

ФИТОДОКТОР

№1 (72) ВЕСНА-ЛЕТО 2026

ПОД КОНТРОЛЕМ

ФитоСтатин без побочных действий – это реальность или миф? **10**

ЕШЬ И ХУДЕЙ

Натуральная альтернатива диете на уколах **21**

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Как запустить работу лимфатической системы и уменьшить отеки? **24**

ЗДОРОВЫЕ ПРАВИЛА

Одно правило – и у вас здоровые зубы и десны **26**

ГОСТЬ НОМЕРА
Юлия Высоцкая

«Вопросы здоровья важно доверять профессионалам!» **8**

16



Коллаген Морской II типа Эвалар



Специальный коллаген для суставов и позвоночника способствует:

- Уменьшению воспаления
- Устранению отечности и болезненности
- Предотвращению разрушения

Преимущества:

- В 2 раза больше нативного коллагена II типа
- Всего 1 капсула в день
- Состав дополнительно усилен: MSM, мартиния, босвеллия, витамины Д и С
- Выгодная цена¹

Клинически доказано: улучшение функции коленного сустава уже к концу 3-го месяца приема².

Узнайте,
где купить



evalar.ru
8-800-200-5252

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON



Наведи камеру
и узнай больше



¹ По данным АО «Группа ДСМ» по итогам 2024 года. ² Исследование коллагена, входящего в состав комплекса. Эффективность хондропротекторного инновационного пищевого комплекса «BINCareJoints» относительно симптомов остеоартрита коленного сустава: рандомизированное контролируемое исследование. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



МАРКА №1
В РОССИИ



Расцветаем вместе с природой!

Дорогие читательницы! Вот и наступило то время, когда каждая клеточка просыпается вместе с первым теплом. Но что, если внутри все еще «февраль»? Если энергии на первые подснежники не хватает, а платья кажутся немного тесноватыми? Не беда! Весна — лучший момент для мягкой перезагрузки. А лето — для активной жизни. И наш новый выпуск — ваш персональный навигатор в этом путешествии.

Начнем с порции вдохновения от талантливой актрисы и телеведущей, чья энергия и осознанность восхищают. В эксклюзивном интервью Юлия Высоцкая раскрывает свои главные секреты. Она честно говорит о том, что здоровье — это не данность, а ежедневный, вдумчивый труд и поддержка, которую важно получать у профессионалов. Вы узнаете, как ей удается находить баланс в интенсивном ритме, что она ест на завтрак и какой ее железный ритуал молодости.

Вы задумывались, почему, выбирая лекарства и биодобавки, вы раз за разом доверяете «Эвалар»? В своем юбилейном интервью я расскажу вам не о сухих бизнес-показателях, а о философии, которая сделала наш бренд национальным. Как искренняя забота, вложенная в каждую упаковку натуральных средств, завоевывает доверие миллионов людей нашей страны.

И, конечно, главный фокус этого выпуска — вы, милые женщины, ваше здоровье и ваша красота, которые в любом возрасте требуют особого внимания. Мы разберем самые актуальные темы:

- Как сохранить женственность и сияние кожи, когда уровень эстрогенов начинает меняться? Ответ найдем вместе с гаммой средств Ци-Клим,

которые предлагают поддержку женского здоровья изнутри и снаружи.

- Почему возникает дискомфорт в груди перед критическими днями и как мягко помочь себе натуральными средствами? Об этом рассказывает наш эксперт, а на помощь приходит негормональный комплекс Мастофит.
- Чувствуете тяжесть в ногах, отеки и непонятную усталость? Возможно, дело в лимфатической системе. Узнайте, как деликатно «разбудить» лимфоток с серией ЛимфоТранзит.
- И наконец, яркая новинка сезона — Фемивел. Это современное решение для поддержки регулярного цикла и женского баланса в удобном формате вкусного напитка из стика.

Желаю вам встретить теплый сезон в гармонии и любви к себе!

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



- 4 ЭКСПЕРТЫ ВЫБИРАЮТ**
5 НОВОСТИ КОМПАНИИ
6 АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА. NMN: омоложение на клеточном уровне без инъекций
7 НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ
8 ГОСТЬ НОМЕРА. Юлия Высоцкая: Вопросы здоровья важно доверять профессионалам!
11 ПОД КОНТРОЛЕМ. ФитоСтатин без побочных действий – это реальность или миф?
12 ИННОВАЦИИ. Когда боль не дает уснуть: специалисты советуют
14 СОБЫТИЕ. «У нас не бывает неважных мелочей» — Лариса Прокопьева в свой юбилей рассказала почему «Эвалар» удалось стать общенациональным брендом
18 ПРОФИЛАКТИКА. Как заботиться о зрении в цифровую эпоху?
20 МИРОВОЙ ТРЕНД. Как «включить» метаболизм? Раскрываем секрет берберина
21 ЕШЬ И ХУДЕЙ. Натуральная альтернатива диете на уколах
22 ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ. Как в 50 выглядеть на 35?
23 ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ. Почему ноет грудь?
24 КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ. Как запустить работу лимфатической системы и уменьшить отеки?
25 НОВЫЙ ПОДХОД. Почему менструальный цикл сбивается и что с этим делать
26 ЗДОРОВЫЕ ПРАВИЛА. Одно правило – и у вас здоровые зубы и десны
28 РЕШАЕМ ПРОБЛЕМУ. Тихий диверсант: как хеликобактер пилори вредит всему организму
30 ФИТОДОКТОР СОВЕТУЕТ. Грибок ногтей: как лечить и не разориться
31 АПТЕЧНАЯ ПОЛКА
32 ГДЕ КУПИТЬ?
34 КАЧЕСТВО ЖИЗНИ. Запоры: как наладить работу кишечника

ФИТОДОКТОР №1 (72) ВЕСНА-ЛЕТО 2026

Учредитель и издатель: ООО «Фармавест».

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

Адрес редакции, учредителя, издателя: 659 332, Алтайский край, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, тел./факс: (3854) 39-00-31.

E-mail: farmawest@yandex.ru

Главный редактор: Т.Б. Мякишева.

Подготовка номера: редакция ООО «Фармавест».

Верстка: Алексей Яковлев.

Фотоматериалы: 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: 4 600 300 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: 01.03.2026 г.

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

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

Эксперты выбирают

«Эвалар» – лидер качества

11 декабря в Росстандарте состоялась торжественная церемония вручения наград лучшим отечественным производителям. Глава федерального агентства Антон Шалаев вручил награду «Лидер качества» компании «Эвалар».

Вручение наград состоялось в рамках **Всероссийского конкурса «100 лучших товаров России»**, который проводится уже 20 лет Академией качества при поддержке Росстандарта и Роскачества.

«Время показало: без качества невозможно добиться серьезных результатов. Сегодня одна из ключевых национальных целей России — достижение технологического лидерства. Однако оно недостижимо без конкурентоспособности, которая, в свою очередь, базируется на высоком качестве продукции. Эта логика легла в основу конкурса «100 лучших товаров России» еще несколько десятилетий назад», — заявил руководитель Росстандарта **Антон Шалаев**.

Конкурс традиционно проходит в два этапа — на региональном и федеральном уровнях — в **7 номинациях**. Критерии отбора победителей — соответствие продукции **обязательным требованиям технических регламентов**, национальных стандартов или нормативных документов, а также внедренные, эффективно действующие **системы менеджмента**.

«Эвалар» впервые в этом году удостоился главной премии — «Лидер качества». Компания последовательно реализует политику в области качества и безопасности выпускаемой продукции, постоянно поддерживает и улучшает контроль качества в течение всего жизненного цикла продукции. Внедрены и реализуются такие процессы как: управление изменениями, контроль отклонений, анализ рисков. Это подтверждается сертификатами ISO 9001:2015, ISO 22000 (НАССР), а также стандартами надлежащей производственной практики GMP.



Основатель и глава «Эвалар» получила почетную грамоту Президента РФ

Основатель и бессменный лидер фармацевтической компании «Эвалар» Лариса Прокопьева получила Почетную грамоту Президента Российской Федерации за достигнутые трудовые успехи и многолетнюю добросовестную работу. Соответствующее распоряжение подписал Президент России Владимир Путин.

Лариса Прокопьева окончила Алтайский политехнический институт имени Ползунова в 1974 году. Работала в Алтайском научно-исследовательском институте химических технологий, была старшим научным сотрудником Федерального научно-производственного центра «Алтай». В 1984 году она защитила диссертацию и получила степень кандидата технических наук. В 1991 году Лариса Прокопьева основала фармацевтическую компанию «Эвалар». В настоящее время она возглавляет холдинговую компанию «Эвалар».

Сегодня ЗАО «Эвалар» — одна из крупнейших в России фармацевтических компаний. Абсолютный национальный лидер по объемам производства и реализации БАД, а также самый известный российский бренд на аптечном рынке.



Лариса Прокопьева также является кавалером медали ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени.

В ассортиментном портфеле «Эвалар» более 500 наименований биологически активных добавок и лекарственных препаратов различных форм выпуска.

«Эвалар» представил платье из переработанного пластика в Историческом музее у стен Кремля

«Эвалар» и модный дом Alena Akhmadullina представили платье из переработанного пластика от упаковок фармпродукции компании на выставке в Государственном историческом музее (ГИМ) на Красной площади. Совместная коллаборация представлена на выставке «Сны Алены», которая продлится до апреля.

Проект двух российских брендов стал признанием в любви своей стране, ее культуре и природе. Проект стал продолжением экологической инициативы «Эвалар» по сбору и переработке упаковок своей продукции. За 5 лет удалось собрать более полутора тонн пластика — это примерно 250 000 баночек. Из полученного вторичного сырья создали инновационную ткань Тувек, ставшую материалом для платья. Полотно этой ткани образуется формованием непрерывных пучков очень тонких волокон пластика, которые затем соединяются под воздействием тепла и давления.

«Для нас экологичность отношения к своему здоровью и окружающей среде — это основа бренда. «Эвалар» родился на Алтае, одном из самых экологически чистых регионов страны. Для нас забота об экологии неотделима от любви к своей стране, своему дому», — прокомментировала председатель Совета директоров компании «Эвалар» **Наталья Прокопьева**.



На создание платья ушло 12 метров ткани из переработанного пластика и 120 часов работы закройщиков, швей и вышивальщиц.

NMN: омоложение на клеточном уровне без инъекций



Временно замаскировать возрастные изменения или перезагрузить организм, включить его естественное омоложение на клеточном уровне: без инъекций, рискованных вмешательств и погони за трендами косметологии? Выбор очевиден!

Ученые подарили нам уникальную возможность: самостоятельно управлять своим здоровьем и долголетием, сохраняя молодость и красоту. Открытие NMN перевернуло представление о неизбежности старения: это ключевой элемент синтеза NAD⁺, от которого зависит энергетический обмен в организме, восстановление клеток ДНК и активация белков сиртуинов — «генов долголетия».

NMN, NAD⁺ и сиртуины — профессиональная «команда долголетия», способная остановить старение на клеточном уровне.

Как они работают, рассказывает
Анна Бабурина, нутрициолог



— Организм человека самостоятельно синтезирует NMN и NAD⁺, но уже после 30 лет их образование значительно снижается, не достигая и 50% первоначального уровня. Запускается механизм старения организма: энергии для активной жизни становится все меньше, кожа теряет свою упругость и сияние, снижаются когнитивные функции.

Иновационная молекула — прорыв в антивозрастном подходе

Наука смело шагнула вперед, и теперь каждый из нас может устранить опасный дефицит крайне важных для организма веществ NAD⁺ и NMN с помощью инновационных нутрицевтиков: это новая возможность антивозрастной медицины сделать акцент на поддержке естественных ресурсов организма, которые действительно способны замедлить старение.

Непосредственно NAD⁺ при пероральном приеме в виде добавки не имеет прямого пути проникновения в клетку, характеризуется относительно плохой всасываемостью и малоэффективен¹. Поэтому для повышения уровня NAD⁺ и стабильной работы белков сиртуинов целесообразно принимать добавки именно с NMN.

¹ Цитология, 2023, Т. 65, №6, стр. 535–556 Метаболизм и рецепторные механизмы действия ниацина С. Е. Бороновский, В. С. Копылова, Я. Р. Нарциссов.

Геропротектор NMN Эвалар преобразуется в NAD⁺ и начинает работать на ваше преображение^{1,2}:

- Стимулирует синтез белков сиртуинов, способствуя восстановлению ДНК и замедлению скорости старения на клеточном уровне.
- Активизирует выработку энергии, поддерживает работоспособность и физическую выносливость.
- Поддерживает когнитивные функции и здоровую работу мозга.
- Обеспечивает антиоксидантную защиту организма.

Почему стоит выбрать именно Геропротектор NMN Эвалар?

- 1. Эффективная дозировка — 250 мг³.** Именно эта дозировка была клинически протестирована: она значительно повышала уровень NAD⁺ в организме, показала хорошую переносимость и безопасность приема.
- 2. Сырье с чистотой до 99,9%** от лидера мировой индустрии NMN — биотехнологической компании Bontac. Сырье производится экологически чистым цельноферментным методом «Bonzume» с эксклюзивной семиступенчатой технологией очистки. Это обеспечивает его максимальную биодоступность и эффективность.
- 3. Геропротектор NMN Эвалар — первый⁴ в России комплекс NMN, усиленный дигидрокверцетином.**

Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 32-33



¹ <https://www.frontiersin.org/journals/pharmacology/articles/10.3389/fphar.2024.1436597/full> ² Подтверждено CoP № AM.01.07.01.003.R.001090.07.24 от 29.07.2024 г. ³ В двух таблетках. ⁴ По данным АО «Группа ДСМ», 24.10.2025 г.

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Стареть совсем не обязательно

С возрастом мы сталкиваемся не только с повышением риска заболеваний, но и с постепенным снижением продуктивности, когнитивной активности и способности организма адаптироваться к нагрузкам. По мнению ученых, уже сегодня для замедления процессов старения наука может предложить специальные вещества — астрагал, гуперзин А и холин, которые одновременно придают жизненные силы, борются с окислительным стрессом и поддерживают ментальную активность. Астрагал, а точнее его активное вещество астрагалозид IV, способствует снижению уровня окислительного стресса и воспаления, лежащих в основе возрастных изменений. Астрагалозид IV помогает восполнить дефицит так называемых «белков молодости» — сиртуинов, тем самым замедляя функциональное старение организма. Следующий важный компонент — гуперзин А. Он оказывает прямое влияние на нейромедиа-

торные системы мозга и в сочетании с холином концентрацию и устойчивость к умственному переутомлению. Таким образом, три компонента в одном комплексе обеспечивают системное действие: снижение воспаления и окислительного стресса, поддерживает нейронные связи и активность мозга.

Синергия комплекса Героменталь® от «Эвалар» — «три в одном» на основе астрагалозида IV, гуперзина А и холина обеспечивает основу для здорового и активного долголетия: адаптирует организм к нагрузкам и придает жизненные силы; уменьшает воспаление, которое может приводить к возрастным заболеваниям; поддерживает работу мозга, усиливая нейронные связи и восстанавливая ментальную активность. Формула была разработана специалистами в сфере anti-age и биохакинга на основе научных исследований в области фитотерапии. Героменталь® Эвалар — это научно обоснованные дозировки, признанные в мировой практике; фармацевтическое качество «Эвалар»; упаковка 60 капсул — курс на 1 месяц.



Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



В России появилось новое лекарство при синдроме «раздраженного» кишечника

Сегодня заболевания ЖКТ занимают третье место по распространенности после заболеваний органов дыхания и проблем с сердцем. Причинами часто становятся неправильное питание, стрессы и злоупотребление алкоголем. Врачи утверждают, чтобы избежать проблем с ЖКТ, крайне важно корректировать рацион питания, формируя здоровые пищевые предпочтения.

Если же корректировка не приносит желаемых результатов, на помощь придет новейшее лекарство двойного действия Спазмизан® от компании «Эвалар». Спазмизан® — это комбинированное лекарственное средство, содержащее алверин и симетикон, специально разработанное для лечения СРК (синдром раздраженного кишечника). Сочетание алверина и симетикона в одной капсуле обеспечивает «двойное действие», работая на все симптомы кишечного дискомфорта: устраняет спазмы (боль, дискомфорт) и уменьшает газообразование (вздутие) в кишечнике. Принимайте по одной капсуле перед едой 2–3 раза в день. Спазмизан® имеет пролонгированный эффект.



Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Юлия Высоцкая:

Вопросы здоровья важно доверять профессионалам!

Как защитить свое право на тишину и усталость? Как отличить потребность тела от запроса души, когда тянет к холодильнику? И где спрятан тот самый источник внутренней энергии, силы и красоты? Обо всем этом поговорим с талантливой актрисой и мастером честных разговоров на уютной телевизионной кухне Юлией Высоцкой.

— Юлия, ваш образ жизни сегодня — это образец осознанной дисциплины: йога, ритм, свежая еда. Но ведь так было не всегда? Можете назвать тот самый переломный момент, когда вы поняли, что здоровье — это не данность, а ежедневный труд, которому нужно учиться?

— Не помню, чтобы был какой-то конкретный момент принятия такого решения. Но как только я поступила в театральный институт, стало понятно, что мне нужна хорошая физическая форма, а это невозможно без внутреннего здоровья. Так что мое отношение к внешности и здоровью сильно завязано на работе, а так как я действительно очень люблю свою работу и отношусь к ролям, которые есть или которые будут, очень серьезно, то это просто необходимость. И эта необходимость была мной осознана очень-очень давно. Ну и потом, мне повезло — я познакомилась со своим будущим мужем, который тоже всегда занимался изучением всех моментов здорового образа жизни. От спорта до голодания, от количества потребляемой за день жидкости до необходимости регулярных чекапов.

— В съемках фильма «Хроники русской революции» вы играли Ариадну Славину. Это глубокий, драматичный образ. Расскажите, как вы погружались в эпоху и требовала ли роль особой физической или психологической подготовки?

— Любая роль требует подготовки. Ты должен быть сосредоточен, ты должен понимать пластику — и физическую, и эмоциональную — своего персонажа. Конечно, у тебя есть режиссер, есть сценарий, есть партнер. Роль Ариадны принципиально вряд ли чем-то отличается от других ролей, над которыми мне приходилось работать. Важен еще такой момент — обязательно нужно комфортно чувствовать себя в одежде того времени. И тут на помощь приходят художники по костюмам, художники по гриму. Нельзя забывать, что это групповая работа. Когда артист выглядит убедительно на экране или на сцене, в этом помимо его личной заслуги есть коллективный труд, который помогает артисту выразиться.

— Как вам удается, играя такие сложные роли, не приносить эмоциональную усталость домой? Есть ли у вас ритуал перезагрузки после работы?

— Мы все живые люди. Иногда ты приходишь домой опустошенным, а иногда, наоборот, одухотворенным, окрыленным,

потому что был удачный съёмочный или репетиционный день или спектакль был хорошо сыгран. Но усталость не может исчезнуть, эта работа требует огромных эмоциональных затрат. Она не дает тебе состояния умиротворения и покоя, как после санатория. Другое дело, что дома все понимают, что у меня за работа. И я не должна перестраиваться, чтобы показать, что я в полном порядке. Я могу себе позволить быть уставшей и измученной. Дома меня любят, жалеют и дают возможность побыть не в форме. А вот что касается работы — перестраиваться нужно. Вчера был спектакль, это могли быть слезы, это грим, а завтра уже съёмочный день. И надо выглядеть так, как будто ты только что прошел курс детокса. Так что приходится стараться.

Держать стресс под контролем, наладить сон, чтобы качественно отдыхать и восстанавливаться после напряженного дня помогает Магний хелат Эвалар. Хелатная форма магния, в отличие от других, максимально усваивается. Еще у него высокая дозировка и достаточно принимать всего 2 таблетки в день — это очень удобно.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

— Вы — молодая мама. Это огромный подарок судьбы и одновременно вызов. Где вы черпаете физическую и эмоциональную энергию для маленького ребенка, когда все вокруг говорит о хронической усталости, а стресс стал болезнью века?

— Дело не в том, молодая мама или не очень))), не в том, сколько лет твоим детям. А в том, что твои родные и близкие всегда нуждаются в тебе, как и ты в них. И это вызов и для публичных, и для непубличных людей. Нужно распределять силы так, чтобы их хватало на то, чтобы делать вещи пусть, может быть, необязательные, но которые приносят радость твоим родным людям. Это непросто, это требует усилий, но любые человеческие отношения требуют усилий, не только с маленьким ребенком.

— Ваше утро начинается с йоги. Это практика для тела или в большей степени для ума? Что именно она дает вам?

— Мое утро чаще всего начинается с какой-то физической нагрузки, но именно сейчас я йогой занимаюсь не так уж много, потому что у меня возникли определенные проблемы со спиной и на нее я делаю очень щадящие упражнения. А йога все-таки предполагает довольно серьезную нагрузку на мышцы кора. Я сейчас много занимаюсь в бассейне. Это не плавание и не аквааэробика, а скорее пилатес в воде, когда сопротивление воды помогает поддерживать мышцы в тонусе, и в то же время нет нагрузки на позвоночник, но подключается еще и аэробная часть. Вот это я делаю четыре-пять раз в неделю. А еще стараюсь ходить как можно больше пешком, если не удается на улице, то по беговой дорожке. Скорость около 7,4–7,8, не очень большая, но все-таки чтобы шел разо-



грев и была некая аэробная нагрузка в комфортном ключе. Очень надеюсь, что, когда восстановлю спину, смогу и победить снова, и возобновить йогу.

— **Вы часто говорите о важности тишины. Но мы сегодня живем в кричащем мире. Поделитесь с читателями, где найти и как защитить эти островки тишины для себя? Есть ли правила, которые вы соблюдаете в цифровой среде?**

— Я стараюсь себя ограничивать, но не могу сказать, что в этом смысле супердисциплинированная. Все-таки надо признать, что, как ни крути, соцсети нас уже поработили.

Я тут не исключение. И не важно, на чем я зависла — на чем-то рецепте, который хочу себе сохранить и потом попробовать дома, или смотрю реакцию на премьеру «Макбета». Если бы не соцсети, где еще найти столько полезной и новой информации или услышать этот непосредственный живой отклик на свою работу? А, что тут скрывать, нам он очень нужен и важен, мы в любом случае все делаем для зрителя. Да, я пытаюсь не погружаться в соцсети, когда у меня идут репетиции или я готовлюсь к спектаклю или съемке, а так как рабочий график у меня насыщенный, то довольно часто бывает, что я нахожусь в таком цифровом детоксе, сосредоточившись только на работе. А вот ночью после спектакля все равно уснуть невозможно и я могу поймать себя на том, что сижу, листаю ленту, смотрю, что пишут, понравилось или нет. Хотя прекрасно понимаю, что ждать объективности тут не придется, но так уж мы, артисты, устроены — если не услышишь, что работа сделана не зря, становится грустно. И должна сказать, что правило за два часа до сна убрать любой экран из поля зрения у меня не работает. Потому что именно эти два часа у меня и есть более-менее свободные, принадлежащие мне. В остальное время у меня к экрану доступ очень ограничен. Так что совсем я не безупречна в этом смысле.

— **Вы противник диет. Что, по-вашему, означает «правильно питаться»? Можете сформулировать несколько простых правил для женщины, которая хочет чувствовать себя легко?**

— Не переедать — главное правило. Не говорить себе — «с завтрашнего дня», потому что это открывает настоящий ящик Пандоры, в который бесконечное «завтра» буквально засасывает. В каждый момент времени про каждый кусок, который ты отправляешь себе в рот, нужно понимать, зачем тебе это. Нет ничего плохого в том, что ты съедаешь кусочек тортика потому, что тебе нужна какая-то эмоциональная поддержка и больше ее неоткуда взять. Такое бывает у всех. Просто все по-разному такие задачи решают. Я, например, не через сладкое их решаю, а через кусок сыра или хлеба с маслом. Но главное — отдавать себе отчет, что ты ешь не потому, что ты голоден, не потому, что тебе нужны какие-то микроэлементы, а потому, что тебе сейчас грустно. Если ты это понимаешь, ты точно раньше остановишься и тебе понадобится один кусок хлеба с маслом и сыром, а не четыре в беспамятстве. Я ем (хоть и не люблю все эти слова) осознанно. Я всегда понимаю, когда нарушила какие-то свои правила питания, где недобрала питательных элементов, но зато набрала объема, или, наоборот, сейчас у меня все в порядке и я могу чуть-чуть отступить в сторону. Но самое главное — объем должен быть не очень большой. Как говорят в китайской медицине, можно всего, но понемногу. Если разрешать себе по чуть-чуть каких-то вольностей, то проблем быть не должно. Именно в том, что касается легкости.

— **Андрей Сергеевич [Кончаловский] разделяет ваши взгляды на питание? Что помогает найти баланс между гастрономическими удовольствиями, личными пристрастиями и здоровым смыслом на семейной кухне?**

— В этом смысле мы друг от друга независимы. Андрей Сергеевич понимает, что я стараюсь съесть меньше не только потому, что не хочу поправиться, но и потому, что этого требует моя работа. Я с удовольствием готовлю для него и могу спокойно сублимировать, обходясь какими-то небольшими количествами полезной еды. А он при этом может и оли-

вье есть, и пельмени, и все то, что у нас любят все. Кстати, я и к пельменям, и к котлетам равнодушна. Не знаю, как это работает, — люблю ли я овощи на пару и всякое другое полезное потому, что понимаю, что это правильно, или действительно я так спокойно балансирую без срывов потому, что так случилось, так повезло, что мне нравятся вкусы здоровой, полезной еды.

— **Поделитесь, пожалуйста, вашим идеальным рецептом «завтрака силы». Что стоит на столе у Юлии Высоцкой в начале дня, чтобы зарядиться надолго, особенно если день обещает быть насыщенным?**

— У меня нет готовых рецептов даже для себя самой, а уж тем более таких, чтобы я могла кому-то советовать. Бывает так, что я живу без завтрака и мне удается поесть только ночью, после спектакля. Ничего хорошего в этом нет, но есть такие спектакли, когда я должна быть внутри абсолютно пустой — и все, как натянутый нерв. Иначе, если я спокойная и умиротворенная, это совсем другая энергия на сцене, не та, которая там нужна. Бывает, что я могу выпить кофе, черный, реже с молоком, иногда с шоколадкой. И это дает мне ту самую необходимую энергию. А бывает, что у меня наступает спокойный, сбалансированный период и утром я ем гречневый хлебец, яйцо отварное или яйцо с авокадо или с тунцом в собственном соку. Конечно, это правильнее, но не всегда так получается в условиях рабочего графика.

— **В наших широтах бывает сложно с обилием свежих овощей и фруктов. Доверяете ли вы дополнительным источникам витаминов, нутритивной поддержке?**

— Обязательно нужно найти грамотного специалиста, который назначит правильные анализы, тщательно их расшифрует и объяснит, для чего именно вам нужен тот или иной витамин или микроэлемент. Важно понимать, как компоненты взаимодействуют друг с другом, какие у вас есть реальные дефициты, в чем вы действительно нуждаетесь. Сейчас так много информации, которую ты не можешь качественно оценить, так много непрофессионалов, словам которых ты почему-то безоглядно начинаешь доверять и можешь принять их к действию. По-моему, это очень опасно. Даже я, кто много лет собирает и анализирует информацию на эти темы, ищет полезные добавки, какие-то палочки-выручалочки, ловлю себя на том, что задумываюсь: «А может, стоит попробовать, он так убедительно говорит». Так можно дойти, на мой взгляд, до очень серьезных неприятностей, если безоглядно доверяться таким «экспертам», не опираясь на анализ твоего индивидуального состояния. Мы же не вырезаем сами себе аппендицит или не ставим пломбы. Так и тут — сначала обращаемся к врачу, потом все остальное. А дальше уже дело за тем, чтобы выбрать хорошего проверенного производителя.

— **Есть ли в вашем рационе или в ритуалах ухода что-то, что вы с уверенностью можете назвать своим «лайфхаком молодости»?**

— Любые ритуалы должны быть научно обоснованы. Если мой косметолог говорит мне, что у меня сейчас кожа очень сухая, то я буду увлажнять и питать кожу, а не пользоваться каким-то сугубо антивозрастным уходом. Когда я целый день дома (что бывает крайне редко), я наношу крем, который рекомендовал мой косметолог, слой за слоем. Как только один слой впитался, наношу следующий. Но это только моя

кожа! Мое внутреннее состояние, обезвоживание или, наоборот, проблемы, которые приводят к отекам. Поэтому ритуал, который могу действительно рекомендовать, — один. Пить как можно больше теплой жидкости в любое время года. Это не чай, не кофе, то есть не кофеинсодержащие напитки, а травяные отвары или просто вода. Кто-то любит с лимоном, кто-то с медом. Я часто кладу апельсин, лимон, мед, имбирь. Хорошо работает брусничный лист от отеков. Но в целом важно не то, что добавляешь в этот напиток, а что не забываешь его пить в течение дня.

Косметику и уход важно выбирать осознанно, с целью не замаскировать недостатки, а улучшить состояние кожи. Сейчас, когда солнце становится особенно активным, необходимо защитить ее от пигментации. Эффективным решением может стать комплекс Ацетил-Глутатион Эвалар: осветляющая сыворотка для лица с ацетил-глутатионом для ежедневного ухода и одноименные таблетки для приема внутрь. Сыворотка работает на поверхности кожи, а таблетки действуют как сильный антиоксидант, поддерживают ее молодость и чистоту изнутри. Такой тандем дает видимый эффект уже через месяц, что можно сравнить с профессиональным уходом.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

— **Представим, что настал день, когда можно забыть про график. Как он выглядит в вашей семье? Расскажите об одном выходном дне из жизни Юлии Высоцкой.**

— Скорее всего, я не буду завтракать, не буду пить кофе (кофе я приберегу на рабочие дни, когда мне нужен всплеск энергии). Скорее всего, это будет зеленый или черный чай, потому что я могу себе позволить быть расслабленной и даже полусонной. И поздний-поздний завтрак — в час или два дня. Буду есть то, что мне захочется: слабосоленую рыбу, яйца, хлеб из тостера. А потом часов через пять — еще один прием пищи, уже что-то между обедом и ужином. И лечь пораньше спать, а перед сном книгу почитать или фильм посмотреть. Вот это для меня настоящий отдых.

— **Что для вас сегодня значит быть красивой?**

— Быть красивой — значит быть сильной. Когда есть внутреннее ощущение энергии и того, что у тебя есть силы, чтобы жить жизнь. Проживать каждый день со всеми его радостями и невзгодами.

Настоящая красота начинается изнутри. Эта идея лежит в основе вкусного готового напитка Коллаген Морской Суперкомплекс от «Эвалар». У него впечатляющий состав — 10 важных компонентов премиум-класса: пептиды рыбного коллагена в высокой дозировке, гиалуроновая кислота, фитокерамиды, антиоксиданты и витамины. Это полноценный бьюти-комплекс в одном саше, где все элементы работают вместе, у которого нет аналогов.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

— **Если бы у сегодняшней Юлии была возможность дать один совет себе двадцатилетней, что бы вы сказали?**

— Завтра нет, есть только сейчас, и все, что ты хочешь сделать, не откладывай на завтра, делай сейчас. То завтра, которое придет, может не дать возможности реализовать все, что тебе хочется. Делай! Делай сейчас.

Беседовала Снежана Манакова

ФитоСтатин без побочных действий—это реальность или миф?

Когда врач говорит о повышенном холестерине, это не просто «небольшое отклонение» в анализах. Это сигнал, что сосуды уже начали страдать. Если уровень холестерина не нормализовать, то на стенках сосудов будут образовываться бляшки, которые мешают кровотоку. Так начинается атеросклероз.

Холестерин: что важно о нем знать

Вопреки расхожему мнению, холестерин — это не враг, а вещество, без которого организм не может работать. В вопросе о холестерине важно следить за соотношением разных видов холестерина (безопасное соотношение «плохого» холестерина к «хорошему» до 4).

- ЛПНП (липопротеины низкой плотности) — «плохой» холестерин. Это холестерин, который провоцирует атеросклероз.
- ЛПВП (липопротеины высокой плотности) — «хороший» холестерин, который очищает сосуды.
- Общий холестерин — это сумма всех его видов. Высокий уровень общего холестерина в анализах чаще всего говорит о дисбалансе, когда «плохого» холестерина стало слишком много, а «хорошего» — не хватает.

Главная холестериновая проблема — атеросклероз — развивается незаметно, и холестериновые бляшки могут формироваться в сосудах годами, повышая риск внезапного инфаркта. А статины — это единственный доказанный способ остановить прогрессирование болезни¹.

Как работают синтетические статины

Статины — это средства, которые призваны снижать уровень «плохого» холестерина. Однако у них есть особенность: вместе с «плохим» холестерином они могут снижать² и уровень «хорошего». А ведь именно «хороший» холестерин помогает организму выводить «плохой» холестерин, а сосудам — оставаться чистыми и эластичными.

Как работают природные статины — диоскорея ниппонская

«Природные» статины, в отличие от синтетики, действуют более точно. Например, средства на основе диоскореи ниппонской способствуют повышению уровня «хорошего» холестерина, который, в свою очередь, ускоряет выведение «плохого»³.

В отличие от синтетики⁴, риск развития побочных эффектов при приеме «природных» статинов отсутствует, так как это растения, которые мягко воздействуют на организм.

ФитоСтатин — холестерин в норме с ним!

ФитоСтатин Эвалар — это препарат на основе диоскореи ниппонской. Он позволяет повышать уровень «хорошего» холестерина (ЛПВП), который помогает выводить «плохой» холестерин (ЛПНП). Таким образом, механизм действия капсул ФитоСтатин Эвалар направлен на приведение в норму уровня общего холестерина.

Совместный прием статинов и капсул ФитоСтатин Эвалар в перспективе позволяет уменьшить дозировку статинов, и со временем, вероятно, совсем отказаться от них — после консультации со специалистом.

ФитоСтатин Эвалар подойдет людям с наследственной предрасположенностью к повышенному холестерину, тем, чей уровень холестерина уже повышен, но еще не требует приема статинов, тем, кто уже принимает статины с целью уменьшения их дозировки. А также мужчинам и женщинам старше 40 лет в профилактических целях.

ФитоСтатин Эвалар способствует повышению уровня «хорошего» холестерина (ЛПВП), мягкому выведению излишек «плохого» холестерина (ЛПНП), снижению воспаления в сосудах.

Узнайте, где купить, на сайте «Эвалар»

Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 32-33



Регулярно

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

¹ Мельникова Н. В. и др. Статины и возраст / Клиническая геронтология, 2008. ² Tomoyuki Ota et al. Relation between paradoxical decrease in high-density lipoprotein cholesterol levels after statin therapy and adverse cardiovascular events in patients with acute myocardial infarction/Coronary Artery Disease, Vol. 115, 2015. ³ Калашникова Е. А. и др., Разработка методики получения микроклонов лекарственных растений Dioscorea nipponica Makino с высоким содержанием биологически активных веществ, Актуальные вопросы ветеринарной биологии, 2019. ⁴ Чаулин А. М. Основные побочные эффекты статинов в клинической практике / Клиническая практика, 2022.

Когда боль не дает уснуть: специалисты советуют

Вам знакомо это состояние, когда ночь перестает быть просто временем отдыха, а превращается в мучительное испытание: ноют суставы, тянет спину, беспокоит старая травма; внезапно заявляет о себе зубная боль? Днем эти ощущения еще можно игнорировать — дела, разговоры, движение отвлекают. Но стоит выключить свет, как боль выходит на первый план. Она усиливается, становится навязчивой и не дает уснуть.

Особенно знакомо это тем, кто живет активной жизнью и не привык отменять планы. Один бессонный вечер — и под угрозой уже не только настроение, но и завтрашний день: утренняя скованность в суставах, тяжесть в голове, рассеянность, раздражительность. Сон, который должен восстанавливать, превращается в источник дополнительного стресса.

Решение есть!

Как не просто заглушить боль, а отключить ее, переключиться из режима напряжения и стресса в режим расслабленного, спокойного ночного отдыха? Специально для тех, кому боль не дает спать, есть современное решение. Это не просто обезболивающее. Это уникальный формат «2 в 1», который действует сразу в двух направлениях: бережно снимает боль и мягко помогает заснуть.

Джамия Юсупова,
врач-невролог,
кандидат медицинских наук



В клинической практике я часто сталкиваюсь с пациентами с вертеброгенными болевыми синдромами, зачастую сопровождающимися усилением боли во второй половине дня и нарушением сна.

В таких случаях необходимо лекарство, обеспечивающее синергизм в борьбе с болевым синдромом и сопутствующими симптомами. Оно должно объединять противовоспалительное, обезболивающее и седативное средство в одной капсуле, способствовать повышению терапевтической эффективности и улучшать приверженность лечению у пациентов за счет удобства дозирования — одна капсула вместо предварительной комбинации таблеток.

В клинической практике такое сочетание может служить альтернативой при необходимости комплексного восстановления качества жизни пациентов с вертеброгенными болевыми синдромами, обеспечивая одновременно анальгезию, противовоспалительный эффект и ночной отдых.

Итак, знакомьтесь — **Бруфаст Найт** — ваш ответ в ситуациях, где боль встает на пути к отдыху: будь то головная или зубная боль, болезненные менструации, дискомфорт в спине, суставах и мышцах, последствия травм или операций.

Почему ему можно доверять?

- **Действует быстро.** Капсула с жидким центром мгновенно высвобождает действующее вещество, быстро доставляя его в самый эпицентр боли.

- **Удобен.** Действие «2 в 1»: одновременно убирает боль и помогает уснуть.
 - **Современен.** Это новое поколение ночных препаратов, созданных для улучшения качества жизни.
 - **Уникален.** Не имеет аналогов.
- Верните себе право на спокойную ночь! Позвольте **Бруфаст Найт** сделать то, что он умеет лучше всего: быстро справиться с болью и воспалением, даря вашему телу долгожданное расслабление и крепкий сон. Просыпайтесь отдохнувшими, готовыми сно-

ва быть в центре своей жизни — яркой, активной и наполненной.



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 32-33



Реклама

evalar.ru

8-800-200-5252



apteka.ru

8-800-700-8888

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Как уменьшить боль в суставах без вреда для желудка?

Ревмафлекс Эвалар с экстрактом мартинии способствует:

- уменьшению воспаления и болезненных ощущений в суставах и позвоночнике
- нормализации уровня мочевой кислоты, препятствуя ее отложению в суставах

Ревмафлекс Эвалар – движение без боли!



• капсулы

• крем

Узнайте где купить



evalar.ru
8-800-200-5252

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

 apteka.ru
8-800-700-8888

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

 [wb](https://www.wb.ru)



* По действующему компоненту

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

«У нас не бывает неважных мелочей»

Лариса Прокопьева в свой юбилей рассказала почему «Эвалар» удалось стать общенациональным брендом

В ноябре 2025 года Лариса Прокопьева, основательница группы «Эвалар», российского лидера рынка БАД и растительных препаратов, отметила юбилей. Компания зародилась одновременно с российским фармацевтическим рынком, но история ее становления не похожа ни на что случавшееся в индустрии. Какую роль в судьбе ее семьи сыграл Алтай, как знания и опыт, полученные на оборонном предприятии, помогли сформировать жесткую и продуктивную систему управления бизнесом, Лариса Прокопьева рассказала в новом интервью.

— В России немного примеров национальных холдингов, которые сформировались и развились исключительно на одной территории. И в вашем случае, как мне кажется, это связано не только с тем, что здесь была благодатная почва для развития предприятия, но и обусловлено вашими корнями.

— Да, и я тут родилась. И дети мои. И мама, и папа тоже отсюда родом. Они были крестьяне, держали свое хозяйство. Отсюда отец уходил на Великую отечественную войну, сюда потом вернулся после Победы. Так что здесь, на Алтае, для меня все близкое, понятное и родное. Сейчас Бийск — крупный промышленный центр, но начал он таким становиться уже в 1950-х годах. Так что связь с местной природой не потерялась, и действительно в нас укоренена. Например, у нас в семье всегда была традиция выезжать на сбор трав. С моей тетей, она была учителем географии и биологии, мы каждое лето ходили в походы по Алтайскому краю. Она прекрасно разбиралась в травах, в их лечебных свойствах, и мне знания передавала.

— Так формировалась домашняя аптечка?

— Да. Много собирали шиповника. Неподалеку от Бийска, на слиянии двух могучих рек Бии и Катунь, есть Иконников остров. Как раз там мы собирали шиповник ведрами, родители сушили. И потом зимой в термосе заваривали. С лекарствами тогда было туго, а иммунитет надо было поддерживать. Но даже в более благополучные годы традиция эта сохранилась. Я уже со своими детьми так же продолжала ездить



Лариса Прокопьева — кавалер ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени, обладатель диплома «За неоценимый вклад в поддержку достижений российской медицины» от Министерства здравоохранения РФ.



В 2025 году «Эвалар» стал победителем представительной фармацевтической премии «Зеленый Крест» в номинации «Фармацевтическая компания» категории «Компания года».

за травами, корешки копала. Например, муж мой любил собирать горный бадан. А я — корень кровохлебки. И мы оба знали, что и то, и другое — лучшая профилактика и лечение заболеваний ЖКТ. Мы все как-то выросли с этими знаниями, как и многие семьи в Сибири. А интенсивная индустриализация хоть и изменила жизнь Бийска, но связи с традицией не разрушила.

— **Город развивался стремительно. В эвакуацию сюда перенесли витаминный и котельный заводы. В 1950-е началось строительство большого комплекса предприятий оборонного профиля.**

— И политехнический институт построили, чтобы кадрами эти предприятия обеспечивать. И это тоже во многом определило мою судьбу. Замечательные преподаватели съехались к нам со всей страны — из Москвы, Ленинграда, Ростова-на-Дону.

— **Какую специализацию выбрали вы?**
— «Технология высокомолекулярных веществ» она называлась. По сути, это химия и технология производства порохов. После института я пришла работать на предприятие, и позднее писала в нашем НИИ химических технологий кандидатскую по проблематике твердотопливных систем.

— **Оборонные предприятия и институты — это особенная среда, закрытый мир со строжайшими регламентами. Трудно к такому месту было адаптироваться?**

— Среда действительно особенная. Ни выносить, ни пронести ничего нельзя. Документация под роспись и так далее. Сурово? Но это была замечательная школа. Ты видел, что на каждое действие есть регламент, есть строгие правила. И что это не регулирование ради регулирования, а вопрос обеспечения безопасности, если брать в расчет, с какими разработками мы имели дело.

Мне очень нравилась эта системность. И карьера быстро развивалась. Через год меня назначили старшим инженером, еще через два — руководителем группы, следом дали должность младшего научного сотрудника, затем старшего. А потом времена в нашей стране резко изменились.

— **Сначала Перестройка, потом больно ударивший по оборонке развал СССР.**

— Да. Финансирование оборонки закончилось. Но у нас в ФНПЦ «Алтай» был очень мудрый директор. Он собрал руководителей групп и сказал: «Денег нет. Нужно, чтобы каждый шел своим путем, придумывал варианты конверсии, но чтобы мы все тут были в кучке. Поэтому

давайте организовывать акционерные общества».

— **Широко известна ваша история с разработкой жевательной резинки на ФНПЦ «Алтай». Она до наплыва импорта хорошо продавалась. Но тянуло вас в другие ниши, верно?**

— Я поехала в командировку в Польшу, познакомилась с Эвой Дамбровска, директором местной парфюмерно-косметической компании Pollena. У нее уже было СП с одним из новых акционерных обществ, созданных при «Алтае», по розливу духов с названием «Быть может». А я решила развивать направление косметики: делать помады, тени. Pollena давала нам оборудование в аренду. И так получилось, что имя Эвы мы увековечили в названии компании рядом с моим, получилось женственное Эвалар.

— **Но акционером в «Эваларе» она никогда не была?**

— Нет. Но в истории нашей запечатлелась.

— **Вы потом общались с ней? Она стала свидетелем успеха «Эвалара»?**

— Да, конечно, она приезжала неоднократно потом. И с Алтая увезла кое-что более ценное — любовь. Эва вышла замуж за одного из наших коллег, они вместе переехали в Польшу.

— Вот как!

— Хорошее было сотрудничество во всех смыслах. Мне же те командировки в Польшу в конце 1980-х многое дали. Показали, как вскоре все будет в России развиваться.

— Ну да, у них рыночные реформы стартовали чуть раньше, и полки магазинов быстрее наполнились.

— Тогда меня это, конечно, поразило. Изобилие товаров! В магазин зайдешь, там от пола до потолка все уставлено. И я почувствовала, что аналогичный бум случится и у нас. А несколькими годами позже даже отучилась в Академии народного хозяйства на маркетолога, чтобы лучше понимать законы потребительского рынка.

— Как вам, кстати, дался переход из инженеров-химиков в предприниматели?

— Условия для предпринимательства в эпоху реформ были, конечно, очень сложные: инфляция под 200%, кредиты под 300%, постоянные риски, что продукцию «угонят» и не заплатят по счету. Но мы справились. Да и вообще, когда ты прижат обстоятельствами, мозги всегда лучше работают.

В стране был острый дефицит денег. Большинство сделок шло по бартеру, и нужно было искать способы, как заплатить сотрудникам зарплату. Я придумала открывать аптеки в Бийске. Сначала 2–3 точки было, потом еще добавились.

— Какой продукт стал первым прорывом для «Эвалара»?

— Средство для похудения МКЦ АНКИР. Вообще эта разработка пришла из Киргизии. МКЦ — это сокращенно микрокристаллическая целлюлоза, а АНКИР — Академия наук Киргизии. Препарат предназначался для медицинских целей. По сути, это волокна и сорбент. Мы посмотрели, как это работает, попробовали на себе. И установили — сырье натуральное, безвредное, и действительно, когда волокна в желудке разбухают, блокируется чувство голода. Мы затаблетировали порошок. Таблетки я зарегистрировала в Москве в Институте питания. Поставили первую партию дистрибьюторам, дали рекламу в газету «Труд». Тема похудения тогда стала сверхактуальной, ее, кстати, активно продвигали промоутеры известной американской компании. Но наш продукт был значительно дешевле, чем у них. И такое позиционирование



Собственные плантации артишока на Алтае.

вкуче с рекламой сработало свыше всяких ожиданий.

— Препарат продавали через аптеки?

— Не только. Не во все аптеки тогда было можно встать на полку. Рынок был еще слабо развит. Поэтому в первых рекламных объявлениях я решила указать телефон нашего диспетчера на ФНПЦ «Алтай». На нас обрушился вал обращений. И мы начали почтой рассылать упаковки по всей стране. Чуть позже целевой отдел только этой работой занимался. И только совсем недавно мы эту структуру расформировали.

Это был очень интересный опыт. Мы ни разу не сорвали ни одной поставки. Стабильную лояльную аудиторию смогли наработать. И, наверное, так и начали строить «Эвалар» как общенациональный бренд.

— А почему вы не рассматривали как образец сетевую модель? Хотят промоутеры, рассказывают, как похудеть.

— Мне никогда такой подход не был близок. Я всегда считала, что нашей продукции место в аптеке. Потому что аптека про здоровье, и мы про здоровье. Мы росли вместе с фармрынком, вкладывались в его развитие. Много тратили на рекламу, постоянно совершенствовались снабжение, производство и сбыт, и к началу 2000-х стали известны на федеральном уровне.

— Почему тем компаниям, которые начинали с вами в одно время, создавали рынок БАД, не удалось надолго удержаться или выйти на сопоставимый уровень?

— Я специально это не анализировала. Могу сказать, почему у нас получи-

лось. Ключевую роль сыграло как раз то, что «Эвалар» создавался сотрудниками оборонного предприятия. Мы ориентированы на технологию, на строгое следование процессам и процедурам, у нас не бывает неважных мелочей. Сейчас много говорится о стандарте, о философии GMP. Так вот, советские оборонные предприятия и были в нашей стране образцом такого подхода, где все делается во имя качества. Это и отличает «Эвалар» от всех остальных.

— «Эвалар» сейчас ассоциируется уже не только с растительными препаратами и косметикой. Растет доля выпуска синтетических лекарств на вашем предприятии. Это не приведет к смене курса компании в какой-то момент?

— Нет. Это просто диверсификация. Специфика национального фармрынка такова, что доля синтетических препаратов остается высокой. В отличие, к примеру, от той же Германии, где растительные препараты традиционно в большем ходу. И мы видим другие ниши, в которых можем быть конкурентоспособны. Наша задача расти вместе с отраслью, не отставать от нее. Я думаю, что мы движемся в правильном направлении и способствуем развитию и рынка лекарственных препаратов, и рынка БАД по цивилизованному пути.

— Вы каждый день проводите на предприятии. В вашей зоне ответственности направление маркетинга и управленческие дочерними структурами — аптеками, центром красоты, фитнес-центром, совхозом, где выращиваются лекарственные растения и так далее. А еще вы курируете отделы разработки лекарственных

препаратов и БАДов. Как вы на все это находите время?

— Когда система выстроена и работает слаженно и четко, совмещать не так трудно. Но и нелегко тоже было когда-то. Вот взять историю с созданием нашего совхоза. Раньше мы закупали и тоннами перерабатывали растения новосибирского совхоза, входившего в структуру Всероссийского института лекарственных и ароматических растений, ВИЛАР. Потом поняли, что нужно организовать свое выращивание. Пришлось вникать. Пригласили специалиста из Казахстана с большим опытом в растениеводстве. Штудировали научную литературу, которую ВИЛАР, к счастью, выпускал. Это ведь целая система! Требуется механизация, и оборудования. Сначала мы ручной сбор еще практиковали. Но современные студенты не очень хотят загорать на подработке в полях. Поэтому внедрили механизированную уборку. Даже сбор листьев смородины ведется при помощи комбайнов. Около 30% потребности в растениях мы закрываем при помощи своего сельхозпредприятия. Это дорого нам стоило, но себя оправдывает.

— Так ведь и рискованно. А вдруг неурожай случится?

— Да, Алтай считается зоной рискованного земледелия. Но свое сырье — это определенный гарант нашей стабильности при производстве растительных препаратов. И у себя мы выращиваем в основном дорогие в закупке растения, а также те, что потребляются в наибольших объемах.

— У вас сложилась династия — дочь Наталия работает на предприятии и уже подрастают внуки. Вы видите их в качестве продолжателей вашего дела?

— Конечно, вижу. И да, хотела бы, чтобы они работали в компании. Но рабочий принцип будет тот же — здесь давить ни на кого нельзя. Дети сами выбирают свой путь. Но я буду очень рада, если в итоге этот маршрут приведет их в «Эвалар».

— Почему «Эвалар» удалось стать общенациональным брендом?

— Мы очень долго работали на свое имя, выстраивали открытые отношения с потребителями напрямую — не важно, это почтовая рассылка или фирменный сайт. Мы всегда были честны, предлагая технологичный и качественный продукт. Именно поэтому мы устояли.



В декабре 2025 года в рамках ежегодного Всероссийского конкурса «100 лучших товаров России» глава Росстандарта вручил компании «Эвалар» награду «Лидер качества».

Как заботиться о зрении в цифровую эпоху?

Сегодня практически каждый от мала до велика использует цифровые устройства. В среднем взрослый пользователь проводит за экранами гаджетов от 5 до 12 часов в день, что пагубно влияет на зрение. О том, как оставаться активным пользователем цифровых устройств и при этом сохранять зрение, расскажем в этой статье.

В чем причина негативного влияния и что делать, чтобы сохранить зрение?

1. Близкое расстояние и редкое моргание. Зрительная система человека изначально лучше приспособлена к фокусировке на удаленных объектах. Мы же большую часть времени проводим у экранов компьютеров и мобильных устройств, которые находятся очень близко к глазам. По этой же причине мы редко моргаем. Это вызывает сухость и раздражение глаз, мышцы теряют свою эластичность, что снижает остроту зрения.

Совет: Делайте перерывы каждые 20 минут, и уделяйте внимание глазной гимнастике.

2. Единственный источник света. Из-за резкого контраста между ярким экраном и темной комнатой зрачки постоянно расширяются и сужаются, пытаются адаптироваться к разной освещенности. Это перегружает глаза, что приводит к быстрой усталости и головной боли.

Совет: Используйте цифровые устройства только при дополнительном освещении.

3. Синий свет, исходящий от экранов. Волны синего света активно рассеиваются, вызывая эффект бликов и снижая четкость изображения. Это вынуждает мозг напрягать цилиарные мышцы для улучшения фокуса, приводя к быстрой утомляемости глаз и головным болям. Также воздействие синего спектра нарушает цикл выработки мелатонина (гормона сна), что создает проблемы с засыпанием и поддерживая бессонницу.

Совет: Используйте очки с фильтрами синего света и установите защитные пленки на телефон. Не используйте цифровые устройства перед сном.

Помимо всех вышеперечисленных советов очень важно оказывать зрению дополнительную поддержку нутриентами и включать в свой рацион источники лютеина и зеаксантина.

Лютеин и зеаксантин — природные каротиноиды. Эти вещества накапливаются в тканях глаза, образуя естественный защитный фильтр, защищающий клетки сетчатки от негативного воздействия ультрафиолетового и синего света экранов.

К сожалению, из продуктов питания сложно получить достаточное количество этих нутриентов, а сам организм их не вырабатывает. Поэтому отличным решением будет прием специальных добавок, содержащих лютеин и зеаксантин в достаточном количестве.

Первые в России лютеин и зеаксантин в мицеллярной форме¹

Витамины нового поколения Зрениум от компании «Эвалар» — это первые в России витамины, содержащие лютеин и зеаксантин в легкоусвояемой мицеллярной форме.

Преимущества:

- в 2 раза эффективнее обычных форм²;
- высокое содержание лютеина и зеаксантина в 1 капсуле;
- максимальное усвоение — в 6 раз выше обычных форм³;
- подходит для взрослых и детей с 14 лет.

Сбалансированный комплекс Зрениум способствует:

- Защите сетчатки глаз от повреждения излучением гаджетов и других цифровых устройств, а также солнечным светом.
- Уменьшению усталости глаз.
- Снижению риска возрастных изменений сетчатки.

Зрениум — надежный помощник для сохранения вашего зрения!

**В 2 РАЗА
ЭФФЕКТИВНЕЕ
ОБЫЧНЫХ
СРЕДСТВ²**



Наведи камеру и узнай больше



**ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 32-33**

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

Реклама

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Магний в стиках для быстрого усвоения в полости рта

Стики с гранулами для рассасывания – инновационная форма выпуска препаратов, которые быстро и полностью усваиваются уже в полости рта и начинают действовать сразу.

• Быстрое усвоение – быстрое действие

Гранулы для рассасывания быстро растворяются в полости рта. Действующие компоненты всасываются через слизистую оболочку, которая богата кровеносными сосудами, сразу попадают в кровоток и полностью усваиваются организмом. Самый короткий путь «доставки» компонентов – для быстрого действия и эффекта.

• Не требуют растворения в воде и запивания

Стики с гранулами для рассасывания легко взять с собой и использовать в любом месте в нужное время. Они не требуют растворения в воде или запивания: достаточно просто высыпать содержимое пакетика в рот. И пока вы наслаждаетесь приятным вкусом, препарат уже начинает работать!

Магний 400 мг: суточная норма в 1 стике



Быстрое устранение дефицита магния



Поддержка сердца и нервной системы



Расслабление мышц, защита от судорог

Серия нутрицевтиков в стиках:



Спокойствие в один миг

Для быстрого снятия стресса, тревожности и раздражительности.



Калории под контролем

Снижение калорийности рациона за счет уменьшения аппетита.



«Магний 400 мг» рекомендуется в качестве биологически активной добавки к пище – дополнительного источника магния.

Состав: магния цитрат, эритрит (подсластитель), комплексная пищевая добавка «Тропические фрукты», ароматизатор натуральный «Апельсин», сорбит (носитель), лимонная кислота (регулятор кислотности), диоксид кремния аморфный (агент антислеживающий). Содержит подсластители. При чрезмерном употреблении может оказывать слабительное действие. Суточный прием 1 стика (400 мг магния) обеспечивает: взрослым – на 100% от РУСП, для беременных женщин 1 триместр – на 95% от НФП, 2 и 3 триместр – на 89% от НФП, для кормящих грудью женщин (1-12 мес.) – на 89% от НФП, РУСП – рекомендуемый уровень суточного потребления согласно МР.2.3.1.0253-21 (таблица 20). Рекомендации по применению: взрослым принимать по 1 стик 1 раз в день. Содержимое стика высыпать непосредственно в рот (при необходимости – дробно) и рассасывать до полного растворения. Не требует запивания водой. Продолжительность приема – не менее 1 месяца. При необходимости прием можно повторить. **Противопоказания:** индивидуальная непереносимость компонентов. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом. Беременным и кормящим грудью женщинам принимать БАД по рекомендации и под наблюдением врача. Не является лекарственным средством.

Хранить в недоступном для детей месте при температуре не выше 25° С.

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

Срок годности – 3 года.

Дата изготовления: февраль 2026 г.

Узнайте, где купить, на сайте «Эвалар»!



evalar.ru
8-800-200-5252

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888



Наведи камеру и узнай больше



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Как «включить» метаболизм?

Раскрываем секрет берберина

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

Обмен веществ — на рестарт!

В нашем организме есть датчик, который зорко следит за уровнем энергии. Это фермент АМРК — АМФ-зависимая протеинкиназа. Когда энергии не хватает, фермент сразу активируется. При этом ускоряется жиросжигание и повышается чувствительность клеток к инсулину. Они начинают активно утилизировать глюкозу, превращая ее в энергию, а не в лишний жир. Это особенно важно для людей с ожирением и сахарным диабетом 2 типа: у них высокая инсулино-резистентность, но снижена активность АМРК.

Берберин — мощный активатор этого фермента, «перезапускающий» процесс правильного метаболизма глюкозы и жиров. Так же как это делает известное средство метформин. Причем берберин действует системно и мягко, в отличие от стимуляторов вроде кофеина: не ускоряет пульс и не провоцирует скачки кортизола.

Еще сильнее — с пиколинатом хрома

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

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

Берберин Эвалар 500 мг Evalar Laboratory¹ способствует⁵:

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

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



Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 32-33

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

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

evalar.ru
8-800-200-5252

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON

wb

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Натуральная альтернатива диете на уколах

В топе мировых трендов для похудения сегодня находится способ снижения веса с помощью уколов в живот. В погоне за идеальной фигурой люди не отдают себе отчета в том, что используют рецептурный препарат не по назначению, ведь эти средства изначально были предназначены для лечения сахарного диабета, а лишний вес уходил уже опосредованно. Есть ли безопасная альтернатива? Расскажем в этой статье!

Действующее вещество уколов для похудения — синтетический аналог гормона GLP-1, который снижает аппетит, влияя на центры насыщения в головном мозге, усиливая сигналы сытости и ослабляя сигналы голода. В итоге уменьшается количество съедаемой пищи, а значит снижается потребление калорий, и лишний вес начинает уходить. Казалось бы — все отлично! Однако у такого похудения есть и обратная сторона медали.

Почему опасно худеть с помощью уколов?

Почти все, кто хоть раз ставил себе уколы для похудения, отмечали тяжелые побочные эффекты. Наиболее частые среди них: тошнота, диарея, сбой в работе поджелудочной железы, потеря мышечной ткани, ухудшение зрения и т.д. Такие препараты требуют длительного курса приема. Резко отменять их нельзя, потому что вес начнет возвращаться. И здесь особенность в том, что потерянный жир вернется, а мышечная ткань — нет.

Есть ли альтернатива?

Специалисты в области диетологии не устают повторять, что безопасное похудение строится на трех составляющих — правильное и сбалансированное питание, умеренная физическая нагрузка и прием натуральных средств для похудения. Сегодня существуют препараты, которые подобно инъекциям способны снижать аппетит, но при этом в их составе содержатся только натуральные ингредиенты, которые не наносят вреда организму. Это безопасная альтернатива современным трендовым уколам для похудения.



Турбослим Контроль аппетита — первые¹ мармеладные ягоды для контроля аппетита и снижения калорийности рациона

Каждая ягодка Турбослим Контроль аппетита содержит 3 активных натуральных компонента: экстракт гарцинии, зеленого кофе, зеленого чая и высокую дозировку пиколината хрома. Мармеладные ягоды не содержат сахара, искусственных красителей и ароматизаторов, а также обладают потрясающим вкусом спелой клубники.

Мармеладные ягоды Турбослим Контроль аппетита способствуют:

- быстрому снижению чувства голода;
- замедлению выработки грелина (гормона голода) в организме;
- насыщению меньшим количеством пищи;
- уменьшению тяги к сладкой пище и мучному;
- сжиганию жиров.

Всего одна ягодка Турбослим Контроль аппетита перед каждым приемом пищи — отличный способ контролировать аппетит без негативных последствий для здоровья².



Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 32-33

¹ В линии Турбослим. ² За исключением индивидуальной непереносимости.

Fitomarket.ru[®]
8-800-551-6120

evalar.ru
8-800-200-5252

apteka.ru
8-800-700-8888

ozon

wb

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Как в 50 выглядеть на 35?

Почему салонные процедуры не всегда помогают, если вам за 40? Потому что нужно работать над молодостью не только снаружи, но и изнутри. Возраст «40+» — это время, когда нас начинают покидать главные хранители нашей молодости и красоты — эстрогены, и обычного ухода уже недостаточно.

Когда эстрогены нас покидают

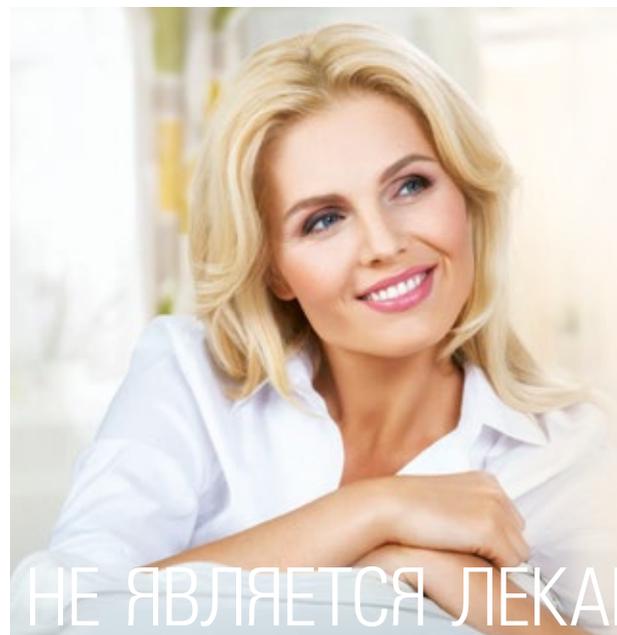
Наша молодость, красота, ощущение радости жизни, наша женственность, чувственность — все это завязано на эстрогенах, на их уровне в организме. Ни один косметолог в мире не сможет сделать то, на что способны эстрогены. Знаете ли вы, какой орган в нашем теле больше всего зависит от них? Это наша кожа! И когда с возрастом эстрогены нас покидают, в первую очередь мы видим это в зеркале. Низкий уровень эстрогенов может свести к нулю все наши труды в салонах и спортзале. Не имеет смысла тратить деньги на дорогие про-

цедуры, если кожа испытывает самый настоящий эстрогеновый голод.

Чем заменить «сбежавшие» эстрогены?

Заместительная гормональная терапия многим не подходит из-за высокого риска тромбозов и других побочных действий. Но есть безопасная альтернатива ЗГТ — фитоэстрогены цимицифуги. Они действуют как аналог наших эстрогенов, которые перестают вырабатываться после 40. Их главное преимущество — отсутствие побочных действий и возможность приема длительными курсами.

И конечно, вместо обычной уходовой косметики нужна специальная косметика с фитоэстрогенами. Именно она способна нивелировать признаки гормонального старения кожи. Используйте одновременно средства с фитоэстрогенами в таблетках и косметику с фитоэстрогенами — именно такой подход «изнутри и снаружи» гарантирует максимальный результат!



Ци-Клим Витамины для женщин 45+ с фитоэстрогенами — ваша красота, молодость и сексуальность!



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Косметика Ци-Клим с фитоэстрогенами

Крем для лица

Разглаживает морщины и глубоко увлажняет



Крем БотоЭффект вокруг глаз

Устраняет мимические морщины



Молочко для тела

Омолаживающий уход за телом



Реклама

ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 32-33

Чтобы и в 50 выглядеть на 35!

Fitomarket.ru

8-800-551-6120

evalar.ru

8-800-200-5252

apteka.ru

8-800-700-8888

OZON

wb



Почему ноет грудь?

Олеся Евгеньевна Пронина,
врач-эндокринолог, диетолог,
гинеколог; член Ассоциации
интегральной превентивной
и антивозрастной медицины



Вы замечали, как перед критическими днями грудь становится тяжелой, болезненной, будто наливается свином? Как случайное прикосновение вызывает дискомфорт, а мысли невольно скользят к страшному слову на «Р»? Дорогие мои, вы не одни. 8 из 10 женщин испытывают те или иные проблемы с молочными железами, а каждая вторая сталкивается с мастопатией.

Почему это происходит?

Каждая менструация — это настоящий гормональный шторм, а значит, всплеск уровня эстрогенов. Под их действием молочная железа нагрубает, диаметр протоков увеличивается, ткани удерживают больше жидкости. Когда уровень эстрогена идет на спад, все возвращается в норму. С каждым циклом молочная железа становится все более грубой и плотной, разрастается фиброзная ткань, мелкие млечные протоки превращаются в кисты. Так развивается мастопатия, которая с течением времени может переродиться в рак.

Решение — индол-3-карбинол

Диетологи во всем мире не зря настаивают: минимум 5 порций* крестоцветных, а именно брокколи, цветной и брюссельской капусты, в неделю, которые обязательно должно быть в вашем рационе! Почему? В них содержится индол-3-карбинол — настоящий «санитар» нашего гормонального фона. Он:

- бережно выводит избыток эстрогенов
- препятствует образованию опасных метаболитов, вызывающих разрастание тканей
- работает как природный антиоксидант, защищая каждую клеточку.

Но современная жизнь диктует свои правила — где взять время на приготовление идеально сбалансированных блюд? На помощь приходит наука!

DIM — инновационная форма индол-3-карбинола

Современная наука создала более совершенное средство — дииндолилметан (DIM). Представьте, что индол-3-карбинол — это студент, а DIM — его профессорская версия. В чем преимущества?

- В 4 раза лучше усваивается
- Действует целенаправленнее и дольше
- Не разрушается при хранении
- Точно знает, какие именно эстрогены нужно нейтрализовать

*1 порция = 80 г.

Мастофит от «Эвалар» — современный комплекс для здоровья женской груди

Для поддержки здоровья женской груди компания «Эвалар» создала **Мастофит** — негормональный растительный комплекс с улучшенным ингредиентным составом усиленного действия. Капсулы Мастофит — это целый комплекс тщательно подобранных ингредиентов:

1. Дииндолилметан (DIM) — золотой стандарт в регуляции эстрогенного обмена.
2. Экстракт брокколи — источник природного комплекса индолов, а также аскорбигена и сульфорафана, которые усиливают эффект индол-3-карбинола до 80 раз.
3. Экстракт витекса священного — снижает уровень пролактина — виновника болей, и устраняет их.
4. Экстракт фукуса — источник натурального йода, обладает рассасывающим действием.

А чтобы эффект был максимальным, используйте одновременно с капсулами крем Мастофит. В составе крема с нежной консистенцией и приятным ароматом — все тот же DIM, усиленный экстрактом фукуса, который оказывает рассасывающий эффект. Идеальный дуэт — поддержка капсулами Мастофит изнутри и уход с помощью крема Мастофит снаружи!

Наведи камеру
и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 32-33

Реклама



Fitomarket.ru
8-800-551-6120

evalar.ru
8-800-200-5252

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON

wb

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Как запустить работу лимфатической системы и уменьшить отеки?

Вы когда-нибудь задумывались, почему некоторые люди чувствуют постоянную усталость, вялость, страдают от отечности ног и рук, часто болеют простудными заболеваниями? Иногда, причина кроется вовсе не в плохих привычках или недостаточном отдыхе, а в застое лимфы. Да-да, именно эта незаметная жидкость играет огромную роль в нашем организме, и ее нарушение может серьезно повлиять на наше здоровье и самочувствие.

Лимфатическая система — сложная сеть каналов и узлов, обеспечивающая циркуляцию жидкости, называемой лимфой. Она, подобно огромному коллектору, собирает всю грязь и отходы клеток нашего тела и затем выводит все это из организма. Часто ее даже называют второй кровеносной системой, поскольку она обеспечивает удаление токсинов и отходов метаболизма, поддерживает баланс жидкостей в тканях и помогает организму защищаться от инфекций.

Функции лимфатической системы

- **Дренажная** — удаляет избыток жидкости из тканей, предотвращая развитие отеков.
- **Защитная** — осуществляет транспортировку иммунных клеток, необходимых для борьбы с инфекциями и воспалениями.
- **Фильтрационная** — выводит бактерии, вирусы и токсины.
- **Транспортная** — обеспечивает транспортировку питательных веществ и гормонов.
- **Регуляторная** — поддерживает гомеостаз (равновесие) внутренней среды организма.

Нарушение оттока лимфы — естественного лимфодренажа — приводит к тому, что организм лишается возможности вовремя избавляться от лишней жидкости и токсинов, в результате чего все это начинает скапливаться в межклеточном пространстве. В следствие этого часто можно наблюдать отеки ног, например, в конце рабочего дня, особенно если это работа в офисе в сидячем положении, когда приходится мало двигаться в течение дня.

Что делать, чтобы уменьшить отеки?

Для того, чтобы бороться с отеками, необходимо действовать комплексно. Для начала добавьте в рацион продукты, которые способствуют уменьшению отеков. Избыток соли — одна из основных причин задержки воды в организме. Ежедневно выпивайте свою норму воды — недостаток или ее избыток также приводят к отекам. Давайте организму расслабляться, а именно обеспечьте себе полноценный сон, а также введите в ежедневную рутину массаж совместно с контрастным душем. И финальный штрих — обратите внимание на растительные средства, которые помогают очистить лимфу.



Когда нужно избавиться от отеков, может помочь серия **ЛимфоТранзит Эвалар** на основе натуральных растительных ингредиентов, которые профессионально подобраны и проверены временем. Благодаря оптимальному составу, **ЛимфоТранзит Эвалар** способствует уменьшению отеков¹ и очищению организма от токсинов за счет улучшения движения лимфы. Кроме того, в отличие от обычных средств **ЛимфоТранзит** обладает калийсберегающим эффектом.

ЛимфоТранзит выпускается в трех формах:

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



Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 32-33

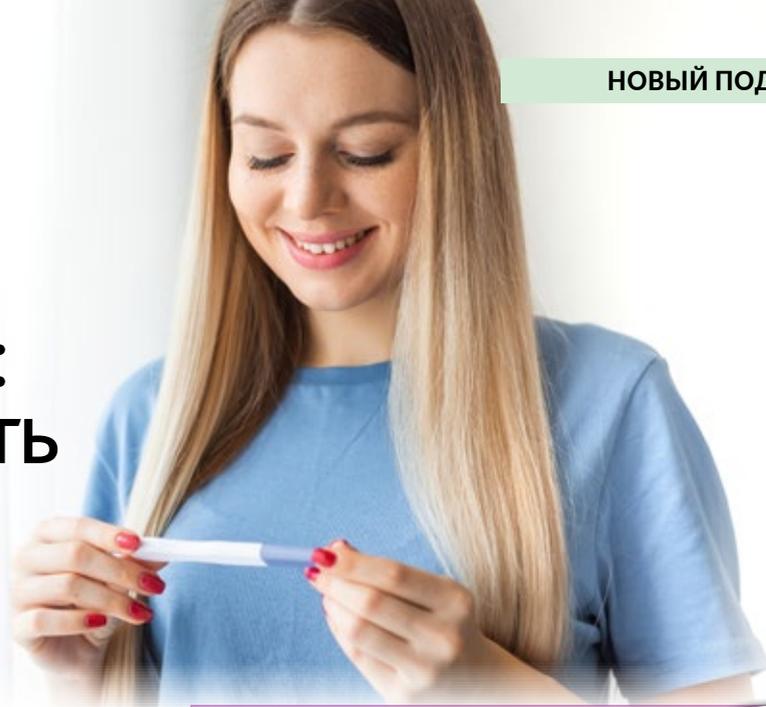
¹Если отеки не являются следствием заболеваний.

Реклама

[Fitomarket.ru](https://fitomarket.ru) 8-800-551-6120
 evalar.ru 8-800-200-5252
 apteka.ru 8-800-700-8888
 [OZON](https://ozon.ru)
[wb](https://wb.ru)

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Как продлить фертильность: что важно знать современной женщине



Еще 20–30 лет назад вопрос фертильности почти не обсуждался. Беременность «случалась», а не планировалась. Сегодня все иначе: женщины строят карьеру, путешествуют, учатся лучше понимать себя и все чаще откладывают материнство на потом. Но биология живет по своим законам...

Фертильность и возраст: что происходит на самом деле

С годами уменьшается количество и качество яйцеклеток. Этот процесс заложен природой и не зависит от образа жизни. Важно понимать: фаза позднего репродуктивного возраста — это приблизительно 38–45 лет: именно в это время начинается этап угасания функции яичников. Хронологически менопауза еще не наступила, но потенциал наступления беременности значительно снижен.

Но есть хорошая новость! Современная наука знает, как поддержать репродуктивный потенциал даже в этом периоде.

Инозитолы — маленькие молекулы с большим значением

Если вы когда-либо сталкивались с темой СПКЯ (синдром поликистозных яичников), овуляции или подготовки к беременности, то наверняка слышали слово инозитол. Инозитолы — это вещества, которые участвуют в передаче сигналов между клетками. Они помогают гормонам «быть услышанными» организмом.

Для поддержания фертильности особенно важны два вида: мио-инозитол и D-хиро-инозитол. При этом максимальный эффект достигается при их соотношении 40:1. Именно оно характерно для здоровых яичников. В такой комбинации инозитолы настраивают гормональный фон и создают благоприятные условия для зачатия.

Впрочем, оптимальные формулы для репродуктивного здоровья сегодня включают не только инозитолы, но и сопутствующие нутриенты:

- метилфолат — активная форма фолата, необходимая для деления клеток и раннего развития эмбриона,
- хром пиколинат — помогает регулировать уровень глюкозы и избегать скачки инсулина.

Олеся Евгеньевна Пронина,
врач-эндокринолог, диетолог,
гинеколог; член Ассоциации
интегральной превентивной
и антивозрастной медицины



Исследования показывают, что мио- и D-хиро-инозитолы способны снижать инсулинорезистентность — ключевой фактор при СПКЯ, нормализовать гормоны, связанные с овуляцией, улучшать качество яйцеклеток, повышать эффективность вспомогательных репродуктивных технологий, снижать риски осложнений беременности.

Компания «Эвалар» выпускает современный негормональный комплекс для поддержки способности к зачатию и вынашиванию ребенка **Фемивелл Фертил**. В его составе: мио- и D-хиро-инозитолы в физиологическом соотношении 40:1, метилфолат и пиколинат хрома.

Фемивелл Фертил выпускается в удобной форме порошка в стиках с приятным вкусом. Их легко принимать, и они не требуют запивания водой.



Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 32-33

¹ В ассортименте ЗАО «Эвалар».

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Одно правило—и у вас здоровые зубы и десны

Можно ли сохранить здоровую улыбку на всю жизнь и избежать частых визитов к стоматологу? Можно, если использовать современные эффективные средства для повседневной гигиены полости рта, о которых мы расскажем далее.

О главной причине проблем с зубами и деснами и их профилактике рассказывает врач-стоматолог

Ганова Елена Сергеевна



Мечта иметь здоровую улыбку без необходимости экстренного посещения стоматолога с невыносимой болью и другими «острыми» проблемами вполне осуществима — и она не требует от вас колоссальных денежных и временных затрат. Все, что от вас требуется — выбрать правильную зубную пасту с действительно работающим составом.

Дело в том, что основная причина проблем с зубами и деснами — зубной налет, который содержит огромное количество бактерий. Но просто механически удалить этот налет при помощи щетки и обычной зубной пасты практически невозможно — часть микробов остается на зубах и слизистой. А нам необходимо полностью избавиться от всех «лишних» микроорганизмов в полости рта, ведь именно из-за них мы и теряем здоровье зубов и десен.

Правильная зубная паста—какая?

Замените свою обычную зубную пасту на пасту с современным антисептиком широкого спектра действия, которая работает против бактерий, грибов и даже вирусов. Она отлично справляется с главной причиной зубного налета. Только представьте: вы просто чистите зубы 2 раза в день, как обычно, но получаете совершенно другой результат: отличную профилактику кариеса и проблем с деснами!

Совершенно новый результат чистки зубов

Своим пациентам я рекомендую пасту **Мирамед Антисептик** от компании «Эвалар». Только она¹ содержит самый современный, эффективный и безопасный антисептик — лекарственную субстанцию с клинически доказанной эффективностью.

Зубная паста Мирамед — инновационная² антисептическая паста с научно обоснованным составом. Она оказывает сразу несколько действий и поэтому может заменить собой основные средства для ухода за полостью рта: обычную зубную пасту и ополаскиватель².

Зубная паста Мирамед в отличие от обычных:

- Уничтожает бактерии, грибы и вирусы, тем самым обеспечивает отличную профилактику пародонтита, гингивита, стоматита и кариеса.
- Укрепляет зубную эмаль, защищает от кариеса, уменьшает чувствительность зубов.
- Быстро снимает воспаление, сводит на нет кровоточивость десен.
- Ускоряет заживление ранок во рту, помогает слизистой быстрее восстановиться после стоматологических вмешательств.

- Устраняет неприятный запах изо рта и надолго освежает дыхание, так как борется с его главной причиной — бактериями.
- Делает эмаль зубов более белой без отбеливателей благодаря качественному очищению.
- Обладает высоким профилем безопасности.

Разницу в ощущении чистоты зубов и состоянии десен можно заметить уже на третий-четвертый день ее использования.

Зубная паста Мирамед рекомендована врачом-стоматологом. Это правильный выбор тех, кто заботится о здоровье своих зубов и десен.



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 32-33

¹ В ассортименте компании «Эвалар». ² Формула бензилдиметил [3-(миристоиламино) пропил] аммоний хлорид моногидрат в составе пасты Мирамед Антисептик.



Чтобы диарея не застала врасплох,
держи в своей аптечке

ЭНТЕРОБАКТ®



Без побочных
действий!

Натуральный танино-белковый комплекс Энтеробакт в отличие от обычных средств обеспечивает тройное действие²:



Быстро останавливает диарею



Уменьшает потерю жидкости



Снижает интоксикацию (защищает кишечник от бактерий и токсинов)

Энтеробакт – чтобы диарея не застала врасплох!

Узнайте,
где купить



evalar.ru
8-800-200-5252

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON



¹ По основному действующему веществу (танино-белковый комплекс). ² Действие подтверждено СОГР № АМ.01.04.01.003.Р.000136.07.23 от 25.07.2023 г. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Тихий диверсант: как хеликобактер пилори вредит всему организму

Роман Бунарёв,
специалист в области фитотерапии



Мы привыкли связывать *Helicobacter pylori* лишь с гастритом и изжогой. Однако эта коварная бактерия способна на «диверсии» далеко за пределами желудка, маскируясь под другие болезни.

Кожа и аллергия

Хроническое воспаление, вызванное бактерией, провоцирует системный иммунный ответ. Это может проявляться упорной угревой сыпью, розацеа, крапивницей или обострением атопического дерматита. Исследования показывают, что у детей с *H. pylori* тяжелые формы дерматита встречаются вдвое чаще.

«Необъяснимая» усталость и анемия

Бактерия повреждает слизистую желудка и двенадцатиперстной кишки, нарушая всасывание ключевых микроэлементов. Дефицит железа и витамина B12 ведет к железодефицитной анемии, которая проявляется слабостью, бледностью и ломкостью волос. Особенно показательно, когда анемия плохо поддается стандартной терапии препаратами железа.

Неврологические проявления

Хроническое воспаление повышает уровень провоспалительных цитокинов в крови, что может стимулировать тройничный нерв и провоцировать приступы мигрени. Также через дефицит магния и B12 бактерия косвенно влияет на работу нервной системы, способствуя раздражительности и ухудшению когнитивных функций.

Дыхательная система и не только

Заброс желудочного содержимого (рефлюкс) из-за нарушения моторики ЖКТ раздражает гортань, вызывая хронический кашель. А вырабатываемый бактерией аммиак становится причиной неприятного запаха изо рта, не связанного с зубами.

Современное решение: двойной удар по проблеме

1. Стандартные антибиотики не всегда эффективны из-за растущей устойчивости *H. pylori* и не решают задачу регенерации.
2. Борьба только с бактерией недостаточна, так как важно еще и восстановить поврежденную слизистую желудка.

Оптимальным решением является комплексный подход, который реализован в инновационном препарате **Хелибакт Плюс**. Его формула построена на двух компонентах:

1. **Специальный метабиотик** — не антибиотик, а метаболиты особых лактобактерий, которые связываются с *H. pylori* и выводят ее из организма естественным путем.
2. **Цинк-L-карнозин** — уникальная форма цинка, которая долго сохраняется в желудке, целенаправленно восстанавливая поврежденную слизистую оболочку.

Такой двойной механизм не только помогает устранить причину проблем — бактерию, но и создает условия для заживления желудка, предотвращая рецидивы. Хелибакт

может применяться даже у детей с 3 лет, беременных и кормящих женщин.



Наведи камеру
и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 32-33

Реклама

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

evalar.ru
8-800-200-5252

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON

wb

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Лучший кальций* для сохранения прочности костей



Самой легкодоступной формой¹ 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.

Кальций в хелатной форме от «Эвалар», в отличие от обычных форм²:

- ♦ полностью усваивается без отложения в почках, суставах и сосудах
- ♦ не дает побочных эффектов со стороны ЖКТ (не вызывает вздутия, запоров и диареи), так как не влияет на уровень кислотности желудка
- ♦ разрешен беременным и кормящим женщинам.

Усваивайте минералы по максимуму!

Узнайте,
где купить



evalar.ru
8-800-200-5252

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON



Наведи камеру
и узнай больше



GMP – Сертификат RU21/818419496. * Среди БАД Эвалар на основе кальция. ¹ Sarah Cook. Chelated minerals. Addressing Key Challenges in Mineral Supplementation // Natural medicine journal. Research Guide. – 2018. ² Карбонат, цитрат и другие формы, схожие по усваиваемости. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Грибок ногтей: как лечить и не разориться

В чем, образно говоря, подлость грибка ногтей? В самом начале он развивается тихо и незаметно, ничем не обнаруживая своего присутствия. Когда же изменения ногтя начинают бросаться в глаза — процесс уже зашел далеко, и путь к победе над ним будет долгим и... недешевым. Так как же лечить грибок и не разориться?

Как долго лечится грибок?

Лечение необходимо продолжать, пока полностью не сменятся ногтевые пластины на пораженных пальцах. На руках ногти обновляются в среднем за 4–6, а на ногах — за 10–18 месяцев (чем старше человек, тем медленнее растут ногти).

Как и чем лечить?

Чаще всего дерматологи назначают наружные средства, которые наносятся непосредственно на кожу и ногти. Средством №1 среди них заслуженно является нафтифин — вещество, синтезированное еще в 1974 году, и превзойти его не удалось пока никому:

- Он обладает широчайшим спектром действия: убивает практически все виды возбудителей грибка.
- Снимает воспаление, часто сопровождающее грибок, устраняет зуд и жжение.
- Убивает бактерии, вызывающие осложнения грибковых инфекций.
- В отличие от антибиотиков, он не вызывает резистентности (сопротивляемости, невосприимчивости) у возбудителей грибковых инфекций.

Именно на основе нафтифина компания «Эвалар» разработала и выпускает лекарство Мизол Эвалар для лечения различных видов грибка кожи и ногтей.

Экономим на форме лекарства

Наиболее экономичная форма нафтифина — раствор для наружного применения. Его легче дозировать, и он способен быстро проникать вглубь пораженного ногтя. Противогрибковое лекарство **Мизол Эвалар** выпускается именно в виде раствора, действующего как на поверхности, так и в глубоких слоях кожи и ногтей.

Экономим на упаковке

При длительных сроках лечения лучше всего сразу покупать лекарство в большей по объему упаковке: во-первых,

не надо бегать в аптеку каждую неделю, во-вторых, в большой упаковке та же самая доза стоит дешевле.

Мизол Эвалар во флаконах по 50 мл в этом случае подходит идеально!

Правило действующего вещества

Но главная экономия — в разнице цены на препараты с одним и тем же действующим веществом от разных производителей. Для наглядности возьмем самый популярный импортный препарат с нафтифином во флаконе 10 мл и наш, российский **Мизол Эвалар 50 мл**, и рассчитаем разницу в цене на курс лечения 10 месяцев.

По отзывам в Сети, флакона объемом 10 мл хватает на 2 недели, 50 мл — на 2,5 месяца. На курс понадобится 20 упаковок по 10 мл и всего 4 упаковки по 50 мл. Цены легко найти там же, поэтому каждый может взять и посчитать, как сделали и мы — и получили экономию до 10 000 рублей за курс лечения! Действительно, **Мизол Эвалар 50 мл** — это одно из самых выгодных лекарств для лечения грибка.

И если в вашем рецепте написано «нафтифин», выбирайте **Мизол Эвалар 50 мл!**



Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 32-33

¹ По данным сервиса Аптека.ру за 23.12.25. Аналог для сравнения выбран по действующему веществу и форме выпуска. Реклама

evalar.ru 8-800-200-5252



apteka.ru 8-800-700-8888

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ХИТЫ ДЛЯ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ ОТ «ЭВАЛАР»

EVALAR LABORATORY

Мульти Коллаген 10 000 мг

Новая формула из трех типов коллагена (I, II и III), дополненная витамином С, коэнзимом Q10 и MSM, обеспечивает комплексную поддержку упругости и эластичности кожи. Подходит для Anti-Age* программ, направленных на профилактику возрастных изменений. Выпускается в виде порошка с приятным вкусом какао.



Инозитол 1000 мг

Мио-инозитол в биодоступной форме в высокой дозировке 1000 мг. Участвует в регуляции углеводного обмена и инсулиновой чувствительности, способствует нормализации менструального цикла и поддержке фертильности.

ДИМ 200 мг

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

* Антивозрастной.



ВИТАМИНЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Мультивитамины и минералы женские

Современный комплекс витаминов и минералов для женщин с биоактивными фитоконпонентами из предгорий Алтая. Мультивитамины для женщин от Evalar Laboratory содержат 13 биодоступных витаминов и 10 хелатных минералов, которые благодаря уникальному технологическому процессу объединены в одной таблетке и разработаны с учетом потребностей женского организма. Формула усилена антиоксидантами и растительными экстрактами для поддержания красоты и репродуктивной молодости.

ДЛЯ КРАСОТЫ ВОЛОС

Эксперт волос

Серия Эксперт волос разработана экспертами специально для восстановления красоты и здоровья волос. Таблетки Эксперт волос – это комплекс натуральных витаминов и минералов, гидролизованного кератина и аминокислот для укрепления и роста волос, который работает изнутри. А несмываемый лосьон Эксперт волос уменьшает выпадение волос, действуя снаружи. Клинически доказано: Эксперт волос всего за месяц делает волосы более густыми и крепкими.



ДЛЯ ПОЧЕК

Цистикам

Компоненты натуральных эфирных масел улучшают функциональное состояние почек и мочевыводящих путей. Способствуют растворению песка и мелких камней в почках и мочевом пузыре.



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

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

evalar.ru
8-800-200-5252

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON

wb

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.

ИНТЕРНЕТ-ЗАКАЗ ПО РОССИИ

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

МОСКВА

- Аптека Эвалар**
Зубовский бульвар, 13, стр.1
(499) 246-36-37
Калужская площадь, 1 (499) 230-18-71
Кармановский переулок, 9
(499) 241-87-88
Ленинградский проспект, 77, к.2
(499) 158-72-10
ул. Зацепский вал, 14, (495) 953-10-87
ул. Мясницкая, 24/7, стр.2
(495) 623-33-40
ул. Новослободская, 12, (499) 973-12-46
ул. Лобачевского, 120, к. 1, пом. 18 Н
2-й Трайвороновский пр-д, 44, к. 3, пом. 35 Н
ул. Профсоюзная, 4, (499) 724-24-60
ул. Тверская, 4, (495) 692-39-11
Шоссе Энтузиастов, 13 (495) 362-44-52
asevalar.ru
- Аптеки Столицы** (495) 974-79-22
Аптеки Столички (495) 974-73-19
Аптека Плюс (846) 277-09-82
Диалог (495) 363-22-62
Доктор Столетов 8-800-775-11-00,
(495) 788-11-00
Здоровье (495) 363-35-00
МедАптека 8-800-511-88-57
Нос-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

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

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

- АС «Сердце Балтики»**
(812) 209-01-37
АС «Сердце Севера» www.sr.farm
Доктор Столетов 8-812-677-11-00
Аптеки Столички 8-812-213-46-64
ЛекОптТорг 8-800-222-53-53
Озерки 8-812-603-00-00
Первая помощь 8-800-511-88-57
Планета здоровья (812) 454-30-30
СуперАптека 8-800-511-88-57
СуперАптека 8-800-511-88-57
Петербургские аптеки*
(812) 507-70-70
Ригла* 8-800-777-03-03
Самсон Фарма samson-pharma.ru

ЛЕНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ

- Аптека Невис** (812) 703-45-30
ВСЕВОЛОЖСК, Всеволожский пр., 55
ВЫБОРГ, пр. Ленина, 6
ИВАНГОРОД, Кингисеппское шоссе, 14а
КИНГИСЕПП, ул. 1-я линия, 5/20а
КИРИШИ, ул. Романчиков, 4
КИРОВСК, ул. Победы, 11
ЛУГА, пр. Кирова, 68
НОВОЕ ДЕВЯТКИНО,
Новое Десяткино, 43/1
ПИКАЛЕВО, ул. Советская, 44
НОС-ФАРМ (495) 585-55-15
ПЕДПТОРЖЬЕ, пр. Ленина, 13
СЕСТРОРЕЦК, ул. Токарева, 15
СЛАВЯНИ, ул. Кирова, 32
СЯСЬ-СТРОЙ, ул. Петрозаводская, 35
ТИМВИН, 1-й м/п, 27
ТОСНО, пр. Ленина, 36
ШУШАРЫ, ул. Окуловская, 4
ЛенОблФарм (812) 922-40-03
ПРОБЛЕМ, ул. Северопарковая, 1
СОСНООВИЙ БОР, ул. Комсомольская, 18
ОЗЕРКИ (7812) 603-0000
Самсон Фарма samson-pharma.ru

АБАКАН

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

РЕСПУБЛИКА ХАКАСИЯ

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

АРХАНГЕЛЬСКАЯ ОБЛАСТЬ

- ВЕЛЬСК**
Аптека Антей artekanteey.ru
- НОВОДВИНСК**
Фармация Архангельск
(8182) 606-083
- КОТЛАС**
Фармация Архангельск
(8182) 606-083

КОРЯЖМА

- Фармация Архангельск**
(8182) 606-083
- СЕВЕРОВИНСК**
Аптека Эвалар
ул. Мира, 10, (8184) 57-03-56
Аптека Антей artekanteey.ru
Фармация Архангельск
(8182) 606-083
- АСТРАХАНЬ**
Антей (8800) 234-9966
артекаanteey.ru
На здоровье* (8512) 306-306
Планета Здоровья* 8-800-7-550-500
Ригла* 8-800-777-03-03

АЛТАЙСКИЙ КРАЙ

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

БЕЛОУРИХА

- Аптека Эвалар**
ул. Славского, 9 (АО Курорт Белоуриха),
8-800-775-00-39

БИЙСК

- Аптека Эвалар**
Единая справочная
8-800-775-00-39
пер. Мопровский, 36
ул. Васильева, 26
ул. Васильева, 34
ул. Васильева, 79
ул. Декабристов, 33
ул. Красноармейская, 67
ул. Ленина, 244
ул. Ленинградская, 78
ул. Митрофанова, 10
ул. Мухомова, 200
ул. Советская, 33
ул. Сопренная, 3
ул. Пушкина, 188/1
АС Ваш доктор 8-800-550-77-32
Фарм дисконт 8-800-550-77-32
ФармаГрош*
Единая справочная
8-800-775-00-39
ул. Васильева, 55,
ул. Ударная, 29,
НОВОАЛТАЙСК
Аптека Эвалар
ул. Девоская, 46, пом. 4,
8-903-996-74-54
Доктор Бэйл (38532) 4-77-19

БЕЛГОРОД

- Аптечный дом** (4722) 26-38-38
Озерки 8-800-775-75-33
Хорошая аптека 8-800-511-88-57
Алоэ* 8-800-550-13-07
Живика* 8 (800) 777-30-03
Самсон Фарма samson-pharma.ru

БЕЛГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ

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

БРЯНСК

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

БРЯНСКАЯ ОБЛАСТЬ

- КЛИНЦЫ**
Витафарм (48336) 4-43-06
- ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД**
Аптека Невис (8162) 64-50-50,
(911) 242-03-03
Аптеки Столички (8162) 68-24-42
Калина Фарм 8-800-550-03-21
Планета Здоровья* (8162) 63-74-74

НОВГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ

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

ВЛАДИВОСТОК

- Аванти Фарма** 8 (800) 500-06-03
Озерки ozerki.ru
Аптека экономных людей*
8-800-500-06-03
ViTa.ru* (423) 240-44-04

ВЛАДИМИР

- Антей** (8800) 234-9966
артекаanteey.ru
Аптеки Столички 8-800-555-11-15
Медилон-ФармиМэкс
(4922) 555-13-03
АС «Мир Лекарств»
(4932) 33-62-55, 33-63-63
Озерки 8-800-775-75-33
Твой доктор 8-800-775-87-03
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. Краснопольная, 14
(8442) 59-39-03
пр. Ленина, 47, (8442) 59-59-50
ул. Маршала Еременко, 100

(8442) 59-99-53 asevalar.ru

- Доктор Столетов** stoletov.ru
Самсон Фарма samson-pharma.ru
Надежда-Фарм 8 800 100 8 063
Озерки 8-800-775-75-33
Социальная аптека
8-800-100-01-03, (8442) 26-94-48
Волгофарм* 8-800-707-07-88
Планета Здоровья*
8-800-7-550-500
Ригла* 8-800-777-03-03

ВОЛОГДА

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

ВОЛОГДСКАЯ ОБЛАСТЬ

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

ВОРОНЕЖ

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

- Аптеки Столички** (473) 288-80-84
ГорЗдрав (8800) 700-9300
Доктор Столетов 8-800-775-11-00
Надежда-Фарм 8 800 100 8 063
Самсон Фарма samson-pharma.ru
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

ГОРНО-АЛТАЙСК

- Аптека Эвалар**
пр. Коммунистический, 109/2

ЕКАТЕРИНБУРГ

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

СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

- КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ**
Аптека Эвалар
ул. Лермонтова, 103, (3439) 54-01-77
- НИЖНИЙ ТАГИЛ**
Аптека Эвалар
ул. Зари, 31а, (3435) 36-07-47
ул. Строителей, 12, (3435) 41-38-03
ул. Попова, 14а, (3435) 32-42-03
Черномисточское шоссе, 15

(3435) 44-38-12

- Фармленд** 8-800-550-03-93
- ИВАНОВО**
Аптеки Столицы (493) 295-20-71
Аптеки Столички 8-800-555-11-15
Алоэ* 8-800-550-13-07
Живика* 8 (800) 777-30-03
АС «Мир Лекарств» (4932) 33-62-55,
33-63-63
Планета Здоровья*
8-800-7-550-500

ИЖЕВСК

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

ИРКУТСК

- Аптека Эвалар**
ул. Волжская, 14а, (3952) 43-89-10
ФармаЭконом* 8 (3952) 48-53-53

ИРКУТСКАЯ ОБЛАСТЬ

- АНГАРСК**
Аптека Эвалар
76 квартал, 12, (3955) 52-86-93
ФАРМЭКОНОМ* (3952) 48-53-53

ЙОШКАР-ОЛА

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

КАЗАНЬ

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

КАЛИНИНГРАД

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

КАЛУГА

- Аптеки Столицы** (484) 250-75-75
АС «Сердце Калуги» (4832) 32-13-32
ГорЗдрав (8800) 700-9300
Озерки ozerki.ru
Самсон Фарма samson-pharma.ru
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
Мелодия Здоровья melzdrav.ru
Эдельвейс (3842) 53-90-90
edelpharm.ru

* Кроме лекарственных средств.

КЕМЕРОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

НОВОКУЗНЕЦК

Аптека Эвалар

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

ПРОКОПЬЕВСК

Аптека Эвалар

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

КИРОВ

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

КОСТРОМА

Антей (8800) 234-9966 aptekaantey.ru
Аптеки Столицы (4942) 49-64-64

Медион-Фармиэкс

(4922) 55-13-03

Алоэ* 8-800-550-13-07

Живика* 8 (800) 777-30-03

АС «Мир Лекарств»

(4932) 33-62-55, 33-63-63

Планета Здоровья* 8-800-7-550-500

КРАСНОДАР

А-Коста (861) 233-38-21

Аптеки Столицы (861) 205-55-53

Доктор Столетов stoletov.ru

Лаки Фарма (861) 20-12-222

Озерки ozerki.ru

Самсон Фарма samson-pharma.ru

Социальная аптека № 9

(861) 225-07-17

Планета Здоровья* (861) 991-32-32

36,6 (8800) 700-3660

КРАСНОЯРСК

Аптека Эвалар

Красная площадь, 3а, (391) 221-04-23
пр. Металлургов, 12 (391) 988-58-14
ул. Александра Матросова, 11
(391) 236-12-44

Ангизия (391) 223-28-78

Аптека №1* (391) 265-12-68

Губернские аптеки*

8 (800) 775-64-03

Планета Здоровья*

8-800-7-550-500

Фармация* (391) 291-15-55

КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ

ЛЕСОСИБИРСК

Аптека Эвалар

ул. Мира, 1А 8-913-554-95-20

КУРГАН

Планета Здоровья* (3522) 42-88-00

КУРСК

Аптека Эвалар

ул. Карла Маркса, 66/3, (4712) 58-10-50
ул. Победы, 50, (4712) 76-02-06
ул. Союзная, 16а, 8-958-652-86-24

Аптеки Столицы (4712) 23-94-04

Доктор Столетов stoletov.ru

Озерки ozerki.ru

Самсон Фарма samson-pharma.ru

Хорошая аптека 8-800-511-88-57

Живика* 8 (800) 777-30-03

Планета Здоровья*

8-800-7-550-500

ЛИПЕЦК

АС «Сердце Липецка»

(4832) 32-13-32

Надежда-Фарм 8 800 100 8 063

Планета Здоровья* (4742) 26-11-00

Алоэ* 8-800-550-13-07

Сеть аптек Максавит*

8-920-545-08-21 www.maksavit.ru

МАЙКОП

Доктор Столетов 8-800-775-11-00

Радуга 8-800-511-88-57

Самсон Фарма samson-pharma.ru

РЕСПУБЛИКА АДЫГЕЯ

Доктор Столетов stoletov.ru

МУРМАНСК

Аптеки для бережливых

(8152) 655-645

Алоэ* 8-800-550-13-07

Ригла* 8-800-777-03-03

НЕНЕЦКИЙ АО

НАРЬЯН-МАР

Фармация Архангельск

(8182) 606-083

НИЖНИЙ НОВГОРОД

Аптека Эвалар

пр. Ленина, 30, корп. 5, (831) 282-55-26

Аптеки Столицы (831) 261-39-39

АС Аптечство 8-800-350-60-34

АС Фармины 8-831-220-00-09

Вита 8 (800) 755-00-03

ГосАптека 8-800-500-01-02

Доктор Столетов 8-800-775-11-00

Магнит 8-800-200-90-02

АС «Мир Лекарств»

(4932) 33-62-55, 33-63-63

Озерки 8-800-775-75-33

Радуга 8-800-511-88-57

Самсон Фарма samson-pharma.ru

Сеть аптек Максавит*

(831) 21-808-21, 8-930-801-08-21

НОВОСИБИРСК

Аптека Эвалар

Единая справочная

8-800-775-00-39

ул. Гоголя, 17

ул. Танковая, 41

ул. Б. Хмельницкого, 61

ул. Лежана, 16

ул. Зырянская, 57

Алоэ 8-800-200-97-07

АС Живика nsk.zhivika.ru

Доктор Столетов 8-800-775-11-00

Озерки 8-800-775-75-33

Мелодия Здоровья*

www.melzdrav.ru

Моя аптека* Lekku.ru

Ноль Боль* www.nol-bol.ru

Планета Здоровья* (383) 284-20-20

СуперАптека 8-800-511-88-57

Эдельвейс* edelpharm.ru

ОМСК

АС Мелодия здоровья melzdrav.ru

ОРЕЛ

Аптека №1 8-800-511-88-57

Доктор Столетов 8-800-775-11-00

Надежда-Фарм 8 800 100 8 063

Озерки ozerki.ru

Самсон Фарма samson-pharma.ru

Семейная (3812) 21-03-03

СуперАптека 8-800-511-88-57

ТРИКА 8-800-505-07-15

Планета Здоровья*

8-800-7-550-500

Хорошая аптека 8-800-511-88-57

ОРЕНБУРГ

Фармлэнд* 8-800-550-03-93

Планета Здоровья* (3532) 32-32-32

ПЕНЗА

Вита 8 (800) 755-00-03

Дежурная аптека (8412) 20-62-14

(круглосуточно)

Доктор Столетов 8-800-775-11-00

Надежда-Фарм 8-800-100-80-63

Озерки 8-800-775-75-33

Пензенские аптеки* (8412) 20-62-14

Самсон Фарма samson-pharma.ru

Юнифарм (8412) 69-98-00

Планета Здоровья*

8-800-7-550-500

ПЕРМЬ

Планета Здоровья* (342) 219-84-84

ПСКОВ

ЛенОблФарм

пр. Рижский, д. 16, (8112) 68-22-32

Аптека Невик (8112) 72-02-75,

(911) 242-03-03

Аптека-А (8112) 60-88-85

Аптеки Столицы (8112) 70-14-41

ГорЗдрав (8800) 700-9300

Доктор Столетов stoletov.ru

Калина Фарм 8-800-550-03-21

Озерки ozerki.ru

Самсон Фарма samson-pharma.ru

СуперАптека 8-800-511-88-57

ПСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

ВЕЛИКИЕ ЛУКИ

Аптека Эвалар

пр. Гагарина, 18/15, (81153) 5-50-45

Аптека-А (8112) 60-88-85

НЕВЕЛЬ

Аптека-А (8112) 60-88-85

ПЕТРОЗАВОДСК

Аптеки Столицы (8142) 47-48-45

Калина Фарм 8-800-550-03-21

Сердце Карелии www.sr.farm

РЕСПУБЛИКА

КАРЕЛИЯ

Аптека Невис (8142) 33-00-04,

8-981-400-00-03

ЮСТОМУКША, бульвар им. Г.Н. Пазарева, 8, Калевалы, 17

СОСТАВАЛА, ул. Бондарева, 10

Антей (8800) 234-9966 aptekaantey.ru

ГорЗдрав (8800) 700-9300

РЕСПУБЛИКА КОМИ

СЫКТЫВКАР

Аптека Эвалар

ул. Коммунистическая, 65

8-963-555-74-29

ул. Коммунистическая, 88,

8-919-001-99-19

Планета Здоровья* (8212) 40-00-44

РЕСПУБЛИКА КРЫМ

СЕВАСТОПОЛЬ

Аптека №1 8-800-511-88-57

Радуга 8-800-511-88-57

Хорошая аптека 8-800-511-88-57

Живика* 8 (800) 777-30-03

РОСТОВ-НА-ДОНУ

Аптека Эвалар

ул. Варфоломеева, 200/168

8-928-198-30-45

ул. Красноармейская, 7/97

8-991-086-24-55

Аптека №1 8-800-511-88-57

Доктор Столетов 8-800-775-11-00

Озерки 8-800-775-75-33

Радуга 8-800-511-88-57

Планета Здоровья*

8-800-7-550-500

Самсон Фарма samson-pharma.ru

Социальная аптека*

8-800-100-01-03

РЯЗАНЬ

Аптека Эвалар

ул. Дзержинского, 15,

(4912) 22-80-56

ул. Гагарина, 55, помещение Н 11,

(4912) 96-85-05

Аптеки Столицы (491) 229-42-24

АС «Сердце Рязани» (491) 270-11-53

Надежда-Фарм 8 800 100 8 063

Алоэ* 8-800-550-13-07

Ригла* 8-800-777-03-03

Сеть аптек Максавит*

www.maksavit.ru

САЛЕХАРД

Живика* 8 (800) 777-30-03

ЯМАЛО-НЕНЕЦКИЙ АО

НОВЫЙ УРЕНГОЙ

Планета Здоровья* (3494) 93-97-97

САМАРА

Алтей №6 (846) 956-78-28

Вита 8 (800) 755-00-03

Доктор Столетов 8-800-775-11-00

Магнит 8-800-200-90-02

Озерки 8-800-775-75-33

Радуга 8-800-511-88-57

Самсон Фарма samson-pharma.ru

Планета Здоровья*

8-800-7-550-500

Ригла* 8-800-777-03-03

Фармлэнд* 8-800-550-03-93

СОМАРСКАЯ ОБЛАСТЬ

ТАЛЫТТИ

Аптека №207 (8482) 24-47-54

Аптека Фарм-ориент

Запоры: как наладить работу кишечника

«Нерегулярный визит», о котором стесняются говорить вслух. Проблема, которая годами может отвлекать жизнь и мешать худеть.

Запоры: почему кишечник отказывается работать как часы, и как мягко помочь ему натуральными средствами?

На вопросы Фитодоктора отвечает нутрициолог **Анна Бабурина**



Фитодоктор: Правда ли, что запоры — это не просто дискомфорт, но и реальная угроза для здоровья в долгосрочной перспективе? Чем именно они опасны?

А. Б.: Хронический запор — это не просто неудобство. При задержке стула в кишечнике начинаются процессы брожения и гниения, повышается концентрация токсинов и канцерогенов. Длительный контакт слизистой оболочки с этими веществами — доказанный фактор риска развития серьезных заболеваний, вплоть до колоректального рака. Кроме того, страдает общее самочувствие: появляются вялость, проблемы с кожей, и, как ни парадоксально, сложности с похудением.

Фитодоктор: Многие пытаются решить проблему лишнего веса, кардинально меняя питание. Почему «жесткие» диеты, особенно белковые, часто только усугубляют ситуацию с запорами?

А. Б.: Любая несбалансированная диета, особенно с упором на белки и минимумом углеводов, — это стресс для кишечника. Главная причина — практически полное отсутствие в такой пище пищевых волокон, то есть клетчатки. Это тот самый «объем», который стимулирует работу кишечника и формирует мягкие каловые массы. Без него кишечник просто «засыпает». Поэтому правильное похудение — это не голод, а грамотный рацион с обилием растительной пищи. Именно растительные продукты содержат пищевые волокна, которые

не только восстанавливают работу кишечника и устраняют запоры, но и помогают справиться с лишним весом.

Фитодоктор: Значит, ключ к решению — пищевые волокна. Но сколько их нужно и реально ли набрать нужное количество с обычной едой?

А. Б.: Норма для взрослого человека — 20–30 граммов клетчатки в день. А теперь пример: чтобы получить эти 30 граммов, вам нужно съесть, например, примерно 1 килограмм 200 грамм цветной капусты за сутки! Для современного человека это невыполнимо. К тому же, не все волокна одинаково полезны: грубая клетчатка из отрубей, например, раздражает кишечник, вызывая вздутие и дискомфорт.

Фитодоктор: Существуют ли по-настоящему эффективные и при этом мягкие источники клетчатки? Как они должны работать?

А. Б.: Да, и эталоном здесь считаются растворимые пищевые волокна, в частности, оболочки семян **подорожника овального**. Он растет в жарких, засушливых районах Средиземноморья, Индии и Пакистана. Для защиты семян от высыхания и гибели ему пришлось выработать уникальный механизм: растительные волокна оболочек семян подорожника овального способны впитывать и удерживать воду в 40 раз больше собственного веса! Их главное преимущество — мягкость действия. Попадая в кишечник, они не раздражают его, а впитывают воду, увеличиваясь в объеме в десятки раз и превращаясь в нежный гель. Этот гель размягчает содержимое кишечника, мягко стимулирует естественную перистальтику и, что очень важно, служит пищей для полезной микрофлоры, восстанавливая ее баланс.

Фитодоктор: На что обратить внимание при выборе такого средства в аптеке? Как отличить качественный продукт?

А. Б.: Внимательно читайте состав. Вам нужен препарат, где действующим веществом являются именно **высокоочищенные оболочки семян подорожника овального**. И, конечно, выбирайте известных российских производителей, которые следуют международным стандартам качества, чтобы быть уверенным в чистоте и эффективности продукта.

Фибралакс¹ саше

100% натуральное лекарство на основе оболочек семян подорожника:

- В отличие от обычных слабительных, не только устраняет даже хронические запоры, но и восстанавливает регулярную работу кишечника.
- Очищает кишечник: выводит «шлаки» и токсины, а также избыточный сахар, холестерин и соли тяжелых металлов.



НеоФибралакс² капсулы

100% натуральное послабляющее средство на основе оболочек семян подорожника:

- Поддерживает регулярное освобождение кишечника (мягкое послабляющее действие).
- Поддерживает уровень сахара и холестерина в норме.
- Помогает контролировать массу тела.



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 32-33



Фибралакс и НеоФибралакс от «Эвалар» чтобы кишечник работал как часы!

Fitomarket.ru^u evalar.ru
8-800-551-6120 8-800-200-5252

аптека.ru
8-800-700-8888

OZON wb

ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 32-33



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

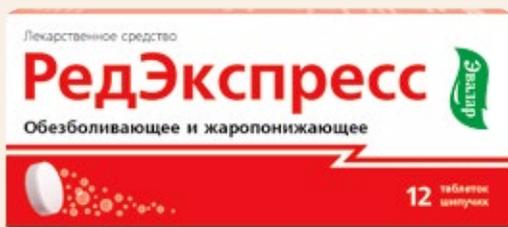


РедЭкспресс

Шипучие таблетки от любой боли:
от головной до суставной, от боли в горле до зубной



РедЭкспресс – быстрее и безопаснее!



Быстрое действие¹



Безопаснее для ЖКТ²



Для взрослых и детей

Узнайте, где купить



evalar.ru
8-800-200-5252

 apteka.ru
8-800-700-8888



Наведи камеру
и узнай больше



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

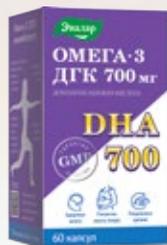
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Тройная Омега-3 от «Эвалар» одна из лучших по качеству



**Тройная Омега-3 Эвалар
для здоровья сердца и сосудов
вошла в число лучших по содержанию омега-3 и качеству.**
По итогам исследования Роскачества* 15 торговых марок России, Норвегии и США.



**Омега-3
ДГК 700 мг**
Улучшение
памяти и
внимания



Омега-3 + Д3
Укрепление
иммунитета



Омега 3-6-9
Красота
кожи и волос

Узнайте,
где купить



evalar.ru
8-800-200-5252

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888



Наведи камеру
и узнай больше



* Роскачество. Портал для умного покупателя. «Какую добавку омега-3 выбрать: итоги исследования» <https://rskrf.ru/tips/spetsproekty/omega3/>

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама