холестерина идеально подойдет лекарство Атероклефит на основе красного клевера. Он переводит «плохой» холестерин в «хороший» (высокой плотности), тем самым снижая общий уровень холестерина и препятствуя его отложению в сосудах в виде холестериновых бляшек. Кроме того, Атероклефит укрепляет

стенки сосудов, нормализует их проницаемость и эластичность. Оба лекарства — и Гинкоум, и Атероклефит — успешно прошли все клинические испытания. Это позволяет говорить о том, что их действие научно доказано, а совместный прием помогает максимально снизить риски инфарктов и инсультов — за счет снижения тромбообразования и уровня холестерина.



Защитите себя от риска инфаркта и инсульта — регулярно принимайте натуральные лекарства Гинкоум и Атероклефит!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Генеральная уборка организма

Как наладить регулярное освобождение кишечника без лекарств и сенны?

Те, кто испытывают проблемы с освобождением кишечника знают, что можно избавиться от этой проблемы не только с помощью специальных лекарств и слабительных средств. Есть и естественный путь к тому, чтобы наладить перистальтику кишечника, а именно — регулярное употребление пищевых волокон. Пользу, которую эти вещества приносят человеческому организму, трудно переоценить. Пищевые волокна создают необходимую среду для развития собственной полезной микрофлоры кишечника и этим нормализуют ее. Увеличив в своем рационе потребление пищевых волокон, вы тем самым снижаете риск возникновения запоров. Прекрасным источником пищевых волокон является псиллиум — оболочки семян подорожника. Набухая в кишечнике, они поглощают избыточный холестерин, канцерогены и другие токсины — достаточное количество

во псиллиума в пище способно снизить уровень холестерина на 10%! Такой простой овощ как свекла также богат пищевыми волокнами. Она содержит инулин, которым питаются полезные бактерии кишечника. Полезные бактерии нормализуют процесс пищеварения и стимулируют перистальтику кишечника, благодаря чему решается проблема запоров. При правильном питании человек должен употреблять в сутки примерно 30–40 граммов пищевых волокон. А это значит, что в день необходимо съедать около полутора килограммов свеклы, что очень трудно себе представить. Для того, чтобы без труда очистить кишечник от застоев и наладить его перистальтику, можно употреблять специальные средства с максимальным содержанием ценных пищевых волокон, таких, как фруктовый батончик ФИТОЛАКС.

Пищевые волокна — это питательные вещества, которые, выполняют ряд важных функций: стимулируют моторику кишечника; каловые массы насыщаются жидкостью и увеличиваются в объеме, что облегчает их вывод из организма; в результате снижается вероятность запоров и является профилактикой геморроя.

Также эти вещества впитывают большое количество воды, образуя желеобразные вещества. За счет большой адсорбционной способности они: адсорбируют желчные кислоты, билирубин, а также способствуют выведению холестерина; связывают и выводят из организма токсичные соединения свинца и некоторых других тяжелых металлов; являются источником питания для кишечной микрофлоры, которая синтезирует из них некоторые витамины: К, В₃, В₈, В₉, В₁₂;



Специалисты «Эвалар» создали послабляющий батончик Фитолак с ценными пищевыми волокнами для регулярного освобождения кишечника, нормализации микрофлоры и выведения токсинов из организма.

Батончик Фитолак содержит чернослив и 3 вида ценных пищевых волокон: Оболочки семян подорожника; инулин; пшеничные волокна.

Применяйте каждый день при склонности к запорам. Полезно. Удобно. Вкусно!

Без сенны. Без искусственных красителей, ароматизаторов и ГМО.

Очищение печени. Бережный подход

О том, что печень — один из самых главных органов в организме человека, знает каждый школьник. Она выполняет несколько десятков функций — участвует в процессе кровотока, обмена веществ, пищеварения, нейтрализует попадающие в организм ядовитые вещества. Когда печень зашлакована, она ослабевает, и часто ее ослабление провоцирует или обостряет целый ряд заболеваний — аллергию, экзему, заболевания суставов и сосудов, нарушения холестеринового и минерального обмена и многое другое. Известно, что «враг номер один» для женщины — целлюлит — тоже явный признак зашлакованной печени. Женский организм так хитро устроен, что весь «мусор» он старается отдалить от жизненно важных органов, откладывает шлаки подальше — на бедра и ягодицы. Отсюда и пресловутая «апельсиновая корка». Мужчины тоже любят нагружать печень — пивом и жирной пищей, иной раз совершенно не задумываясь о последствиях.

Ослабленная печень сама подвержена многим заболеваниям, и кроме того, «грязная» печень вырабатывает токсичную желчь, которая будет отравлять нас, даже если мы при этом будем есть только полезную пищу. К сожалению, в той или иной степени печень зашлакована у всех, ведь истинно натуральные продукты в двадцать первом веке — почти непоколебимая роскошь. А красители и консерванты, которыми так насыщен наш привычный ежедневный рацион, годами оседают в печени, усложняя ее и так нелегкую работу.

Очищение печени — одно из самых популярных средств для общего оздоровления организма, и каждый из нас наверняка хотя бы раз хотел его попробовать.

«Способы так называемого очищения организма кочуют сейчас по многим изданиям. Это настолько неведомое течение — просто ему непостижимо. Однако, некоторые советы могут просто подорвать здоровье человека, — делится своими наблюдениями врач высшей категории Горколыцова Раиса Петровна. — Человеческий организм — не коврик, не пиджачок, и так просто вычистить его нельзя. Например, предлагается такое очищение печени: пишут — возьмите шесть стаканчиков оливкового масла по пятьдесят грамм и шесть лимонов. Каждый час выпивайте по стаканчику оливкового масла и заедайте лимоном. Потом рекомендуют сделать вечером очистительную клизму. Вы можете

себе представить, чтобы вы выпили триста грамм оливкового масла и съели шесть лимонов? Я полагаю, если хоть кто-то начнет это делать, после второй порции у человека просто начнется рвота. А если он выполнит этот совет, возможно жировое перерождение печени, очень тяжелое состояние. И опять же, поражение слизистой желудка обеспечено: шесть лимонов — это большое количество кислоты. Что с человеком станет после этого?».

Действительно, бездумное следование таким «народным рецептам» чревато сильнейшим стрессом для организма. И хорошо, если организм молодой — справится как-нибудь, а если не очень молодой и не очень справляется? Никто не говорит

о том, что нужно отказаться от самой идеи очистить печень от «шлаков». Просто необходимо найти альтернативу варварским методикам очищения. И для этого обратиться к народной мудрости, проверенной за столетия нашими предками. В старину для очищения печени использовали овес в сочетании с желчегонными травами — куркумой, бессмертником и володушкой. Именно с помощью этого сбора наши деды постепенно и безопасно очищали печень, выводя из нее накопленные за годы «шлаки», и тем самым оздоравливали весь организм.

В наше время самый простой и мягкий способ очистить печень по «природному рецепту» — использовать уже готовый фитокомплекс — например, «Овесол».

«Когда мы разрабатывали препарат, — рассказывает ведущий научный сотрудник фармацевтической компании «Эвалар» Любовь Георгиевна Калачикова, — мы ставили перед собой задачу свести воедино опыт многих поколений по самому бережному очищению печени и все достижения современной науки. Взяли за основу старинный, проверенный веками рецепт, в который вошли и овес, и куркума, и володушка с бессмертником, и «цивилизовали» его с помощью современной фармацевтики. Технологически процесс производства состава очень непростой, так как требует тщательного контроля не только за производством, но и за временем сбора трав. Ведь овес необычен тем, что самая высокая биологическая активность его полезных веществ проявляется в определенной стадии созревания — так называемой молочной спелости, и чтобы добиться наилучшего результата, его нужно собирать именно в этот момент. А желчегонные травы мы специально выращиваем в экологически чистой зоне. Но даже

собранные в нужном месте в нужное время травы и злаки дадут необходимый эффект только тогда, когда будут правильно переработаны именно в условиях фармацевтического производства. Нашим специалистам удается решать очень сложную задачу — ведь они постоянно держат под контролем весь процесс — от сбора до производства. Однако овчинка стоит выделки. Созданный нами фитокомплекс позволяет добиться поставленной цели — бережного очищения печени. Этот состав буквально «промывает» печень от «шлаков» и токсинов. А бережно очищенная печень, как всем нам хорошо известно, вполне может сама о себе позаботиться, и к тому же защитить весь наш организм. Уверена, что именно такой подход к созданию препарата сделал его действительно популярным в народе.



Л. Г. Калачикова,
руководитель
группы разработок
БАД



Оптимальное здоровье от природы

Жизнь в современной техногенной среде негативно влияет на наше здоровье. Мы подвергаемся стрессам, едим на ходу вредную пищу, дышим выхлопными газами автомобилей и заводов, изнашиваем себя на работе. И забываем о том, что природа нашей планеты создана органично. В ней есть все, чтобы помочь человеку справиться с недугами и проблемами. Но правильно использовать дары природы тоже целая наука. Научные знания и новые технологии помогают «Эвалар» создавать природные лекарства и натуральные препараты для оптимального здоровья.

Природная сила Алтая



Золотой стандарт Алтайского мумие

«Золотое мумие» от компании Эвалар — это 100% мумие алтайское очищенное, изготовленное по оригинальной технологии, которая позволяет максимально сохранить активно действующие вещества: витамины, аминокислоты и более 30 микро- и макроэлементов с высокой биодоступностью.



Целебные чаи — истинное удовольствие

Что делает чаи «Эвалар Био» уникальными? Травы, выращенные в экологически чистых предгорьях Алтая, и технология частичной ферментации растений для повышения биодоступности. Одиннадцать оригинальных рецептов для профилактики и оздоровления разных систем организма. Мягкий вкус и приятный аромат.



ЭФФЕКС красный корень —

доказанный ЭФФЕКТ в лечении хронического простатита!

Для тех мужчин, кто не любит лечиться таблетками, появилась удобная альтернатива — спиртовая настойка ЭФФЕКС на основе красного корня, приятная на вкус, которую можно добавлять в воду или другие напитки. «Эффекс красный корень» лечит хронический простатит в комплексной терапии, снимает воспаление, боль, отеки и избавляет от необходимости вставать по ночам.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Перед каждой женщиной сегодня открыты невероятные возможности побороться со своим возрастом. Это показал на Первом канале мегапопулярный проект «Хочу быть красивой». Четырехмесячный цикл передач посвящен женщинам старше 40 лет, которые хотят выглядеть молодо и привлекательно.



В проекте участвовали звезды и самые обычные люди. Всех их распределили по возрастному принципу. Екатерина Стриженова вела группу женщин 46 лет. У Жанны Эппле — группа 50 лет. У Алены Яковлевой — группа женщин, которым 53 года. И если обворожительные актрисы, безусловно, выглядели значительно моложе своих лет, то возраст их подопечных, напротив, был виден невооруженным глазом. Миллионы телезрителей наблюдали, как героини телепроекта менялись к лучшему. Чтобы стать моложе и красивее им понадобилось всего 4 месяца. К 8 марта (итоговому дню телепроекта) — они сделали себе настоящий подарок: вернули утерянную привлекательность. Хотите стать красивыми и вы? Становитесь последователями проекта!

Начинаем обратный отсчет

В телепроекте принимала участие блестящая команда докторов под руководством самого знаменитого акушера-гинеколога нашей страны. После медицинского обследования участницам был назначен специальный цикл лечения. И поскольку омоложение начинается изнутри, то одним из предложенных методов омоложения стало применение лекарственного средства «Ци-Клим» с фитоэстрогенами цимицифуги для замедления гормонального старения и улучшения самочувствия у женщин после 45 лет.

Хотите быть красивыми? Самое время действовать!

Жанна Эппле:

— Сегодня женщины не боятся брать на себя ответственность. И неважно, сколько им: двадцать пять или сорок пять. Они молоды, красивы и активны. Именно для таких женщин качество жизни — это не простые слова. Если в 25 лет красота и здоровье — это дар природы, то как сохранить это все после 45-и? Безусловно, надо вести правильный образ жизни: правильно питаться, заниматься спортом... Но мы, женщины, гормонально-зависимые существа, и, к сожалению, с годами этих гормонов вырабатывается все меньше и меньше. А именно эстрогены влияют на качество кожи, ногтей и волос.

Алена Яковлева

— В нашей стране женщины слишком много значения придают «цифре в паспорте». Причем цифра 50 воспринимается чуть ли не как конец жизни. Поэтому очень важно, чтобы публичные люди, такие как я, показывали на своем примере: в 50 жизнь может быть такой же яркой и интересной, как в 20.

Наивно было бы думать, что в 50 можно выглядеть на 35 только благодаря косметике и салонам красоты. Молодость нужно поддерживать не только снаружи, но и изнутри! Много лет назад я впервые услышала о фитоэстрогенах. В Европе в свое время они произвели настоящий переворот в индустрии омоложения и сейчас принимать их после 40 там считается чуть ли не обязательным. С тех пор я тоже постоянно принимаю «Ци-Клим» — препарат с фитоэстрогенами цимицифуги. И мне было очень приятно, когда в линии «Ци-Клим» появились и кремы с фитоэстрогенами. Что замечательно, «Ци-Клим» — это единственная линия, в которой есть продукты с фитоэстрогенами для применения снаружи и изнутри.

Женские истории. Как начинался проект

Многодетная мама

У Елены Милокост — непростая судьба. Она — многодетная мама. 24 года назад у нее родилась двойня, Олег и Ольга. Но они с мужем решили на этом не останавливаться, и в 40 лет у Елены родился долгожданный Юрочка. Но потом пришла беда: сердце мужа внезапно остановилось, и Лена осталась одна с тремя детьми. Несколько лет она поднимала детей, не думая о себе, а теперь эти дети решили, что их мама достойна быть самой красивой и направили ее в этот проект. Главные изменения происходят в Ленином мозге. У нее тяжелая депрессия, она в постоянном стрессе. В мозге активные очаги возбуждения, они не дают Лене спокойно жить. У нее головокружения, шум в ушах, головная боль, бессонница. Для того, чтобы помочь Лене, ей назначат лекарства и специальные процедуры. Как пояснила врач-гинеколог, доктор медицинских наук Елена Сергеевна Силантьева, в 46 лет, особенно под влиянием перенесенных стрессов, у женщины могут появляться первые симптомы перестройки гормональной функции. Это еще не климакс, это предклимакс, но изменения уже начались: в мозге нарушается обмен нейротрансмиттеров, что влечет за собой появление тревожности, депрессии, беспокойства и бессонницы.

Врачи назначили Елене препарат «Ци-Клим». В его основе — экстракт цимицифуги, содержащий растительные аналоги женских половых гормонов.

Обладая гормоноподобным действием, этот натуральный растительный препарат воздействует на обмен нейротрансмиттеров и блокирует проявления неприятных симптомов, о которых мы говорили.

Восстанавливалась Елена в реабилитационном центре, где специально для нее была разработана целая программа, которая позволила ей на первом этапе успокоиться, очнуться, опомниться и вернуться к самой себе.

Сельчанка

Нина Романова всю жизнь прожила в деревне. В 19 лет вышла замуж, но семейного счастья так и не приобрела, потому что муж сильно пил. Детей, к сожалению, у Ниночки не было. Она 29 лет терпела все выходы мужа, но год назад терпение лопнуло, пришел конец, Нина подала на развод и уехала в Москву, чтобы поискать лучшую жизнь. Сейчас она работает приемщицей товара на мясокомбинате, но не преобразилась до такой степени, чтобы мужчины стали обращать на нее внимание.

Самые тяжелые изменения происходят у Нины в сердце. У нее повышен холестерин, в сосудах образуются бляшки, высокое артериальное давление. Если ничего не делать, Нина рискует умереть от инфаркта или перенести инсульт и на многие годы стать парализованным инвалидом. Ситуация отягощена тем, что у Нины есть ожирение и каждый день ее вес растет.

У Нины есть показания для назначения гормонозаместительной терапии, но у нее есть противопоказания, как у многих женщин. У Нины достаточно большая миома матки. Она не требует оперативного вмешательства на этом этапе, но заставляет воздержаться от назначения гормональной заместительной терапии. Вместо женских половых гормонов Нине назначают Ци-клим — это растительный фитогормон, который снимает явления, которые до сих пор, несмотря на четыре года менопаузы, продолжают беспокоить Нину.

Итак, Ци-клим содержит растительное вещество цимицифуга, похожее на женские половые гормоны. Попадая в организм женщины, эти вещества начинают воздействовать на определенные структуры мозга. И таким образом снижают такие проявления климакса как бессонница, раздражительность и усталость. В результате женщина начинает чувствовать себя намного лучше.

По материалам сайта <http://www.1tv.ru>

Новое отечественное растительное лекарственное средство для лечения климактерических расстройств



Устраняет проявление симптомов климакса: приливы; ночная потливость; приступы сердцебиения; раздражительность; бессонница
Улучшает состояние кожи и замедляет старение

Не содержит гормонов
Доступная цена

Имеется противопоказание. Проконсультируйтесь со специалистом

Крем для лица с фитоэстрогенами и гиалуроновой кислотой



«Путь к идеальному телу» — под этим многообещающим девизом в Москве собирался масштабный международный форум-выставка по здоровому питанию и похудению. Именитые отечественные и зарубежные диетологи, психологи и фитнес-тренеры рассказывали посетителям о сенсационных методиках похудения, последних инновациях в индустрии стройности и красоты, новых продуктах и препаратах для контроля веса. Настало время подведения итогов. За прошедшие месяцы тысячи женщин изменили своё представление о питании, спорте, разрешили проблемы похудения и психологии здорового образа жизни.

Диета... а хочется и то, и это

Белок и только белок

Диета Пьера Дюкана заключается в том, чтобы свести к минимуму потребление углеводов, питаясь, в основном, продуктами с высокой концентрацией белка. Первый этап длится 10 дней, в течение которых нужно питаться только постным мясом, рыбой, яйцами и обезжиренными молочными продуктами. На втором разрешается включать в диету овощи, на третьем этапе разрешаются фрукты и хлеб, а в период стабилизации можно питаться всем, что хочется. Диета обещает человеку многими любимый принцип «ешь, что хочешь и худей». Среди ее поклонников Виктория Бекхэм, Дженнифер Лопес, Кэтрин Дженкинс и семейство Миддлтон.

Однако при всех этих бесспорных плюсах у диеты Дюкана есть масса противников. Они заявляют, что модный режим питания разрушает естественный процесс метаболизма. В результате худеющий может столкнуться с такими проблемами, как нехватка энергии, запоры и неприятный запах изо рта.

Хотелось посмотреть на «живого» Дюкана, по которому худели и моя мама, и бабушка. Сама уже два года сижу на его диете. Результатом довольна. Самое сложное было отказаться от сладкого. Мне всегда казалось, что одна ложка меда еще не бочонок, а одна конфета еще не десяток, но диета, разработанная французским врачом, «вполне жизнеспособна». Удалось потерять 15 килограммов

и сохранить новый вес. На форуме слушала и Дюкана, и Ковалькова. Узнала кучу полезной информации — перешла на Тропикану зеленый кофе — очень нравится. Весну встречаю в легкой весовой категории со с небольшим плюсом и с хорошим настроением!

*Ольга Майдурова,
35 лет, Москва*

Без четкого меню

Диета доктора Ковалькова

заключается в соблюдении трех очень простых правил: правильное питание, обильное питье и физические нагрузки. Ковальков ярый противник строгих программ, монодиет и резкого уменьшения съедаемых продуктов. Его методика заключается в ограничении употребляемых продуктов, которые богаты простыми углеводами и замена животными продуктами растительными. Диета не предусматривает четкого и точного меню. Рацион можно формировать самостоятельно, опираясь на рекомендации для каждого из 4-х этапов программы.

Результаты просто отличные.

Не только простые люди, но и звезды оставляют отзывы о диете Ковалькова. И все они только положительные! Знаменитости отмечают медленное, но стабильное похудение, отсутствие чувства голода и улучшение общего состояния организма.

Записаться на приём в клинику доктора Ковалькова очень дорого, дешевле было приехать на Форум

и за символическую сумму прослушать его лекцию. Два года назад я участвовала в интернет-проекте «Диета. Спорт. Турбослим». Подобрала для себя индивидуальную программу, включающую диету от Алексея Ковалькова, тренировки и препараты «Турбослим». За три месяца рассталась с лишними килограммами и вот

уже два года удается сохранять результат. Мне нравится «Турбослим с L-карнитином», а дочь предпочитает «Турбослим экспресс-похудение». Специально взяла ее с собой на Форум прослушать Ковалькова — это же такая мотивация!

Сабрина Хабулина,
48 лет, Казань.

Важное дополнение

Что значит «худеть правильно»?

Это значит не только соблюдать диету, быть физически активными, но и правильно подобрать специальные препараты для похудения, которые облегчают процесс снижения веса и решают специфические проблемы. Одним ограничением рациона не справиться. Чтобы избежать срывов, не терять энергию очень важно подобрать для себя проверенные средства, использование которых может привести к заявленному на упаковке результату и не повредит здоровью.

Как избавиться от постоянной тяги к сладкому?

С помощью препаратов, содержащих хром. При чрезмерном употреблении углеводов, которые содержатся в мучных и кондитерских изделиях, уровень хрома в организме снижается. Тяга к сладкому как раз и свидетельствует о недостатке хрома. В обычных продуктах его концентрация невелика, поэтому диетологи рекомендуют включать в рацион специальные обогащенные этим минералом препараты. Можно заменить обычный утренний кофе на «Турбослим Кофе», который снижает тягу к сладкому. Входящий в его состав пиколинат хрома нормализует углеводный обмен и уровень сахара в крови. Хром также воздействует на «центры аппетита» в мозге.

специальных средств для активного похудения, которые стали неизменным помощником у всех, кто борется с лишним весом.

На стенде специалисты компании рассказывали о натуральных препаратах, которые выпускает «Эвалар», лидерах продаж и новых средствах популярных серий «Турбослим» и «Тропикана Слим», давали профессиональные консультации и отвечали на вопросы гостей. Все желающие во время дегустации по достоинству оценили вкусовые качества напитка «Тропикана Слим» и продуктов серии «Турбослим»: чай, кофе, кофе капучино, батончик. Со специальными средствами для похудения от компании «Эвалар» избавляться от лишних килограммов не только просто, надежно и безопасно, но еще и очень вкусно!

Российская фармкомпания «Эвалар» — признанный эксперт в области похудения — приняла самое активное участие в работе форума-выставки. Экспозиция лидера отечественной фарминдустрии была представлена фирменным информационным стендом, который стал одним из самых посещаемых. Такой интерес не случаен, ведь в ассортименте продукции, показанной на выставке — знаменитые марки «Турбослим» и «Тропикана Слим» — линии

3 шага к фигуре вашей мечты

Диета. Спорт. Турбослим!

Уникальная методика, основанная на сочетании правильного питания, физических нагрузок и специальных препаратов для похудения, состоит из трех этапов. Каждый из них одинаково важен не только для того, чтобы сбросить вес, но и сохранить его навсегда.

Правильное похудение начинается с «Подготовительного» этапа.

Он необходим для очищения от лишней жидкости и токсинов, а также постепенного перестроения обмена веществ. Главная цель — снять зависимость организма от углеводов, подготовить его к усвоению белков и сжиганию жиров. Кстати, если заменить привычный чай или кофе на «Турбослим Чай очищение» или «Турбослим Кофе активное похудение», то все эти процессы пойдут быстрее. И не надо бояться внезапных приступов голода, возникающих из-за того, что организм пока не привык к новому режиму питания. С ними легко справятся жевательные таблетки «Турбослим Контроль аппетита».

Затем наступает время «Активного» этапа,

во время которого происходит снижение веса и нормализация обмена веществ: жиры будут сжигаться быстрее, а белок — усваиваться лучше. Ваше тело почувствует изменения, которые ему понравятся. К простой ходьбе на этом этапе необходимо добавить аэробные нагрузки. Очень важно сочетать их с препаратом «Турбослим Альфа» с L-карнитином. Одна таблетка до и одна после занятий ускорит обмен веществ, поможет сжигать жир, благодаря чему упражнения принесут больший эффект.

Наконец, третий «Закрепляющий» этап.

Вы обрели новые формы, и теперь ваша задача — закрепить достигнутые результаты! Употребление правильных продуктов должно стать еще одной полезной привычкой. Но все мы живые люди, и иногда так хочется

чего-то вкусенького. В таком случае, чтобы не бежать за шоколадкой, а потом не укорять себя за этот маленький срыв, вы можете с не меньшим удовольствием побаловать себя диетическим лакомством «Турбослим белковый Батончик для похудения» вместе с ароматным «Турбослим Кофе капучино», который содержит жиросжигающий комплекс.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Лучшие товары России

Основа нашей жизни—это здоровье, и сегодня все больше людей для поддержания своего здоровья выбирают натуральные средства. Компания «Эвалар» является крупнейшим производителем натуральных препаратов, представленных в российских аптеках¹. Регулярно список «100 лучших товаров России» пополняется новыми препаратами с маркой «Эвалар». Такое признание—лучшее подтверждение неизменно высокого качества продукции.



Эксперт волос

«Эксперт волос» с натуральными витаминами помогает уменьшить выпадение волос, способствует увеличению их объема и усилению роста.



Фитолак

Самое популярное послабляющее средство в России. Фруктовые жевательные таблетки не требуют запивания и удобны для применения в любой ситуации.



Овесол

Натуральное средство на основе овса молочной спелости способствует бережному очищению печени от шлаков и токсинов. Теперь усиленная формула — курс очищения всего 10 дней!



Турбослим День и Ночь

Думаете, худеть во сне — это только мечта? Турбослим День и Ночь впервые помогает худеть не только днем, но и ночью.

Чай и кофе Турбослим

Что главное в похудении? Очищение! Утром — кофе «Турбослим», вечером — чай «Турбослим»! Почувствуйте разницу с ним!



Турбослим Альфа-липоевая кислота и L-карнитин

«Турбослим Альфа» направлен на ускорение обмена веществ: «сжигание» жиров и образование энергии. «Турбослим Альфа» — настоящий прорыв в похудении!





Лора

Как стать моложе всего за один месяц? Таблетки и кремы «Лора» с гиалуроновой кислотой и пептидами действуют снаружи и изнутри.
«Лора» — стань как прежде молодой!



Эндокринол

Единственный в России натуральный комплекс, который позволяет заботиться о здоровье щитовидной железы изнутри (капсулы) и снаружи (крем).
Эндокринол — №1 для улучшения функции щитовидной железы!



Формула сна

Растительный комплекс, усиленный магнием и витамином В6. С «Формулой сна» легко заснуть и радостно проснуться!



Хонда

Хондроитин-глюкозаминные комплексы «Хонда» — для улучшения подвижности суставов и естественного обновления хрящевой ткани.

Горный кальций

«Горный кальций Д3» способствует более быстрому восстановлению костной ткани при травмах: это единственный комплекс кальция с витамином Д3, который дополнительно содержит высокогорное мумие.
«Горный кальций» — чтобы кости стали крепче гор!



Черника Форте

Самые популярные витамины для зрения. Способствует сохранению зрения для всей семьи: взрослым, школьникам и даже детям с трех лет!

Гарантия качества — произведено по международному стандарту GMP





«Сахарные» правила

Медики не устают бить тревогу: заболеваемость сахарным диабетом 2-типа неуклонно растет. При этом огромное число людей не знают о том, что болезнь уже стартовала и протекает скрыто, и продолжают вести «сладкую» жизнь, списывая недомогание на усталость и стрессы.

Есть или не есть?

Строго говоря, болезнь развивается совсем не потому, что вы едите слишком много сладкого. Причинно-следственная связь гораздо более сложна, механизмы, запускающие патологический процесс снижения толерантности к глюкозе, разнообразны.

Но при имеющейся предрасположенности к сахарному диабету (лишний вес, повышенное артериальное давление, наследственность и др.) любовь к конфетам и плюшкам может сыграть роль спускового крючка. Кроме того, даже Всемирная организация здравоохранения отменила принятый ранее суточный лимит по сахару. Рафинированные сладости человеку вообще не нужны.

Неисправимым сладкоманам

Те, кто говорят «без сладкого жить не могу», скорее всего просто страдают от зависимости сродни кофейной или табачной.

В Древней Индии сахар употреблялся как наркотик (ведь он, как героин и морфин, стимулирует рецепторы бета-эндорфина, приводя человека в состояние эйфории).

Но если в ту пору он стоил баснословно дорого, сегодня каждый может позволить себе стать «сладкоманом».

Существует и синдром отмены. Серые крысы (участники проведенного в США эксперимента по изучению сахарной зависимости) начинали трястись, стучать зубами и беспрестанно долбить по кнопке, которая вдруг перестала выдавать им сахар.

Под природной защитой

Что можно сделать, чтобы не заболеть? Ответить на этот вопрос легко. Занимайтесь физкультурой, откажитесь от вредных привычек (особенно от курения), начните правильно питаться (не менее 4 раз в день небольшими порциями, сбалансировано и разнообразно). Значимой частью программы профилактики сахарного диабета 2 типа могут стать препараты растений, давно и успешно применяемые для уменьшения сахара в крови.

Для тех, кто сидит на диетах

Многие думают, что раз в белковых диетах, мало углеводов, то они хороши для диабетиков. Действительно, при сахарном диабете рекомендуется чуть повысить содержание белка в рационе и снизить калорийность. Но только под наблюдением врача. А если перестараться, может начаться гипогликемия, сопровождающаяся слабостью, обмороками и т.д.

Олиджим: чтобы сахар в крови оставался в норме!

В Олиджим входят лучшие растения, поддерживающие уровень сахара в норме:

Инулин заслуженно называют растительным инсулином, потому что он направлен на улучшение углеводного и липидного обмена.

Джимнема — растение, название которого переводится как «разрушитель сахара» — поддерживает работу поджелудочной железы и нормальную выработку инсулина, способствует замедлению всасывания лишнего сахара из пищи.

Всегда поддерживайте сахар в норме, чтобы быть здоровыми и стройными.

не является лекарственным средством



Весеннее обострение!

Переменчивая весенняя погода дает повод для обострения хронических болезней, в их числе и заболевания суставов.

Лечим воспаление в суставах

Воспаление, отеки, боль при движении — устранение этих симптомов обычно начинается с назначения нестероидных противовоспалительных препаратов. И объединяет их то, что они неизбежно приводят к поражению слизистой желудочно-кишечного тракта. К тому же, это слишком поверхностный подход, так как подобные средства не устраняют причину

боли, а лишь маскируют симптомы, принося кратковременное облегчение.

Но для воздействия на причину заболевания сама природа подарила нам натуральные лекарства. Например, народная медицина рекомендует сабельник болотный, как единственное лекарственное растение, облегчающее боли в суставах и оказывающее противовос-

палительное действие, недаром он имеет меткое название — «отсекающий боль в суставах».

Еще в царской России тибетский врач лечил сабельником больные суставы российскому императору. В официальной медицине также препараты на основе сабельника признаны наиболее эффективными для лечения заболеваний суставов, таких как артриты и артрозы.

В аптеках продают разные препараты сабельника, но только настойка Сабельника от компании Эвалар является лекарством с клинически доказанной эффективностью. Именно оно лечит суставы не повреждая желудок при артритах и артрозах. Настойка соединила в себе вековые традиции траволечения и современные технологии, сделав лечение воспалительных заболеваний суставов щадящим.

Настойка Сабельника буквально «отсекает» боль в суставах, не повреждая желудок и ее можно принимать длительно. Настойка Сабельника Эвалар оказывает выраженное противовоспалительное действие в комплексной терапии артритов и артрозов, а при совместном приеме с нестероидными противовоспалительными средствами усиливает их эффект и позволяет снизить дозу.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



Питаем суставы

Весна знаменуется и началом дачного сезона, но у многих от одной мысли об огороде начинают ныть суставы. Невозможно наклониться, согнуть коленку или поднять руку... Чтобы избежать таких проблем, суставам необходимо комплексное питание.

Наиболее эффективными и часто применяемыми на сегодняшний день веществами для усиленного питания суставов являются:

Хондроитин запускает процесс регенерации хрящевой ткани, противостоит действию ферментов, разрушающих соединительную ткань, повышает ее прочность за счет сохранения в хряще жидкости (это необходимо для амортизации и поглощения ударов);

Глюкозамин — вещество, незаменимое для формирования соединительной ткани. Он является тем природным компонентом, который обеспечивает защиту хряща от структурных изменений, стимулирует выработку коллагена;

Коллаген в свою очередь является «строительным материалом», белком, отвечающим за прочность хрящей, суставов. Он придает тканям суставов упругость, прочность и стойкость к нагрузкам;

Гиалуроновая кислота — является важнейшим компонентом синовиальной (суставной) жидкости хряща и отвечает за его эластичность.

Метилсульфонилметан (MSM) — это источник биологически активной органической серы. Сера спо-

собствует росту хрящевой ткани, вместе с другими компонентами участвует в формировании структуры и обеспечении гибкости и эластичности соединительной ткани суставов.

С помощью этих компонентов хрящи получают нужное питание, начинают восстанавливаться. Уходит отечность, повышается подвижность. Комплексный прием необходимых для суставов компонентов позволит вашим суставам выдержать любые нагрузки, и дачная жизнь пойдет полным ходом!



Магия Лоры. Результаты на лице

Стремление прихорашиваться и нравиться—древний женский инстинкт. Желание и умение быть красивой— козырная карта, которой умная женщина ловко пользуется в игре без правил под названием жизнь. И, надо сказать, это одно из немногих по-настоящему приятных занятий, более того—ключ к продлению молодости. Как только перестаем соблюдать правила красоты, очень быстро начинаем стареть. Так что не будем жалеть времени, сил и средств на уход за своей внешностью.

Салон красоты на дому

Чтобы вновь сделать кожу упругой и сияющей в идеале стоит пройти курс мезотерапии в косметическом салоне. Если же визит в салон в ваши планы не входит, заметные результаты даст собственноручно проведенные процедуры микромезотерапии. Они обеспечат вашему лицу прекрасный эстетический эффект! Микроскопические иголки ручного мезороллера доставляют омолаживающую сыворотку непосредственно в глубокие слои кожи—туда, откуда начинаются процессы увядания и куда активные компоненты кремов «пробриться» не могут. Несложная домашняя процедура—настоящая инновация против морщин—возвращает молодость кожи миллиметр за миллиметром!

Пептидам все возрасты покорны

Пептиды—органические вещества, состоящие из остатков аминокислот. В живых клетках пептиды синтезируются из аминокислот либо образуются в ходе распада белков. Белки—это строительный материал нашего организма. Они, в свою очередь, строятся из более мелких частей. Это и есть пептиды. Пептиды активно противостоят процессам старения, запускают механизмы восстановления тканей, повышают устойчивость клеток к действию токсинов и иных повреждающих факторов.

Какие дефекты устраняет микромезотерапия?

- уменьшает «гусиные лапки», сглаживает мешки под глазами;
- подтягивает кожу в области скул и щек,
- разглаживает носогубные складки, а также морщины вокруг рта;
- восстанавливает и укрепляет контуры овала лица, уменьшает зону «второго подбородка»;
- возвращает упругость кожи шеи и декольте;
- сокращает морщины в области кистей рук;
- устраняет неровность, бугристость кожи;
- сужает расширенные поры и ускоряет рассасывание застойных пятен;
- осветляет гиперпигментированные участки



Галина Наумчик,

кандидат медицинских наук, эксперт в области косметологии

Процедуры с мезороллером улучшают кровообращение, активизируют обменные процессы в коже, запускают синтез коллагена и гиалуроновой кислоты. На научном языке это называется «коллаген индуцирующая терапия». Через микроскопические проколы кожа, подобно губке, начинает жадно впитывать омолаживающие вещества и наполняется ими вплоть до самых глубоких слоев. Для проведения мезотерапии в домашних условиях идеально подходит сыворотка «Лора мезоэффект» без парабенов и отдушек. В ее составе одни из самых эффективных средств омоложе-

ния: комплекс растительных пептидов, трипептидные и дипептидные комплексы, 2 вида гиалуроновой кислоты, в том числе гиалуроновая кислота 3-го поколения NovHyal, протеины дрожжей. Эти компоненты запускают механизмы омоложения кожи, усиливают самостоятельный синтез коллагена, эластина и гиалуроновой кислоты.

Домашнюю мезотерапию проводят 1 раз в неделю. А после 30 лет, желательно, проводить сеансы 2–3 раза в неделю. Длительность курса 10–12 процедур.

Редактор: Испытано на себе

Сыворотка «Лора мезоэффект» с мезороллером рассчитана на то, чтобы активизировать обменные процессы в коже и запустить механизмы самоомоложения. Сделает ли меня эта многообещающая процедура на 10 лет моложе?

Особенности применения. Легкими массажными движениями наноси на лицо несколько капель сыворотки. Она легко распределяется и быстро впитывается. Движения, описанные во вкладыше, просты и понятны. Легко, без нажима обрабатываю мезороллером лоб, щеки, подбородок, шею. Чувствую на коже легкое покалывание. После 10-минутной процедуры повторно наноси сыворотку на кожу, пока не закрылись микропроколы. Что удивляет? Изменения видны сразу!

Обещанный эффект

Посвежевшей и увлажненной кожа стала буквально с первого применения сыворотки. Даже крем после процедуры не хотелось наносить. Перешла на тоник ЛОРА—молодиться так по всем правилам! Благодаря пептидам, он обещает усилить омолаживающее действие сыворотки.

Через месяц коллеги начали интересоваться: не влюбилась ли я, ведь с каждым днем выгляжу все моложе! Результат на моем лице увидели все! Домашняя мезотерапия превзошла мои ожидания! Молодею с каждым новым днем, нравлюсь себе все больше и больше.

Косметика... в таблетках

Это прописная истина: правильное питание улучшает цвет лица. Но даже тем из нас, кто заботится о здоровом рационе, не всегда удается получить в виде бонуса красивую кожу и блестящие волосы. Питательные вещества достаются коже и волосам по остаточному принципу. Даже если не говорить о том, что большая часть системных заболеваний в современном мире связана с алиментарной недостаточностью (нехваткой определенных веществ в нашем рационе), при более-менее полноценном питании витаминами и микроэлементами в первую очередь снабжаются жизненно важные органы. Коллагеновые пептиды наиболее легко усваиваются и способны в кратчайшие сроки включиться в процесс формирования собственного коллагена для повышения упругости кожи и уменьшения возрастной пигментации. Именно поэтому коллагеновый напиток ЛОРА с гиалуроновой кислотой не только интенсивно увлажняет кожу изнутри, но и восстанавливает водный баланс.

Можно ли решить проблему нехватки питательных веществ и при помощи корректировки рациона?

К сожалению, не всегда — виной тому современный образ жизни. Стресс и ультрафиолет — два основных поставщика свободных радикалов, главных факторов старения, для их компенсации нам нужны дополнительные антиоксиданты. Из-за недостатка липидов диета, направленная на снижение веса, часто влечет за собой сухость кожи. Табак мешает усвоению витаминов группы В (необходимых, например, для роста волос) и витамина С (недостаток которого сказывается на упругости кожи). Алкоголь тоже препятствует усваиванию некоторых питательных веществ. Кроме того, с возрастом кожа менее эффективно использует питательные вещества: в момент менопаузы эпидермис утончается, замедляется клеточное

обновление — это гормонозависимый процесс. Чтобы компенсировать возросшую потребность в питательных веществах и приходится применять специальные добавки с пептидами, фитоэстрогенами для сохранения молодости кожи (*смотрите стр. 12–13*), ухаживать за волосами снаружи и изнутри (*комплекс обязательно должен содержать витамины, шампунь и спрей на стр. 24*).



Королева капустного царства

Капусту брокколи называют «королевой капустного царства». Для прекрасной половины человечества она является надежным помощником в сохранении молодости, стройности и здоровья. Упоминания об этом овоще встречаются в письменах Плиния Старшего, датированных I веком н.э. Название «брокколи» переводится с латыни как «рука». Ее внешний вид и в самом деле напоминает сжатый кулак и символизирует силу. По своим питательным свойствам и химическому составу брокколи опережает других представителей капустно-

го царства. В ней вдвое больше витамина С и в 50 раз больше каротина, чем в цветной капусте, а по содержанию растительного белка брокколи превосходит сахарную кукурузу, шпинат и спаржу. Брокколи богата клетчаткой, незаменимыми аминокислотами, витаминами и микроэлементами, поэтому она прекрасно укрепляет иммунитет, улучшает кровообращение и цвет лица.

Лечебные свойства

Капуста брокколи обладает омолаживающим действием и предупреждает развитие атеросклероза, способствует выработке ферментов, которые защищают от рака, помогает сохранить здоровье суставов, блокируя действие ферментов, которые их разрушают.

В брокколи содержится индол-3-карбинол, его высокая противоопухолевая активность используется при лечении зависимых

и независимых от уровня эстрогенов опухолей молочных желез. А не так давно было открыто еще одно противораковое вещество брокколи — сульфорафан. В наибольшем количестве оно содержится в молодых ростках брокколи, которые дополняют рацион приверженцев здорового питания.

Для сохранения здоровья женской груди

Научные исследования показали, что защиту женского организма может обеспечить ежедневное употребление примерно половины килограмма капусты брокколи. Однако вряд ли у кого-то на столе каждый день появляется этот овощ, несмотря на его уникальные свойства. К тому же тепловая обработка лишает ценнейшее сырье большей части полезных ингредиентов. Гораздо предпочтительнее использовать в профилактических целях биологически активные добавки к пище, которые с легкостью решают проблему суточного потребления индол-3-карбинола.

Кроме индол-3-карбинола БАД «Индол Форте Эвалар» дополнительно усилен концентратом брокколи. Именно брокколи, по данным исследований, повышает эффективность индол-3-карбинола до 80 раз*.

«Мастофит» также содержит «живой» природный комплекс индолов брокколи и сопутствующих биологически активных веществ. К тому же, таблетки и крем Мастофит, действуя изнутри и снаружи, создают оптимальную концентрацию активных действующих веществ в нужной зоне, обеспечивая комплексную защиту груди.

* Food and Chemical Toxicology, 1987, vol. 25, pp. 363–368



ФИТОДОКТОР

№1 (36) ВЕСНА 2015

Учредитель и издатель:

ООО «Фармавест». 659332, Алтайский край, Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, тел./факс: (3854) 39-01-26

Соучредители:

Алтайский государственный медицинский университет. 656099, Алтайский край, Барнаул, ул. Ленина, 40, тел./факс: 36-73-59
Фармацевтическая компания «Эвалар» 659332, Алтайский край, Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, тел./факс: (3854) 39-00-84, e-mail: vacor@evalar.ru www.evalar.ru

Координатор проекта

Ольга Возчикова. e-mail: vok@evalar.ru

Редактор

Татьяна Мякишева, тел. (3854) 39-00-31

Научные консультанты:

Борис Козлов, доктор медицинских наук, профессор Алтайского медуниверситета
Галина Холмогорова, ведущий научный сотрудник Центра профилактической медицины, кандидат медицинских наук
Ольга Сафина, врач-дерматокосметолог, кандидат медицинских наук
Над выпуском работали:
Екатерина Шушумкова, Наталья Шапкина, Александра Гусельникова, Александра Попок, Наталья Соловьева

Фото в номере

Владимир Мозгунов, Сергей Сафронов

Свидетельство о регистрации

ПИ №ФС 77-21816 от 30 августа 2005 г.

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

Печать

ООО «Первый полиграфический комбинат» Тираж 2 616 400 экземпляров. Подписный индекс по каталогу «Почта России» 31031

— данный символ обозначает рекламу

Где купить продукцию, представленную в журнале?



По телефону

8-800-200-52-52

с 5:00 до 17:00 по московскому времени,
звонок бесплатный



В аптеках



В интернете

www.evalar.ru	доставка почтой по России
www.apteka.ru	доставка в ближайшую аптеку по России бесплатно
www.smed.ru www.piluli.ru www.rigla.ru	курьерская доставка по Москве

Аптеки Эвалар

Москва

ул. Мясницкая, 24/7, стр.2.....(495) 623-33-40
Калужская площадь, 1, к.1.....(499) 230-18-71
ул. Новослободская, 12.....(499) 973-12-46
ул. Зацепский Вал, 14.....(495) 953-10-87
ул. Тверская, 4.....(495) 692-39-11
Зубовский бульвар, 13, стр.1.....(499) 246-36-37
ул. Профсоюзная, 4.....(499) 724-24-05

Барнаул

пр-т Ленина, 155-а.....(3852) 35-71-22
ул.Балтийская, 23.....(3852) 55-68-48

Новосибирск

ул. Горский микрорайон, 53.....(383) 308-13-87
ул. 9-ой Гвардейской Дивизии, 25.....(383) 356-13-63
ул. Горский микрорайон, 78.....(383) 361-50-06
ул. Кавалерийская, 9.....(383) 349-54-65
ул. Богдана Хмельницкого, 61.....(383) 271-84-36
Проспект Дзержинского, 6.....(383) 278-01-39
ул. Крылова, 26.....(383) 263-20-82
Красный проспект, 50.....(383) 222-02-50

Бийск

Справочная.....(3854) 39-00-39

Аптеки-представители:

Астрахань

Шах 54-63-83

Барнаул

МУП Аптека №132
61-25-77

Екатеринбург

Аптека 267-32-12

Ижевск

Стандарт М 46-49-79,
Аптека №3 52-44-79

Иркутск

Вита Люкс 20-12-08,
36/6 29-16-58

Казань

сеть аптек Сакура
261-03-64, 554-54-54,
сеть аптек Ривьера
525-33-64, сеть аптек
Саулык 554-59-02,
Татхимфармпрепараты
522-20-57

Кемерово

Эдельвейс 53-74-66,
36-22-44

Киров

Аптека №40 54-10-41

Комсомольск-на-Амуре

ООО ФР-Стандарт 22-09-01

Красноярск

Губернская аптека №1
227-77-09, Губернская аптека
№343 225-48-87

Магнитогорск

Фармлэнд Аптека №355
49-50-53, Рифарм Аптека
№303 49-01-18, ОАС Аптека
№141 48-83-01

Нижний Новгород

Ваше здоровье 241-67-77,
ГП НО НОФ АПТЕКА №1
428-72-21, ООО Аптека №313
278-12-81

Нижний Тагил

Аптека 03, 45-21-96,
44-14-08, 31-85-80

Новокузнецк

ФармСибирь 62-62-88

Новосибирск

Фитоцентр 221-47-57,
Мелодия здоровья 279-70-80,
Аптека города 267-85-22,
Здоровая семья 311-01-44

Омск

Аптека Семейная 25-33-62,
ООО Дипфарм 25-24-43

Пенза

Аптека Вита №128 54-14-01

Самара

Фитоаптека Сотера 952-82-11

Саранск

Доктор 72-25-64

Стерлитамак

ООО ДТ ОРТИКОН №27
28-64-95

Тольятти

Дежурная аптека №245 60-02-45

Томск

Живая аптека 55-96-55,
УМП Томскфармация
52-10-67, 52-28-02,
ООО Аптека Вита 67-41-52

Улан-Удэ

ВитаФарм 41-66-82,
НовоФарм 55-54-95

Ульяновск

Аптека Ригла 58-55-61

Уфа

Добрый доктор 254-92-95,
Лавка здоровья 292-56-92,
Флекс 223-26-10,
Неболейка 244-81-64

Чебоксары

Максавит 62-46-65,
Терра-биони №647 57-35-15

Челябинск

ВИТЭ 735-73-48,
Классика 741-03-03,
256-23-53, Аптека на
Комсомольской
площади 775-29-78,
Рифарм 778-54-58.

Казахстан

Горячая линия
8-800-080-78-78

Украина

Горячая линия
8-800-50-83-190

Белоруссия Минск

Беролина (017) 267-37-11
Зеленая аптека (017) 297-50-05

Фитобел +7 (029) 667-03-03, +7 (033) 667-03-03
Планета здоровья +7 (801) 100-50-50

«Эксперт волос»

с натуральными витаминами уменьшит выпадение волос*

Замените ваши обычные витамины на натуральные витамины «Эксперт волос», которые усваиваются лучше синтетических. И в рекордно короткие сроки вы получите:

- уменьшение выпадения волос,
- более густые, здоровые, ухоженные и объемные волосы с естественным блеском.

Таблетки, шампунь и лосьон «Эксперт волос» укрепляют волосы изнутри и снаружи.

Изнутри:

• **Таблетки «Эксперт волос»** насыщают волосы натуральными витаминами, аминокислотами, ферментами, кремнием, которые повышают образование собственного коллагена, питают волосы, придают им блеск.

Снаружи:

• **Бессульфатный шампунь «Эксперт волос»** уменьшает выпадение волос на 85%,** благодаря инновационной формуле «Сила 6 протеинов» (коллаген, эластин, таурин, кератин, L-карнитин, L-аргинин).

• **Лосьон «Эксперт волос»** в форме спрея пробуждает волосы к усиленному росту (гиалуроновая кислота, таурин, биотин, L-карнитин и др.).

Мнение потребителей:

Ирина С.

– У меня сильно выпадали волосы: оставались на одежде, на расческе, в ванной забивали весь слив. Перепробовала много средств. И народными пользовалась, и в магазинах покупала. Помогли шампунь и лосьон «Эксперт волос», которые я нашла в аптеке. Прошла курс. На такое я даже не надеялась! На расческе волос почти не остается! Волосы стали отрастать быстрее, заблестели, выглядят более здоровыми и крепкими.

А.Бойко

– Первый раз сталкиваюсь со средствами (шампунем и лосьоном), которые оправдали то, что написано на упаковке! Выпадение волос заметно сократилось. Еще я стала замечать, что волосы стали отрастать быстрее, чем обычно, появился блеск, волосы выглядят более аккуратными и ухоженными.



• Шампунь



• Лосьон



• Таблетки



www.evalar.ru Спрашивайте в аптеках! Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку. Линия здоровья Эвалар: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный)

*Если выпадение волос не является следствием заболеваний. **Результат указан в рамках экспериментально-клинических испытаний с участием 15 человек.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ