

ФИТОДОКТОР

№1 (69) ВЕСНА-ЛЕТО 2025

МИРОВОЙ ТРЕНД

Глутатион: звездный секрет идеального тона кожи **8**

СЕНСАЦИЯ

NMN — активатор «гена долголетия» **10**

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

Как авокадо может остановить разрушение суставов? **26**

ГОСТЬ НОМЕРА

Екатерина Вилкова

«Сон, правильное питание и много воды позволяют поддерживать себя в форме. Особенно сон — самая приятная жизненная потребность» **6**

16+



Сыворотка Лора®

Стволовые клетки Эдельвейса



Разработано в Швейцарии
эксклюзивно для «Эвалар»



Как стать моложе за 1 месяц?

Доказано, что уже через 3 недели:¹

у **74%** женщин
более увлажненная
кожа

у **67%** женщин
более упругая
кожа

у **79%** женщин
результат превзошел
ожидания

¹ Исследование свойств основного действующего компонента – экстракта стволовых клеток эдельвейса альпийского, Sederma, 2015. Реклама.

Спрашивайте
в аптеках!



evalar.ru
8-800-200-5252

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

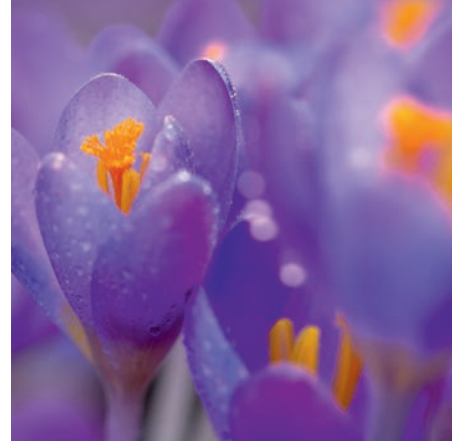
apteka.ru
8-800-700-8888

OZON





МАРКА №1
В РОССИИ



В тренде – забота о себе

Этой весной нас очень радует тот факт, что в тренде стала забота о себе, причем не спонтанная, а системная. И это становится все более популярным. Поэтому если вы тоже решили системно заботиться о себе, то мы расскажем, как сделать это комфортно, эффективно и в оптимальном режиме. В новом выпуске Фитодоктора мы собрали множество экспертной информации в области здоровья и красоты и с удовольствием поделимся ей с вами.

Начнем с anti-age инноваций. Все знают, что ухаживать за кожей важно снаружи и изнутри. Наши эксперты создали уникальные омолаживающие сыворотки, которые работают в паре с уже известными вам нутрицевтиками: Ацетил-глутатион, Коэнзим Q₁₀, Гиалуроновая кислота. Теперь вы сами сможете подобрать себе программу биокоррекции возрастных изменений. Подробнее на стр. 9.

Поделимся знаниями, после которых ваша жизнь уже не будет прежней. Ученые открыли активатор «гена долголетия». Это герпротектор NMN, замедляющий старение клеток на генетическом уровне. Он бьет рекорды по популярности в Японии — признанной стране долгожителей. А сегодня он доступен в виде добавки и для россиян. Ищите герпротектор NMN на стр. 10.

Поговорим со звездной гостьей актрисой Екатериной Вилковой о здоровых привычках и важности профи-

лактических чек-апов. О том, как оставаться в ресурсе в нужный момент, что делать, чтобы добавить в жизнь больше движения без тренировок в спортзале. И, конечно, о профессии и семье. Добро пожаловать на встречу со звездой на стр. 6.

В весенне-летнем сезоне мы не могли обойти вниманием тему стройности. Знакомим вас с новой программой снижения веса. Это пошаговый план, по которому мы бережно проведем вас за руку к заветной цели. В программе нас ждет детокс всего организма, активное жиросжигание и обязательное сохранение результата, смотрите на стр. 16. А сразу следом расскажем, как укротить тягу к сладкому и снизить усвоение сахаров в организме с помощью их природного «разрушителя».

Читайте на здоровье, заботьтесь о себе и будьте в тренде!

Лариса Прокопьева,
генеральный директор
фармацевтического холдинга
«Эвалар»



- 4 ЭКСПЕРТЫ ВЫБИРАЮТ**
5 НОВОСТИ КОМПАНИИ
6 ГОСТЬ НОМЕРА. Екатерина Вилкова: «Сон, правильное питание и много воды позволяют поддерживать себя в форме. Особенно сон — самая приятная жизненная потребность»
8 МИРОВОЙ ТРЕНД. Глутатион: звездный секрет идеального тона кожи
10 СЕНСАЦИЯ. NMN — активатор «гена долголетия»
11 КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ. Как «включить» метаболизм?
12 ВЫБОР СЕЗОНА. Как снизить риск возникновения остеопороза?
14 ИННОВАЦИИ. Поддержать зрение и защитить глаза от гаджетов помогут витамины нового поколения
16 ИДЕАЛЬНАЯ ФИГУРА. Новая программа по снижению веса
18 ПОД КОНТРОЛЕМ. Сладкая жизнь, или можно ли обезвредить лишний сахар?
20 НОВЫЙ ПОДХОД. Как сохранить спокойствие днем и крепкий сон ночью?
21 АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА. Полноценная витаминная поддержка нервной системы
22 ЗДОРОВЫЕ ПРАВИЛА. Специальный коллаген для суставов
24 ПИСЬМО В РЕДАКЦИЮ. Где взять энергию, когда нет сил?
26 КАЧЕСТВО ЖИЗНИ. Как авокадо может остановить разрушение суставов?
28 РЕШАЕМ ПРОБЛЕМУ. Новые возможности защиты от гастрита и язвы желудка
30 НОВИНКИ
32 ФИТОДОКТОР СОВЕТУЕТ. Запоры и риск рака: как наладить работу кишечника?
33 ВОПРОС – ОТВЕТ
34 ГДЕ КУПИТЬ?

ФИТОДОКТОР №1 (69) ВЕСНА–ЛЕТО 2025

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: 01.12.2024 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 №C01708889-DS-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).

Премия Baby.ru: родители выбирают Бэби Формула Мишки «Эвалар»

Линейка детских витаминов «Бэби Формула Мишки» от компании «Эвалар» победила в номинации «Витамины для детей» национальной премии «Родители выбирают» от платформы Baby.ru. Победа досталась бренду в результате общенародного голосования, которое прошло на платформе Baby.ru. Более трети участников голосования отдали свое предпочтение именно мультивитаминам «Бэби Формула Мишки».

«Признание со стороны наших потребителей — самая высокая награда для нас. Особенно значимо для нас доверие мам, которые наиболее пристально контролируют качество продуктов, которые они приобретают для своих детей. Наше ключевое отличие в том, что мы производим БАД не по стандартам пищевой индустрии, а по стандартам фармацевтической отрасли. Наши внутренние стандарты в несколько раз превышают требуемые для БАД. Благодарим всех, кто отдал за нас свой голос, и будем продолжать работать на благо наших самых маленьких клиентов и их мам», — прокомментировала победу в Премии председатель Совета директоров компании «Эвалар» **Наталья Прокопьева**.

Baby.ru — информационный интернет-портал, форум и социальный сервис для мам, который занимает первое место по посещаемости среди российских сайтов детско-родительской тематики. Лауреат Премии Рунета-2015 в номинации «Здоровье, отдых и развлечения». Мобильное приложение HarpuMama, разработанное в рамках проекта Baby.ru, лауреат Премии Рунета-2018 в номинации «Мобильное приложение». Министерством цифрового развития, связи и массовых коммуникаций РФ портал Baby.ru определен, как социально значимый ресурс РФ.



Экологическая акция: с горы Белуха вывезли 2 тонны мусора

Эковолонтеры движения «Мусорная лавина» и компания «Эвалар» организовали очистку одной из главных достопримечательностей Республики Алтай – горы Белуха. По завершению туристического сезона волонтеры собрали здесь более 2 тонн мусора, оставленного туристами. Акция прошла при поддержке Министерства природных ресурсов и экологии Республики Алтай.

Экологическая акция прошла как на самой горе, так и на экологических тропах, ведущих к ней. В мероприятии приняло участие **14 добровольцев из разных населенных пунктов** России: Москвы, Санкт-Петербурга, Новороссийска, Кемерово, Бийска, Барнаула, Новосибирска, села Усть-Кокса и др. Всего собрали **150 мешков мусора** общим весом в **2 тонны**. Отходы сортировали, каждый мешок взвешивали и нумеровали. Из-за труднодоступности территории мусор пришлось вывозить на вертолете – при этом из-за количества собранных отходов большому вертолету МИ-8 пришлось сделать два рейса.

Экологическую инициативу поддержали представители региональных органов власти: Администрации Усть-Коксинского района и Дирекции особо охраняемых природных территорий – подведомственного учреждения Министерства природных ресурсов и экологии Республики Алтай. По словам **заместителя Министра природных ресурсов и экологии Республики Алтай Амыра Бабышева**, Алтай все больше становится местом притяжения для туристов, но при этом растет антропогенная нагрузка на экологию региона.

Акция проходит уже в 4-ый раз и, по признанию **главного идеолога и организатора волонтерского движения «Мусорная лавина» Евгения Егорова**, за прошедшие годы было утилизировано более **12 тонн мусора**, при этом его количество ежегодно растет.

Председатель Совета директоров ЗАО «Эвалар» **Наталья Прокопьева** подчеркнула, что компания «Эвалар» видит важной социальной миссией сохранение экологии Алтая: «Мы не устаем повторять, что «Эвалар» родился на Алтае, и именно уникальная экология этого региона определила жизненный путь компании как фармпроизводителя, сфокусированного на фитотерапии и работе с лекарственными растениями. Я надеюсь, что наша акция с эоактивистами из «Мусорной лавины» привлечет еще **больше новых неравнодушных волонтеров**, а всех гостей Алтая сделает более **ответственными и внимательными** к хрупкой природе этого уникального региона».



Екатерина Вилкова:

«Сон, правильное питание и много воды позволяют поддерживать себя в форме. Особенно сон — самая приятная жизненная потребность»

Она честно говорит о трудностях профессии, больше всего на свете ценит время, проведенное с семьей, и находит радость в простых вещах. А еще у талантливой актрисы Екатерины Вилковой потрясающее чувство юмора, авторская коллекция украшений, сделанных своими руками, и более 90 фильмов за плечами.

— Екатерина, что самое трудное в Вашей работе?

— Терпеть холод и другие бытовые неудобства — это то, к чему я никак не могу привыкнуть. Но, как и многих вещей в жизни, этого почти невозможно избежать. Поэтому хоть я внутренне не согласна и сопротивляюсь этому, приходится подстраиваться под съемочный график. То надо встать в 4, на следующее утро — в 8, а через день в это же время только возвращаюсь с ночной смены. Конечно, организм очень тяжело реагирует на такую экстремальную перестройку! Отсюда снижение иммунитета, отсутствие сил и все остальное.

— У Вас большое количество киноработ... Какие фильмы были самыми знаковыми?

— Отмечу свою первую картину «Сатисфакция», с нее все и началось. Я была, как слепой котенок. И, конечно, «Стиляги», после них все понеслось. Мне повезло, я работала и продолжаю работать с отличными режиссерами, прекрасными партнерами. По большому счету, каждая картина знаковая, ведь во время съемок всегда что-то происходит, меняется, появляются знакомства какие-то, приобретается опыт. Из всего ты делаешь выводы, причем не только относительно профессии, но и жизни вообще.

— «Захотелось сделать что-то блестящее» — так Вы говорили о своем красивом увлечении. Расскажите, как украшения пришли в Вашу жизнь?

— Однажды я смастерила для дочери фенечку и потом уже не смогла остановиться. Мои украшения — не просто хобби, это моя отдушина. Когда я ими занимаюсь, у меня улучшается настроение, появляются силы, вдохновение. Плюс, конечно, это какое-то завораживающее действие. Поэтому они и получают клевыми. Еще я вяжу кашемировые шарфы и другой трикотаж. Могу на все 100% отвечать за качество вещей, потому что это все ручная работа (моя!). Каждое изделие уникально.

— Что Вы не готовы терпеть в работе и в жизни?

— Человек может смириться с очень многими вещами. Категоричность в подобных вопросах — скорее юношеский максимализм или старческий каприз. Лично я никогда не смотрю на ситуацию с точки зрения «стакан наполовину пуст», пытаюсь находить плюсы во всем и... нахожу их! Если я сталкиваюсь с хамством или глупостью, это, конечно, меня может сильно зацепить. Но я взяла за правило сильно не переживать по этому поводу, потому что это мешает мне находиться в продуктивном состоянии. И чем старше я становлюсь, тем больше ценю свое время — это для меня

самый значимый ресурс. Поэтому, если мне что-то не нравится, я просто стараюсь с этим не соприкасаться, обхожу стороной.

— Как удается объединять профессию, хобби, семью и личное время?

— Мое личное время — это и моя семья, и хобби, и профессия. Отношу к нему все, где я задействована! А как все удается? — Сама не знаю. Наверное потому, что у меня самые прекрасные близкие люди, которые мне многое разрешают и во всем поддерживают. Они и правда волшебные, о таких можно только мечтать.

— Смогли бы жить без съемок, если бы не нужно было зарабатывать?

— Совсем отказаться от профессии я бы не смогла. Просто снималась бы чуть меньше. Возможно, делала бы какие-то свои проекты. Это уже большая часть моей жизни, часть меня и отчасти мой наркотик. То внимание, которое нужно моему организму. И вообще, я считаю, что человек должен работать, а не сидеть на месте и получать лишь удовольствие от безделья.

— Что объединяет Вас с мужем в единое целое, чем он умеет Вас удивить?

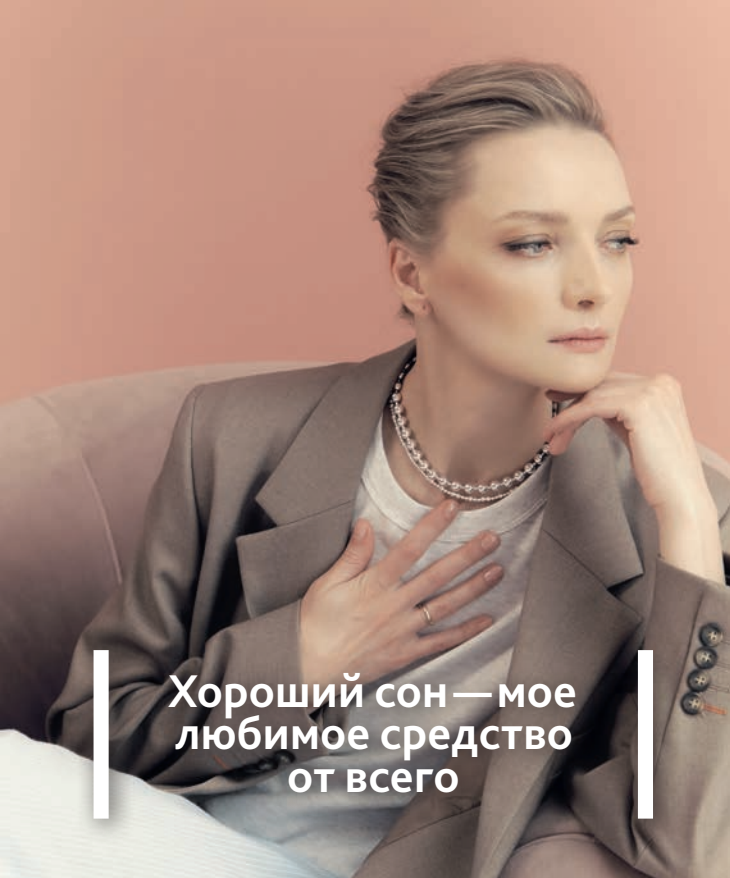
— Удивляет, что он любит меня до сих пор, терпит все 15 лет. Мы и не заметили, как это время пролетело. А объединяет нас, конечно, любовь, потому что только благодаря ей мы уже выдержали столько всего.

— Как Вас изменило материнство?

— Материнство — это самая большая и сильная реализация меня как женщины, как человека. В чем-то я стала мягче, где-то, наоборот, жестче. На все в жизни после появления детей я смотрю через призму того, что я мама. Поэтому каких-то вещей стараюсь избегать, сразу начинаю думать: если бы мои дети узнали, что я как-то не так поступила или что-то плохое сказала, они бы сильно расстроились. А мне не хочется их лишний раз погружать в какую-то грязь, тьму. Теперь я несу гораздо больше ответственности за свои слова и действия.

— Все родители хотят дать детям самое лучшее. Как при этом не избаловать?

— Я точно знаю, что надо любить своих детей. Любовь всегда направляет и подсказывает, где можно чуть побаловать ребенка, а в чем ограничить, но не передавить. При всем при этом мы все совершаем какие-то ошибки. И это нормально! Главное — уметь их признавать и находить в себе силы извиняться перед своими детьми несмотря на то, что они младше. Иногда я, конечно, включаю маму, но сразу же стараюсь выключить, то есть не видеть в них исключительно маленьких беззащитных детишек. Для меня они еще и мои друзья.



Хороший сон — мое любимое средство от всего

— После рождения детей многие более ответственно начинают относиться к здоровью. Вы проходите чек-апы, занимаетесь профилактикой?

— Да, я периодически сдаю анализы, отслеживаю свое состояние, обращаю внимание на какие-то недомогания. Но не всегда это получается по расписанию. Я знаю людей, которые в этом плане более дисциплинированы, чем я. Однако, если 5 лет назад мне казалось, что я не могу отказаться от каких-то привычек, то сейчас я легко от них отказываюсь и стараюсь внедрять новые и полезные. Например, принимать витамины, в соответствии с показаниями анализа крови.

Мне нравятся женские Мультивитамины и минералы с фитоконпонентами от Evalar Laboratory. Они содержат растительные антиоксиданты для сохранения естественной красоты кожи, волос и ногтей, защищают организм от окислительного стресса и на гормональном уровне поддерживают женскую молодость.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

— Сейчас много говорят про заботу и любовь к себе. Что это для Вас?

— Позволить себе отдыхать, расслабиться. Это и есть самая главная забота о себе. На маски и какие-то другие домашние процедуры мне жалко тратить свое время. Потому что когда я занимаюсь собой, я не провожу время с семьей, а мне не нравится такая история. Если моему организму что-то требуется, то, конечно, я эту проблему решаю. Нужно сделать маску — делаю. Но вот так, чтобы у меня были какие-то ритуалы заботы о себе — такого нет. Решаю проблемы по мере их поступления.

— А что помогает поддерживать себя в форме?

— Сон, правильное питание и много воды позволяют поддерживать себя в форме. Особенно сон — самая приятная и вол-

шебная жизненная потребность. Правда, с моим графиком и сбитым режимом нормально выспаться сложно.

Качественно отдохнуть за короткое время мне помогает Глицин + Мелатонин Эвалар. У него очень удобная форма приема — таблетка под язык прямо перед сном — и засыпаете мгновенно.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама

Помимо этого, я стараюсь заниматься обычной физической активностью: побольше ходить пешком, подниматься по лестнице, иногда носить тяжести, присесть и нагнуться... Это такие простые движения, на которые и внимания специально не обращаешь. А еще гладить одежду, наводить порядок в квартире, мыть посуду. Если опаздываю, ускоряться. Мне нравятся такие естественные состояния моего тела. А тратить время на спортзал, я не могу.

— Расскажите про самое любимое вредное и полезное блюдо.

— Питаюсь я достаточно аскетично. У меня в рационе отсутствует сахар, фрукты, молочка и глютен. Это не значит, что я себе никогда ничего не позволяю — исключения я делаю, но очень редко. После сдачи многочисленных анализов и консультаций со специалистами, оказалось, что моему организму не нужно ничего лишнего и вредного. Так я чувствую себя легче, поэтому стараюсь не нарушать эти правила. Поскольку я себя во многом ограничиваю, у меня появилось довольно много любимых вредных блюд: вафельная трубочка со сгущенкой, кола, макароны с сыром, пицца, бургеры. Когда они исчезают из рациона полностью, сразу начинаешь на них смотреть с большим аппетитом. А из полезных — курица, овощи и самое любимое блюдо сейчас — брокколи на гриле.

— Ваш идеальный отдых.

— Я не умею отдыхать в привычном понимании. Мой идеальный отдых — проводить время с семьей, не выходя из квартиры. Такое бывает всего несколько дней в году. Немного перевожу дух и снова на работу... с интенсивными съемочными днями, большим потоком входящей информации, включая текст роли, которую надо выучить наизусть, и новые сценарии. Подключить свой внутренний ресурс, сконцентрироваться на деле и лучше управлять своими эмоциями мне помогают препараты магния.

Магний хелат Эвалар хорошо усваивается, содержит высокую дозировку и его удобно принимать — достаточно всего 2 таблетки в день.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

— Какой интересной получилась наша беседа. А можете поделиться с нашими читателями рецептом счастливой жизни?

— Да, нет у меня этих рецептов. Если бы я их знала, то обязательно запатентовала и, наверно, разбогатела. Пожалуй, единственное, что скажу: относитесь к себе и к окружающим с умором и старайтесь смотреть на любую ситуацию с позиции, что «стакан наполовину полон». Мне лично это помогает. И, конечно, всем желаю здоровья.

Глутатион: звездный секрет идеального тона кожи

Как добиться идеального цвета лица, ровного тона и сияния, словно у звезд кино? Ответ кроется в глутатионе — уникальном антиоксиданте, который работает как магия для вашей кожи. Именно его выбирают знаменитости для подготовки к важным ролям. Например, команда профессионалов, готовившая Марго Робби к главной роли в фильме «Барби», доверилась этому чудо-компоненту, чтобы добиться «фарфоровой» кожи.

Как глутатион осветляет кожу: наука красоты

Глутатион — это не просто молекула, это универсальный мастер красоты, который работает одновременно в нескольких направлениях:

1. Уменьшает пигментацию, влияя на выработку меланина.

Глутатион блокирует фермент, отвечающий за производство меланина. И если меланина слишком много — глутатион «стирает» лишнее, возвращая коже естественный тон.

2. Активирует детоксикационную функцию печени.

Наша кожа — зеркало внутренних процессов. Помогая печени выводить токсины, глутатион действует как умный фильтр, чтобы кожа сияла здоровьем.

3. Останавливает атаки свободных радикалов.

Свободные радикалы — главные разрушители коллагена и виновники преждевременного старения. Глутатион защищает клетки от их атак, сохраняя кожу молодой, гладкой и упругой.

Именно поэтому глутатион стал абсолютным фаворитом среди тех, кто стремится к сияющей, ровной коже. Но как максимально раскрыть его потенциал?

Двойной эффект: изнутри и снаружи

Компания «Эвалар» предлагает действовать одновременно изнутри и снаружи, чтобы добиться двойного эффекта.



1. Ацетил-глутатион в таблетках для приема внутрь

Ацетил-глутатион Эвалар — это усовершенствованная версия обычного глутатиона, первый в России монопрепарат ацетил-глутатиона в таблетках. Почему именно ацетил-глутатион?

- Легче усваивается и попадает в кровь в неизменном виде.
- Работает дольше, оказывая более глубокое воздействие.
- Борется с избыточным меланином на системном уровне, обеспечивая ровный тон кожи.
- Поддерживает печень, ускоряя вывод токсинов, помогая коже сохранять свежесть и чистоту.

Принимая Ацетил-глутатион Эвалар ежедневно, вы начнете замечать, как кожа становится светлее, ровнее, а общий тон — более сияющим.

2. Сыворотка для лица Ацетил-глутатион

Дополните внутреннее воздействие внешним. Эта уникальная сыворотка содержит:

- **L-глутатион** — работает на поверхности кожи, осветляя пигментные пятна и улучшая тон.
- **Ацетил-глутатион** — проникает в глубокие слои кожи и осветляет ее на клеточном уровне, ускоряет регенерацию клеток.
- **Комплекс пептидов** — усиливает синтез коллагена и делает кожу не только светлой, но и упругой.
- **Гиалуроновую кислоту**, которая дарит коже глубокое увлажнение, завершая эффект сияния.

Вместе они работают как команда профессионалов, возвращая коже ровный тон и сияние.

Как добиться максимального результата?

Секрет в комплексном подходе. Одновременно принимая БАД Ацетил-глутатион и используя сыворотку, вы обеспечиваете мощный синергетический эффект. Принимайте таблетки и наносите сыворотку каждый день; для максимально выраженного результата — ровной, светлой и сияющей кожи — не менее 1 месяца.

Позвольте своей коже засиять, благодаря инновационным решениям компании «Эвалар»!

Наведи камеру и узнай больше



Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 34–35

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

EVALAR COSMETICS

[ИННОВАЦИЯ' ОТ ЭВАЛАР]

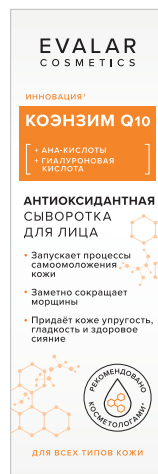
КЛИНИЧЕСКИ
ДОКАЗАННЫЙ
ЭФФЕКТ ЗА

4

НЕДЕЛИ

**УНИКАЛЬНАЯ СЕРИЯ
ОМОЛАЖИВАЮЩИХ
СЫВОРОТОК
ДЛЯ ЛИЦА**

НА ОСНОВЕ
ИННОВАЦИОННЫХ
НУТРИЦЕВТИКОВ



ПИТАНИЕ КОЖИ СНАРУЖИ И ИЗНУТРИ

ОСВЕТЛЕНИЕ



ОМОЛОЖЕНИЕ



УВЛАЖНЕНИЕ



**МАКСИМАЛЬНЫЙ
ЭФФЕКТ –
СОВМЕСТНЫЙ
ПРИЕМ
СЫВОРОТКА +
БАД ЭВАЛАР**

evalar.ru
8-800-200-5252

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

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

Реклама

NMN — активатор «гена долголетия»

Инновационная молекула, замедляющая старение на клеточном уровне

Именно так ученые называют NMN — никотинамидмононуклеотид — вещество, которое перевернуло представление о старении человека и его неизбежности.

Когда-то считалось, что клеточное старение необратимо. Но новаторская работа Дэвида Синклера, выдающегося исследователя в области борьбы со старением из Гарварда, и открытие им молекулы NMN подарили шанс опровергнуть это мнение. Сегодня же препараты NMN бьют рекорды популярности у жителей Японии — страны долгожителей. Прием NMN уже стал для них неотъемлемой частью программы сохранения здоровья и активного долголетия.

«Команда долголетия»

Дэвид Синклер занимается изучением сиртуинов — это белки «реставраторы», которые восстанавливают повреждения ДНК клеток. В молодом организме «поломки» ДНК случаются редко, и сиртуины успевают их вовремя восстановить. С возрастом повреждений становится больше, а сиртуины теряют свою активность и не успевают устранить все повреждения. Именно недостаточная активность сиртуинов и накопление повреждений ДНК клеток — одни из главных причин развития процессов старения в организме. Поэтому белки сиртуины называют «генами долголетия».

Кроме того, сиртуины отвечают за защиту клеток от повреждений и разрушительного внешнего воздействия — ультрафиолетовых лучей и окислительного стресса, регулируют работу более 50 других белков-ферментов, играют важную роль в контроле над обменом веществ, воспалением и ответом организма на стресс^{1,2,3}.

Активность сиртуинов зависит от количества никотинамидадениндинуклеотида (NAD⁺) в организме. Эта молекула является важнейшим помощником для белков сиртуинов. А вот для синтеза NAD⁺ в организме как раз и необходим NMN. Эта тройка — настоящая «команда долголетия».

Исследования показали: именно NMN повышает уровень NAD⁺ в организме и активирует сиртуины, что замедляет старение, увеличивает продолжительность жизни и улучшает ее качество.

Организм человека самостоятельно синтезирует NMN и NAD⁺, но уже к 40 годам их образование значительно снижается, едва достигая 50% первоначального уровня. Запускается механизм старения организма. Получить достаточное количество NMN и NAD⁺ из продуктов питания практически невозможно. Необходимо восполнять дефицит, принимая NMN в виде добавок.

Почему стоит выбрать именно Геропротектор NMN Эвалар?

- 1. Оптимальная дозировка.** NMN Эвалар содержит 250 мг никотинамидмононуклеотида¹: согласно исследованию, именно такая дозировка может значительно повысить уровень NAD⁺, безопасна и хорошо переносится².
- 2. Чистота сырья до 99,9%.** При производстве NMN Эвалар используется сырье от лидера мировой индустрии NMN — знаменитой команды Дэвида Синклера из Гарвардского университета. Эксклюзивная семиступенчатая технология очистки «Vonpure» обеспечивает чистоту сырья до 99,9%.
- 3. Усиленный состав.** Второй компонент комплекса — дигидрокверцетин — биофлавоноид лиственницы сибирской. Это один из самых мощных природных антиоксидантов.

Геропротектор NMN Эвалар оказывает выраженный антивозрастной эффект и способствует³:

- замедлению скорости старения за счет стимулирования выработки белка сиртуина;
- поддержанию когнитивных функций и здорового функционирования мозга;
- повышению энергии;
- поддержанию здоровья сердца, мышц, глаз и работы иммунной системы;
- стабилизации уровня сахара в крови и снижению лишнего веса;
- антиоксидантной защите организма.

Геропротектор NMN Эвалар — активатор «гена долголетия», пробуждающий естественные anti-age механизмы организма.



Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 34–35

¹ В двух таблетках. ² Пероральный прием NMN безопасен и эффективно повышает уровень NAD⁺ в крови у здоровых людей. Статья клинического испытания. 2022; <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.868640>. ³ Подтверждено CoP № AM.01.07.01.003. R.001090.07.24 от 29.07.2024 г.

Fitomarket.ru[®]
8-800-551-6120

apteka.ru[®]
8-800-700-8888

OZON[®]

evalar.ru
8-800-200-5252

¹ Живи долго! Научный подход к долгой молодости и здоровью / М. Грегер — «Питер», 2023. — 672 с. ² Грабовская В., Сикора Е., Беляк-Змиевская А. Сиртуины — многообещающая мишень для замедления процесса старения. Биogerонтология. 2017; 18: 447–476. ³ Самойлова Е. М., Иванова А. А., Лактионов П. П., Кальсин В. А., Романов С. Е. Сиртуины в патогенетической терапии нейродегенеративных заболеваний. Клиническая практика. 2024;15 (1):77–92.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Как «включить» метаболизм?



Что, если ваш метаболизм можно «включить» с помощью одного природного соединения? Берберин — это не просто экзотическое название, а ключ к активации особого фермента АМПК, который ученые называют «внутренним метаболическим переключателем»¹. Этот фермент регулирует энергию, ускоряет обмен веществ и помогает организму эффективнее сжигать жир¹⁻³. Почему берберин называют «природным оземпиком», как он помогает снижать вес, разберемся в этой статье.

Под аббревиатурой АМПК скрывается фермент АМФ-активируемая протеинкиназа. Именно он считается ключевым регулятором энергетического баланса в клетках, «подстраивая» его под жизненные потребности организма. Известный доктор Майкл Грегер сравнивает этот фермент с датчиком топлива в автомобиле: лампочка мигает — бензин на исходе. Когда нам не хватает энергии, АМПК «переключает» организм с накопления жира на его сжигание для восстановления энергетического баланса. Ученые нашли компонент, который может активировать фермент АМПК, он называется берберин¹.

Берберин активирует этот фермент, что улучшает чувствительность к инсулину и снижает выработку глюкозы в печени. Кроме того, компоненты берберина влияют на метаболизм липидов, что способствует снижению уровня плохого холестерина¹⁻³.

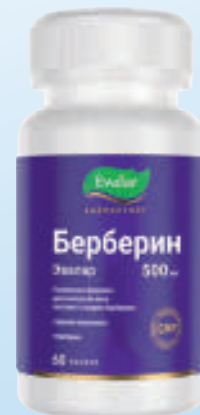
Особенно хорошо берберин работает в комплексе с пиперином и пиколином хрома. Пиперин, активное вещество черного перца, способствует повышению усвоения берберина в 6 раз⁴. За счет этого биодоступность берберина увеличивается, он дольше остается в крови и проявляет свои свойства^{5,6}. А в сочетании с пиколином хрома берберин более активно влияет на метаболизм углеводов и жиров, повышая результат от приема комплекса.

В ходе одного из научных исследований участники с лишним весом принимали берберин по 500 мг 3 раза в день в течение 12 недель. Результаты оказались впечатляющими: за этот период они в среднем потеряли около 2 килограммов и уменьшили обхват талии на 1,5 сантиметра. И все это без интенсивных диет или изнурительных тренировок!⁷

В отличие от синтетических препаратов, берберин — это полностью натуральное средство. Он работает мягко, помогая телу восстановить природ-

ные механизмы регулирования веса. Это делает его особенно привлекательным для тех, кто стремится похудеть без резкого вмешательства в организм.

Берберин Эвалар 500 мг — единственный препарат с синергетическим сочетанием всех трех активных компонентов. Комплекс содержит высококонцентрированный экстракт плодов барбариса с максимальной¹ суточной дозировкой берберина 500 мг, пиперин в составе экстракта черного перца и пиколинат хрома в высокой¹ суточной дозировке 250 мкг.



Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 34–35

¹ В ассортименте ЗАО «Эвалар».

Fitomarket.ru 8-800-551-6120 apteka.ru 8-800-700-8888 OZON evalar.ru 8-800-200-6252

¹ Живи долго! Научный подход к долгой молодости и здоровью / М. Грегер — «Питер», 2023. — 672 с. ² Шрайнер Е.В., Хавкин А.И., Николайчук К.М. с соавт. Место берберина в терапии метаболического синдрома. Экспериментальная и клиническая гастроэнтерология. 2023; 218(10): 95–103. ³ Zhang, Yp., Deng, Yj., Tang, Kr. et al. Berberine Ameliorates High-Fat Diet-Induced Non-Alcoholic Fatty Liver Disease in Rats via Activation of SIRT3/AMPK/ACC Pathway. Curr Med Sci. 2019; 39: 37–43. ⁴ Бунер С.Х. Натуральные антибиотики. Природная альтернатива фармакологическим препаратам / Пер. с англ. Л. Мироновой. М.: Эксмо, 2022. — 528 с. ⁵ Cao-Luu N-H., Luong-Huynh V-T., Nguyen-Thi B-T. et al. Co-encapsulation of berberine and piperine in coaxial electrosprayed chitosan nanoparticles for sustained release and improved berberine bioavailability. Research Square, September 13th, 2023. ⁶ Tripathi A.K., Ray A.K., Mishra S.K. Molecular and pharmacological aspects of piperine as a potential molecule for disease prevention and management: evidence from clinical trials. Beni Suef Univ J Basic Appl Sci. 2022; 11(1): 16. ⁷ Hua Y., Ehli E.A., Julie Kittelsrud J. et al. Lipid-lowering effect of berberine in human subjects and rats. Phytomedicine. 2012; 19(10): 861–867.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ОСТЕОПОРОЗ

Как снизить риск возникновения остеопороза?

Возрастные изменения затрагивают все системы организма. Особенно сильно они бьют по костной ткани. С течением времени кости становятся пористыми и хрупкими, что может привести к возникновению остеопороза. Этот коварный недуг характеризуется постепенным снижением прочности костей, что обусловлено истощением запасов кальция и изменением в гормональном фоне. На ранних стадиях остеопороз может протекать незаметно, однако с прогрессированием заболевания увеличивается опасность серьезных переломов, которые могут негативно повлиять на качество жизни. Как укрепить кости и не допустить развития остеопороза? Расскажем в этой статье.

Сегодня остеопороз в России диагностируется у 34% женщин и 27% мужчин старше 50 лет¹. В целом этим заболеванием страдает около 14 миллионов человек¹. Наибольшую опасность остеопороз представляет для представительниц прекрасного пола. Согласно статистике, каждая третья женщина нашей страны живет с остеопорозом и может даже не знать о его наличии.

Одним из ключевых факторов, влияющих на здоровье костей, является уровень кальция. С годами запасы кальция в костях начинают снижаться, что является серьезной предпосылкой к разви-

тию остеопороза. Это может привести к серьезным переломам даже при незначительных травмах.

Кальций быстро выводится из организма, и при недостаточном его поступлении из пищи организм начинает использовать запасы этого минерала из костей. Поэтому важно знать, как поддерживать высокий уровень кальция через питание и физическую активность на протяжении всей жизни, чтобы минимизировать риск остеопороза.

Оптимальный вариант — восполнить дефицит кальция с помощью биологически активных добавок. Однако «правильный» кальций выбрать не так просто. В первую очередь обращайте внимание на форму кальция, она должна быть органической хелатной (бисглицинат кальция). Хелат кальция — это соединение минерала и аминокислоты. Кальций в такой форме близок человеческому организму и, в отличие от неорганического кальция, усваивается до 90%.

Следующий важный критерий — витамин К₂ в составе. Именно витамин К₂ в форме МК-7 (менахинон-7) направляет кальций прямо в костную ткань. Кроме того, витамин К₂ не влияет на свертываемость крови в отличие от витамина К₁.

Также обращайте внимание на наличие в составе витамина D₃. Он помогает кальцию лучше усваиваться.

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

Всем вышеперечисленным критериям соответствует **Кальций хелат от «Эвалар»** — препарат на основе легкодоступного бисглицината кальция для максимального усвоения в сочетании с витамином К₂ в форме МК-7 и витамином D₃.

Кальций хелат Эвалар способствует:

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

Кальций хелат Эвалар направляет кальций прямо в кости, препятствуя его побочному отложению в суставах, почках и сосудах.

Преимущества Кальция хелат Эвалар:

- максимально восполняет дефицит кальция без побочного отложения в почках, суставах и сосудах,
- отличается высокой степенью усвоения,
- усилен витаминами К₂ и D₃,
- хорошо усваивается без побочных эффектов со стороны ЖКТ (не вызывает вздутия, запоров и диареи), так как не влияет на уровень кислотности желудка.

Кальций хелат Эвалар — лучший¹ кальций для сохранения прочности костей!



Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 34–35

¹ В ассортименте ЗАО «Эвалар».

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Если насморк, синусит,
не допускайте гайморит,
принимайте

ОРВИС[®] РИНО

лечит даже затяжной
насморк!



- ◀ Разжижает вязкий секрет
- ◀ Помогает снять отек и воспаление
- ◀ Облегчает носовое дыхание

Не дай насморку
перейти в гайморит!



Для взрослых, а также:

детей с 2 лет
● (капли)

детей с 6 лет
● (таблетки)

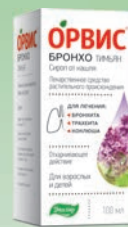
Добавьте в лечение другие лекарства серии ОРВИС



Противовирусное.
Активирует
иммунитет
с 1 таблетки.



Устраняет
симптомы¹
гриппа
и ОРВИ.
Добавлен
сок лимона
и имбирь.



Для
лечения
любого
вида кашля².
Сироп тимьяна.

Спрашивайте
в аптеках!

аптека.ru
8-800-700-8888

evalar.ru
8-800-200-5252

Наведи камеру
и узнай больше



*По действующим веществам. ¹Повышенная температура, озноб, головная боль, заложенность носа, ринорея, слезотечение, чихание, боль в мышцах и суставах. ²Бронхит, трахеит, коклюш. В комплексной терапии.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Поддержать зрение и защитить глаза от гаджетов помогут витамины нового поколения

Современный человек проводит значимую часть активной жизни, смотря в телефон или экран компьютера. Даже общаться мы привыкли с помощью сообщений и смс. Когда выключаем компьютер, сразу же берем в руки телефон. Влияет ли это на наше здоровье?

Безусловно. Установлено, что в последние годы наша страна вошла в тройку лидеров по количеству пациентов со сниженным зрением. Виной этому не только наследственность, но и постоянная жизнь в экране.

Перенапряжение глаз из-за цифровых устройств на сегодняшний день — самая распространенная проблема. И во многих странах ее так и называют — цифровое напряжение. С каждым годом количество часов, которое мы проводим в телефонах, возрастает. Каждый третий россиянин пользуется смартфоном более 4 часов в день.

При этом возникают такие симптомы как зрительное переутомление, сухость глаз, резь, слезоточивость, неприятные ощущения, дискомфорт, снижение остроты зрения.

И если раньше это было проблемой только офисных работников, то теперь с этой проблемой сталкивается практически каждый, начиная со школьного возраста.

Что происходит, когда мы смотрим на экран, почему снижается зрение?

Свет, излучаемый цифровыми устройствами, богат синим спектром. Этот так называемый синий свет оказывает негативное воздействие на глаза. В сетчатке глаз находится центральный участок — макула — где сосредоточены пигменты лютеин и зеаксантин, которые выполняют защитную и экранирующую функцию. Под действием синего света концентрация этих веществ снижается, они разрушаются, и, соответственно, снижается защитная функция сетчатки, что приводит к ухудшению зрения.

Лютеин и зеаксантин нового поколения

К сожалению, лютеин и зеаксантин не вырабатываются организмом. Поэтому при больших зрительных нагрузках и перенапряжении глаз желательно принимать их дополнительно.

При выборе средства обращайте внимание на биологическую форму лютеина и зеаксантина. Последняя разработка ученых — это легкоусваиваемая мицеллярная форма. Согласно исследованиям, именно такая форма способствует накоплению лютеина в тканях глаза в два раза выше, чем при приеме лютеина в обычной форме, которая мало усваивается. При этом биодоступность такой формы составляет 87%, что в 6 раз выше обычной формы.

Екатерина Вилкова,
актриса театра и кино:



Как мы знаем, глаза — зеркало души. Два зеркала, при том очень хрупких. Из-за перегрузок на съемках, малого количества сна и увлеченной работы над созданием украшений они сильно устают. Здорово, что есть витамины для глаз Зрениум, которые содержат лютеин и зеаксантин в мицеллярной форме, благодаря чему усваиваются в несколько раз лучше и приносят глазам максимальную пользу!

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Поддержать зрение помогают витамины нового поколения **Зрениум** от компании «Эвалар». Они единственные в России содержат лютеин и зеаксантин в мицеллярной форме¹ для максимального усвоения — в 2 раза эффективнее обычных форм².

Зрениум способствует:

- Защите сетчатки глаз от повреждения солнечным светом и УФ-излучением, излучением компьютера (синим светом) и других цифровых устройств.
- Защите глаз при повышенной зрительной нагрузке (тем, кто проводит много времени за компьютером, гаджетами, просмотром телевизора и чтением) и уменьшению усталости глаз.
- Снижению риска возрастных изменений сетчатки.
- Укреплению стенок кровеносных сосудов глаз.
- Сохранению зрения, в том числе при дистрофии сетчатки глаз.

Зрениум можно принимать взрослым и школьникам с 14 лет.



Наведи камеру
и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 34–35

¹ По данным реестра БАД, зарегистрированных в РФ (на 06.06.2024 г).
² Подтверждено CoTP №AM.01.04.01.003.R.000237.11.23 от 07.11.2023 г.

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON

evalar.ru
8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



БЭБИ ФОРМУЛА

МАРМЕЛАДНЫЕ РЫБКИ ЭВАЛАР

ОМЕГА-3

ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ И ИНТЕЛЛЕКТА



Помощник
в учебе



Ваш ребенок
самый лучший!



Мармеладные Мишки Эвалар на натуральных соках¹



<p>МУЛЬТИ-ВИТАМИНЫ</p>	<p>СПОКОЙСТВИЕ</p>	<p>ЖЕЛЕЗО</p>	<p>ИММУНИТЕТ</p>	<p>ВИТАМИН С</p>	<p>МАГНИЙ</p>	<p>ВИТАМИН D3</p>	<p>КАЛЬЦИЙ</p>
-------------------------------	---------------------------	----------------------	-------------------------	-------------------------	----------------------	--------------------------	-----------------------

Спрашивайте
в аптеках!



evalar.ru
8-800-200-5252

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888



¹ Натуральные соки содержат «Бэби Формула Мишки Мультивитамины», «Бэби Формула Мишки Витамин D3».

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Новая программа по снижению веса

Весна и лето — это время, когда особенно хочется позаботиться о своей красоте и распрощаться с лишними килограммами. С чего начать, как ускорить этот процесс и сделать его более эффективным? Если вас интересуют эти вопросы, то специально для вас компания «Эвалар» с командой экспертов разработала новую профессиональную программу похудения Турбослим.

Все мы знаем, что похудение — это достаточно сложный процесс, к которому нужен комплексный подход, включающий и правильное питание, и физическую активность. А если добавить к этому грамотно подобранные препараты линии Турбослим, то похудение станет еще более эффективным! Именно эти три составляющих легли в основу новой программы Турбослим — теперь вам не придется искать все это самостоятельно: эксперты Турбослим подготовили все для вас и упаковали в удобную схему.

Программа разделена на 3 этапа:

1. Детокс
2. Интенсивное жиросжигание
3. Сохранение результатов

Каждый этап включает в себя определенные препараты Турбослим, специальный рацион питания и курсы тренировок.



Анна Бабурина,
нутрициолог,
директор по разработке БАД
компании «Эвалар»

— Похудение — это комплексный процесс, и биологически активные добавки занимают в нем достаточно важное место.

Турбослим — это бренд №1 на рынке похудения*. Это современные препараты на основе натуральных ингредиентов высокого качества, которые работают в разных направлениях, но на единую цель — формирование стройного, красивого и здорового тела.



Юлия Чехонина,
специалист в сфере
диетологии и правильного
питания

— Я уверена, что наше здоровье напрямую зависит от питания. Это помогает не только сбросить лишний вес, но и предотвратить множество проблем со здоровьем.

Совместно с компанией «Эвалар» я разработала уникальное меню, которое создаст дефицит калорий для эффективного похудения и при этом будет насыщать ваш организм необходимыми питательными веществами и энергией.



Станислав Сконечны,
топ-эксперт в области
фитнеса и здорового образа
жизни

— Для компании «Эвалар» и бренда Турбослим я разработал специальный курс эффективных тренировок.

Для того, чтобы начать тренироваться вместе со мной, не нужны особые навыки, важно только желание.

Всего 20 минут ежедневных тренировок помогут вам добиться результатов: подтянутое тело, сильные мышцы и отличное настроение каждый день.



Переходи по QR-коду и начинай свой путь к стройности!

1 этап — детокс

Начни с Турбослим Дренаж

Похудение рекомендуется начинать с детокса — мягкого очищения организма, выведения лишней жидкости и токсинов. Жировая ткань обладает способностью впитывать и удерживать воду, как губка. Чем больше жировой ткани, тем выше склонность к отекам. И это не только визуально увеличивает вес и объемы. Когда жировая ткань «перегружена» застоявшейся жидкостью, обменные процессы в ней замедляются. Из-за этого эффективность диет и спорта не дают должного результата. И только когда из жировой ткани уходит лишняя жидкость, активизируется липолиз (расщепление жиров).

Вывести лишнюю жидкость помогает лимфодренаж, ускоряющий движение лимфы — ведь именно она обеспечивает чистоту наших клеток, выводя из них лишнюю жидкость и токсины.

«Разбудить» пассивный лимфоток можно с помощью специальных дренажных напитков, например, с **Турбослим Дренаж** со вкусом винограда на основе натуральных ингредиентов, которые действуют сразу в трех направлениях:

- выведение жидкости
- очищение организма
- сжигание жиров

Представьте: вы просто пьете в течение дня вкусный напиток Турбослим Дренаж и стремительно худеете!



2 этап — интенсивное жиросжигание

Улучши результаты с капсулами Турбослим День и Ночь

Когда жировая ткань освободилась от лишней жидкости, самое время приступить к интенсивному сжиганию жиров, подключив капсулы Турбослим День и Ночь, позволяющие худеть не только днем, но и ночью. Этот легендарный комплекс, впервые созданный с учетом хронобиологии человека, теперь выпускается с новым инновационным составом и усиленным действием.

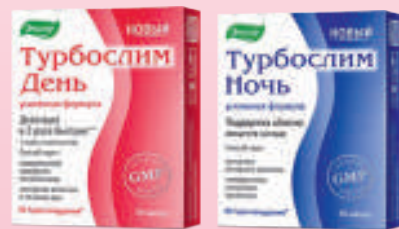
Турбослим День усиленная формула содержит 5 новых компонентов, в 2 раза быстрее сжигает жиры¹ и способствует:

- ускорению обмена веществ и сжиганию калорий,
- улучшению термогенеза и выработке дополнительной энергии,
- снижению аппетита и тяги к сладкому в течение дня.

Турбослим Ночь усиленная формула содержит 3 новых компонента и способствует:

- ускорению естественного процесса похудения ночью,
- усиленному сжиганию жиров, предотвращая их накопление,
- контролю аппетита,
- комфортному очищению (что обеспечивает на утро плоский живот),
- блокирует поступление лишнего сахара из пищи.

Капсулы Турбослим День и Ночь можно приобрести как по отдельности, так и в форме набора на полный курс приема.



¹ За счет большего содержания компонентов, сжигающих жиры в сравнении с капсулами «Турбослим День усиленная формула», выпущенными по СоГР №КЗ.16.01.78.003.E.000650.05.14 от 19.05.2014 г.

3 этап — сохранение результатов

Попробуй новинку — мармеладные ягоды Турбослим Контроль Аппетита

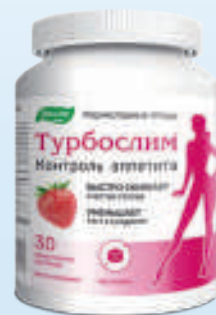
Одна из последних новинок Турбослим, идеально подходящая для поддержания стройности — это мармеладные ягоды Турбослим для контроля аппетита со вкусом натуральной клубники. Они в 3 раза эффективнее справляются с голодом и тягой к сладкому¹.

В состав этих мармеладных ягод входят эффективные ингредиенты для контроля веса: экстракты гарцинии, зеленого кофе, зеленого чая и хром. Они способствуют:

- быстрому снижению чувства голода и насыщению меньшим количеством пищи,
- замедлению выработки грелина (гормона голода) в организме,
- уменьшению тяги к простым углеводам (сладкой пище),
- позволяют легче соблюдать диету и избегать переедания и срывов.

Мармеладные ягоды Турбослим содержат натуральный сок и обладают потрясающим вкусом спелой клубники.

Они удобны в применении, так как не требуют запивания, поэтому их легко брать с собой и принимать в любой ситуации.



¹ По сравнению с жевательными таблетками «Турбослим контроль аппетита».

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Сладкая жизнь, или можно ли обезвредить лишний сахар?



Миллионы людей обожают сладости. Многие не могут отказаться от очередного торта или мороженого, хотя прекрасно понимают вред лишнего сахара. Для таких сладкоежек есть решение! Узнайте, как обезвредить лишний сахар и снизить риски для здоровья.

Правит счастьем дофамин

Сладкая пища — источник энергии для тела и «подниматель» уровня гормонов счастья. Потому-то мозг и заставляет нас любить сладости. Достигая его, сахар стимулирует систему вознаграждения. У человека возникает чувство удовольствия, побуждая баловать себя снова и снова.

Нервные клетки общаются друг с другом с помощью нейромедиаторов. В системе вознаграждения самым важным является дофамин. Если при стрессе съесть сладкий пончик, уровень дофамина повышается. Появляется чувство обретенного комфорта, отвлекающее от переживаний. Когда в следующий раз человек попадет в стрессовую ситуацию, сознание тут же предложит... правильно, съесть пончик.

Как лишний сахар влияет на мозг

То, что лишние углеводы больно бьют по фигуре и провоцируют сахарный диабет, знают все. А вот о том, что они опасны для мозга, многие не догадываются.

Лишний сахар поражает сосуды и вызывает гипоксию — нехватку кислорода. Раньше всего повреждаются самые уязвимые зоны мозга: кора и гиппокамп — важнейшая структура, отвечающая за память. Эти же области мозга богаты рецепторами к инсулину. Не так давно в мозге людей с болезнью Альцгеймера обнаружили изменения, сходные с диабетом. Ученые предположили: важную роль в развитии патологии могут играть дефицит инсулина и инсулинорезистентность нервных клеток, в том числе из-за злоупотребления сладостями. Появилось даже новое наименование болезни Альцгеймера у таких пациентов — диабет третьего типа.

Природный «разрушитель сахара»

Ученые ищут новые возможности уменьшить тягу к сладкой пище и вред от нее. Один из реально работающих способов — снижение усвоения сахара в кишечнике. В этом поможет натуральный комплекс джимнемы и инулина.

Джимнема содержит особые кислоты, которые замедляют всасывание лишнего сахара в кишечнике. Еще одно активное вещество джимнемы, гурмарин, помогает бороться с самым желанием есть много сладкого. Он воздействует на вкусовые рецепторы языка, снижая ощущение сладости и удовольствие от таких продуктов.

Инулин работает как синергист джимнемы. Являясь пребиотиком, он стимулирует кишечные бактерии, которые регулируют скорость всасывания сахаров. Кроме того, в кишечнике молекулы инулина связывают значительное количество глюкозы и препятствуют ее попаданию в кровоток.

Олиджим от компании «Эвалар» — натуральный¹ комплекс на основе экстракта джимнемы и инулина. Синергичное сочетание двух компонентов способствует²:

- уменьшению всасывания сахаров в желудочно-кишечном тракте;
- снижению аппетита и тяги в сладкому;
- поддержанию в норме уровня сахара в крови;
- поддержанию работы поджелудочной железы;
- выработке инсулина и повышению чувствительности клеток к нему;
- поддержанию веса в норме.

Для большей эффективности включите в план питания **Чай Олиджим** и специальные **Витамины при диабете Олиджим**. Они снижают аппетит и восполняют дефицит витаминов и микроэлементов, неизбежно возникающий при высоком уровне сахара.

Рекомендовано Российской диабетической ассоциацией.



Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 34–35

¹ По активным компонентам. ² Подтверждено CoP № KZ.16.01.95.003.E.000112.02.19 от 08.02.2019 г.

Fitomarket.ru[®]
8-800-551-6120

apteka.ru[®]
8-800-700-8888

OZON[®]

evalar.ru
8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Природная сила Алтая

Чай «Эвалар Био При диабете»

Чтобы держать сахар под контролем, замените свой обычный чай на чай «Эвалар Био При диабете». Он способствует снижению уровня сахара в крови и нормализации обмена веществ.

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

В составе:



Трава галеги способствует снижению содержания сахара в крови, нормализации водно-солевого баланса организма, а также углеводного и жирового обмена в тканях.



Листья брусники способствуют нормализации обмена веществ, обладают противовоспалительным и мочегонным действием.



Листья крапивы двудомной способствуют снижению уровня сахара в крови, улучшают обмен веществ и снабжение тканей кислородом, очищают кровь.



Листья смородины рекомендуются при нарушениях обмена веществ и повышенной ломкости капилляров, являются прекрасным поливитаминным средством, содержат большое количество витаминов и минералов.



Трава и цветки гречихи содержат значительное количество флавоноида рутина, положительно влияют на состояние капилляров и уменьшают их хрупкость и проницаемость.



Плоды шиповника улучшают обмен веществ, обладают антиоксидантными свойствами, способствуют укреплению и повышению эластичности сосудов, усилению регенерации тканей и синтезу гормонов.



РЕКОМЕНДОВАНО
РОССИЙСКОЙ
ДИАБЕТИЧЕСКОЙ
АССОЦИАЦИЕЙ

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



Экологичность



Микро-биологическая чистота



Инновационная технология сушки трав



Гарантия безопасности



Индивидуальная упаковка

«Чай Эвалар Био При диабете» рекомендуется в качестве биологически активной добавки к пище – источника флавоноидов и арбутина.

Состав: трава галеги (копалтанка лекарственного), трава и цветки гречихи, плоды шиповника, листья крапивы двудомной, листья смородины, листья брусники, ароматизатор натуральный «Черная смородина», 2 фильтр-пакета в день обеспечивает не менее 30,0 мг флавоноидов в пересчете на рутин и не менее 8,0 мг арбутина, что составляет 100% от адекватного уровня потребления каждого.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Хранить при температуре не выше 25°С.

Свидетельство о государственной регистрации № RU.77.99.88.003.Е.001095.03.16 от 11.03.2016 г.

ТУ 9100-720-21428156-15

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

Срок годности – 3 года (Жарамдылык мерзімі – 3 жыл).

Дата изготовления (Дайындау күні): 03.12.24 г.



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 34–35



Наведи камеру и узнай больше

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

Как сохранить спокойствие днем и крепкий сон ночью?

Стресс приводит не только к нервному напряжению, раздражительности, бессоннице и тревоге и т.д. Влияние стресса на организм гораздо шире, чем кажется. Он оказывает воздействие на состояние здоровья в целом — есть много заболеваний, которые связаны с ним напрямую. Как избежать этого пагубного влияния?

Как стресс влияет на здоровье

Установлено, что затяжные стрессы, длительно пребывающие в жизни человека, приводят к тому, что организм изнашивается на 40% быстрее, чем у человека со спокойной размеренной жизнью. Последствий у стресса много. Вот некоторые из них:



Выброс стрессовых гормонов — кортизола и адреналина — приводят к повышению артериального давления (гипертонии), так как сосуды сжимаются и происходит спазм. При постоянном стрессе этот спазм может стать хроническим и привести к серьезным последствиям.



Заедание стресса сладостями может привести к диабету. Сахар — это искусственный «антидепрессант». Его часто используют, потому что удовольствие он доставляет очень быстро, но это приводит к тому, что организм начинает требовать его все больше и больше.



Адреналин и кортизол вызывают спазм гладкой мускулатуры не только сосудов, но и альвеолярного русла в легких, что приводит к затруднению дыхания. При таком спазме повышается чувствительность

к аллергенам, которых в нашем окружении достаточно много. Постепенно это может трансформироваться в абструктивную болезнь легких и далее — в бронхиальную астму.

Как противостоять стрессу?

Необходим комплексный подход. Правильный образ жизни, физические нагрузки, работа с причинами стресса, своевременный отдых. И, конечно, специальные препараты. Особенно они необходимы, когда эмоции не позволяют даже просто взять себя в руки.

Обычные натуральные средства, к сожалению, не дают быстрого эффекта, действуя накопительно. Что в нашем случае не совсем подходит. Синтетические — могут вызывать привыкание и другие нежелательные явления. Поэтому при выборе препарата все же лучше обратить внимание на средства растительного происхождения, но с высокоэффективным составом и современной формой выпуска.

Например, в последнее время появились натуральные средства нового поколения с быстрым эффектом в форме жидких капсул с CO₂-экстрактами, которые выпускаются по эксклюзивной технологии с помощью углекислого газа.

CO₂-экстракция позволяет сохранить без разрушения весь комплекс растительных веществ в их первозданном неповрежденном виде. Поэтому при таком способе концентрация активных веществ получается в 10 раз сильнее, чем при обработке обычными способами.

Если такие экстракты находятся в жидкой форме и помещены в мягкую желатиновую капсулу, то в желудке они растворяются в 4 раза быстрее обычных

растительных таблеток и быстрее всасываются. Поэтому они оказывают быстрый эффект — уже через 30 минут.

При этом они не дают тех побочных эффектов, которые свойственны синтетическим средствам.

Первые жидкие капсулы нового поколения с CO₂ экстрактами¹ — это натуральные капсулы **Седатен** от компании «Эвалар». Они начинают действовать в 4 раза быстрее² обычных таблеток и сохраняют ваше спокойствие днем и крепкий сон ночью.

Седатен способствует:

- быстрому снижению стресса и волнения (30 минут)
- повышению стрессоустойчивости
- улучшению качества сна
- предотвращению перепадов настроения
- стабильному эмоциональному состоянию.



Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 34–35

¹ В ассортименте ЗАО «Эвалар». ² Подтверждено Добровольной сертификацией («Промтехстандарт», сертификат №0215852).

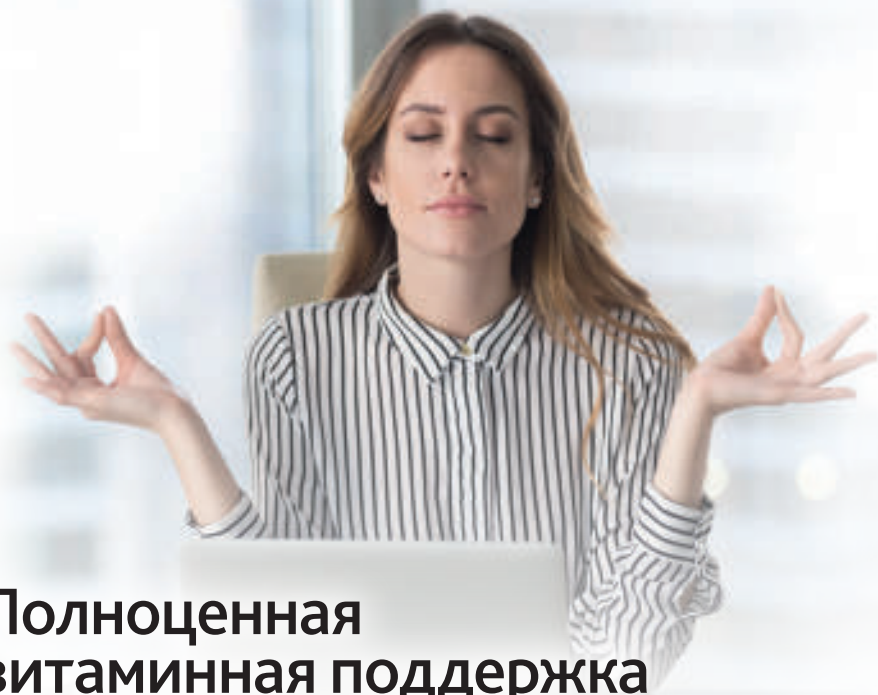
Fitomarket.ru[®]
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON

evalar.ru
8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Полноценная витаминная поддержка нервной системы

Современная жизнь полна стрессовых ситуаций: от рабочих дедлайнов до личных неурядиц. Эмоциональное напряжение преследует нас постоянно. Иногда это напряжение перерастает в серьезные проблемы, когда справиться с ситуацией кажется практически невозможным. В этой статье мы поговорим о том, какие витамины поддерживают нервную систему и помогают взять стрессовые ситуации под контроль.

Ежедневная гибель клеток нервной системы — это естественный, можно сказать, «запрограммированный» процесс. В норме человеческий мозг теряет примерно 1% нейронов, однако стрессовые ситуации вызывают неконтролируемую и избыточную гибель нейронов. Когда ресурсы нейронов истощаются, структура мембраны и рецепторов нарушается, в итоге рецепторы практически перестают реагировать на тормозящие импульсы. Это приводит к нарастанию тревоги, напряжения, раздражительности и беспокойства. Причем данные симптомы нарастают даже в том случае, если действие стрессового фактора снижается.

Нейроны неизбежно погибают, но все же обладают способностью восстанавливаться. Есть много примеров, когда люди возвращались к обычной жизни даже после черепно-мозговых травм или инсульта. Это возможно бла-

годаря нейропластичности — способности нервной ткани перестраиваться и адаптироваться после повреждений.

Витамины группы В играют ключевую роль в поддержке нейронов и всей нервной системы. При затяжном стрессе организму требуется больше этих витаминов, и в обычной пище их может быть недостаточно. Кроме того, все восемь витаминов группы В растворяются в воде, это означает, что они не накапливаются в организме, и их нужно получать ежедневно из пищи. Поэтому для восполнения дефицита лучше обратить внимание на полный комплекс витаминов в виде БАД. Витамины группы В взаимосвязаны, и при этом каждый из них обладает своими уникальными свойствами, поэтому их стоит принимать вместе. Особое внимание обращайте на состав. Важно, чтобы в состав комплекса входили витамины нового поколения в легкодоступной коэнзимной форме с высокой активностью. В отличие от обычных форм, им не надо времени на активацию. Не все люди могут хорошо усваивать обычные формы витаминов группы В. У 50% людей есть генетическая особенность, из-за которой они не могут преобразовать неактивные формы витаминов группы В в активные. Например, фолиевая кислота — это неактивная форма витамина В₉, а метилфолат — активная. Коэнзимные формы витаминов группы В позволяют решить эту проблему и легко усваиваются организмом.

Всеми вышеперечисленными критериями обладает новинка от компании «Эвалар» — Витэра В.

Благодаря активным коэнзимным формам витаминов в составе Витэра В способствует:

- повышению устойчивости организма к напряженным ситуациям, снятию эмоционального напряжения и нервной возбудимости;
- помогает успокоиться и расслабиться;
- выработке клеточной энергии, поддержанию умственной активности и работоспособности, улучшению памяти и внимания;
- поддержке нормального функционального состояния нервной системы, а также восстановлению и защите нервной системы.

Почему стоит выбрать Витэра В от «Эвалар»?

- Витэра В — новая эра витаминов группы В в активной коэнзимной форме для легкого усвоения.
- Полный комплекс витаминов группы В усиленный магнием и холином.
- Быстрое восполнение дефицита витаминов группы В.
- Не содержит искусственных ароматизаторов и красителей.
- Всего 1 капсула в день — одна упаковка на полный курс.



Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 34–35

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON
8-800-200-6252

evalar.ru

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Специальный коллаген для суставов

Нативный коллаген II типа — уникальный коллаген нового поколения, способный остановить разрушение суставов. Благодаря новейшим научным разработкам и инновационной технологии производства сегодня каждый имеет возможность принимать такой коллаген в виде добавок.

Почему разрушаются суставы?

Коллаген II типа — основной белок суставного хряща и составляет около 90% хрящевого матрикса. Даже незначительная физическая нагрузка или, наоборот, малоподвижный образ жизни, лишний вес могут привести к микротравмам суставов, которые запускают процесс разрушения хряща.

Это приводит к высвобождению фрагментов коллагена II типа. Имунная система человека, обнаружив «поломку», реагирует на эти коллагеновые фрагменты как на потенциально опасные и «чужие» для организма и запускает агрессивный ответ против собственного коллагена II типа. Так начинается воспалительный процесс в суставах, который приводит к еще большему разрушению хрящевой ткани.

Как нативный коллаген II типа может остановить этот процесс?

В переводе с латинского нативный (nativus) — врожденный, находящийся в природном состоянии. Молекула нативного коллагена II типа в процессе инновационной технологии производства сохраняет природную структуру тройной спирали, идентичную человеческой.

Благодаря своей уникальности коллаген II типа обладает совершенно иным механизмом действия:

1. Попадая в кишечник, этот коллаген не разрушается ферментами пищеварительной системы — остается в неизменном виде тройной спирали и встречается там с клетками иммунной системы.
2. Именно в кишечнике иммунная система оценивает этот коллаген как безопасный и передает сигнал об этом всему организму.
3. Благодаря этому сигналу агрессивная реакция иммунитета на собственный коллаген II типа в суставах утихает: иммунная система учится не воспринимать фрагменты коллагена II типа в местах воспаления суставного хряща как опасные.
4. Воспаление снижается, разрушение сустава останавливается.

То есть дополнительный прием нативного коллагена II типа в виде добавки защищает суставы от разрушающей реакции нашей иммунной системы, «тренируя» ее.



6 причин выбрать Коллаген Морской II типа Эвалар:

1. **Высокая биодоступность.** Содержит нативный коллаген II типа, полученный из глубоководного кальмара уникальным методом экстракции. Он максимально близок человеческому коллагену: биосовместимость до 98%.
2. **Научный подход и швейцарское качество.** Коллаген для комплекса разработан учеными одного из крупнейших университетов России. Производится по передовой швейцарской технологии.
3. **Доказанная эффективность.** Исследование коллагена, входящего в состав комплекса, показало, что его прием значительно улучшал функцию колен у пациентов с остеоартритом уже к концу 3 месяца приема¹.
4. **Высокая дозировка.** Содержит в 2 раза больше активного вещества — 80 мг в каждой капсуле.
5. **Усиленный состав.** Кроме нативного коллагена II типа комплекс содержит еще 7 ингредиентов для суставов для более выраженного эффекта: метилсульфонилметан (МСМ), витамин С, экстракты мартинии и босвеллии, глюконаты марганца и меди, витамин D₃.
6. **Выгодная цена.** Коллаген Морской II типа Эвалар на 45% доступнее по цене².

Коллаген морской II типа Эвалар способствует:

- снижению риска разрушения суставного хряща,
- уменьшению воспалительных процессов в суставах,
- восстановительным процессам в хрящевых тканях суставов и позвоночника,
- снятию отечности и болезненных ощущений.

Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 34–35



Реклама

¹ Эффективность хондропротекторного инновационного пищевого комплекса «BINCareJoints» относительно симптомов остеоартрита коленного сустава: рандомизированное контролируемое исследование. ² По данным АО «Группа ДСМ» за сентябрь 2024 года.

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON

evalar.ru
8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Лучший магний в стрессовых ситуациях



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.

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

- ◆ полностью усваиваются без отложения в почках, суставах и сосудах
- ◆ не дают побочных эффектов со стороны ЖКТ (не вызывают вздутия, запоров и диареи), так как не влияют на уровень кислотности желудка
- ◆ разрешены беременным и кормящим женщинам³.

Усваивайте минералы по максимуму!

Спрашивайте в аптеках!



evalar.ru
8-800-200-5252

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888



Наведи камеру и узнай больше



GMP – Сертификат RU21/818419496.

* По данным АО «Группа ДСМ» (DSM Group), за период с января по март 2023 года. 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. ³ За исключением БАД «Медь хелат», «Литий хелат», «Хром хелат», «Минералы Хелатный комплекс». Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Где взять энергию, когда нет сил?

Валентина, 67

Я пенсионерка. С весны и до осени я практически все время на даче, мне лучшего отдыха не надо. На здоровье никогда не жаловалась. Но вот на диспансеризации у меня обнаружился высокий холестерин. Назначили статины, я их исправно пью вот уже 2 месяца.

До того, как начала их пить, я чувствовала себя намного лучше! Ничего не болело, а тут стала уставать быстро, слабость иногда такая накатывает, что с постели не встанешь, мышцы ноют. Ощущение, что сердце бьется сильнее, чем нужно. У меня уже и распада подходит, ее высаживать скоро, а я как немощная. Холестерин у меня уже практически в норму пришел — 5,5. Можно ли мне прекратить пить эти таблетки? Вот уж действительно — сил никаких нет!

Отвечает Фитодоктор:

Жалобы на слабость, утомляемость, снижение трудоспособности, ощущение, что сердце бьется сильнее, чем нужно — частая жалоба среди пациентов. Сегодня мы поговорим о том, как укрепить здоровье и где взять энергию, если сил нет, о чем говорит слабость, и как вернуть привычный образ жизни.

Почему может появляться усталость?

Часто причиной постоянной усталости является прием медикаментов — обезболивающие, снотворные и статины. У статинов, которыми многие миллионы сердечников снижают холестерин, обнаружен новый и серьезный побочный эффект. Называется он «миастения гравис», в переводе с греческого — тяжелая мышечная слабость.

Статины — средства с доказанной способностью снижать сердечно-сосудистую заболеваемость и смертность, и их нужно принимать обязательно, если они были назначены врачом. Но вместе со снижением холестерина, статины снижают уровень коэнзима Q₁₀, в результате чего возникают слабость, усталость, боль и дискомфорт в мышцах. Уже через месяц приема статинов уровень коэнзима падает на 50–80%.

Коэнзим — это источник энергии, он необходим всем мышцам и, конечно, сердцу — главной мышце нашего организма. Если этот источник энергии иссякает — мы испытываем слабость, вялость, усталость.

Но снижать коэнзим могут не только статины. Молодой здоровый организм вырабатывает до 300 мг коэнзи-

ма Q₁₀ в сутки. После 30 лет жизни этот показатель снижается. К 40 годам выработка в среднем падает до 210 мг, а к 60 — до 150 мг в сутки. Установлено, что снижение уровня выработки до 75 мг приводит к гибели клеток.

При достаточном уровне коэнзима слабость и боли в мышцах прекратятся. И отказываться от приема назначенных статинов не надо — к ним просто нужно добавить средства с коэнзимом Q₁₀.

Как выбрать правильный коэнзим?

1. Коэнзим — это жирорастворимое соединение, поэтому для лучшего усвоения в составе обязательно должно быть масло. Просто прекрасно, если это будет кокосовое масло: оно богато средне- и короткоцепочечными жирными кислотами, благодаря чему усваивается намного быстрее.
2. Обратите внимание на дозировку — она должна быть не менее 100 мг в сутки. Именно такая дозировка достоверно снижает тяжесть мышечных болей и других неприятных симптомов, вызванных приемом статинов.
3. Коэнзим выпускается в разных формах — капсулы, таблетки, капли. Удобнее принять всего 1 капсулу в день, содержащую сразу 100 мг, чем каждый раз отмерять 60 с лишним капель.
4. Выбирайте известных российских производителей, выпускающих продукцию по международному стандарту качества GMP. Они тщательно относятся к технологии производ-

ства, подбору компонентов и доз. Поэтому ищите знак GMP на упаковке. Теперь вы знаете, что поможет справиться с усталостью — остается только начать применять это в своей жизни.

Всем условиям правильного выбора коэнзима отвечает **Коэнзим Q₁₀ 100 мг Эвалар**.

Чтобы уменьшить слабость, мышечные боли и другие побочные действия статинов, принимайте Коэнзим Q₁₀ 100 мг Эвалар!

Мягкие желатиновые капсулы содержат по 100 мг коэнзима, растворенного в кокосовом масле. Именно Коэнзим Q₁₀ 100 мг Эвалар поможет: уменьшить побочные действия статинов, поддержать сердечную мышцу и вернуть силы и энергию.



Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 34–35

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Для активного движения РЕВМАФЛЕКС ФОРТЕ!

В 3 раза больше* экстракта мартинии
в одной капсуле способствует:

- ✓ уменьшению воспаления и боли в суставах, не повреждая желудок
- ✓ нормализации уровня мочевой кислоты, препятствуя ее отложению в суставах
- ✓ улучшению подвижности и гибкости суставов



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 34-35

Для лучшего эффекта совместно с капсулами Ревмафлекс форте
применяйте крем Ревмафлекс с экстрактом мартинии.

Спрашивайте
в аптеках!



evalar.ru
8-800-200-5252

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888



Наведи камеру
и узнай больше



* По сравнению с БАД Ревмафлекс. Сравнение приведено по правилам математического округления. ** По действующему компоненту.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Как авокадо может остановить разрушение суставов?



Проблемы с суставами — настоящий бич для людей всех возрастов и профессий. Скованность, боль в спине, проблемы с движением... а ведь так хочется оставаться активными: сидеть на месте просто некогда, и всегда полно дел — так как бороться с разрушением суставов без синтетики и побочных?

Неожиданными помощниками в этом деле могут стать авокадо и соя, а если точнее — их **неомыляемые соединения**.

Как они работают?

Неомыляемые соединения авокадо и сои (НСАС) способствуют уменьшению негативной симптоматики при заболеваниях коленного и тазобедренного суставов, действуя по нескольким ключевым направлениям:

- 1. Снижают воспаление**, тем самым уменьшая неприятные ощущения в суставах **в 4 раза**¹. Это происходит за счет снижения продукции провоспалительных цитокинов ИЛ-6 и ИЛ-8 и простагландина E2¹.

- 2. Способствуют выработке собственного коллагена и гиалуроновой кислоты**, тем самым улучшают метаболизм соединительной ткани и влияют на синтез макромолекул внеклеточного матрикса хряща, повышая подвижность сустава и снимая его скованность².

- 3. Препятствуют разрушению суставного хряща** — оказывают хондропротекторное действие, блокируя выработку деструктивных компонентов и защищая хрящ от разрушения³.

Исследования авокадо и сои

Клинические исследования неомыляемых веществ авокадо и сои проводились на пациентах с **остеоартритом** и **остеоартрозом** коленного и тазобедренного суставов.

Было отмечено общее улучшение самочувствия пациентов через 2,5 месяца, при этом потребность в нестероидных противовоспалительных препаратах (НПВП) была сначала снижена, а потом и вовсе исчезла⁴.

Структамин — сила авокадо и сои для здоровья суставов!

Совсем недавно «Эвалар» выпустил в продажу фитопрепарат на основе неомыляемых соединений авокадо и сои. У него есть несколько особенностей:

- 1. Научно обоснованная дозировка.** Неомыляемые вещества в составе Структамина стандартизированы **в соотношении 1:2** (100 мг авокадо и 200 мг сои соответственно).
- 2. Высокая усвояемость.** За счет мягких капсул с жидкой масляной субстанцией внутри.



Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 34–35

Fitomarket.ru⁷ apteka.ru⁸ OZON⁹ evalar.ru¹⁰
8-800-551-6120 8-800-700-8888 8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

¹ Каратеев А. Е., с соавт. РМЖ. 2018. № 12 (II). С. 74–81 (при совместном применении с НПВП) ² Головач И. Ю., Чипко Т. М. и др. Успешное применение неомыляемых соединений авокадо и сои (Пиаскледин 300) у коморбидных пациентов с остеоартритом (клинические наблюдения), Травма, 2016 г. ³ M. Lequesne et al. Структурный эффект неомыляемых соединений авокадо/сое на уменьшение сужения суставной щели у пациентов с остеоартрозом тазобедренного сустава, Сибирский медицинский журнал, 2007. ⁴ Каратеев А. Е., Лиля А. М. «Терапевтический потенциал лекарственного препарата на основе неомыляемых соединений авокадо и сои при лечении остеоартрита: данные российских и международных исследований (описательный обзор)», «Современная ревматология», 2022.

Цистит способен испортить жизнь?

Бороться с ним помогает

НЕФРОСТЕН



Тройное действие Невростена:

- ◀ Снимает спазмы
- ◀ Снимает воспаление
- ◀ Борется с микробами

И возвращает радость жизни!



Почувствуй тройную силу Невростена!

Спрашивайте
в аптеках!



evalar.ru
8-800-200-5252

apteka.ru
8-800-700-8888

Наведи камеру
и узнай больше



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Новые возможности защиты от гастрита и язвы желудка

Лето — не только сезон отпусков, но и время, когда легко подхватить хеликобактер пилори — бактерии, которые являются причиной язвы и гастрита. Плохо вымытые руки, посуда, предметы общего пользования в местах отдыха, некачественная вода и продукты питания легко становятся источниками инфекции. Неудивительно, что боли под ложечкой, нарушения пищеварения и диарея — распространенная летняя проблема.

Распространен и очень опасен

Сегодня хеликобактер — самая распространенная хроническая инфекция в мире. По данным ВОЗ, до 50% жителей развитых стран инфицированы этой бактерией.

Хеликобактер — патогенная бактерия. Наличие ее в организме человека приводит к поражению слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки. 80% всех хронических гастритов являются бактериальными и в основном развиваются из-за хеликобактера. И самое страшное, что хеликобактер пилори увеличивает риск развития рака желудка в 3 раза!

Можно ли избавиться от этой вредоносной бактерии, и как это сделать?

Метабиотики против хеликобактер пилори

Уже сегодня в рекомендации Всемирной гастроэнтерологической ассоциации по лечению хеликобактерной инфекции включены метабиотики — препараты, содержащие метаболиты особых лактобактерий, *Lactobacillus reuteri* DSMZ 17648, естественного противника хеликобактер пилори.

Метаболиты этого штамма обладают уникальным механизмом действия: их поверхностные рецепторы сцепляются с рецепторами хеликобактер пилори, после чего образовавшийся «тандем» естественным образом выводится через ЖКТ.

Таким действием обладает метабиотик **Хелинорм**: он способствует уменьшению количества хеликобактер пилори и снижению риска развития язвы и гастрита.



Но мало вывести хеликобактер из желудка — необходимо как можно скорее устранить последствия его проживания. Поэтому разработчики компании «Эвалар» пошли еще дальше и создали метабиотик **Хелибакт Плюс**. В его состав, кроме метаболитов *Lactobacillus reuteri*, входят компоненты, защищающие слизистую желудка от язв и воспалений и ускоряющие ее заживление:

- Цинка L-карнозин — хелатная (биодоступная) форма цинка. Именно в такой форме цинк устраняет желудочный дискомфорт и воспаление, восстанавливает слизистую ЖКТ и защищает ее от образования язв;
- L-глутамин — аминокислота, ускоряет заживление и восстановление слизистой желудка при язвах и гастритах.

Хелибакт Плюс — это двойная защита от язвы и гастрита! Он действует сразу в двух направлениях: одновременно выводит хеликобактер пилори из желудка и восстанавливает слизистую ЖКТ.

Также Хелибакт Плюс способствует:

- снижению риска возникновения и развития язвы и гастрита,
- защите от образования язв и воспалений ЖКТ,
- устранению дискомфорта в желудке и улучшению пищеварения,
- поддержке баланса микрофлоры желудка.

Курс приема Хелибакт Плюс — 1 месяц (2 упаковки на курс). Эффект сохраняется в течение 6 месяцев.



Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 34–35

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON

evalar.ru
8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Эвалар

ЛИМФО ТРАНЗИТ

- Уменьшает отеки и объемы тела
- Улучшает лимфодренаж

100%
НАТУРАЛЬНО*



Лицо
без отеков



Легкость ног
без отеков
в конце дня



При малой
подвижности
и авиаперелетах



Выведение лишней
воды и уменьшение
объемов тела



Очищение
организма
от токсинов

Спрашивайте
в аптеках!



evalar.ru
8-800-200-5252

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON

Наведи камеру
и узнай больше



*По действующим веществам.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ ЖКТ

Изжогафф*, жевательные таблетки
Мятные жевательные таблетки на основе естественных для организма веществ устраняют изжогу с первых минут и надолго. Не требуют запивания и разрешены беременным и кормящим.

Энтеробакт**, капсулы
Натуральный танино-белковый комплекс от диареи. Энтеробакт обладает тройным действием: прекращает диарею, потерю жидкости в организме и защищает стенки кишечника от бактерий и токсинов.



УНИВЕРСАЛЬНЫЙ АНТИСЕПТИК

Мирамед Эвалар*, спрей, зубная паста
Лекарственное средство в форме спрея: лечит ухо, горло, нос — без вкуса, запаха и слез. Раны заживляет, от инфекций защищает. Зубная паста Мирамед справляется с воспалением и кровоточивостью десен и защищает полость рта от бактерий и вирусов.

ЖИЗНЬ БЕЗ «ПАУЗЫ»

Ци-Клим Аланин*, таблетки
Лекарство на основе аминокислоты бета-аланин для устранения «приливов» в климактерический период. Бета-аланин — аминокислота родственная организму, поэтому препараты на ее основе можно принимать длительно.

НОВИНКИ ЛИНЕЙКИ EVALAR LAB

Магний L-треонат**, таблетки
Новая хелатная форма магния, не только для снятия нервного напряжения, но и для улучшения работы мозга и его когнитивных функций.

ДИМ 200 мг**, капсулы
Новая активная форма индола, в отличие от обычного индола не имеет запаха. Способствует поддержке репродуктивной системы: уменьшает силу предменструального синдрома и симптомов менопаузы.

Мульти Коллаген 10 000 мг**, порошок
Содержит 3 типа коллагена, усиленных антиоксидантами — витамином С, коэнзимом Q10. Способствует укреплению суставов, связок и мощному анти-эйдж¹ эффекту.



ФОРМУЛА СПОКОЙСТВИЯ

Магний Цитрат**, таблетки
Легкоусвояемая форма магния для усиленной поддержки нервной системы при стрессе. Способствует нормализации сна и снятию мышечных спазмов.

ГЕРОПРОТЕКТОР

Карнозин**, капсулы
Мощный антиоксидант, который способствует замедлению старения, переключая клетки на омоложение. Он защищает их от повреждений свободными радикалами и способствует улучшению работы сердца и мозга, особенно с возрастом.

* ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

** НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

КОМПАНИИ «ЭВАЛАР»

ИСТОЧНИК МЕЛАТОНИНА

Триптофан Эвалар**, капсулы

Способствует улучшению качества сна, запуская выработку собственного мелатонина — гормона сна.

ДЛЯ КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ

Когнивия**, пакеты-саше + капсулы

Вкусный напиток и капсулы Когнивия содержат все лучшее для активной работы мозга и способствуют поддержанию когнитивных функций: усилению памяти, скорости мышления, концентрации внимания.

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МЕТАБОЛИЗМА

Альфа-липоевая кислота форте**, капсулы

Эффективный антиоксидант, который присутствует в каждой клетке организма. Необходим для поддержки обмена веществ. Способствует улучшению липидного профиля крови, снижает уровень глюкозы, улучшает метаболизм, позволяет контролировать вес. Усиленная формула и удобный прием: 1 таблетка в день.

ХОЛЕСТЕРИН В НОРМЕ

ФитоСтатин**, таблетки

100% натуральный² препарат для нормализации холестерина. Способствует снижению уровня «плохого» холестерина без побочных действий, характерных для синтетических препаратов.



ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ БУДУЩЕЙ МАМЫ И МАЛЫША

Фемивелл 1, 2, таблетки, капсулы**
Современные витамины нового поколения для беременных. Содержат активную форму фолиевой кислоты — фолат, который легко усваивается и необходим для развития малыша.

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Эндокринол, капсулы, крем-гель**
Негормональное средство на основе лапчатки белой для поддержания нормальной функции щитовидной железы, ее структуры и размера. Для лучшего эффекта рекомендуется совместное применение капсул с крем-гелем Эндокринол.

ДЛЯ ДЕТЕЙ-МАЛОЕЖЕК

Бэби Формула Мишки Железо, жевательные пастилки**
Единственные³ мармеладные витамины с липосомальным железом высокой биодоступности и с хорошей переносимостью. Способствуют повышению аппетита и профилактике анемии у детей с 3 лет.

ДЛЯ ИММУНИТЕТА И УКРЕПЛЕНИЯ КОСТЕЙ

Витамин Д3 2000 МЕ + К2, таблетки**
Способствует иммунитету, а также поддержанию плотной структуры костей, повышению силы мышц.

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

ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 34-35

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

¹ Антивозрастному.
² По действующему компоненту.
³ По данным ООО «ДСМ Групп», БАД «Бэби формула Мишки железо» является единственными детскими витаминами с липосомальным железом. 2023 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Запоры и риск рака: как наладить работу кишечника?

Чувство тяжести, вздутие, боль и отсутствие стула на протяжении нескольких дней... Эти симптомы знакомы многим, но обсуждать их не принято. Почему запоры — это не просто неудобство, а возможный сигнал серьезного заболевания? Давайте разберемся.

Запоры и рак: есть ли связь?

При нормальном опорожнении кишечника токсины и канцерогены покидают его, не успевая воздействовать на слизистую. Однако при хронических запорах они остаются в организме дольше, увеличивая нагрузку на стенки кишечника и провоцируя воспалительные процессы. Все это может привести к развитию колоректального рака — одного из самых распространенных онкологических заболеваний в мире.

Колоректальный рак занимает третье место по распространенности среди всех онкологических заболеваний и является второй по значимости причиной смертности от рака. Особенность этого заболевания в том, что на ранних стадиях оно протекает практически бессимптомно. Первые сигналы — скрытая кровь в кале, постоянные запоры и чувство дискомфорта в кишечнике. Если у вас есть подобные симптомы, визит к врачу откладывать нельзя.

Кто в группе риска?

Некоторые факторы увеличивают вероятность развития рака кишечника. Среди них:

- Наличие онкологических заболеваний у родственников.
- Воспалительные процессы в кишечнике: геморрой, трещины, полипы.
- Малоактивный образ жизни и регулярное употребление фастфуда.
- Возраст старше 45 лет.

Как наладить работу кишечника и снизить риск рака?

В качестве средства первой линии терапии хронических запоров гастроэнтерологи единодушно рекомендуют лекарственные средства из оболочек семян подорожника *Plantago Ovata*. Доказана его высокая эффективность в лечении хронического запора. Согласно результатам мета-анализа, включившего 31 исследование по изучению эффективности различных слабительных, при назначении таких средств удалось добиться ежедневного стула практически у всех больных, при этом по эффективности они значительно превосходили лактулозу.



Внимание! В составе должны быть именно **оболочки** семян **подорожника овального**, а не шелуха, и тем более не шелуха обычного подорожника. Это должен быть продукт высокой степени очистки фармацевтического качества, потому что именно он обладает необходимыми свойствами и способен восстановить регулярный стул и снизить риск развития колоректального рака.

Именно таким средством является 100% натуральное лекарство **Фибралакс**. В его составе — высокоочищенный концентрат растительных волокон, из которых 85% — растворимые. Они обладают невероятной поглощающей способностью: 1 г впитывает до 40 мл воды, превращаясь в мягкую желеобразную массу. Образовавшееся «желе» работает как своеобразная смазка и помогает размягчить каловые массы, устраняя даже хронические запоры.

В отличие от обычных слабительных, которые решают проблему разово, Фибралакс устраняет саму причину запоров и запускает механизм естественного освобождения, восстанавливая нормальную работу кишечника и регулярный стул.



Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 34–35

apteka.ru 8-800-700-8888

evalar.ru 8-800-200-5252

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Запор — это не просто временная неприятность, а сигнал организма о возможных нарушениях. Заботясь о здоровье кишечника, вы снижаете риски и улучшаете качество своей жизни. Берегите себя и не откладывайте внимание к своему здоровью на потом!

ФИТОДОКТОР отвечает на вопросы читателей и посетителей сайта evalar.ru

У моей сестры проблема с ЖКТ деликатного характера: она подолгу не может сходить в туалет. Есть ли способ разрешить эту проблему комфортно, не прибегая к клизмам и синтетическим препаратам?

Яна Р., Воронеж



Мы можем предложить вам современное средство с мягким послабляющим действием — **Фитолакс мармеладные ягоды***. Это вкусные пастилки в форме конфет с натуральным составом на основе фруктов и лекарственных трав. Достаточно всего 1 мармеладки на ночь для комфортного облегчения утром.

После зимних испытаний перепадами температур, ветрами и шапкой — волосы начали выпадать в пугающих объемах. Да и в целом их состояние не радует: жирные у корней, сухие по длине, выглядят безжизненными. Можно как-то их спасти?

Марина Н., Ростов



Во-первых, восполните дефицит нутриентов, важных для здоровья волос. Включите в рацион натуральные витамины **Эксперт волос*** — это инновационный комплекс, усиленный кератином и аминокислотами. Во-вторых, добавьте в свой уход несмываемый лосьон Эксперт волос. Его формула разработана для уменьшения выпадения волос и ускорения их роста. Кроме того, он продлевает свежесть волос у корней, избавляя вас от необходимости ежедневного мытья головы. При совместном применении вы получите наилучший результат: укрепление волос и восстановление их поврежденной структуры изнутри и снаружи — это клинически доказано². Серия Эксперт волос — уход, рекомендованный экспертами!

² Отчет по клиническому исследованию препаратов серии «Эксперт волос», Бийск, 2012 год.

Меня беспокоят суставы — они ноют и плохо гнутся. Мне посоветовали принимать хондропротекторы, я пропила один, но не вижу результата. Подскажите как их правильно выбирать и принимать?

Нина П., Барнаул



Хондропротекторы по отдельности могут быть не так эффективны, как в комплексе. Важно, чтобы в составе помимо хондроитина, глюкозамина и гиалуроновой кислоты обязательно присутствовал МСМ в дозировке от 600 мг. Именно МСМ оказывает противовоспалительное и обезболивающее действие, а еще усиливает действие остальных компонентов и их проникновение в хрящевую ткань. Хондропротекторы рекомендуется принимать курсами от 3 месяцев, так как они имеют накопительный эффект. А чтобы не переплачивать, обратите внимание на **Хонда МСМ*** в экономичной упаковке 120 таблеток, ее хватит на 2 месяца приема и стоимость на 80% выгоднее¹ аналога.

¹ По данным АО «Группа ДСМ» по итогам 1 полугодия 2024 года.

Впереди лето, а я обожаю купаться — часто выезжаю с семьей на природу или посещаю открытые бассейны. До ужаса боюсь заработать грибок ногтей. Какие средства для защиты от грибка вы посоветуете?

Юлия Г., Тула



Чтобы не подхватить грибок в разгар отпуска, займитесь его профилактикой — с помощью линейки средств **Мизол Эвалар**. Защитить членов вашей семьи поможет раствор **Мизол**** на основе 1% нафтифина: он помогает справиться с грибковой инфекцией и разрушает основные виды грибка. Для походов в бассейн и выезда на природу возьмите с собой спрей или гель Мизол. Спреем можно обрабатывать стопы и ногти, гель не только защищает от грибка, но и увлажняет кожу.

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Fitomarket.ru 8-800-551-6120

apteka.ru 8-800-700-8888

ozon

evalar.ru 8-800-200-5252

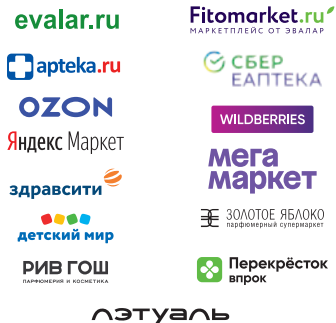
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Где купить продукцию, представленную в журнале?



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

ИНТЕРНЕТ-ЗАКАЗ ПО РОССИИ



МОСКВА
Аптека Эвалар
Зубовский бульвар, 13, стр.1 (499) 246-36-37
Калужская площадь, 1 (499) 230-18-71
Карманицкий переулок, 9 (499) 241-87-88
Киевское шоссе, 22-й км, домовл. 4 (метро Румянцево, поселение Московский, стр. 2) 8-968-693-6555
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 трайворонский пр-д, 44, к. 3, пом. 35 Н
ул. Профсоюзная, 4, (499) 724-24-60
ул. Тверская, 4, (495) 692-39-11
ул. Хабарова, д. 2, блок 2 (поселение Московский), (968) 965-65-55
Шоссе Энтузиастов, 13 (495) 362-44-52
asevalar.ru

Аптеки Столицы (495) 215-52-15
Аптека Плюс (846) 277-09-82
Диалог (495) 363-22-62
Доктор Столетов 8-800-775-11-00, (495) 788-11-00
Здоров.ру (495) 363-35-00
МосАптека 8-800-511-88-57
Нео-Фарм (495) 585-55-15
Озерки 8-499-603-00-00
Планета Здоровья* (495) 369-33-00
Самсон-Фарма (495) 587-77-77
Сердце Столицы (495) 419-13-48
Советская аптека (495) 477-53-14
Столичные Аптеки (499) 500-89-03
СуперАптека 8-800-511-88-57
Фармленд 8-800-550-03-93
Хорошая аптека 8-800-511-88-57
36,6* (495) 797-63-66
Алоэ® 8-800-550-13-07
АСНА* (495) 223-34-03
ГорЗдрав* (499) 653-62-77
Живика* (495) 786-30-03
Ригла® 8-800-777-03-03

МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

АПРЕЛЕВКА
Аптека Эвалар
ул. Августовская, 14, 8-962-920-90-03
Аптеки Столицы (495) 215-52-15
КРАСНОГОРСК
Аптека Эвалар
ул. Вилора Трифонова, 1, пом. XXVI, (495) 545-33-44
НАРО-ФОМИНСК
Аптека Эвалар
ул. Полубоярова, д. 24, 8-965-131-50-03
Аптечная сеть Диалог
бесплатная справочная служба (495) 363-22-62 (Москва и Московская область)
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
Аптека Эвалар
ул. Садовая, 29, литер А, (812) 570-55-00
Московский пр-т, 76, (812) 667-81-78
asevalar.ru

Аптека Невис (812) 703-45-30, 8-911-242-03-03
КРОНШТАДТ, ул. Ленина, 25/2
Ланское шоссе, 55
Пискаревский пр., 16
Кантемировская, 24
Шиксельбургский пр., 3
ЛенОблФарм (812) 922-40-03
Аптеки для бережливых
Единая справочная служба (812) 200-89-06
Аптека Столицы (812) 213-46-64
АС «Сердце Балтики» (812) 209-01-37
АС «Сердце Севера» www.sc.farm
Доктор Столетов 8-812-677-11-00
Аптеки Столицы 8-812-213-46-64
ЛекОптТорг 8-800-222-53-53
Озерки 8-812-603-00-00
Первая помощь 8-800-511-88-57
Планета здоровья (812) 454-30-30
Радуга 8-800-511-88-57
СуперАптека 8-800-511-88-57
Алоэ® 8-800-550-13-07
Петербургские аптеки* (812) 700-03-03, 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. Романовиков, 21
КИРОВСК, ул. Победы, 11
ЛУГА, пр. Кирова, 68
НОВОЕ ДЕВЯТКИНО, Новое Десяткино, 43/1
ПИКАЛЕВО, ул. Советская, 44
ПОДПОРОЖЬЕ, пр. Ленина, 13
СЕСТРОРЕЦК, ул. Токарева, 15
СЛАНЦЫ, ул. Кирова, 32
СЯСЬ-СТРОЙ, ул. Петроаводская, 35
ТВИКЕН, 1-й км пр., 27
ТОШО, пр. Ленина, 36
ШУШАРЫ, ул. Окуновская, 4
ЛенОблФарм (812) 922-40-03
ПРИОЗЕРСК, ул. Северопарковая, 1
СОСНОВЫЙ БОР, ул. Комсомольская, 18
Аптеки Столицы (812) 213-46-64
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 мкрн., 14Б, 8-950-303-27-93
АРХАНГЕЛЬСК
Аптека Эвалар
ул. Воскресенская, 116 (8182) 64-34-64, 8-911-553-46-64
пр. Ленинградский, 38, 8-911-560-07-66
Аптека Антей arkteaantey.ru
Фармация Архангельск (8182) 606-083
Живика* 8 (800) 777-30-03
АРХАНГЕЛЬСКАЯ ОБЛАСТЬ
ВЕРХСЬК
Аптека Антей arkteaantey.ru

НОВОДВИНСК

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

АЛТАЙСКИЙ КРАЙ

БАРНАУЛ
Аптека Эвалар
Единая справочная 8-800-775-00-39
ул. 280-летия Барнаула, 21
пр. Ленина, 113
пр. Строителей, 117 (ТРЦ «Галактика») Павловский тракт, 132
ул. Попова, 40
ул. Попова, 59 г
ул. Попова, 121 (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
БЕЛОКУРИКА
Аптека Эвалар
ул. Славского, 9 (АО Курорт Белокуриха), 8-800-775-00-39
БЕЙСК
Аптека Эвалар
Единая справочная 8-800-775-00-39
пер. Морповский, 36
ул. Васильева, 26
ул. Васильева, 34
ул. Васильева, 79
ул. Декабристов, 33
ул. Ленинградская, 67
ул. Ленина, 244
ул. Ленинградская, 78
ул. Митрофанова, 10
ул. Мухачева, 200
ул. Советская, 33
ул. Согренная, 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,

НОВОЛТАЙСК

Аптека Эвалар
ул. Деловская, 46, пом. 4, 8-903-996-74-54
Доктор БЭП (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

Клиники
Витафарм (48336) 4-43-06

ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД

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

НОВГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ

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

ВЛАДИВОСТОК

Озерки ozeki.ru
Самсон Фарма samson-pharma.ru
Аптека экономных людей* 8-800-500-06-03
OVita.ru* (423) 240-44-04

ВЛАДИМИР

Антей (8800) 234-9966
артеаantey.ru
Аптеки Столицы (492) 222-24-96
Аптеки Столички 8-800-555-11-15
Медилон-Фармиэкс (4922) 55-13-03
АС «Мир Лекарств» (4932) 33-62-55, 33-63-63
Озерки 8-800-775-75-33
Самсон Фарма samson-pharma.ru
Твой доктор 8-800-775-87-03
Алоэ® 8-800-550-13-07
Планета Здоровья* (4922) 77-99-55
Ригла® 8-800-777-03-03
Сеть аптек Максавит* 8-930-748-08-21 www.maksavit.ru

ВОЛГОГРАД

Аптека Эвалар
ул. Краснополянская, 14 (8442) 59-39-03
пр. Ленина, 47, (8442) 59-59-50
ул. Маршала Еременко, 100 (8442) 59-99-53 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
артеаantey.ru
Доктор Столетов stoletov.ru
Озерки ozeki.ru
Живика* 8 (800) 777-30-03

ВОЛОГДСКАЯ ОБЛАСТЬ

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

ВОРОНЕЖ

Аптека Эвалар
ул. Депутатская, 2, (473) 228-74-38
ул. Независимости, 84, (991) 407-74-40
ГорЗдрав (8800) 700-9300
Доктор Столетов 8-800-775-11-00
Надежда-Фарм 8 800 100 8 063
Озерки ozeki.ru
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

ЕКАТЕРИНБУРГ

Аптека Эвалар
ул. Опалихинская, 27, (343) 311-13-22
Озерки ozeki.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
пр. Победы, 87, (3439) 54-01-77
ул. Лермонтова, 103, (3439) 54-01-77
ул. Каменская, 91, (3439) 54-01-77

НИЖНИЙ ТАГИЛ

Аптека Эвалар
ул. Зари, 31а, (3435) 36-07-47
ул. Строителей, 12, (3435) 41-38-03
ул. Попова, 14а, (3435) 32-42-03
Черныштинское 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

Аптека Эвалар
ул. Дзержинского, 30, (3412) 44-66-70
ул. Майская, 7, (3412) 40-40-11
ул. Калашникова, 7, (3412) 22-27-09
ул. Кирова, 7, (3412) 50-48-00
ГОСПАТЕКА* (3412) 399-399
Планета Здоровья* (3412) 31-22-22
Фармленд® 8-800-550-03-93

ИРКУТСК

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

ИРКУТСКАЯ ОБЛАСТЬ

АНГАРСК
Аптека Эвалар
76 квартал, 12, (3955) 52-86-93
ФАРМИЭКОНОМ® (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 ozeki.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

* Кроме лекарственных средств.

Не хватает времени на сон?



Глицин + Мелатонин в одной таблетке помогает выспаться за более короткое время

- ✓ Удобный прием: таблетка под язык прямо перед сном.
- ✓ Обеспечивает быстрое всасывание и усиленный эффект.
- ✓ Усваивается в 6 раз лучше обычных таблеток*.

Спрашивайте
в аптеках!

 evalar.ru
8-800-200-5252

 apteka.ru
8-800-700-8888

Наведи камеру
и узнай больше



*Согласно Инструкции по медицинскому применению ЛП «Глицин + Мелатонин Эвалар». Патент №035166. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ