

ФИТОДОКТОР

№3 (68) ЗИМА 2024



МИРОВОЙ ТРЕНД

Как правильно выбрать магний? **12**

АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

Почему глутатион называют молекулой здоровья? **8**

ПРОФИЛАКТИКА

Как снять усталость глаз от гаджетов и защитить зрение? **14**

ГОСТЬ НОМЕРА

Виктория Исакова

«Возрастные изменения неизбежны, главное — быть с ними в правильных отношениях. Я очень стараюсь!» **6**



Снижает тревогу, ускоряет засыпание

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

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.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама



МАРКА №1
В РОССИИ



Здоровая зима: открываем новые горизонты вместе

Как хорошо, что этот Новый год мы снова встречаем вместе. Согласитесь, отмечать праздники в хорошей компании всегда веселее. А читатели «Фитодоктора» — это не просто компания, а большая семья. И нам очень приятно, что вы, наши читатели, именно такие! Добрые и интеллигентные, веселые и остроумные, но главное — открытые всему новому и осознанные в своем отношении к здоровью.

Не сомневаемся, что вы уже запланировали много всего интересного на этот год и непременно добьетесь задуманного. Главное, что для этого нужно — хорошее самочувствие и прекрасное настроение. А с этим мы всегда поможем.

Звездная гостья номера Виктория Исакова расскажет, как она построила не только блестящую карьеру в кино, но и правильные отношения с собой, и почему не боится ошибок, возрастных изменений и каскадерских трюков.

Вы узнаете, какое вещество способно и бодрить, и успокаивать, улучшать память, и получите советы от экспер-

та, как выбрать его правильную форму под конкретную задачу.

Об уникальной добавке — ацетил-глутатионе, почему его называют «молекулой здоровья и молодости» и в чем его уникальность, мы расскажем в рубрике Актуальная тема. А в рубрике Профилактика вы найдете советы, как защитить зрение в условиях тотального засилья гаджетов и восстановить экранную функцию сетчатки.

Устраивайтесь поудобнее и наслаждайтесь свежим выпуском. Мы будем рады настроить вас на самые приятные мысли и вдохновить на заботу о себе и своем здоровье. Пусть эта зима будет для вас яркой, насыщенной и интересной.

Лариса Прокопьева,
генеральный директор
фармацевтического холдинга
«Эвалар»



- 4 НОВОСТИ КОМПАНИИ**
- 5 НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ**
- 6 ГОСТЬ НОМЕРА.** Виктория Исакова: «Возрастные изменения неизбежны, главное — быть с ними в правильных отношениях. Я очень стараюсь!»
- 8 АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА.** Почему глутатион называют молекулой здоровья?
- 10 ИННОВАЦИИ.** Как сохранить спокойствие днем и крепкий сон ночью?
- 12 МИРОВОЙ ТРЕНД.** Как правильно выбрать магний?
- 14 ПРОФИЛАКТИКА.** Как снять усталость глаз от гаджетов и защитить зрение?
- 16 ОСТРЫЙ ВОПРОС.** Когда кишечник «дал слабину»: что должно быть в вашей аптечке?
- 18 В ГАРМОНИИ С ПРИРОДОЙ.** Чем и для кого опасен высокий уровень мочевой кислоты?
- 20 ВЫБОР СЕЗОНА.** «Правильный» кальций — это какой?
- 22 ЗДОРОВЫЕ ПРАВИЛА.** За шаг до диабета: что скрывает лишний вес?
- 24 КАЧЕСТВО ЖИЗНИ.** Как выбрать подходящий хондропротектор? Три основных критерия
- 26 РЕШАЕМ ПРОБЛЕМУ.** Новые возможности защиты от гастрита и язвы желудка
- 28 ФИТОДОКТОР СОВЕТУЕТ.** Побочные действия статинов: как избавиться от них без отмены лекарства?
- 30 АПТЕЧНАЯ ПОЛКА**
- 32 НОВЫЙ ПОДХОД.** Хронический запор: о чем сигнализирует кишечник
- 33 ВОПРОС – ОТВЕТ**
- 34 ГДЕ КУПИТЬ?**

ФИТОДОКТОР №3 (68) ЗИМА 2024

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 №C0170889-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).

«Эвалар» получил награду Eco Best Award

Компания получила премию за лучший социальный проект в области экологии, направленный на повышение экологической культуры россиян и их вовлечение в работу по сохранению природы Алтая. Эксперты премии Eco Best Award отметили информационно-просветительскую кампанию, участники которой должны были придумать лучшее имя для снежного барса.

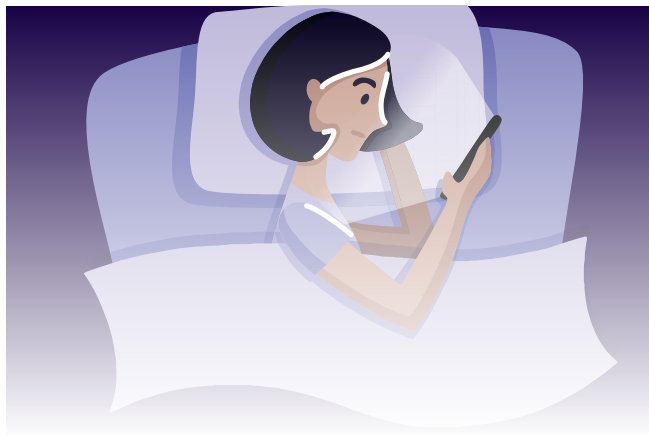
Информационная кампания «Придумай имя снежному барсу» проходила с апреля по июль 2024 года и охватила более 30 млн человек. В рамках первого этапа участники конкурса должны были предложить имя для снежного барса, которого исследователи при поддержке «Эвалар» впервые обнаружили на Алтае. Более 300 вариантов имен исследовало жюри конкурса, куда вошли экологи, а также селебрити. Из 10 финалистов победителя выбирали народным голосованием в социальных сетях, его участниками стали десятки тысяч пользователей. Победил в конкурсе Михаил Емышев из Москвы, предложивший барсу кличку **Иней** и отправившийся вместе с женой на Алтай — в места обитания снежного барса.

Отдельный блок информационной кампании был ориентирован на детей. Конкурс детских рисунков «Летние каникулы снежного барса» завершился накануне Дня защиты детей. В проекте приняли участие порядка 300 **маленьких художников** из всех регионов России в трех возрастных категориях от 5 до 15 лет. Обладатель главного приза в каждой возрастной категории получил велосипед, а остальные — художественные наборы для творчества.

Информационно-просветительская кампания стала продолжением **международной научно-исследовательской работы** по изучению трансграничной популяции краснокнижных снежных барсов. Исследование проводилось в 2023 году в рамках инициативы «Эвалар» «Сохраним уникальную природу Алтая вместе. По следам снежного барса». Тогда в рамках взаимодействия российской и монгольской сторон была расширена сеть фотоловушек, проведена экспедиция в предполагаемые места обитания ирбисов, а также осуществлена работа по уточнению численности этих животных на Алтае. Именно в конце 2023 года экологам удалось обнаружить нового молодого самца снежного барса, который ранее в объективы камер не попадал.



Eco Best Award — независимая общественная награда, вручаемая за лучшие продукты и практики в области экологии, энерго- и ресурсосбережения.



Синий свет снижает уровень мелатонина

Современный человек не мыслит себя без гаджетов. Передовые технологии облегчают нашу жизнь. Однако недавние исследования Гарвардского университета показали, что из-за избыточного воздействия искусственного света сдвигаются биологические ритмы, что, в свою очередь, снижает уровень мелатонина в организме.

Для того, чтобы сон был крепким и здоровым, ученые пришли к выводу, что не следует пользоваться гаджетами

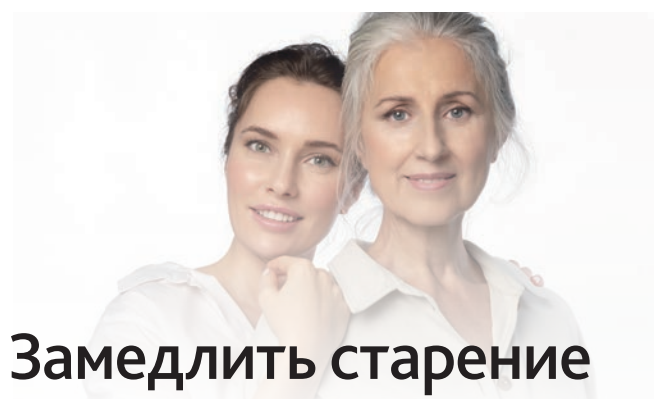
за 2 часа до сна, тем более сидеть в социальных сетях. Рекомендуется заблаговременно до сна приглушать лампы и другие источники искусственного света, а также дополнительно принимать мелатонин в сочетании с глицином. Выяснилось, что люди, восполняющие дефицит мелатонина и глицина, имеют более устойчивый положительный эмоциональный фон, менее выраженные признаки депрессии и более высокие когнитивные функции. Также ряд исследований выявил, что мелатонин снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний мозга и нервной системы и, как следствие, улучшает качество жизни человека.

Уникальное сочетание глицина и мелатонина в форме подъязычных таблеток представлено в лекарственном препарате Глицин + Мелатонин Эвалар. Благодаря такому составу Глицин + Мелатонин Эвалар оказывает двойное действие: снижает тревогу и ускоряет засыпание, а также позволяет выспаться за более короткое время.



Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Замедлить старение стало возможным

Совсем недавно ученые из Стэнфордского университета в своем новом исследовании пришли к выводу о том, что организм стареет не постепенно, а проходит два основных этапа старения на протяжении всей жизни — в 44 и 60 лет. К такому выводу ученые пришли, изучив распространенность различного рода заболеваний в разных возрастных группах. Например, распространенность сердечно-сосудистых заболеваний составляет 40% у людей в возрасте от 40 до 59 лет и увеличивается до 75% в возрасте от 60 до 79 лет и достигает 86% в возрасте старше 80 лет. Распространенность заболеваний нервной системы, например, резко возрастает примерно в 40 лет, а затем в 65. Кроме того, в период с 30 до 60 лет человек теряет

230 граммов мышц, но приобретает 450 граммов жира каждый год. Мышцы уменьшаются в объемах, хуже переносят нагрузки. Проведя ряд анализов, ученые отметили, что старение организма происходит на клеточном уровне.

Если вовремя начать поддержку организма именно на клеточном уровне, то можно замедлить скорость старения. В поддержании клеточного гомеостаза важную роль играет герпротектор карнозин, который оказывает омолаживающее действие как на уровне клеток, так и на уровне всего организма. Так даже ослабленные и уставшие мышцы начинают работать как молодые и полные сил.

Первый в России монопрепарат L-карнозина из европейского сырья премиального качества выпускает компания «Эвалар». Карнозин Эвалар способствует замедлению старения, переключая клетки на омоложение. Чтобы избежать возрастного разрушения мышц, рекомендуется принимать L-карнозин минимум 2 раза в год, а в идеале — 3-4 раза в год.

Становись моложе с каждым днем!



Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Виктория Исакова:

«Возрастные изменения неизбежны, главное — быть с ними в правильных отношениях. Я очень стараюсь!»

Виктория Исакова — одна из самых востребованных российских актрис театра и кино. Каждая ее роль — событие, отмеченное любовью и признанием зрителей, а также такими наградами, как «Хрустальная Турандот», «Тэффи», «Золотой орел». Всегда разная и непредсказуемая Виктория удивляет зрителей актерским мастерством, жизненной энергией и особенной красотой. Мы поговорили с Викторией о том, как ей удается безупречно исполнять роли не только на сцене, но и в жизни и при этом сохранять гармонию с собой, здоровье и привлекательность.

— Виктория, расскажите, в каком новом качестве мы увидим Вас в ближайшее время?

— Скоро выйдет многосерийный фильм «Дети перемен», где моя героиня Флора — водитель троллейбуса. Вот такое новое качество: я побывала в троллейбусном парке, посидела за баранкой этого транспортного средства, одним словом, испытала весь спектр эмоций, связанных с профессией.

— Какая из последних ролей Вам больше всего понравилась?

— С ролями такая сложная история. Ты выбираешь роль и сразу в нее влюбляешься. Ты живешь с этой ролью долгое время, находишь и проявляешь прекрасные качества своего персонажа. Но самые дорогие сердцу роли — это те, где приходится серьезно работать над собой, своим телом, осваивать новые умения. Например, в фильме «Сто лет тому вперед» я тренировалась, чтобы выполнять трюки. Когда спрашивала режиссера, как мне все это предстоит сделать, он говорил: «Не волнуйся, у тебя будет дублер». Но потом на съемочной площадке разговор уже был немного другой: «Чем больше ты сделаешь сама, тем интереснее будет монтаж». И вот началась работа, когда пытаешься повторить всю хореографию сам, а следом за тобой проходит дублер. У меня был потрясающий дублер, замечательная актриса. И вместе мы проделали невероятную работу. Было сложно, но очень интересно. Трудности еще больше влюбляют в роль.

— В Вашей жизни есть еще роли, не связанные с кино. Например, роль мамы. Получается исполнять ее без ошибок?

— Дети появляются в нашей жизни, чтобы научить нас чему-то важному, по-настоящему большому. Прежде всего, научить любить. Появление ребенка — невероятный опыт, ты учишься безусловно любить, понимать, быть терпимым. Совершаю ли я ошибки? — Конечно. Я часто говорю своей дочери (а она очень боится ошибаться), что если не ошибаешься, то ничему не научишься. Когда ты все знаешь заранее, это очень скучно. Я работаю над собой, но не стремлюсь быть идеальной. Я просто хочу прожить жизнь со своим ребенком, даже совершая ошибки.

— Я знаю, Вы недавно стали продюсером...

— Да, и очень этому рада. Все случайности в жизни совершенно точно не случайны. Жизнь привела меня к тому, что я начала проявлять инициативу, настаивать на своем материале, придумывать что-то свое. Первой такой работой стал сериал «Нежность», где мне очень хотелось развить персонажа после короткого метра. Затем фильм «Лунатики», роль в котором мне очень хотелось сыграть и хотелось, чтобы этот фильм случился. Погружаться в создание кино мне очень интересно и, думаю, уже не может быть по-другому. Остается верить, что удастся сделать много всего интересного.

— Профессия актера — это зависимость от чужого выбора — понравишься ли режиссеру, утвердят ли на роль... Что нужно сделать, чтобы выбирали не только вас, но и вы могли делать выбор?

— Мы все знаем, что актерская профессия зависима, тебе предлагают некое видение тебя. Чаще всего режиссеры и продюсеры выбирают актеров исходя из того, что где-то уже видели их в нужном качестве. Но случаются и чудеса, тебе могут предложить кардинально новый образ, в котором сам себя не увидишь. Так что в такой зависимости есть и своя прелесть. А возможность выбирать может зарабатывать всю жизнь, это сложный процесс, в котором работает и стечение обстоятельств, и то, что оказываешься в «твоих» проектах, и то, что роли приходят к тебе вовремя, когда ты готов их сыграть. Немного удачи и очень много труда.

— Актеру нужно суметь запомнить столько текста и информации. Как считаете, память можно натренировать или ее возможности даны от природы?

— Память можно не только тренировать, но и поддерживать. Для актера это жизненно необходимо, ведь заучивать приходится целые произведения. У меня есть хороший способ, чтобы повысить концентрацию внимания и снизить влияние стресса.

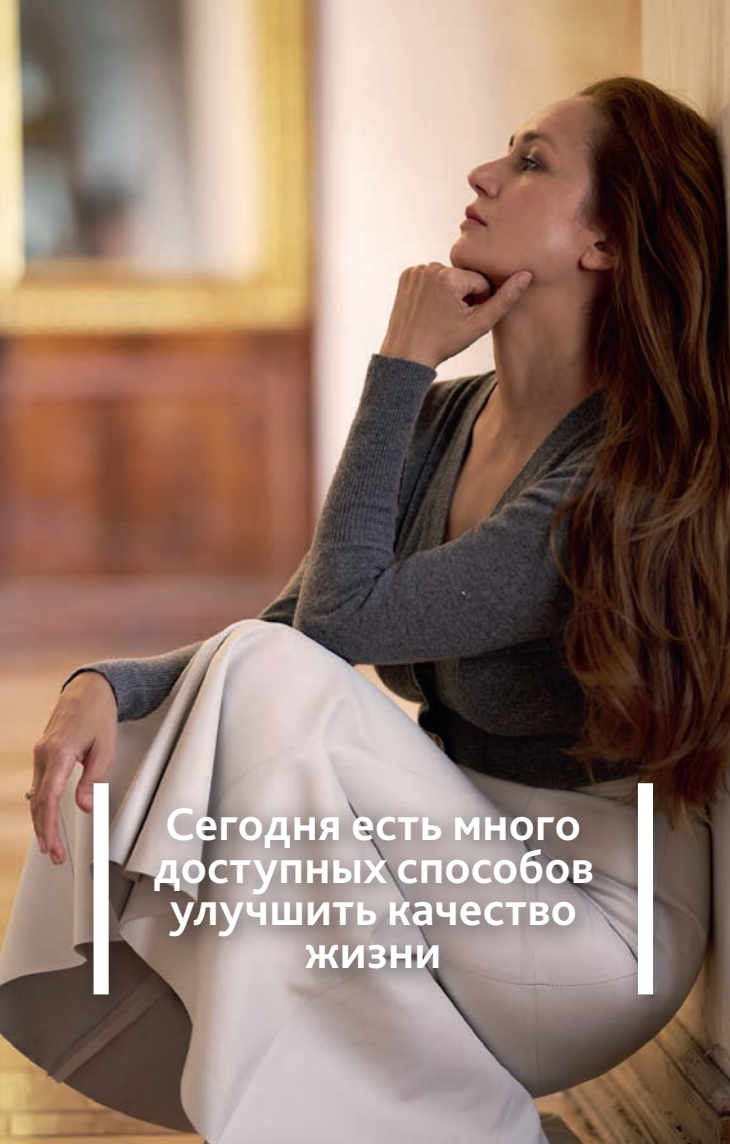
Это Магний L-треонат от Evalar Laboratory. Современные нутрициологи рекомендуют магний в форме треоната, он обладает уникальными свойствами: поступает прямо в мозг, улучшает память, настроение и дает силы проявить свое мастерство! Поэтому слова «Не верю!» точно не про меня.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

— Вы прекрасно и естественно выглядите. Как воспринимаете свой возраст и что думаете о возрастных ролях?

— Думаю, у меня гармоничная связь со временем, со своим телом и с головой (смеется). Я, конечно, побаиваюсь физических



Сегодня есть много доступных способов улучшить качество жизни

изменений, которых не хотелось бы видеть в зеркале. Но это неизбежно. Главное — быть с ними в правильных отношениях. Что касается возрастных ролей — в них столько свободы! Не нужно думать, насколько ты красива в кадре... На первый план выходит совсем другая, внутренняя красота. Поэтому, когда настанет время, я с радостью в них перейду.

— Сейчас выросла культура превентивного отношения к здоровью: следить за питанием, употреблять суперфуды, проводить детоксы. Что-нибудь пробовали из модного?

— Да, сейчас есть много возможностей, чтобы влиять на качество жизни, здоровье и внешность. Мне не только как актрисе, но и просто по-человечески важно хорошо себя чувствовать, выглядеть красиво. Из модного, как вы сказали, мне нравятся антиоксиданты.

Доверяю самым современным и принимаю Ацетил-глутатион Эвалар в таблетках. Называю его своим любимым «средством вечной молодости». Это стабильная форма глутатиона — сильнейшего антиоксиданта, который до недавнего времени был доступен только в форме инъекций. Особая высокоусваиваемая форма глутатиона в этих таблетках не уступает по эффективности «уколам красоты» с глутатионом, а по продолжительности действия — превосходит их.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

— Каким процедурам ухода за лицом отдаете предпочтение?

— Самое главное — расслаблять мышцы лица, задней поверхности шеи, снимать зажимы в грудном отделе. Тогда лицо будет выглядеть естественно и свежо. Напряжение мимических мышц не только формирует морщины, оно создает на лице выражение усталости, грусти, мрачного недовольства. Так что мои любимые процедуры — массажи и техники расслабления.

— С лицом все понятно, а как быть с волосами?

— Волосы, как и тело, любят не только внешний уход с масками и сыворотками, им также важно получать питание.

Для красоты волос каждый год пропиваю курсом Биотин Форте от Evalar Laboratory. Одна жевательная таблетка с вкусным клубничным ароматом помогает мне восполнить недостаток биотина, а значит волосы, кожа и ногти получают свой витамин красоты.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

— Вы любите гулять пешком по центру Москвы. Прогулки — это способ снять стресс или физическая нагрузка?

— Да, я много гуляю. Это мой способ побыть наедине с собой, подумать, почитать текст, проветрить голову. Физическая нагрузка — тоже не плохо, но с таким количеством спектаклей, очевидно, что у меня нет в ней дефицита. Мне больше необходимо время в одиночестве.

— Во время таких пеших «марафонов» Вас наверняка узнают на улице. Не утомляет?

— Узнают и подходят, но всегда делают это очень деликатно. Более того, никто никогда не настаивает, если я по какой-то причине откажусь фотографироваться. Мои зрители тактичны, и я очень благодарна им за это.

— Вы говорили, что росли в представлении о женщине, как о домохозяйке. Как сегодня решаются бытовые вопросы в Вашей жизни?

— Я обожаю все, что связано с бытом. Люблю готовить, наводить красоту, люблю много гостей и с удовольствием во все это погружаюсь, когда есть время. Ничего плохого не вижу в том, что женщина может посвятить себя домашнему хозяйству. Главное, чтобы эти хлопоты были про удовольствие, не про усталость. А у меня, конечно, есть помощники, одна бы я не справилась.

— Ваш муж — кинорежиссер. Как Вам работаете вместе с супругом, могут ли личные отношения мешать профессиональным?

— Я всегда с огромной радостью снимаюсь у него. С ним невероятно интересно и комфортно на площадке, можно попробовать что-то новое. Здесь личные и профессиональные отношения смешиваются в одно большое творческое целое — это наша жизнь, наша профессия и удовольствие быть вместе.

— Наш традиционный вопрос — рецепт счастья Виктории Исаковой.

— Нет рецептов, которые подходят всем. Но есть пожелание — всеми силами старайтесь быть счастливыми. Это самое важное. Я убеждена, что человек приходит в эту жизнь, чтобы учиться быть счастливым, учиться любить и найти занятие, которое поможет ему в этом непростом пути.

Почему глутатион называют молекулой здоровья?



Если мы составим список, в который войдут лучшие антиоксиданты, то в числе лидеров окажется глутатион. Он отлично борется с оксидативным стрессом, то есть комплексно омолаживает организм, но этим его значение для нашего здоровья не исчерпывается. Что из себя представляет глутатион, который называют «молекула здоровья», «отец всех антиоксидантов» и «великий детоксикант»; почему он считается маркером продолжительности жизни, рассказывает нутрициолог



Анна Сергеевна Бабурина.

Какую роль играет глутатион в поддержке здоровья?

Нейтрализует свободные радикалы

Свободные радикалы — это частицы без одного электрона, которые активно участвуют в окислительных реакциях. Когда свободных радикалов становится слишком много, они на молекулярном уровне повреждают здоровые клетки организма, провоцируя развитие заболеваний и ускоряя процессы старения. Чтобы помочь организму бороться со свободными радикалами, нужно принимать антиоксиданты.

Глутатион — мощнейший антиоксидант, он блокирует действие свободных радикалов, повреждающих мембраны клеток, предотвращает развитие воспалительных реакций.

Поддерживает крепкий иммунитет

Иммунитет защищает нас от болезней, но что защитит сам иммунитет? Именно глутатион предотвращает повреждение иммунных клеток и усиливает функции иммунной системы, отвечающие за защиту от вирусов. Глутатион напрямую блокирует размножение различных вирусов на разных стадиях их жизненного цикла и помогает предотвратить повышенную вирусную нагрузку. Глутатион встраивается в клетки и восстанавливает их нормальное функционирование. Это актуально не только после перенесенных вирусных инфекций, но и после приема антибиотиков.

Защищает легкие

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

Сохраняет здоровье печени

Печень беспрестанно подвергается негативному воздействию токсинов, спиртных напитков, неправильного питания. Все это чревато развитием жировой болезни печени, и даже гепатита и цирроза. К тому же печень — это центр обезвреживания токсических веществ в нашем организме. Глутатион оберегает клетки печени, способствуя детоксикации организма, а также применяется при гепатитах, циррозе, стеатозе, фиброзе печени.

Задерживает старение — anti-age-эффект

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

Из-за чего снижается уровень глутатиона?

С возрастом выработка глутатиона постепенно снижается и достигает кри-

— Глутатион — это небольшая молекула, пептид, состоящий из трех аминокислот: глицина, цистеина и глутамин. 90% глутатиона образуется в печени и с кровотоком разносится ко всем клеткам организма. Глутатион присутствует в каждой клетке нашего организма; его наивысшая концентрация определяется в головном мозге, печени, надпочечниках, хрусталиках глаз, селезенке и слизистых тканях кишечника.

тического уровня к 35–40 годам — в это время и становятся заметными признаки старения. Также глутатион снижается из-за загрязнения окружающей среды, под действием токсинов, алкоголя, некоторых лекарств и других соединений, вызывающих окислительное повреждение клеток. Даже такая простая вещь, как прием парацетамола, вызывает резкое падение уровня глутатиона — парацетамол считается самым опасным лекарством для собственных запасов глутатиона. На втором месте — нимесулид, на третьем — антибиотики, далее идут противозачаточные средства.

Как поднять уровень глутатиона в организме?

У глутатиона есть одна особенность: он практически не всасывается в желудочно-кишечном тракте. То есть, если человек выпьет препарат с обычным L-глутатионом, то он просто не усвоится — всасывание из ЖКТ очень низкое. Поэтому в добавках с обычным L-глутатионом используется такая высокая дозировка (до 500 мг) — чтобы хотя бы у части молекул L-глутатиона был шанс попасть в кровь. Но и это не дает гарантии.

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

Казалось бы — в чем проблема? Глутатион поставляется сразу в кровь без потерь! Но у этого метода есть огромный минус: период полувыведения глутатиона (время, за которое концентрация вещества в организме уменьшается вдвое) составляет всего 10 минут, остаток же расщепляется на исходные аминокислоты и выводится из организма полностью через 90 минут после введения.

И вот относительно недавно ученые нашли способ «провести» глутатион в кровь без капельниц и инъекций. Они присоединили к молекуле глутатиона ацетильную группу, получив **ацетил-глутатион** (S-ацетил-L-глутатион). Это новейшая форма глутатиона, которая отлично подходит для перорального приема, поскольку ацетильная группа защищает глутатион от разрушения в желудочно-кишечном тракте. В результате такой трансформации глутатион легко усваивается, и продолжительность его действия намного больше, чем у инъекций, а эффект не уступает им. Так как ацетил-глутатион — это

легко усваиваемая и стабильная форма глутатиона, то он быстро проникает в кровь и достигает всех тканей и клеток, мгновенно повышая уровень глутатиона во всем организме. Ввиду высокой биодоступности, стандартная дозировка ацетил-глутатиона ниже, чем у обычного глутатиона — всего 100 мг.

Кроме того, ацетильная группа позволяет молекуле глутатиона преодолеть гематоэнцефалический барьер. Что это значит? Это означает, что он

может проникать даже в мозг, обезвреживать токсины, тяжелые металлы и другие вредные вещества и безопасно выводить их из организма — причем на уровне, недоступном для других добавок глутатиона! Исследования продолжаются, но такая способность ацетил-глутатиона открывает новые возможности профилактирования дегенеративных заболеваний головного мозга, в том числе — болезней Паркинсона и Альцгеймера.

Первый в России Ацетил-глутатион

Ацетил-глутатион Эвалар — это первый монопрепарат S-ацетил-L-глутатиона в форме таблеток в России¹. В отличие от других форм глутатиона, он содержит легкоусваиваемый и стабильный S-ацетил-L-глутатион.

Ацетил-глутатион Эвалар способствует:

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

Новинка! Первая² сыворотка с ацетил-глутатионом — **сыворотка для лица Ацетил-глутатион**. Используйте ее одновременно с таблетками для достижения максимального омолаживающего эффекта!

Благодаря инновационному составу, сыворотка способствует уменьшению пигментных пятен, видимому омоложению кожи, отбеливанию, выравниванию и улучшению тона кожи, напитывает ее влагой и возвращает упругость и эластичность. По результатам клинического исследования³, через 24 часа после однократного применения сыворотки показатель увлажненности кожи увеличился на 69% по сравнению с исходными значениями.

Рекомендовано косметологами центра эстетической медицины и экспертизы (Москва)³.

Сохраняйте свое здоровье, молодость и красоту с Ацетил-глутатионом 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

¹ По данным реестра БАД. ² В ассортименте ЗАО «Эвалар» ³ Экспертное заключение по результатам исследований косметической продукции: Ацетил-глутатион сыворотка. Центр Эстетической Медицины и Экспертизы, Москва, август 2024.

Как сохранить спокойствие днем и крепкий сон ночью?

Как часто вам приходится испытывать эмоциональные переживания и волнения? Кто-то сталкивается с этим постоянно. Раздражение, негативные мысли, постоянный контроль, пессимизм, беспокойство и эмоциональное напряжение. Это изматывает. Если вам это знакомо, то, наверняка, вы давно ищете способ вернуть душевное равновесие и хороший сон.

Часто в таких ситуациях многие начинают с поиска натуральных растительных средств, ведь они действуют на организм мягко и бережно. Однако здесь может не устроить скорость действия, ведь часто они дают накопительный эффект, который нужно ждать. Синтетические же средства действуют быстрее, но отпугивают своими нежелательными побочными явлениями и возможным привыканием. Как выбрать средство, которое было бы 100% натуральным, без привыкания и побочных эффектов синтетики, и в то же время быстродействующим и эффективным? Решения подскажут современные технологии.

В 4 раза быстрее

Если вам нужен быстрый эффект, стоит обратить внимание на жидкие капсулы. Как они работают? Это мягкие желатиновые капсулы с жидким действующим веществом внутри. А как известно, жидкие вещества усваиваются быстрее, а значит, могут оказывать гораздо более быстрое и эффективное действие. Так, ученые установили, что действие мягких желатиновых капсул с жидким содержимым может быть в 4 раза эффективнее обычных растительных таблеток¹. Благодаря этому свойству эффект от таких капсул может наступать уже через 30 минут.

Экстракты нового поколения

А если такая капсула будет наполнена действующим веществом нового поколения, например, CO₂-экстрактами и эфирными маслами, то эффект будет максимальным.

CO₂-экстракция — это эксклюзивная технология получения экстрактов с помощью CO₂ (углекислого газа), которая отличается экологичностью, чистотой и максимальной эффективностью².

¹ Исследовано на приборе, имитирующем растворение в желудке. ООО «Сибирский центр декларирования и сертификации», г. Новосибирск. Протоколы испытаний: №3062.23 и №3063.23 от 08.09.2023 г. ² Сравнительная характеристика методов экстрагирования растительного сырья / В. М. Мусифулина, М. М. Омаров / Вестник Инновационного Евразийского университета. — 2021. №4. — С.107–112. ³ Технологическая и экономическая стратегия производства и применения CO₂-экстрактов / Н. Л. Малашенко / Научный журнал КубГАУ. — №81 (07). — 2012 г. ⁴ CO₂-экстракты — низкотемпературные липофильные экстракты (обзорная статья) / Биоцевтика. — 2 февраля 2015 г.

Благодаря низким температурам при такой экстракции удается сохранить без разрушения весь букет экстрагируемых веществ растений полностью в их природном неповрежденном виде. Получается концентрация активных веществ в 10 раз сильнее, чем обычным методом³. Активность этих экстрактов является наибольшей среди всех известных видов экстрактов⁴.

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.

Благодаря жидкой капсуле и высокоактивным CO₂-экстрактам и эфирным маслам в составе, 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

Если насморк, синусит,
не допускайте гайморит

ОРВИС[®] РИНО

лечит даже затяжной
насморк

ВЫГОДНАЯ
ЦЕНА!



● капли для приема
внутри с 2 лет

● таблетки
с 6 лет



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

Не дай насморку
перейти в гайморит!



**Орвис
Иммуно**
Всего
1 таблетка
в неделю
для защиты
от гриппа и ОРВИ.



**Орвис
Флю**
Устраняет
все симптомы²
гриппа и ОРВИ
без побочного
повышения
давления.



**Орвис
Бронхо
Тимьян**
Устраняет
кашель³.
Для взрослых
и детей
с 1 года.

Спрашивайте
в аптеках!

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

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

Наведи камеру
и узнай больше



* По действующим веществам. ¹ По данным АО «Группа ДСМ», по итогам 2023 года средневзвешенная розничная цена ЛС «ОРВИС Рино» ниже, чем у аналога. ² Повышенная температура, озноб, головная боль, заложенность носа, ринорея, слезотечение, чихание, боль в мышцах и суставах. ³ В комплексной терапии.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Как правильно выбрать магний?

Какая форма магния максимально усваивается организмом и подойдет именно вам? Разбираемся с экспертом.

Магний — один из фундаментальных макроэлементов для нашего организма.

Он регулирует работу нервной, сердечно-сосудистой, иммунной систем, поддерживает работу мышц и здоровье костей. ВОЗ признала нормальный уровень магния основополагающим фактором здоровья. Однако более 40% жителей нашей страны сегодня имеют магниевый дефицит¹. Дополнительный прием магния — возможность не попасть в эту статистику. Но препаратов магния так много: в чем между ними разница и какой стоит выбрать, чтобы получить максимально возможный эффект?

Разбираемся вместе с экспертом в области диетологии, эндокринологии и гинекологии, членом ассоциации PreventAge



Олесь Евгеньевна Прониной.

Дефицит магния: от бессонницы до гипертонии

— Олесь Евгеньевна, регулярный прием препаратов магния — просто очередной тренд или действительно обоснованная необходимость?

— Исследования пищевого рациона доказывают, что среднее потребление магния сегодня значительно ниже рекомендуемой нормы. Учитывая этот факт и то, что мы живем в условиях постоянного стресса, который сильно истощает запасы магния в организме, я рекомендую курсовой прием препаратов магния в качестве дополнения к сбалансированному рациону.

Дефицит этого минерала в той или иной степени сегодня испытывает каждый второй человек. Симптомы его недостатка разнообразны: от жалоб на сонливость и раздражительность

до более серьезных: тахикардия, гипертония, судороги. Дополнительный прием магния — рациональное и доступное решение этих проблем.

— Ассортимент препаратов магния очень разнообразен. Но все большей популярностью стали пользоваться хелатные формы минерала. Почему, в чем их особенность?

— Такая избранность хелатных форм магния не случайна. В современных препаратах магний присутствует в разных формах: карбонат, лактат, цитрат, хелат и т.д. Они по-разному усваиваются организмом и за счет вспомогательных компонентов оказывают разные эффекты.

Магний в хелатной форме — один из наиболее легкоусвояемых форм магния на сегодняшний день. Биодоступность такого магния достигает 90%².

Хелат — это комплексное соединение, в котором магний связан с аминокислотой. Аминокислота выступает в роли «переносчика»: она помогает магнию проникнуть через клеточные мембраны и быстрее доставляет его в нужные органы и ткани. Биодоступность этой формы составляет около 80–90%². Примером хелатной формы в организме человека является гемоглобин. Кроме того, хелатная форма магния не вызывает побочных эффектов, таких как диарея, запор или раздражение желудка, с которыми часто мы можем столкнуться при приеме других форм магния.

— Бисглицинат, L-треонат, малат магния — оказывается, хелатных форм магния немало. Разные названия — разный эффект? Какой лучше выбрать?

— Ориентируйтесь на цель, которую вы хотите достичь. Название говорит об аминокислоте, с которой связан магний. Их объединяет способность оказывать стандартный, скажем так, эффект: предотвращать мышечные спазмы и судороги, непроизвольные подергивания век или мышц вокруг глаз, мигрень и сердечную аритмию, подавлять избы-

точный выброс кортизола, благотворно влиять на сон, поддерживать здоровье мышц и костей. Но у каждой хелатной формы есть особенность, присущая только ей — именно благодаря определенной аминокислоте в составе.

Лучший магний при стрессе

— Пожалуй, самая известная на сегодняшний день хелатная форма магния — бисглицинат. Для кого подойдет такой препарат магния?

— Бисглицинат магния — это союз магния и глицина. Настоящий антистресс — идеальный вариант для поддержания нервной системы. Если ваша цель — лучше справиться со стрессом, снизить уровень тревожности, облегчить засыпание, а сон сделать более крепким — выбирайте препараты именно с бисглицинатом магния. Например, Магний хелат Эвалар.

Магний хелат Эвалар содержит оптимальную дозировку бисглицината магния — 400 мг — и способствует:

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

Магний хелат Эвалар удобно принимать: всего 2 таблетки в день вместо 6 таблеток обычного магния¹. Разрешен детям с 14 лет².



Наведи камеру и узнай больше



¹ В сравнении с препаратом, содержащим 48 мг магния в 1 таблетке и схемой приема — 6–8 таблеток в день. ² Подтверждено СОГР № АМ.01.07.01.003. R.000464.08.21 от 25.08.2021.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

«Нейромагний» для усиления когнитивных функций

— Магний L-треонат появился на аптечных полках не так давно, но уже набирает обороты популярности. В чем его особенность?

— Да, магний L-треонат — новейшая хелатная форма магния, соль L-треоновой кислоты. Эта форма была разработана в 2010 году учеными Массачусетского института технологии. Главная особенность такого магния — способность проникать через гематоэнцефалический барьер непосредственно в головной мозг. Именно поэтому магний L-треонат часто называют «нейромагнием» и рекомендуют для ноотропного применения, в том числе в комбинации с другими средствами для усиления работы мозга³.

В рандомизированном двойном слепом плацебо-контролируемом исследовании прием магния в форме треоната в течение 12 недель способствовал уменьшению когнитивного возраста головного мозга в среднем на 9,4 года. Также исследование подтвердило положительный эффект магния L-треоната при тревожности и когнитивной дисфункции^{3,4}.

Если для вас главная цель — поддержание здоровья мозга, улучшение когнитивных функций — стоит выбрать препарат магния именно в форме L-треоната. Например, Магний L-треонат от Evalar Laboratory.

Магний L-треонат от Evalar Laboratory способствует:

- улучшению когнитивных функций: кратковременной и долгосрочной памяти, обучаемости, внимания
- поддержанию здоровья мозга и его защите от возрастных изменений
- снижению стресса, подавлению избыточного выброса кортизола¹.



Наведи камеру и узнай больше



¹ Подтверждено CoP № AM.01.07.01.003. R.000.009.01.23 от 11.01.2023 г.

Виктория Исакова,
актриса театра и кино, продюсер:



Отличная память — пожалуй, один из главных рабочих инструментов каждого актера. Ее важно не только тренировать, но и поддерживать. У меня есть хороший способ — это Магний L-треонат от Evalar Laboratory. Он улучшает память, концентрацию внимания, снижает влияние стресса и дает мне силы проявлять свое мастерство.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

«Бодрящий» магний для работоспособности и энергии

— Существует мнение, что прием магния всегда сопровождается некоторой расслабленностью, даже сонливостью, поэтому его рекомендуют принимать в вечернее время. Это так?

— Большинство хелатных форм, действительно, расслабляют, способствуют хорошему засыпанию. Но, например, малат магния, наоборот, «бодрит», поэтому и пить его желательно в утренние часы.

Малат магния — это соединение магния с яблочной кислотой. Яблочная кислота участвует в цикле Кребса, который отвечает за производство энергии в клетках, что повышает физическую выносливость и работоспособность. Именно поэтому, в отличие от других форм магния, малат рекомендуется принимать в первой половине дня, так как он способен вас «активизировать».

Если быстрая утомляемость, хроническая усталость, апатия и отсутствие жизненных сил — ваши проблемы, выбирайте магний в форме малата. Например, Магний малат Эвалар.

Магний малат Эвалар способствует:

- повышению работоспособности
- выработке энергии
- улучшению физической выносливости
- повышению устойчивости организма к стрессам.



Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 34–35

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

— Олеся Евгеньевна, давайте еще раз разложим все «по полочкам» и подведем итог, чтобы окончательно убрать путаницу и помочь нашим читателям выбрать для себя «правильный» магний.

— Первое: отдавайте предпочтение хелатным формам минерала, именно такие формы обладают высокой биоидентичностью по отношению к нашему организму.

Второе: определите главную цель приема препарата магния. Если есть проблемы со сном, тревожность, раздражительность на фоне стресса — выбирайте бисглицинат магния (Магний хелат). Нужно «взбодрить» мозг, позаботиться о его качественной работе и улучшить когнитивные функции — магний L-треонат. Не хватает энергии, нужно повысить выносливость и работоспособность? Ваш выбор — малат магния.

— А можно ли совмещать прием разных форм магния?

— Конечно, главное — соблюдайте рекомендованную для вашего возраста, образа жизни и питания общую дозировку и регулируйте длительность курсов приема в зависимости от показателей магния в эритроцитах при динамическом контроле. Например, вы можете утром принимать магний малат для энергичного продуктивного дня, а перед сном — бисглицинат или L-треонат. Таким образом эффект от приема магния будет комплексный и более выраженный.

— Спасибо Вам за интересную беседу и такие важные советы.

¹ И. Ю. Фофанова Дефицит магния и его связь с акушерской патологией // Медицинский совет №5, 2013г; 102 с.

² Отчет о выполнении научно-исследовательской работы по теме: «Хелатные формы минералов (кальций, магний, железо, цинк, медь) — механизм действия и преимущества использования в производстве биологически активных добавок (литературный обзор, клинические исследования)» / БТИ (филиал) ФГБОУ ВО «Алтайский государственный технический университет им. И. И. Ползунова» — Бийск. — 2019 г.

³ Орлова С. В., Никитина Е. А., Балашова Н. В. с соавт. Роль отдельных нейротрансмиттеров в оптимизации алиментарной терапии неврологических пациентов. Медицинский алфавит. 2023; (8): 36–47.

⁴ Liu G, Weinger JG, Lu ZL, Xue F, Sadeghpour S. Efficacy and Safety of MMFS 01, a Synapse Density Enhancer, for Treating Cognitive Impairment in Older Adults: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. J. Alzheimers Dis. 2016; 49(4):971–990.

Как снять усталость глаз от гаджетов и защитить зрение?

Сегодня большую часть времени мы проводим, глядя в экраны. В гаджетах работаем, отдыхаем, делаем покупки, общаемся... Вспомните, как вы отдыхали от компьютера за прошедший час — скорее всего, чтобы отвлечься, заглянули в телефон. Наши глаза — под тотальным напряжением. Таким колоссальным, с которым мы никогда ранее не сталкивались.

Цифровое напряжение

Постоянное перенапряжение глаз из-за цифровых устройств сегодня стало самой распространенной проблемой, которую эксперты во многих странах так и называют — «цифровое напряжение». Проблема в том, что эволюционно наши глаза не предназначены для просмотра экранов. Это неестественная нагрузка. Также вредное влияние на сетчатку оказывает синий спектр, которым богаты цифровые устройства. Синее излучение вызывает необратимые фотохимические реакции, которые разрушают фоторецепторы сетчатки.

Все это приводит к тяжелой зрительной усталости, размытому зрению, слезоточивости, сухости глаз, режам, дискомфорту, снижению остроты зрения.

И если раньше с этим сталкивались только офисные работники, то теперь это знакомо практически каждому, начиная с детского возраста.

Как защитить зрение?

Запретить себе пользоваться гаджетами сложно. Поэтому очень важно заботиться о своем зрении дополнительно.

Естественным механизмом защиты глаз от внешних факторов является пигментный слой глаз, качество которого обеспечивают лютеин и зеаксантин. Они накапливаются в клетках центральной области сетчатки и выполняют защитную и экранирующую функции, поглощают синий свет. Они оказывают антиоксидантное действие, снижая риск возрастной дегенерации желтого пятна. При их дефиците нарушается защитная функция сетчатки от повреждающих факторов, будь то УФ-излучение или излучение мониторов.

Высокая нагрузка на глаза требует и высокой степени защиты, поэтому лютеин и зеаксантин рекомендуется принимать дополнительно.

Витамины нового поколения

Последняя разработка ученых — это легкоусвояемая мицеллярная форма этих веществ. Исследования показали, что именно при такой форме происходит накопление лютеина в тканях глаз в 2 раза выше, чем при приеме лютеина в обычной мало усваиваемой форме. При этом биодоступность составляет 87%, что в 6 раз выше обычной формы.

Единственный российский препарат, содержащий лютеин и зеаксантин в легкоусвояемой мицеллярной форме¹ — это комплекс **Зрениум** от компании «Эвалар». Витамины нового поколения на основе легкоусвояемых компонентов. Помимо лютеина и зеаксантина, Зрениум содержит сильный нейтрализатор свободных радикалов в тканях глаза — ликопин, а также необходимые для хорошего зрения витамины А и Е.

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.

Добавьте 1–2 капсулы Зрениум в день к вашим мерам по безопасной работе с гаджетами, чаще делайте перерывы в работе — и пусть ваше зрение сохранится как можно дольше.



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).

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON

evalar.ru
8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Витэра® В

новая эра витаминов!

Поддержите нервы в порядке! Витамины группы В



- ▶ Коэнзимная форма: усваиваются быстрее и действуют сразу
- ▶ Полный комплекс витаминов группы В (от В1 до В12)
- ▶ Усилен магнием

Всего 1 капсула в день



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.

Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Когда кишечник «дал слабину»: что должно быть в вашей аптечке?



Универсальное средство для аптечки, которое быстро остановит расстройство кишечника

Внезапное расстройство кишечника — проблема, к которой мы, как правило, оказываемся совсем не готовы. Какие препараты обязательно должны быть в аптечке быстрого реагирования: дома, в путешествии, на работе? Что поможет быстро остановить диарею и выиграть у обрушившейся проблемы время?

Острое расстройство кишечника может привести к опасным последствиям: интоксикации и обезвоживанию — поэтому важно действовать с первых минут проявления симптомов и строго по плану:

1. Остановить жидкий стул.

Не спешите еще больше нагружать кишечник «химией», влияющей на моторику кишечника, чтобы сильные спазмы не усугубили дискомфорт. Есть максимально натуральные препараты, которые помогут эффективно и мягко.

2. Уменьшить потерю жидкости и электролитов.

Предотвратите обезвоживание организма — это одна из главных причин госпитализации и тяжелого состояния при диарее. К сожалению, многие забывают об этом важном пункте.

3. Защитить стенки кишечника от агрессивного влияния токсинов, бактерий и вирусов.

Останавливая диарею, мы можем задержать в кишечнике вредные вещества, от которых и пытается избавиться организм, «разгоняя» перистальтику кишечника до максимума. Поэтому следует позаботиться и об их обезвреживании.

Три задачи — всего один препарат!

Отличная новость: не обязательно принимать три разных препарата. Достаточно всегда держать в своей аптечке **Энтеробакт** от «Эвалар».

Энтеробакт — это новое средство на основе уникального органического танино-белкового комплекса, действие которого усилено экстрактом корневищ имбиря и цинком в биодоступной хелатной форме.

Энтеробакт работает сразу в трех направлениях — решает все три задачи. Он способствует:

- ✓ прекращению диареи и нормализации стула,
- ✓ уменьшению потери жидкости и электролитов,
- ✓ защите кишечника от агрессивного влияния бактерий, токсинов и кислот.

Важно, что Энтеробакт действует деликатно, не влияя на моторику кишечника и не вызывая острых спазмов живота. А еще его удобно принимать в любом месте и в любое время — выпускается он в капсулах.

После острого периода диареи подключите прием ферментов: при кишечных расстройствах страдает вся пищеварительная система, развивается относительная ферментная недостаточность. Это усугубляет состояние, вызывая тяжесть, вздутие, чувство жжения при приеме пищи, и затягивает период восстановления.

Добавьте в свою аптечку **Эвэнзим** от «Эвалар» — первый комплекс растительных энзимов нового поколения, который в 2 раза эффективнее обычных ферментов! В его составе 3 необходимых пищеварительных фермента: растительный панкреатин, папаин и бромелайн.

Эвэнзим способствует комфортно и деликатному пищеварению, снижению газообразования и вздутия и снятию тяжести после еды.

Пополните свою аптечку этими комплексами и действуйте быстро и правильно в экстренных ситуациях, когда скорость решения проблемы решает многое.



Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 34–35



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



ФИТОЛАКС

Послабляющее средство № 1 в России*



- Жевательные фруктовые таблетки с экстрактами трав

Разнообразие форм выпуска для любых предпочтений



- Мармеладные ягоды со вкусом клубники



- Травяной чай с кусочками абрикоса



- Сливовый напиток с послабляющими травами

Спрашивайте в аптеках!



evalar.ru
8-800-200-5252

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON



* По данным ежемесячного розничного аудита фармацевтического рынка России, проводимого АО «Группа ДСМ», 2023 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реглама

Чем и для кого опасен высокий уровень мочевой кислоты?

Около 10 лет любимый всеми певец Пьер Нарцисс боролся с тяжелой формой «болезни королей» — подагрой. Она возникает, если в организме накапливается большое количество мочевой кислоты.

Мочевая кислота — это мелкие кристаллы-иголочки, продукты распада пуринов, которые в норме выводятся почками. При повышенном уровне мочевой кислоты маленькие кристаллы откладываются в суставных и околосуставных тканях и ранят их, вызывая воспаление и дискомфорт.

Из-за чего происходит отложение кристаллов мочевой кислоты?

1. Врожденная склонность

Чем это опасно? Ранним нарушением метаболизма! Кристаллы мочевой кислоты будут «оседать» и накапливаться в тканях и органах, и риск получить лишние проблемы со здоровьем возрастает.

2. Недостаток физической активности

Чем это опасно? Можно располнеть! А лишний вес повышает нагрузку на сустав и увеличивает трение его поверхностей.

3. Неправильное питание

Чем это опасно? Большое количество углеводов провоцирует образование большего количества мочевой кислоты — и суставы воспаляются¹.

Фанатам зеленого чая тоже стоит сохранять умеренность — он содержит множество пуринов¹, из которых и образуются кристаллы мочевой кислоты.

Но как же быть любителям чая?

Замените свой обычный чай на травяной чай Эвалар БИО «При повышенном содержании мочевой кислоты»!

Почему стоит попробовать этот чай?

- Синергия 6 трав! Ортосифон, смородина, лопух, брусника, лабазник и липа — оптимально подобранное сочетание трав помогает организму избавиться от избытка мочевой кислоты и препятствует отложению солей в суставах.
- 100% натуральный состав. В составе чая — травы, выращенные на собственных плантациях «Эвалар» в экологически чистых предгорьях Алтая.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Если времени на чай у вас нет, а привести в норму уровень мочевой кислоты необходимо, попробуйте хорошо зарекомендовавший себя бестселлер «Эвалар» — линейку средств Ревмафлекс!

¹ Диета при подагре и гиперурикемии. Желябина О. В., Елисеев М. С. «Научно-практическая ревматология», 2017.

Ревмафлекс и Ревмафлекс форте — это 100% натуральные препараты на основе мартинии душистой, растения, которое помогает нормализовать уровень мочевой кислоты.

Благодаря растительному составу Ревмафлекс и Ревмафлекс форте способствуют:

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

Для лучшего эффекта совместно с капсулами Ревмафлекс применяйте крем Ревмафлекс, состав которого дополнительно усилен МСМ.



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

Природная сила Алтая

Чай «Эвалар Био»

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

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

В составе:



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



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



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



Лабазник оказывает противовоспалительное, антисептическое, общеукрепляющее, противоревматическое действие.



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



Липа оказывает болеутоляющее и противовоспалительное действие.

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



Экологичность



Микро-биологическая чистота



Инновационная технология сушки трав



Гарантия безопасности



Индивидуальная упаковка

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

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

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

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

Хранить при температуре не выше 25°С.

Свидетельство о государственной регистрации № КЗ.16.01.78.003.Е.001388.08.14 от 08.08.2014 г.

Срок годности – 3 года (Жармадальск мезаи – 3 жыл).

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

Дата изготовления (Дайндау күні) 08.10.2024 г.



«Эвалар» – гарантия качества, чистоты и эффективности!



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

«Правильный» кальций – это какой?



Кальций входит в топ-5 наиболее важных химических элементов. Это самый распространенный минерал в нашем организме. Он играет ключевую роль в поддержании здоровья костей и зубов, красоты волос и ногтей, участвует в регуляции сердечной деятельности, мышечных сокращений и свертывания крови. При дефиците кальция кости становятся хрупкими, слабеют мышцы, повышается давление, ногти становятся ломкими, а волосы теряют блеск и секутся. В этой статье мы расскажем, на что следует обращать внимание при выборе кальция и как поддержать крепкие кости и здоровье в целом на долгие годы.

Критерии выбора «правильного» кальция

1. Форма кальция

Важно учитывать, что не все формы кальция, присутствующие на рынке, одинаково легко усваиваются организмом. Существуют неорганические и органические формы. Самой легкодоступной формой минерала является органическая хелатная форма. Степень ее усвоения достигает порядка 90%, что подтверждают многочисленные исследования. Хелат кальция – это соединение минерала и аминокислоты. Именно благодаря участию аминокислоты, кальций лучше усваивается организмом.

В отличие от неорганических форм (карбонат) хелат кальция не откладывается в сосудах, суставах и внутренних органах.

2. Витамин К₂

Именно витамин К₂ в форме МК-7 (менахинон-7) участвует в правильном распределении кальция в организме. Он направляет кальций прямо в костную ткань и забирает минерал оттуда, где он не нужен (сосуды, почки) и переводит туда, где он необходим (костная ткань). Если витамина К₂ в организме недостаточно, снижается минеральная плотность костей. Они становятся хрупкими, нарушается осанка, появляются костные и суставные боли. Кроме того, витамин К₂ не сгущает кровь в отличие от витамина К₁.

3. Витамин D₃

Один из главных элементов для правильного усвоения кальция. Он помогает минералу усваиваться через стенку кишечника

в кровотоке и направляет его на нужды организма. Всасывание кальция кишечником, реабсорбция почками и обновление в кости непосредственно регулируются гормоном паращитовидной железы, кальцитонином и витамином D.

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

Кальций хелат Эвалар способствует:

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

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

Преимущества Кальция хелат Эвалар:

- максимально восполняет дефицит кальция без отложения в почках, суставах и сосудах
- отличается высокой степенью усвоения
- усилен витаминами D₃ и К₂
- 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 – лучший! 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

Цистит способен испортить жизнь?

Бороться с ним помогает

НЕФРОСТЕН



Тройное действие Нефростена:

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

И возвращает радость жизни!



Почувствуй тройную силу Нефростена!

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

За шаг до диабета: что скрывает лишний вес?

Каждый лишний килограмм — это не просто эстетическая проблема. Это сигнал организма, который кричит о том, что с ним не все в порядке. За этим зачастую скрывается серьезная угроза — преддиабет, состояние, которое может незаметно перейти в диабет 2 типа.

Сахар: враг или друг?

Сахар — это энергия, необходимая для жизнедеятельности. Но, как и с любой энергией, важно знать меру. Избыток сахара в крови, вызванный неумеренным потреблением сладких продуктов, приводит к инсулинрезистентности. Инсулин — гормон, отвечающий за транспортировку глюкозы из крови в клетки. При резистентности клетки «не слышат» инсулин, и уровень сахара в крови остается высоким.

Лишний вес — симптом преддиабета

Не секрет, что лишний вес и диабет 2 типа тесно связаны. Когда мы потребляем слишком много сахара, организм вынужден запасать его в виде жира. В результате происходит накопление жира в печени, мышцах, а также в поджелудочной железе, которая производит инсулин. Все это усугубляет инсулинорезистентность и увеличивает риск развития диабета.

Коварство скрытого сахара

Сахар — это не только сладкие напитки и десерты. Он «прячется» в продуктах, где его не ждешь:

- Соусы и кетчупы: на первый взгляд безобидные добавки, но содержащие значительное количество сахара.
- Готовые завтраки: хлопья, мюсли, гранола — часто приправлены сахаром для улучшения вкуса.
- Йогурты: особенно фруктовые, могут содержать больше сахара, чем сладости.
- Хлеб и булочки: даже «черный» хлеб может содержать скрытый сахар.

Что делать?

Не нужно впадать в панику, преддиабет — это не приговор. Важно контролировать уровень сахара и принять несколько простых шагов:

- Снижение веса: постепенное снижение веса способствует улучшению чувствительности к инсулину.
- Правильное питание: ограничение потребления сахара и включение в рацион овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов.
- Регулярные физические нагрузки: прогулки, бег, плавание — помогают улучшить обмен веществ и чувствительность к инсулину.
- Контроль уровня сахара: регулярные анализы помогут своевременно выявить наличие преддиабета и принять необходимые меры.

Решение: осознанное питание

Важнее всего осознать, что контроль сахара — ключевой пункт в вашем плане. Следует внимательно читать этикетки продук-



тов и отдавать предпочтение естественным продуктам с низким содержанием сахара. Не стоит отказываться от сладкого полностью, но важно сократить его потребление до минимума.

Российская Диабетическая Ассоциация рекомендует

Чтобы надежно взять сахар под контроль и в дальнейшем поддерживать его уровень в норме, воспользуйтесь помощью растительных таблеток **Олиджим** с инулином и джимнемой от фармацевтической компании «Эвалар».

Таблетки Олиджим:

- ✓ Снижают тягу к сладкому, воздействуя на вкусовые рецепторы, поэтому отказаться от сладкого будет намного проще.
- ✓ Замедляют всасывание лишнего сахара из пищи, поэтому он не попадает в кровь и выводится из организма.
- ✓ Поддерживают в норме уровень сахара в крови.
- ✓ Поддерживают работу поджелудочной железы, сохраняют нормальную выработку инсулина.
- ✓ Снижают инсулинрезистентность и поддерживают восприимчивость клеток к инсулину.

Для большей эффективности включите в план питания **чай Олиджим** и специальные **Витамины при диабете Олиджим**.

Они помогают надежно контролировать аппетит и восполняют дефицит витаминов и микроэлементов, неизбежно возникающий при преддиабете и диабете 2 типа.



Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 34-35

Реклама

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON

evalar.ru
8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Преддиабет — это предупреждение, которое не стоит игнорировать. Своевременные меры помогут избежать развития диабета и сохранить здоровье на много лет. Запомните, что ваш образ жизни — это инвестиция в ваше здоровье.



Сыворотка Лора®

Стволовые клетки Эдельвейса



Разработана в Швейцарии
эксклюзивно для «Эвалар»

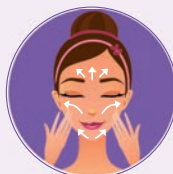


Клинически доказанная
эффективность – уже через 3 недели:¹

у **74%** женщин
более увлажненная
кожа

у **67%** женщин
более упругая
кожа

у **79%** женщин
результат превзошел
ожидания



Наносите сыворотку по массажным линиям
для двойного эффекта: уход + массаж



Стволовые клетки Эдельвейса:
восстанавливают упругость кожи,
мощный антиоксидант –
в 2 раза сильнее витамина С².



Гиалуроновая кислота:
интенсивно увлажняет
и защищает кожу
от старения.



Пептиды:
усиливают синтез
коллагена и защищают
его от разрушения.

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

² Электронный ресурс: <https://www.kiz.ru/content/krasota/ingredienty/nash-novyy-geroy-edelweys-alpiyskiy-tsvetok-s-effektom-retinola/> (дата обращения: 12.11.2023 г.)

Реклама.

Спрашивайте
в аптеках!



evalar.ru
8-800-200-5252

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON



Как выбрать подходящий хондропротектор?

Три основных критерия

Забора о здоровье суставов — это не просто вопрос физического комфорта, а важная составляющая общего благополучия. Наша активность в повседневной жизни — заслуга соединительных тканей, хрящевой структуры и синовиальной жидкости. Только их совместная непрерывная работа позволяет нам двигаться по жизни легко.

Поэтому профилактика и поддержка суставов — это актуальный вопрос для людей всех возрастов. Регулярная физическая активность, сбалансированное питание и хондропротекторная поддержка — три основных столпа, на которых строится здоровье суставов. Из этих трех пунктов особенное внимание важно обратить на хондропротекторы, ведь именно они останавливают прогрессирование дегенеративных изменений в хряще и восстанавливают его структуру.

Но как выбрать наиболее подходящий вам хондропротектор?

1. ВЫБИРАЙТЕ КОМПЛЕКСЫ

Хондропротекторы лучше всего приобретать в комплексе по двум причинам. Первая причина банальна: всегда **выгоднее купить один хондропротекторный комплекс**, чем все компоненты по отдельности.

Вторая: **только вместе хондропротекторы работают эффективно**. Для здоровья сустава необходимы все естественные компоненты хряща сразу, а именно: глюкозамин, хондроитин, МСМ и гиалуроновая кислота. Глюкозамин запускает

восстановительные процессы в хрящевой ткани суставов, хондроитин служит в качестве аналога хрящевой ткани, стимулируя ее обновление. МСМ необходим, чтобы уменьшить болезненность мышц, а гиалуроновая кислота обеспечивает суставам подвижность, удерживая в них влагу и сохраняя эластичность.

2. ДОЗИРОВКА И МСМ В СОСТАВЕ

Полноценный хондропротекторный комплекс должен быть усилен метилсульфонилметаном (МСМ). Почему?

Все дело в том, что в отличие от более популярных хондроитина и глюкозамина, МСМ обладает **обезболивающим действием**. МСМ действительно **уменьшает боль** — это было выяснено при проведении двойного слепого исследования. Результаты показали, что метилсульфонилметан **уменьшает неприятные ощущения в суставах на 82%** без существенных побочных эффектов¹.

Но имейте в виду: МСМ начинает работать на здоровье ваших суставов только в дозировке от 600 мг в сутки.

3. БОЛЬШИЕ УПАКОВКИ

Хондропротекторные комплексы **нужно принимать длительно от 3-х месяцев**. Чтобы сделать выгодную покупку, лучше **покупать средства в больших упаковках** с большим количеством таблеток (в идеале 120) — их хватит на несколько месяцев сразу и вам не придется переплачивать.

Если суставы хрустят и не гнутся — выбирайте **Хонду МСМ**, хондропротекторный комплекс для защиты суставов, усиленный МСМ! Хонда МСМ — это:

- **4 в 1**. В составе Хонда МСМ — сразу 4 хондропротектора в максимальных* дозировках: 1000 мг глюкозамина, 800 мг хондроитина, 600 мг МСМ и 20 мг гиалуроновой кислоты.
 - **Качество GMP**. Вы гарантированно получите продукт высокого качества — все препараты «Эвалар» изготавливаются в условиях современного фармпроизводства.
- Приобретайте **хондропротекторный комплекс Хонда МСМ** на evalar.ru.



Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 34-35

*Среди серии средств Хонда.

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON
8-800-200-5252

evalar.ru

¹ Brown R. G., Button G. M., Smith J. T. Changes in Collagen Metabolism Caused by Feeding Diets Low in Inorganic Sulfur / The Journal of Nutrition, v. 82, 1965, <https://doi.org/10.1093/jn/87.2.228>.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



БЭБИ ФОРМУЛА

РЫБКИ ЭВАЛАР

ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ И ИНТЕЛЛЕКТА

✓ Высокоочищенная омега-3 с высоким содержанием ДГК (DHA)



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

OZON



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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

Новые возможности защиты от гастрита и язвы желудка

Еще не так давно считалось, что гастрит вызывают неправильное питание, еда всухомятку, стрессы и отсутствие горячего супа на обед. Но после того, как ученые обнаружили связь этой болезни с бактерией хеликобактер пилори — подход к лечению заболеваний ЖКТ кардинально изменился.

Насколько хеликобактер вреден для желудка?

Именно хеликобактер пилори признан основной причиной язвы и гастрита, а ВОЗ признала его фактором №1 по риску развития рака желудка: хеликобактер увеличивает его в 3 раза!

Как понять, что человек заражен?

Повторяющаяся изжога, отрыжка с привкусом кислого, тошнота или рвота, дискомфорт и боль в подложечной области, усиливающаяся после приема пищи или в ночное время суток (так называемые голодные боли) — вот основные симптомы присутствия хеликобактер пилори.

Пути заражения

Путь передачи хеликобактера — контактно-бытовой. Бактерия передается:

- через грязные руки;
- через недостаточно чистую посуду, а также когда люди едят из одной тарелки или пьют из одной чашки;
- в случае использования людьми одной зубной щетки;
- через губную помаду;
- через поцелуи.

Именно поэтому хеликобактериоз считается семейным заболеванием, и при выявлении инфекции у одного из членов семьи, настоятельно рекомендуется обследовать всю семью.

Как избавиться от этой бактерии?

Чтобы избавиться от хеликобактера, применяют антибиотики, ингибиторы протонной помпы, препараты висмута — но такая терапия может вызывать множество побочных эффектов.

Не так давно в стандарты лечения хеликобактерной инфекции были включены метабиотики — препараты, содержащие метаболиты особых лактобактерий, *Lactobacillus reuteri*, 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 **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 **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

Плохая память?
Головная боль?
Тромбы?



Причина этого –
плохое кровоснабжение мозга

Натуральное лекарственное средство

ГИНКОУМ[®]

улучшает кровоснабжение

- ✓ УЛУЧШАЕТ ПАМЯТЬ
- ✓ УМЕНЬШАЕТ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ
- ✓ СНИЖАЕТ РИСК ОБРАЗОВАНИЯ ТРОМБОВ



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

Побочные действия статинов: как избавиться от них без отмены лекарства?

Ольга, 43 года

Я дизайнер, а в свободное время люблю заниматься йогой, танцевать и путешествовать. Эти занятия дают драйв и кайф, потому что я заставляю тело работать.

Я стараюсь следить за своим здоровьем и регулярно прохожу диспансеризацию. Полтора года назад у меня обнаружился повышенный холестерин. Хотя я и так не привереженец фаст-фуда, но постаралась максимально скорректировать питание в сторону уменьшения в нем углеводов и жиров. Тем не менее через полгода анализы показали, что уровень холестерина еще больше повысился, и врач назначил мне статины.

Через 2 недели приема появились боли в мышцах, ужасная слабость, и все это усиливалось и нарастало со временем. Я больше не могу вести привычный активный образ жизни, и меня это не устраивает. Единственное, с чем я могу это связать — это с приемом статинов, с их побочными действиями. Есть огромное желание перестать их пить, хотя врач и сказал, что статины надо принимать постоянно. Что мне делать? Как мне вернуть мою прежнюю жизнь!

Отвечает Фитодоктор:

Во всем мире статины принимают миллионы людей. Эти лекарства нормализуют уровень холестерина, снижают риски инфаркта, инсульта, смерти. Плюсов много. Однако иногда пациенты, принимающие статины, начинают жаловаться на ухудшение общего самочувствия, нарастающую слабость, боли в мышцах.

Действительно, прием статинов может вызывать такие симптомы.

НО! Отменять назначенное лечение нельзя ни в коем случае! А вот убрать неприятные последствия, которые мешают жить — можно.

Ученые выяснили, что статины снижают не только опасный холестерин, но и уровень коэнзима Q₁₀ в организме. Именно дефицит коэнзима Q₁₀ является причиной этих неприятных побочных явлений.

Что же это за вещество — коэнзим Q₁₀?

Коэнзим Q₁₀ — это вещество, которое есть в каждой клетке нашего организма, и оно является ключевым компонентом, который снабжает наш организм энергией.

Чем более интенсивно работает орган, тем больше ему требуется энергии, тем больше содержание в тканях коэнзима Q₁₀. Так, в сердечной мышце этого вещества вдвое больше, чем в любом другом органе или ткани. Достаточное количество коэнзима способствует нормализации кровообращения и сократительной функции.

Когда человек болен или испытывает повышенные нагрузки, организм пыта-

ется компенсировать потери сил за счет активной выработки этого полезного вещества. Его достаточное количество помогает восстановить энергетический потенциал клеток и поддерживает здоровье всех органов и систем организма даже после повышенных нагрузок и болезней.

Коэнзим — мощный антиоксидант, который борется со свободными радикалами, повреждающими клетки и вызывающими болезни сердца, преждевременное старение и даже рак.

Применение коэнзима Q₁₀ в косметологии и антивозрастной медицине стало настоящим прорывом в борьбе с возрастными изменениями. Он стимулирует обновление клеток, оказывает комплексное действие на все слои кожи, помогая сохранить упругость и свежесть; способствует замедлению процессов старения.

Молодой здоровый организм вырабатывает до 300 мг коэнзима Q₁₀ в сутки. После 30 лет этот показатель снижается. К 40-ка годам выработка в среднем падает до 210 мг, а к 60-ти — до 150 мг в сутки. При этом установлено, что снижение уровня выработки до 75 мг приводит к гибели клеток.

Чаще всего статины назначают людям старше 40 лет, причем частота назначения увеличивается с возрастом и достигает пика у людей в возрасте от 75 до 84 лет, когда выработка собственного коэнзима и так на критическом уровне. Поэтому одновременно с приемом статинов специалисты обычно советуют одновременно принимать коэнзим Q₁₀.

Как выбрать правильный коэнзим?

1. Коэнзим Q₁₀ — жирорастворимое соединение, поэтому в составе средства должно быть масло, например, кокосовое. Совсем хорошо, если препарат будет не в каплях, а в капсулах: это уберет его от окисления, и при приеме вы не почувствуете вкуса.
2. Обратите внимание на дозировку! Оптимальная дозировка коэнзима Q₁₀ — 100 мг в сутки. Именно она достоверно снижает тяжесть мышечных болей и других неприятных симптомов, вызванных приемом статинов.
3. Выбирайте известных российских производителей: имеющих многолетний опыт работы и выпускающих продукцию по международному стандарту качества GMP. Они тщательно относятся к технологии производства, подбору компонентов и доз. Поэтому ищите знак GMP на упаковке.

Всем трем условиям правильного выбора коэнзима отвечает **Коэнзим Q₁₀** от компании «Эвалар».

Чтобы уменьшить побочные действия статинов, принимайте Коэнзим Q₁₀ Эвалар! Мягкие желатиновые капсулы содержат по 100 мг коэнзима, растворенного в кокосовом масле.

Именно Коэнзим Эвалар поможет: уменьшить побочные действия статинов, поддержать сердечную мышцу и замедлить старение.



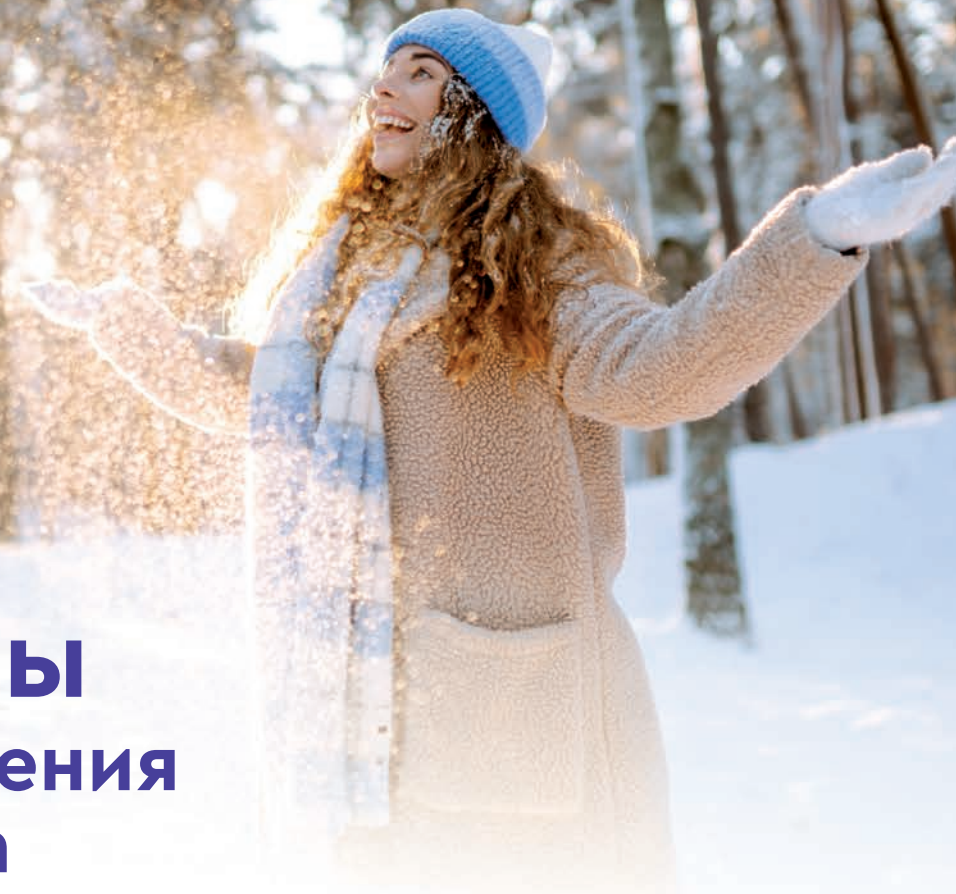
Наведи камеру и узнай больше



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



Лучшие¹ ВИТАМИНЫ для укрепления иммунитета



Взрыв вкусов шипучего витамина С

- Оптимальная дозировка витамина С в 1 шипучей таблетке
- Удобный прием – быстро растворяются в воде
- Легкое усвоение
- Не вызывает раздражения желудка



Наведи камеру
и узнай больше



Легкоусвояемый витамин D₃ в высоких дозировках

Способствует:

- активации иммунитета на клеточном уровне
- снижению риска развития простудных заболеваний
- укреплению костей, зубов, повышению силы мышц



Наведи камеру
и узнай больше

Спрашивайте
в аптеках!



evalar.ru
8-800-200-5252

Fitomarket.ru¹
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON



GMP – Сертификат RU21/818419496.

¹ В ассортименте ЗАО «Эвалар». Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ПОДДЕРЖИТЕ ЗДОРОВЬЕ ЭТОЙ ЗИМОЙ ВМЕСТЕ С «ЭВАЛАР»

ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ ЖКТ В ПРАЗДНИКИ

Симетикон* Эвалар, капсулы

Эффективное лекарство от газов в кишечнике с усиленным составом. Облегчает состояние при вздутии без побочных эффектов со стороны ЖКТ.

**Симетикотик Бэби*, раствор**

У вашего ребенка колики? Попробуйте новое лекарство — капли с банановым вкусом для самых маленьких Симетикотик Бэби Эвалар. Капли облегчают состояние малыша при коликах и вздутии. Подходит для детей с 0 лет.

**Хофицин*, таблетки**

Горечь во рту, проблемы с пищеварением и запоры? Причиной может быть застой желчи.

Натуральный лекарственный препарат Хофицин улучшает отток желчи и восстанавливает клетки печени, помогая избавиться от неприятных симптомов, нормализуя пищеварение и устраняя запоры.



ДЛЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ

Фитостатин, таблетки**

100% натуральное средство для нормализации уровня холестерина.

Благодаря оптимально сбалансированному составу (диоскорея японская, коэнзим Q10 и берберин) целенаправленно снижает уровень именно ЛПНП («плохого» холестерина), без побочных действий, характерных для синтетических препаратов.



В СЕЗОН ПРОСТУД

Витамин С 2000 мг, шипучие таблетки**

Витамин С в высокой дозировке — 2000 мг в одной шипучей таблетке. Для укрепления защитных сил организма и повышения сопротивляемости инфекциям. Просто растворите одну таблетку в воде и получите напиток с ярким цитрусовым вкусом.

Витамин Д3 5000 МЕ, 120 таблеток**

Натуральный витамин Д3 с высокой дозировкой. Каждая таблетка содержит 5000 МЕ холекальциферола, что обеспечивает быстрое и эффективное усвоение в таблетках. Для укрепления иммунитета, лучшего усвоения кальция, повышения силы мышц, поддержания сердечно-сосудистой и нервной систем.



ДЛЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Магний цитрат, таблетки**

Легкоусвояемая форма магния для усиленной поддержки нервной системы при нервном напряжении, способствует нормализации сна и снятию мышечных спазмов.



ДЛЯ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ

ЭФФЕКС Трибулус*, таблетки

Натуральный лекарственный препарат на основе экстракта якорцев стелющихся, действие которого направлено на лечение нарушений эрекции и повышение уровня тестостерона. Не вызывает привыкания.



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

ХИТЫ ОТ EVALAR LAB

Кортизол контроль**, капсулы

Инновационный антистресс комплекс растительных экстрактов для снятия нервного напряжения и тревожности. Благодаря натуральным компонентам в составе не вызывает привыкания даже при длительном приеме.



Ежовик гребенчатый**, капсулы

Уникальный органический препарат на основе гриба ежовик и холина для поддержания когнитивных функций мозга и активизации его клеток. Способствует образованию новых нейронных связей и восстановлению миелиновых оболочек.



Инозитол 1000 мг**, капсулы

Оптимальная дозировка инозитола для комплексной поддержки здоровья женщин. Способствует поддержке нервной системы, снятию нервного напряжения. Инозитол участвует в поддержании баланса половых гормонов и регуляции менструального цикла, тем самым положительно влияя на репродуктивную функцию организма.



Мульти Коллаген 10 000 мг**, порошок

Уникальный состав: 3 типа коллагена в 1 средстве, усиленных антиоксидантами — витамином С, коэнзимом Q10 для ускоренного синтеза и восполнения коллагена в суставах и соединительных тканях. Способствует укреплению суставов, связок и мощному анти-эйдж эффекту.



ГЛИЦИН ВЫСОКОДОЗИРОВАННЫЙ

Глицин форте Эвалар**, таблетки

Высокое содержание глицина — 300 мг, усиленного витаминами для мозга: В1, В6, В12, для повышения умственной работоспособности, уменьшения нервного напряжения и улучшения сна.

ОМЕГА-3

Тройная Омега-3 950 мг**, капсулы

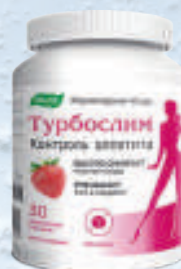
Тройная Омега-3 Эвалар содержит целых 950 мг омега-3 и отличается экстра-высокой концентрацией ЭПК (550 мг) и ДГК (230 мг) — в 3 раза сильнее обычной омеги. Достаточно 1 капсулы в день для поддержания в норме уровня холестерина, здоровья сердца, памяти и суставов.



ДЛЯ СТРОЙНОЙ ФИГУРЫ

Турбослим Контроль аппетита**,

мармеладные ягоды
Новинка! Первые мармеладные ягоды Турбослим для контроля аппетита. Новая формула в три раза эффективнее справляется с голодом и тягой к сладкому. Жевательные пастилки без сахара с восхитительным вкусом спелой клубники.



АКТИВАТОР «ГЕНА ДОЛГОЛЕТИЯ»

Геропротектор NMN Эвалар**, капсулы

Пробуждает естественные антивозрастные механизмы организма и активизирует выработку белка сиртуина — «гена долголетия». Способствует поддержанию когнитивных функций, здоровья сердца, работы иммунной системы, повышению энергии. Оптимальная дозировка, чистота сырья — 99,9%.



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

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

Аптека.ru
8-800-700-8888

OZON

evalar.ru
8-800-200-5252

ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 34-35

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Хронический запор: о чем сигналиит кишечник

Колоректальный рак, или рак кишечника, входит в топ-3 наиболее частых онкологических заболеваний. К сожалению, его часто обнаруживают на поздних стадиях, когда лечить болезнь значительно сложнее. Риск колоректального рака увеличивается с возрастом. В большинстве случаев он развивается у людей старше 50 лет, и одним из его симптомов является хронический запор.

Если кишечник опорожняется ежедневно и своевременно, то канцерогенные газы и каловые массы не успевают активно воздействовать на его слизистую оболочку. В случае запоров, тем более — хронических, концентрация и время воздействия канцерогенов на слизистую толстой и прямой кишки увеличивается.

Как снизить риск рака кишечника?

Уменьшить риск запоров, а также колоректального рака помогают здоровый рацион питания, поддержание физической активности, отказ от табака и ограничение употребления алкоголя. Важное значение для раннего выявления заболевания имеет регулярный скрининг.

Тем, кто страдает запорами, необходимо разобраться, почему идет нарушение функции кишечника и обязательно наладить его работу. Важно найти средство, которое не просто может помочь эпизодически, а будет восстанавливать нормальную работу кишечника, чтобы кишечник работал регулярно сам.

Как выбрать правильное средство?

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, включавшего 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.



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

Запоры, вызванные любыми причинами, ни в коем случае нельзя игнорировать, ведь это грозит весьма опасными последствиями для организма. Позаботьтесь о себе сейчас — и будьте здоровы!

ФИТОДОКТОР отвечает на вопросы

читателей и посетителей сайта evalar.ru

Я работаю в офисе, и мозг постоянно в напряжении, а в последнее время вместо привычных восьми часов я провожу на работе все двенадцать. Чувствую, что не справляюсь, теряю концентрацию. Посоветуйте средство, которое поможет оставаться продуктивной.

Лилия К., Чита



Попробуйте напиток для активности мозга — **Когнивия***. Это специальный комплекс для оптимизации работы и здоровья когнитивной системы. У него богатый состав, который содержит витамины группы В и аминокислоты, которые позволяют оставаться продуктивными в течение долгого времени. Просто растворите содержимое одного саше-пакета в стакане воды и почувствуете результат.

Прочитала о необходимости приема альфа-липоевой кислоты и его пользе для всего организма, посоветуйте какой препарат выбрать?

Анна Н., Курск



Вы правы, альфа-липоевая кислота очень полезна для поддержки здоровья: она присутствует абсолютно в каждой клетке организма и играет ключевую роль в обмене веществ. Она способствует снижению уровня сахара в крови, защите клеток печени, детоксикации организма и даже улучшает метаболизм и помогает контролировать вес. **Попробуйте Альфа-липоевую кислоту Эвалар* 100 мг**, благодаря мицеллярной форме она усваивается на 75% эффективнее, а еще у нее удобный прием — всего 1 капсула в день.

Часто перекусываю на бегу, поэтому страдаю от изжоги. Какое лекарство может быстро снять изжогу?

Юлия Б., Астрахань



Попробуйте **Изжогафф**** — жевательные таблетки от изжоги быстрого и продолжительного действия на основе естественных для организма веществ. Эффект от приема таблеток можно заметить уже через 3–5 минут. Не содержат алюминий и разрешены во время беременности.

Зимой мои волосы, похоже, впадают «в депрессию»: сильнее выпадают, становятся сухими и безжизненными, секутся кончики. Подскажите средство, которое сможет вернуть моим волосам здоровье и красоту.

Лариса О., Екатеринбург



Сохранить красоту и здоровье волос зимой поможет комплексный подход: забота снаружи и изнутри. Попробуйте **таблетки Эксперт волос***. Это инновационный комплекс натуральных витаминов и микроэлементов, усиленных гидролизованым кератином и аминокислотами, рекомендованный экспертами. Клинически доказано: они уменьшают выпадение волос, усиливают рост и восстанавливают поврежденную структуру.

Дополните уход за волосами несмываемым **лосьоном Эксперт волос**. Его уникальная формула разработана специально для уменьшения выпадения волос и улучшения их качества. А еще он продлевает свежесть волос у корней — зимой это особенно актуально.

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

*ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
*НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Хелатные минералы от Эвалар №1 в России*



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», «Хром хелат», «Минералы Хелатный комплекс». Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ