

ФИТОДОКТОР

№2 (70) ОСЕНЬ 2025

ИННОВАЦИИ

Как защитить зрение от экранов гаджетов? **14**

ТРЕНДЫ-2025

Комплексный подход: красота изнутри и снаружи **16**

АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

Естественный путь снижения холестерина **26**

ГОСТЬ НОМЕРА
Анна Михалкова

«Я рада, что пришло время отечественных производителей: у нас отличные витамины, добавки, косметика» **6**



ДВОЙНАЯ ЗАЩИТА ОТ ЯЗВЫ И ГАСТРИТА



Причина язвы и гастрита – бактерии Хеликобактер пилори
Вывести их из желудка может

ХЕЛИБАКТ ПЛЮС

Новый* метабиотик двойного действия

1. Выводит Хеликобактер пилори из желудка, снижая риск язвы и гастрита
2. Восстанавливает слизистую желудка

Узнайте, где купить, на сайте evalar.ru

Спрашивайте
в аптеках!



evalar.ru
8-800-200-5252

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

 apteka.ru
8-800-700-8888

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

Наведи камеру
и узнай больше



*В ассортименте «Эвалар».

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама



МАРКА №1
В РОССИИ



В ритме перемен и новых возможностей

Осень — честное время года. От лета мы ждем тепла, от зимы — праздников, от весны — первого солнца. А от осени ничего не ждем, заранее зная, что будет только холоднее. Есть в этом своя прелесть — быть готовым и не разочароваться. Уметь меняться и оставаться верным себе. В осеннем выпуске мы предлагаем Вам переосмыслить свое отношение к здоровью и создать свой план осознанной поддержки, а мы превратим его в стратегию, усилим новыми знаниями и последними достижениями.

Наши эксперты разработали инновационный подход к антивозрастной терапии, где косметические сыворотки работают в тандеме с известными Вам нутрицевтиками — Ацетил-глутатионом, Коэнзимом Q10 и Гиалуроновой кислотой. На стр. 16–17 вы подберете свою программу омоложения с рекомендациями по комплексному использованию активных веществ изнутри и снаружи.

Приглашаем Вас на откровенный разговор с актрисой Анной Михалковой. Вы узнаете, как наша гостья находит баланс между работой в кино, заботой о семье и своем здоровье. Ее история — это вдохновение для каждого из нас. Анна поделится лайфхаками по управлению стрессом и поддержанию энергии, расскажет о любимых добавках для красоты. Эксклюзивное интервью на стр. 6–7.

В рубрике Сенсация мы исследуем механизмы старения мозга и представляем вам современную защиту клеток от свободных радикалов и окислительного стресса. Вы узнаете о фосфатидилсерине — веществе, которое помогает улучшить память, ускорить мышление, восстановить поврежденные и стареющие нейроны мозга, стабилизировать настроение. Подробнее на стр. 10.

Актуальная тема выпуска — здоровье сердца. Разберемся с «плохим» холестерином: расскажем, как уменьшить количество атеросклеротических бляшек и защитить сосуды с помощью природных статинов на стр. 26.

Желаю Вам яркой осени и хорошего настроения!

Лариса Прокопьева,
генеральный директор
фармацевтического холдинга
«Эвалар»



4 ЭКСПЕРТЫ ВЫБИРАЮТ

5 НОВОСТИ КОМПАНИИ

- 6 **ГОСТЬ НОМЕРА.** Анна Михалкова: «Я рада, что пришло время отечественных производителей: у нас отличные витамины, добавки, косметика»
- 8 **СОБЫТИЕ.** «Эвалар» и самый известный стрит-художник России GOOZE_ART создали мурал на Алтае
- 10 **СЕНСАЦИЯ.** Как остановить старение мозга?
- 12 **АНТИСТРЕСС.** Капсулы с эфирными маслами помогают обрести спокойствие и сон
- 13 **ОСТРЫЙ ВОПРОС.** Как лечить затянувшийся кашель?
- 14 **ИННОВАЦИИ.** Как защитить зрение от экранов гаджетов?
- 15 **РЕШАЕМ ПРОБЛЕМУ.** Специальный коллаген для суставов
- 16 **ТРЕНДЫ-2025.** Комплексный подход: красота изнутри и снаружи. Новый уровень антиэйдж-терапии от EVALAR Cosmetics
- 18 **В ГАРМОНИИ С ПРИРОДОЙ.** Из самого сердца России
- 20 **КАЧЕСТВО ЖИЗНИ.** Принимаете обычные ферменты? Замените их на растительные!
- 21 **ПОД КОНТРОЛЕМ.** Вам назначили статины. Как убрать их побочное действие?
- 22 **ЗДОРОВЫЕ ПРАВИЛА.** Как родить здорового малыша?
- 24 **НОВЫЙ ПОДХОД.** В поисках гормонального баланса щитовидной железы
- 25 **ВЫБОР СЕЗОНА.** Как снизить риск возникновения остеопороза?
- 26 **АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА.** Естественный путь снижения холестерина
- 28 **СИЛА ПРИРОДЫ.** Чем грозит нарушение мозгового кровообращения
- 30 **ФИТОДОКТОР СОВЕТУЕТ.** Как продлить молодость суставов?
- 31 **МИРОВОЙ ТРЕНД.** Почему для лиц старшего возраста нужен мелатонин и глицин?
- 32 **ГДЕ КУПИТЬ?**
- 34 **ПРОФИЛАКТИКА.** Сахарная ловушка: как перехитрить древний инстинкт

ФИТОДОКТОР №2 (70) ОСЕНЬ 2025

Учредитель и издатель: ООО «Фармавест».

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

Адрес редакции, учредителя, издателя: 659332, Алтайский край, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, тел./факс: (3854) 39-00-31.

E-mail: farmawest@yandex.ru

Главный редактор: Т.Б. Мякишева.

Подготовка номера: редакция ООО «Фармавест».

Верстка: 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: 01.09.2025 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).

Крупнейший российский производитель БАД выходит на рынок уходовой косметики

Компания «Эвалар» впервые представила аудитории линейку из 4 косметических сывороток для лица с инновационными нутриентами Evalar Cosmetics¹ на VI Всероссийском форуме «Эстетическая медицина будущего. Тренды 2025». Инновационность подхода в сочетании применения — все сыворотки созданы как дополнение к антиэйдж-нутрицевтикам «Эвалар» и содержат те же самые компоненты, но в специальных формулах для наружного применения.

Как отмечают разработчики, создание серии специализированных сывороток стало ответом на последовательный рост интереса аудитории к бьюти-нутрицевтикам. Разработка осуществлялась в рамках тесного сотрудничества с научным сообществом, а исследование сывороток прошло на базе Центра Эстетической Медицины и Экспертизы в Москве. Компания «Эвалар» представила на форуме современный бьюти-протокол: комбинированное использование сыворотки Evalar Cosmetics² Ацетил-глутатион с одноименной биодобавкой. Такой подход, по мнению экспертов, повышает результативность косметических процедур по коррекции возрастных изменений, включая снижение пигментации до 70%³.

Врач высшей категории, косметолог, эндокринолог ФМБА России Марина Русова подчеркнула, что сегодня герокосметология находится в фокусе врачей эстетической медицины.

На мероприятии гости смогли протестировать четыре сыворотки бренда Evalar Cosmetics⁴, каждая из которых обладает своим акцентным действием: Ацетил-глутатион — осветляющая и уменьшающая пигментацию, Гиалуроновая кислота — 3D увлажнение, Коэнзим Q₁₀ — антиоксидант, усиленный АНА-кислотами, Коллаген морской — лифтинг эффект. Все сыворотки разработаны для совместного приема с БАД Ацетил-глутатион 100 мг, Гиалуроновая кислота 150 мг, Коэнзим Q₁₀ 100 мг и Коллаген морской 6000 мг. Вся серия Evalar Cosmetics⁵ доступна к заказу на сайте Эвалар и маркетплейсах.



^{1,2,4,5} Evalar Cosmetics – Эвалар Косметикс. ³ По результатам клинических исследований, проведенных ООО «Центр Эстетической Медицины и Экспертизы», г. Москва 14.08.2024 г.

В День Земли «Эвалар» и модный дом Alena Akhmadullina представили экологичную арт-коллаборацию

22 апреля в Москве, в пространстве Stella di Mosca, состоялась презентация совместного арт-проекта «Погружение в природу будущего» фармацевтической компании «Эвалар» и модного дома Alena Akhmadullina. Центральным объектом коллаборации стало уникальное платье, созданное из ткани на основе переработанного пластика от упаковки продукции «Эвалар».

Гостями вечера стали: Дарья Мороз, Ксения Соловьева, Дарина Алексеева, Нино Нинидзе, Миша и Китти, Евгений Бороденко, Александра Жаркова, Александра Кисилева, Лина Дембикова, Снежина Кулова, Дарья Клюкина, Ясмينا Муратович, Юлия Барановская, Надежда Сысоева и другие.

Режиссер и продюсер Артем Кривда, арт-директор презентации, создал иммерсивное пространство, в котором гости смогли пройти путь чувственного и интеллектуального погружения в синтез природы и будущего.

Проект стал продолжением экологической инициативы компании, первой в российской фармацевтической отрасли, начавшей сбор и переработку использованного пластика. Именно из этого вторичного сырья была произведена ткань, использованная при создании платья.

«Мы российский бренд и родились на Алтае — самом экологически чистом регионе страны, который определил весь жизненный путь компании. Для нас экологичность отношения к окружающей среде — это, по сути, любовь к своему дому, а платье — это символ возрождения, обновления и красоты. Этим проектом нам хотелось показать перерождение отслужившего пластика в экологический арт-объект», — прокомментировала



Юлия Барановская

ла Наталья Прокопьева, председатель Совета директоров компании «Эвалар».

В модном доме Alena Akhmadullina подчеркнули, что вдохновением для образа послужили национальные художественные традиции и природные мотивы. Платье с символическим названием «Волшебный лес» отсылает к образу русского народного костюма с длинными пышными рукавами и тонким силуэтом. Все швы выполнены в органичной, биоморфной эстетике — без прямых линий, словно повторяя пластику растительных форм. На контрасте с современной архитектурной пластикой тайвека, платье



Надежда Сысоева



Дарья Мороз

украшено объемными 3D-листьями, выполненными в кутюрной ручной технике.

Анна Михалкова:

«Я рада, что пришло время отечественных производителей: у нас отличные витамины, добавки, косметика»

Быть дочерью легендарного режиссера—это вызов или преимущество? Анна Михалкова не ищет простых ответов. Она сама снимает кино, играет сложные роли и охотно делится секретами, как оставаться здоровой, красивой и энергичной в условиях бесконечных съемок. В ее расписании нет места рутине: каждый день—новый вызов, будь то работа над фильмом или поиск идеального баланса между карьерой, семьей и заботой о себе.

— Анна, Ваше актерское призвание было предопределено династией или это осознанный выбор?

— Знаете, мне нравится история с династиями. Когда говорят о потомственных врачах или адвокатах, в этом есть своя логика. Та среда, в которой ты воспитываешься, разговоры о профессии, передача опыта—во многом способствуют продолжению семейного дела. Вначале для меня этот путь казался естественным, а когда заканчивала школу, возникли сомнения. Вдруг это ошибка? Вроде я хочу стать актрисой, но есть ли у меня для этого способности. Так что я не сразу пошла на актерский факультет, два года учила историю искусств. Потом все же решила стать актрисой.

— Когда Вы впервые почувствовали, что нашли себя в профессии?

— Когда я заканчивала институт, в стране был кризис—1998 год, мало снималось кино, будущее было туманным. Но именно в этот период случилась моя первая серьезная роль, после которой я почувствовала себя уверенно и поняла, что я не случайный человек в профессии. Это роль в фильме «Свой» Дмитрия Месхиева.

— У Вас много наград, недавно Вы получили звание народной артистки. Какое признание самое значимое для Вас?

— Сложно сказать, что более значимое. У меня есть все российские призы, и я понимаю, что реализовалась в полной мере как актриса. Но самые ценные награды—это, конечно, первые. Они давали уверенность в себе и понимание, что я на правильном пути. А еще они помогли преодолеть страх того, что мои успехи будут сравнивать с успехами моей семьи.

— Как Вы выбираете свои проекты в работе?

— Каждый проект для меня—это решение определенной задачи или новый вызов. Никогда нельзя заранее сказать, какой станет прорывом. Иногда есть все составляющие успеха: прекрасные артисты, сценарий, режиссер, а кино не получается. Я выбираю проекты по нескольким критериям: либо это то, что ты никогда не играл, либо возможность поработать с интересным режиссером, а иногда просто способ заработка.

— Что помогает восстанавливать силы после съемок?

— Любый проект—это время полного погружения в работу и отдачи сил. Для меня очень важен сон. Притом не ко-

личество сна, а его качество. Часто бывает, что я не могу спать 8 рекомендованных часов. Или нахожусь в экспедициях, где нет нужных мне условий—полной темноты, удобного матраса...

В такие периоды я принимаю Глицин + Мелатонин Эвалар. Это средство помогает мне выспаться за меньшее время и восстановить силы. Очень удобно—таблетка под язык прямо перед сном.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама

— Как Вы совмещаете творчество с заботой о семье?

— Я, как и любой современный работающий человек, постоянно выстраиваю приоритеты. Порой кажется, что нужно полностью посвятить себя карьере, а потом наступает время только для семьи. Но со временем понимаешь, что жизнь становится гармоничной, когда все составляющие существуют в равном объеме. Для себя я нашла этот баланс. У меня точно есть время, когда я не снимаюсь, а нахожусь с семьей, уезжаю на каникулы с детьми. Сейчас я уже могу позволить себе такие перерывы, хотя понимаю, что молодым артистам сложнее. Под них вряд ли будут подстраивать съемочный процесс.

— Какие задачи в своей жизни Вы не делегируете?

— В этом смысле я, конечно, контролер. Часто действую по принципу: хочешь сделать хорошо, сделай сам. Иногда это единственно верное решение, а иногда нет, потому что, когда пытаешься в одиночку решить огромное количество проблем, это неминуемо приводит к стрессу.

Тогда я принимаю Магний Хелат Эвалар. Он очень выручает: магний в хелатной форме усваивается лучше всего, у него правильные высокие дозировки. Принимать нужно всего 2 таблетки в день. Я вообще люблю натуральную продукцию «Эвалар», так как путешествовала по Алтаю и видела места, где выращивают эти травы. Была потрясена красотой и силой природы и тем, на каком высоком уровне организовано производство.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

— Как Вы выстраиваете свой рацион питания во время съемок и в обычной жизни?

— У меня бывают разные отношения с едой. Я склонна к полноте, временами мне приходится себя ограничивать. Но я очень люблю готовить и принимать гостей—это важная традиция в нашей семье. Мы устраиваем семейные обеды в выходные, приглашаем друзей. Во время съемок, конечно, приходится питаться на площадке. Хорошо, что сегодня есть компании, которые занимаются организацией такого питания. Но в долгом проекте все равно устаю от этой киноеды и жду возвращения к домашней кухне.



Доверяю «Эвалар»
и люблю Алтай,
где компания
выращивает травы

- Какие блюда из Вашего детства до сих пор согревают душу?
- Мне кажется, у каждого человека из советского прошлого есть свои кулинарные хиты, самые простые — котлеты с пюре, например, и с соленым огурчиком, или гречка с сосисками и зеленым горошком... блинчики по утрам. Такие незатейливые вкусы, которые всех нас роднят.

— Как Вы относитесь к современным трендам в уходе за собой? У Вас есть любимые ритуалы?

- Когда не работаю, стараюсь посещать косметолога. Потому что лицо — это актерский инструмент и отражение внутреннего состояния.

Во время съемок принимаю Мульти Коллаген от Evalar Laboratory — вкусный напиток, который содержит сразу три типа коллагена, антиоксиданты коэнзим и витамин С, и от которого кожа становится словно напитанная энергией. Это мое спасение, когда нет возможности на сложные манипуляции у специалистов.

Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

— Что важнее — оставаться верной себе или соответствовать ожиданиям публики?

- Я вообще не считаю, что не надо соответствовать ожиданиям. Сегодня они одни, завтра другие... А вот оставаться верной себе, это неплохо. У меня есть свое видение профессии и ощущение себя. Сейчас в своем возрасте я полностью довольна собой. Нахожусь в таком периоде, когда ты уже умешь любить то, что тебе дали.

— Что самое главное, чему вы хотите научить своих детей?

- Материнство научило меня более ответственно относиться к тому, что я делаю. Ценности стали четкими и определенными. Ведь если посмотреть на людей вокруг, то очевидно, что мы в большинстве незрелые взрослые, оставшиеся детьми. Нам сложно принимать жизнь, мы сопротивляемся трудностям и обижаемся. Поэтому хочу научить детей стрессоустойчивости, дать понимание того, что бояться ошибок — это нормально, но нельзя позволять им останавливать тебя. А неудачи — часть жизни, они помогают расти и развиваться.

— Что Вас вдохновляет в современном мире?

- Меня вдохновляют возможности и скорости, технологии, доступ к информации. Правда то, что вдохновляет, может и расстраивать. Такова дуальность мира. Я человек, которого интересует почти все: встречи с интересными людьми, лекции, новые проекты, выставки, солнце в городе.

— Как поддерживаете интерес к профессии спустя годы работы?

- Интерес к профессии не угасает. Даже если возникает эмоциональное выгорание, оно связано не с потерей интереса, а с усталостью. Для меня профессия — путь изучения себя, а этим можно заниматься вечно.

— Что, по Вашему мнению, делает женщину по-настоящему счастливой?

- У каждой женщины свое понимание счастья. Карьера, материнство, самореализация — все, на что вы обращаете фокус внимания и что может принести вам удовлетворение. Счастье — это, когда ты делаешь то, что любишь, и при этом остаешься собой.

«Эвалар» и самый известный стрит-художник России GOOZE_ART создали мурал на Алтае

Мурал, главным героем которого стал снежный барс, открыли на Алтае. Его автор — самый известный стрит-арт художник России Георгий Куринов, он же GOOZE_ART. Инициатором проекта стала компания «Эвалар», которая на протяжении ряда лет реализует на территории региона программу сохранения популяции снежных барсов.

Экологическая акция прошла в Горно-Алтайске. Мурал разместился на одной из центральных улиц города — Коммунистическом проспекте, дом 92/1. Это здание находится на пути из аэропорта в центр столицы Республики Алтай.

Художник, имеющий за плечами опыт создания масштабных настенных росписей в России и Европе, потратил на работу над муралом больше недели. Общая площадь монументальной живописи составляет около **500 квадратных метров**. Для воплощения задуманного образа потребовалось **более 170 баллонов специальной фасадной краски**. В работе были использованы **12 базовых цветов**, тщательно подобранных для создания гармоничной и целостной композиции. Палитра настенного панно насыщена природными оттенками, которые органично вписываются в архитектурный облик города, создавая визуальное единство с окружающей средой.

Ключевой фигурой художественной композиции стал неувомимый, краси-



Георгий Куринов (GOOZE_ART)

Наш проект со стрит-арт художником получил огромную популярность по всей стране! О нем узнали более 16 млн человек.

О проекте написали 111 статей в газетах и на сайтах — их прочитали 8,1 миллиона человек.

Показали 14 репортажей по телевизору — их посмотрели 8,1 миллиона зрителей.



вый и грациозный хищник — снежный барс или ирбис, как его еще называют в народе. Одно из самых редких животных в нашей стране окружено пейзажами, передающими богатство и величие природы Алтая: пологие вершины Сайлюгемского хребта, кристально чистые воды Телецкого озера, а также разнообразие растений и целебных трав. В течение месяца стрит-арт художник создавал эскизы будущего мурала, стремясь отразить на монументальном полотне дух Алтая и одного из его главных символов.

«Мурал — это не просто украшение города, а своеобразный портал в мир дикой природы. Человек здесь нарочито изображен маленьким по отношению к главному персонажу — снежному барсу, это олицетворяет уважение и смирение перед величием истинного хозяина гор. Человек словно просит разрешения войти в этот мир и насладиться его красотой, сохранив при этом экологическое равновесие», — рассказал **Георгий Куринов**.

Снежный барс по праву считается символом Алтая, ведь именно здесь обитает самая крупная популяция этого вида в стране. Эти грациозные хищники находятся на грани исчезновения. Главная угроза для краснокнижных животных — человек, а именно браконьеры. С ними в республике активно борются, а также следят за кормовой базой снежного барса — сибирскими горными козлами.

«Сегодня мы делаем все возможное, чтобы ирбис сохранился не только на рисунках, но и там, где ему положено быть — в дикой природе. Это краснокнижное животное — единственный вид крупных кошек, приспособившийся обитать в суровых условиях высокогорий. В настоящее время на Алтае обитает 54 снежных барса — это больше половины всех барсов в стране. Для нашего региона это предмет гордости и огромная ответственность. Благодаря усилиям природоохранных организаций и компаниям, таким как «Эвалар», которые проводят большую работу по сохранению уникальной природы региона, популяция снежных барсов на Алтае постепенно растет», — заявил директор национального парка «Сайлюгемский» **Денис Маликов**.



Фармацевтическая компания «Эвалар» уже много лет ведет с парком «Сайлюгемский» активную работу по сохранению популяции барсов. Например, «Эвалар» поддержал совместную российско-монгольскую программу по мониторингу трансграничной популяции ирбиса. И, кстати, тогда был результат: в 2023 году на хребте Сайлюгем нашли новую особь, которая обитает и в Монголии, и в России.

Это событие легло в основу проекта **«Сохраним уникальную природу Алтая вместе. По следам снежного барса»**. Проект включал в себя исследование ареала обитания снежных барсов на Алтае, конкурс по выбору имени для барса (теперь его зовут Иней), а также детский конкурс рисунков «Каникулы снежного барса». Этот проект не оставил никого равнодушным в стране, общий его охват превысил **30 млн человек**.

В преддверии Дня защиты детей Георгий Куринов провел **мастер-класс для юных художников Алтая**. Он рассказал о различных техниках и приемах, используемых в стрит-арте, а также помог детям создать свои собственные живописные работы. Объектом для росписи стала **стена новой детской спортивной площадки в Горно-Алтайске**, что позволило участникам мастер-класса внести свой вклад в создание яркого и привлекательного облика городской среды: «Сохранение природы Алтая — это наша общая ответственность и залог устойчивого развития региона. Именно поэтому так ценны проекты, направленные на повышение экологической грамотности и формирования гражданской позиции у взрос-

лых и детей. Очень важно применение таких **популярных игровых форматов для вовлечения в экологическую работу детей**», — отметила Первый заместитель главы администрации города Горно-Алтайска **Юлия Мягкова**.

В компании «Эвалар», ставшей инициатором этого проекта, подчеркнули, что сохранение уникального биоразнообразия Алтая — это важная часть социальной миссии предприятия: «Мы российский бренд и родились на Алтае. На протяжении многих лет совместно с национальным парком «Сайлюгемский» **мы занимаемся научной и просветительской работой**: реализуем экспедиции по сохранению целебных краснокнижных растений-эндемиков и проекты по защите снежного барса. Создание этого арт-объекта станет не только украшением города, но и **символом бережного отношения к уникальному растительному и животному фонду Алтая**», — подчеркнула председатель Совета директоров компании «Эвалар» **Наталья Прокопьева**.

Хотите больше знать о наших экологических инициативах — сканируйте QR-код и подписывайтесь на наш телеграм-канал, там мы регулярно рассказываем о своей работе по сохранению природы Алтая.



Как остановить старение мозга?

Вас не покидает чувство, что мозг стремительно замедляется? Рассеянность, случайные проблемы с пониманием и памятью становятся ежедневными спутниками? Забыть поздравить близкого человека с важной датой, долго вспоминать, где оставил телефон и положил ли уже сахар в чай... все это вдруг становится нормой!

Стоит ли мириться со стремительно падающим качеством жизни?

Как сохранить «бодлость» мозга? Для начала примите тот факт, что возрастные изменения работы мозга — незначительные проблемы с вниманием, памятью, скоростью мышления — это не болезнь, а естественный физиологический процесс. Это нормально, что с определенного возраста, когда стареет каждая клеточка тела, функции мозга тоже начинают «угасать». Отменить этот естественный процесс невозможно, а вот приостановить и уменьшить его последствия — реально.

Что предпринять, чтобы снижение функций мозга как можно дольше не сказывалось на качестве жизни:

1. Постарайтесь вести здоровый и активный образ жизни. Спите 7–8 часов в сутки, добавте ежедневную физическую активность, откажитесь от вредных привычек.
2. Продолжайте «тренировать» мозг интеллектуальной деятельностью: читайте, решайте кроссворды, начните изучать иностранный язык.
3. Включите в свой рацион продукты, богатые необходимыми для хорошей работы мозга витаминами и минералами.
4. Принимайте препараты, которые помогут продлить молодость вашего мозга. Включите главный компонент — фосфатидилсерин.

Главный «витамин» для вашего мозга

Доказано: возрастное снижение функций мозга происходит параллельно со снижением концентрации фосфатидилсерина в нем.

Фосфатидилсерин — уникальное вещество, которое отличается поразительной эффективностью.

Результаты более двух десятков исследований доказывают, что достаточное потребление фосфатидилсерина активизирует деятельность мозга, значительно усиливает его когнитивные функции. Согласно одному из них, спустя всего 6 недель приема 300 мг фосфатидилсерина у участников эксперимента ощутимо улучшились концентрация внимания, скорость мышления, память. А за три месяца тестирования когнитивных функций эти показатели выросли еще на 15%! Они стали быстрее и легче справляться с множественными задачами, лучше воспринимать информацию, отметили значительное улучшение внимания и памяти¹.

¹ Аткинс Р.С. Биодобавки: природная альтернатива лекарствам / Р.С. Аткинс; пер. с англ. Г.И. Левитан — Минск: Попурри, 2020. — 800 с. ² Гичев Ю.Ю., Гичев Ю.П., Руководство по биологически активным пищевым добавкам. — М.: «Триада-Х», 2001., 232 с.

Фосфатидилсерин потрясающе работает и как антиоксидант для мозга, защищая его клетки от свободных радикалов и окислительного стресса, которые способствуют старению мозга и снижению когнитивных функций. Он препятствует разрушению клеток головного мозга и повышает их устойчивость к ишемическому поражению².

Фосфатидилсерин является на сегодняшний день одним из самых эффективных натуральных препаратов и превосходит даже многие синтетические средства для улучшения работы мозга².

Обеспечить поступление фосфатидилсерина с пищей не просто, поэтому для полноценного питания мозга и поддержания всех его функций самое оптимальное решение — прием натурального комплекса с фосфатидилсерином.

Поддержать когнитивное здоровье: память, внимание, скорость мышления — поможет **Когнивия от компании «Эвалар»**.

Когнивия содержит максимум фосфатидилсерина — 300 мг, усиленного фосфатидилхолином и коэнзимом Q10.

Когнивия Эвалар способствует:

- усилению памяти и концентрации внимания
- повышению скорости мышления
- замедлению возрастных снижений функций мозга
- восстановлению поврежденных и стареющих нейронов
- защите нейронов мозга от повреждения свободными радикалами (антиоксидантное действие)
- уменьшению тревоги и стабилизации настроения.



Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 32-33

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON

evalar.ru
8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



КАК СТАТЬ МОЛОЖЕ
ВСЕГО ЗА МЕСЯЦ?

Аора®

- « Уменьшает морщины всего за месяц
- « Косметика на основе пептидов (Швейцария) 



Крем для лица



Крем солнцезащитный SPF 50+



Крем для контура глаз



Таблетки
с фито-
эстрогенами
дикого ямса
для сохранения
молодости



Коллагеновый
напиток
с пептидами+
карнозин
для глубокого
омоложения



Сыворотка
мезоэффект –
SPA-терапия
дома



Сыворотка
Эдельвейс
стимулирует
клеточное
обновление

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Спрашивайте
в аптеках!



evalar.ru
8-800-200-5252

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

 apteka.ru
8-800-700-8888

 OZON



Рисунки.

Капсулы с эфирными маслами помогают обрести спокойствие и сон

Устали от нервного напряжения, переживаний и волнений? Мечтаете о крепком сне, приносящем расслабление и отдых и при этом ищете замену своему обычному средству? Попробуйте новую форму натуральных природных средств, которая вас удивит.

Успокаивающие эфирные масла для приема внутрь — сила природы в новом формате

Эфирные масла мы знаем давно, но применяли в основном как наружное средство или для ароматерапии. Однако почувствовать их природную силу можно и другим способом — в форме капсул для приема внутрь.

Эфирные масла — это настоящая магия для нервной системы: они действуют мягко и гармонично. И все это без химии, только чистая сила растительных компонентов.

Например, масло лаванды уже давно и успешно применяется как внутреннее средство, например, в Европе.

Лаванду называют «королевой эфирных масел», «королевой релакса». Она словно уносит из водоворота волнений и погружает в состояние умиротворения.

В Германии в ходе клинических исследований было выявлено достоверное противотревожное действие лавандового масла, оно хорошо снижает беспокойство, нервное и эмоциональное напряжение, улучшает сон. Оптимизируется работа нервных клеток — человек чувствует разрядку, мысли успокаиваются. Вследствие этого можно снова хорошо спать и высыпаться.

Также хорошо зарекомендовало себя масло мяты. Мята — это природный энергобаланс: она не только снимает нервное напряжение, но и улучшает концентрацию и дарит легкость. Мята особенно хороша для тех, кто днем «на взводе», а ночью не может расслабиться.

Вместе, сочетаясь в одной капсуле, мята и лаванда работают еще эффективнее.

А еще такие капсулы начинают усваиваться и действовать в 4 раза быстрее обычных таблеток*.

В состав таких капсул для приема внутрь входят 100% натуральные эфирные масла фармацевтического качества.

* Протестировано 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.

Если вы хотите поддержать спокойствие и здоровый сон и ищете замену обычному средству, принимайте на ночь Седатен. Уникальные 100% натуральные¹ капсулы Седатен с жидким центром из эфирных масел лаванды и мяты, а также экстрактов растений способствуют:

- быстрому снижению уровня стресса, раздражительности и напряжения
- повышению стрессоустойчивости
- улучшению качества сна
- предотвращению перепадов настроения
- обеспечению стабильного эмоционального состояния

Капсулы Седатен начинают действовать в 4 раза быстрее² обычных таблеток. А прием в вечернее время способствует улучшению качества сна, а затем пролонгированному действию по сохранению спокойствия на весь следующий день. Без побочных эффектов³.



**ДЕЙСТВУЕТ
В 4 РАЗА
БЫСТРЕЕ²**

Наведи камеру
и узнай больше



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

¹ По действующим веществам. ² Подтверждено сертификатом ДС №0215852. ³ Без побочных эффектов, характерных для синтетических веществ.

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON

evalar.ru
8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Как лечить затянувшийся кашель?

Остаточный кашель — проблема, знакомая практически каждому. Многие воспринимают его как временное неудобство, связанное с ОРВИ, и после основного лечения считают себя выздоровевшими. Однако именно здесь кроется опасность: нередко кашель остается незавершенным врагом здоровья, превращаясь в хронический процесс, который буквально отравляет жизнь. Почему важно довести терапию до конца и как избавиться от остаточного кашля, расскажем в этой статье.

Кашель выполняет защитную роль, которая заключается в самоочищении дыхательных путей от инфекций и загрязнений. Многие думают, что он пройдет сам, но это опасное заблуждение.

Недолеченный кашель — это бомба замедленного действия, которая может привести к серьезным осложнениям, таким как хронический бронхит, пневмония, астматический бронхит, сердечно-сосудистые осложнения. Именно поэтому очень важно вылечить кашель до конца.

В зависимости от вида кашля в лечении используют средства, его подавляющие: мукокинетики, бронхорасширяющие средства. Могут применяться и антибиотики. Однако они абсолютно бесполезны при вирусных инфекциях, которые являются наиболее частой

причиной кашля. Более того, необоснованное применение антибиотиков может принести больше вреда, чем пользы (аллергические реакции, нарушение микрофлоры кишечника).

При любом виде кашля можно использовать растительные средства. Классические аптечные сиропы, к сожалению, тоже не всегда могут быть полезными. Часто они содержат комбинации трав или синтетических компонентов, которые могут вызывать аллергические реакции. Поэтому лучше выбрать средство с одним, но эффективным действующим веществом. К таким, например, относится тимьян.

Если кашель остаточный, сироп тимьяна — разумный выбор. Он действует мягко, но эффективно, не перегружая организм лишними компонентами. В отличие от сиропов с плющом, тимьян действует комплексно: и как отхаркивающее, и как противовоспалительное средство. Основные компоненты тимьяна, тимол и карвакрол, уничтожают бактерии, вызывающие инфекционные заболевания верхних и нижних дыхательных путей, способствуют отхождению мокроты, помогая удалять слизь из легких, снимают спазм бронхов и уменьшают воспаление.

Многие сиропы, в том числе на основе плюща, имеют возрастные ограничения, поэтому лучше выбирать ле-

карственные средства с правильно подобранной дозировкой на основе чистого тимьяна. Они безопасны даже для малышей и разрешены детям с 1 года. Это делает тимьян универсальным лекарством для всей семьи.

Для лечения кашля принимайте **ОРВИС Бронхо Тимьян**. Это натуральный сироп тимьяна для взрослых и детей с 1 года. Без сахара и гормонов — лечит¹, а не маскирует проблему!

ОРВИС Бронхо Тимьян действует на причину кашля:

- разжижает и выводит мокроту
- снимает отек и воспаление слизистой

• борется с инфекцией
ОРВИС Бронхо Тимьян — чтобы кашель не затягивался.

¹ В комплексной терапии.

Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 32-33



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама

Избавьтесь от простуды с лекарствами серии ОРВИС

ОРВИС Рино Таблетки от насморка

Не дай насморку перейти в гайморит.



ОРВИС ИММУНО Универсальное противовирусное Активирует иммунитет с одной таблетки.



ОРВИС Флю Устраняет симптомы¹ гриппа и ОРВИ Без побочного повышения давления.

¹ Повышенная температура, озноб, головная боль, заложенность носа, слезотечение, чихание, боль в мышцах и суставах.



apteka.ru 8-800-700-8888

evalar.ru 8-800-200-5252

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Как защитить зрение от экранов гаджетов?

Мы часто воспринимаем свое зрение, как должное. Однако с возрастом многие замечают, что глаза начинают подводить: буквы расплываются, яркость красок снижается, а в сумерках становится сложно различать предметы. Можно ли замедлить эти изменения? Как сохранить зрение острым как можно дольше?

После 40 лет в глазах происходят определенные процессы, и зрение меняется. При этом сегодня возрастная роль стал играть новый фактор — цифровое напряжение глаз. Это напряжение, вызванное повсеместным взаимодействием с экранами различных цифровых устройств — гаджетов.

Компьютер, смартфон, телевизор — все это дает нагрузку на зрение. Синий свет экранов негативно влияет на сетчатку, вызывает напряжение и усталость. Если раньше этим страдали только офисные сотрудники, то сегодня эта проблема близка всем возрастным категориям, включая и старший возраст. А при наложении на возрастные изменения это становится особенно тревожным.

Лучшая защита зрения — прием лютеина и зеаксантина в мицеллярной форме

Естественным механизмом защиты глаз от внешних факторов является пигментный слой, качество которого обеспечивают лютеин и зеаксантин.

В ходе международных исследований было установлено, что комбинация лютеина и зеаксантина наиболее результативно защищает сетчатку от преждевременного старения. Благодаря способности избирательно накапливать эти светозащитные пигменты (поступающие с пищей) формируется естественный защитный слой.

Они повышают функциональную активность сетчатки, увеличивают плотность макулярных пигментов и соответственно укрепляют естественную защиту глаз от излучения цифровых устройств и солнечного света.

Лютеин и зеаксантин не вырабатываются в организме, поэтому они должны обязательно поступать в организм в виде добавок.

Но не каждый лютеин и зеаксантин быстро проникает в ткани и начинает работать. Последняя разработка ученых — комплекс на основе мицеллярной формы лютеина и зеаксантина. Согласно исследованиям, именно мицеллярная форма этих компонентов обеспечивает накопление лютеина в тканях в 2 раза эффективнее, чем при его приеме в обычной форме. При этом биодоступность компонентов, упакованных в форму мицеллы, составляет 87%, что в 6 раз выше обычных форм. По сути такие средства называют витаминами нового поколения.

Большой плюс, что их можно принимать детям уже с 14 лет, которые проводят много времени с цифровыми устройствами.

Анна Михалкова,
актриса театра и кино, кинопродюсер:

Здоровый образ жизни для меня включает и правильную заботу о зрении. Сегодня, когда мы повсеместно окружены гаджетами и всевозможными электронными устройствами, глаза устают и требуют особой поддержки. Поэтому для себя я выбрала последнюю разработку ученых — мицеллярную форму лютеина и зеаксантина. Они лучше усваиваются и эффективнее обычных форм.



Первые в России витамины для зрения в мицеллярной форме¹



В 2 РАЗА
ЭФФЕКТИВНЕЕ
ОБЫЧНЫХ
СРЕДСТВ²

Первые в России витамины¹, содержащие лютеин и зеаксантин в мицеллярной форме для максимального усвоения — в 2 раза эффективнее обычных форм².

- Защита сетчатки глаз от излучения цифровых устройств и солнечного света.
- Уменьшение усталости.
- Снижение риска возрастных изменений сетчатки.

Для взрослых и детей с 14 лет.

Наведи камеру
и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 32-33

¹ Хронологически первая регистрация БАД с указанным составом в России.
² В сравнении с БАД «Лютеин-Интенсив» из ассортимента 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

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. Иммунная 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.

Почему стоит выбрать морской коллаген II типа?

1. Высокая биодоступность. Морской нативный коллаген II типа, полученный из глубоководного кальмара уникальным методом экстракции, максимально близок человеческому коллагену: биосовместимость до 98%.
2. Доказанная эффективность. Исследование показало, что его прием значительно улучшал функцию колен у пациентов с остеоартритом уже к концу 3 месяца приема¹.
3. Европейское качество. Морской нативный коллаген II типа производится по передовой европейской технологии.

Коллаген морской II типа Эвалар — единственный¹ комплекс для суставов нового поколения, который содержит морской нативный коллаген II типа из глубоководного кальмара и способствует:

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

Коллаген морской II типа Эвалар — это:

- **Высокая дозировка.** Содержит в 2 раза больше активного вещества — 80 мг в каждой капсуле.
- **Усиленный состав.** Кроме нативного коллагена II типа комплекс содержит еще 7 ингредиентов для суставов для более выраженного эффекта.
- **Выгодная цена.** Коллаген Морской II типа Эвалар на 45% доступнее по цене².



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 32-33



¹ В ассортименте ЗАО «Эвалар».

² По данным АО «Группа ДСМ» за сентябрь 2024 г.

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON

evalar.ru
8-800-200-5252

¹ Эффективность хондропротекторного инновационного пищевого комплекса «BINCareJoints» относительно симптомов остеоартрита коленного сустава: рандомизированное контролируемое исследование.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Комплексный подход: красота изнутри и снаружи

Новый уровень антиэйдж-терапии от EVALAR Cosmetics

В мире красоты, где инновации решают все, компания «Эвалар» представляет новую линию косметических сывороток, которые в сочетании с нутрицевтиками компании открывают новый подход к антиэйдж-терапии и красивой коже. EVALAR Cosmetics — это линия, созданная совместными усилиями косметологов и нутрициологов, она объединяет применение бьюти-сывороток и нутрицевтики для достижения непревзойденных результатов.

Инновация: двойная сила компонентов

Ключевая идея научной команды «Эвалар» — соединить опыт косметологии и нутрициологии буквально «в одном флаконе». Но в отличие от традиционной косметики, которая действует только на поверхности кожи, EVALAR Cosmetics сочетает специализированные сыворотки с идентичными по составу биологически активными добавками. Таким образом кожа получает двойное питание за счет компонента, который работает не только снаружи, но и изнутри. Ведь каждая сыворотка содержит те же самые активные компоненты БАД, но в специальных формах для наружного применения и быстрого проникновения в кожу. Линейка включает:

- **Ацетил-глутатион Осветляющая сыворотка + таблетки Ацетил-глутатион 100 мг:** борется с пигментацией и не ровным тоном.
- **Антиоксидантная Сыворотка с Коэнзимом Q₁₀ + капсулы Коэнзим Q₁₀ 100 мг:** защищает от окислительного стресса и придает сияние.
- **Коллаген Морской Лифтинг-сыворотка + таблетки Морской коллаген 6000 мг:** видимо уменьшает даже глубокие морщины и моделирует контур лица.

Эта синергия позволяет активным компонентам работать одновременно: изнутри — через кровоток, питая клетки кожи, и снаружи — доставляя активы в целевые слои эпидермиса. Итог? Двойная сила компонентов работает против любых признаков старения: пигментации, сухости, потере тонуса и окислительного стресса.

Доказано клинически: эффект за 30 дней

Клинические исследования линии EVALAR Cosmetics подтвердили, что сочетание сывороток с одноименными БАД

дает значительно лучшие результаты, чем их отдельное использование. Например, первая осветляющая сыворотка Ацетил-глутатион в сочетании с БАД Ацетил-глутатион за 30 дней устраняет пигментацию и возвращает ровный тон и сияние — отметили 90% женщин, принявших участие в исследовании. Эксперты подтверждают: такой двойной подход к применению бьюти-компонентов повышает биодоступность активных веществ, обеспечивая максимум их проникновения в глубокие слои кожи для мощнейшего воздействия.

Выше доза, или как это работает

Нутрициологи утверждают — можно сколько угодно пить коллаген или глутатион, но если вы применяете не подходящую вам дозировку или действующее вещество в неактивной форме — результата можно не увидеть вовсе. Отличие фармацевтического подхода «Эвалар» в линии EVALAR Cosmetics заключается в том, что вместе с сыворотками вы применяете правильные дозировки и стабильные формы нутрицевтиков (БАД), которые усваиваются организмом быстрее и полнее. Например, глутатион нужно принимать в ацетильной форме (быстрее проникает в кровь) и в дозировке 100 мг (именно эта доза обеспечивает антивозрастной эффект). Коэнзим будет работать на омоложение от 100 мг, морской коллаген — от 6000 мг и т.д.

Новый уровень антиэйдж-ухода

Комплексный подход «Эвалар» — это не просто сочетание продуктов, а новый уровень антивозрастного ухода. Объединяя бьюти-сыворотки EVALAR Cosmetics с передовыми нутрицевтиками в высоких дозировках, «Эвалар» предлагает протокол, превосходящий все, что вы использовали ранее. Результат — практичный и мощный способ поддерживать красоту и жизненную энергию, делая профессиональный антивозрастной уход доступнее.

Мы не испытываем продукты на животных, а пластиковые баночки от наших БАД и косметики уходят на вторичную переработку в целях защиты экологии.

Готовы открыть новый уровень антиэйдж-ухода? Узнайте все об EVALAR Cosmetics на сайте «Эвалар». Ощутите, как красота начинается изнутри — и сияет снаружи!

Реклама

EVALAR COSMETICS

[ИННОВАЦИЯ¹ ОТ ЭВАЛАР]

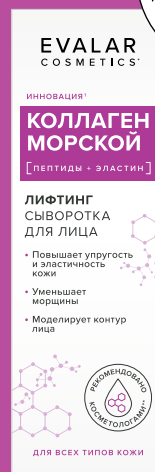
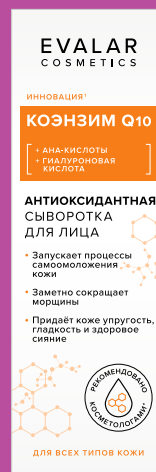
КЛИНИЧЕСКИ
ДОКАЗАННЫЙ
ЭФФЕКТ ЗА

4

НЕДЕЛИ²

УНИКАЛЬНАЯ СЕРИЯ
ОМОЛАЖИВАЮЩИХ
СЫВОРОТОК
ДЛЯ ЛИЦА

НА ОСНОВЕ
ИННОВАЦИОННЫХ
НУТРИЦЕВТИКОВ



ПИТАНИЕ КОЖИ СНАРУЖИ И ИЗНУТРИ

МАКСИМАЛЬНЫЙ
ЭФФЕКТ –
СОВМЕСТНОЕ
ПРИМЕНЕНИЕ
СЫВОРОТКА +
БАД ЭВАЛАР



ОСВЕТЛЕНИЕ • ОМОЛОЖЕНИЕ • ЛИФТИНГ

evalar.ru

Fitomarket.ru

apteka.ru

OZON

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Таблетки, капсулы - БАД. Сыворотка - косметическое средство. ¹ В ассортименте ЗАО «Эвалар». ² Центр Эстетической Медицины и Экспертизы, Москва.

Из самого сердца России

О том, как рождается чайная магия, рассказывает наш корреспондент Татьяна Танкова — специально для «Фитодоктора».

Чистый воздух, кристальные реки и древние горы Алтая — здесь, в сердце России, рождается особая сила природы. Именно сюда отправляемся мы, чтобы узнать, как современные технологии помогают раскрыть всю мощь целебных трав в чашке чая.

Стремительный ритм жизни часто лишает нас моментов покоя. Но есть проверенный способ вернуть гармонию — чашка ароматного травяного чая. Серия травяных чаев «Эвалар» — это не просто напиток, это возможность прикоснуться к природе, ощутить ее энергию и позаботиться о себе. Главный секрет — в уникальном подходе к созданию этих чаев.

Гармония вкуса и пользы

Каждый чай в этой серии — словно отдельная история, созданная для определенного настроения и потребности. От бодрящего утра с шиповником и левзеей до умиротворяющего вечера с липой и ромашкой. Но настоящее волшебство этих чаев кроется в инновационной технологии производства, позволяющей не просто соединить в одном напитке разные травы, а максимально раскрыть их потенциал.

Алтай: истоки силы и чистоты

Ключ к качеству — в происхождении сырья. Собственные плантации «Эвалар» расположены в предгорьях Алтая. Чистейший воздух, плодородные почвы, обилие солнца и защита гор создают идеальные условия для роста трав. Здесь строго соблюдаются принципы органического земледелия — чистота начинается с земли.

Травы собираются именно в момент пика их биологической активности, когда концентрация целебных веществ мак-

симальна. Только лучшие, самые насыщенные экземпляры проходят тщательный отбор.

В чем уникальность процесса создания чаев?

Уникальность — в запатентованном методе сочетания трав и экстрактов. Водный раствор экстрактов распыляется на гранулы из измельченных трав, обеспечивая безупречный результат в каждом пакетике: мощный синергетический эффект и 100% натуральность. Это позволяет получать значительно больше биологически активных веществ, чем при заваривании обычных травяных чаев.

Благодаря этому, травяные чаи «Эвалар» насыщены витаминами, микроэлементами и другими ценными компонентами в максимальной концентрации. Каждый глоток несет в себе концентрированную пользу природы — заряд бодрости, глубокое расслабление или поддержку иммунитета.

Искусство вкуса

Вкус и аромат — неотъемлемая часть чайного ритуала. Мастера «Эвалар» уделяют огромное внимание подбору трав и их сочетаний, добиваясь идеального баланса нежной мягкости, терпкости и освежающих нот. Аромат их чаев невероятно насыщенный и чистый — он мгновенно переносит на солнечные склоны Алтая, в царство горных лугов.

Особый контроль на этапе щадящей обработки сырья позволяет сохранить не только пользу, но и весь спектр вкусоароматических свойств трав. Каждый этап — это стремление донести всю первозданную силу Алтая, даря нам не просто напиток, а возможность ощутить подлинную силу и гармонию природы в каждой чашке.

Природная сила Алтая!

Чай «Эвалар Био»

Для поддержания тонуса сосудов и энергии сердца замените свой обычный чай на Чай Эвалар Био Для сердца и сосудов.

В составе:



Цветки и листья боярышника используют при функциональных расстройствах сердечной деятельности. Они обладают сосудорасширяющими и спазмолитическими действиями, улучшают эластичность сосудистой стенки артериол и капилляров.



Трава клевера лугового обладает противосклеротическим, антисептическим, диуретическим действиями. Применяется при атеросклерозе.



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



Листья мяты перечной и трава Melissa лекарственной обладают спазмолитическим, успокаивающим, болеутоляющим действиями. Мята оказывает рефлекторное коронарорасширяющее действие, усиливает капиллярное кровообращение.



Листья земляники способствуют нормализации обмена веществ, обладают седативным, кровоостанавливающим, противовоспалительным и мочегонным действием.



Листья смородины обладают мочегонным, потогонным и противовоспалительным действиями, освобождают организм от избытка мочевой кислоты и пуриновых веществ.

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 Для сердца и сосудов» рекомендуется в качестве биологически активной добавки к пище – источника флавоноидов.

Состав: трава клевера, цветки и листья боярышника, трава и цветки гречихи, трава Melissa, листья земляники, листья мяты перечной, листья черной смородины, ароматизатор натуральный «Черная смородина». 2 фильтр-пакета в день обеспечивают не менее 15,0 мг флавоноидов в пересчете на рутин, что составляет 50% 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 № RU.77.99.11.003.E.002156.06.19 от 19.06.2019 г., ТУ 10.89.19-267-21428156-2019.

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

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

Дата изготовления (Дайынду күні): 14.07.2025 г.



«Эвалар» –
гарантия качества,
чистоты и
эффективности!



Наведи камеру
и узнай больше

Fitomarket.ru

8-800-551-6120

apteka.ru

8-800-700-8888

evalar.ru

8-800-200-5252

OZON

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Принимаете обычные ферменты? Замените их на растительные!

Многие люди прибегают к помощи ферментов, чтобы поддержать здоровье желудочно-кишечного тракта. Долгое время ферменты животного происхождения считались единственным эффективным решением для поддержки пищеварения.

Однако свежие исследования подтверждают: растительные ферменты, по сравнению с животными, обладают рядом преимуществ, которые делают их лучшим выбором.

Что это за преимущества?

В отличие от животных, например, обычного панкреатина, растительные ферменты не вызывают привыкания¹ и не уменьшают выработку собственных ферментов² поджелудочной железы. То есть они не подавляют секрецию поджелудочной железы. Кроме того, растительные ферменты обладают кислотоустойчивой оболочкой и уже начинают работать, находясь в желудке, а не в тонкой кишке³, помогая организму быстрее расщеплять пищу, тем самым снижая нагрузку на поджелудочную железу.

Помимо вышеперечисленных свойств, растительные ферменты могут оказывать на организм противовоспалительное действие, что позволяет использовать их при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, проблемах с суставами, в урологии, гинекологии и офтальмологии⁴.

Но какие ферменты выбрать?

При выборе средства ищите препарат, в составе которого есть несколько растительных ферментов сразу: хорошо, если это будут растительный панкреатин, бромелайн и папаин, так как многокомпонентные препараты более эффективны, по сравнению с однокомпонентными за счет синергичного действия⁴. Обращайте внимание на производителя средств, хорошо, если это будет известный российский бренд. И главное, чтобы средство было изготовлено в условиях современного производства по стандарту качества GMP. Поэтому ищите знак GMP на упаковке.

¹ Плотникова Е. Ю. Роль энзимов неживотного происхождения при нарушениях пищеварения различной этиологии // Медицинский журнал «Лечащий врач», 2019, №1, ISSN 1560-5175.

² Адамченко Е. И. Роль пробиотиков и энзимов неживотного происхождения в лечении функциональных заболеваний кишечника.

³ В. И. Бобровнический, Л. И. Вязова. Энзимокоррекция нарушений пищеварения у детей, 2007.

⁴ Абдуллаев А. А., Пенджиев А. М. Биологически активные вещества дынного дерева (папайи). Международные обзоры: клиническая практика и здоровье, 2016.

ЭВЭНЗИМ

ешьте все, что захотите!

Эвэнзим — это лучший* комплекс растительных ферментов нового поколения. Он состоит сразу из 3 ферментов: папаина, бромелайна и растительного панкреатина. Благодаря полностью растительной основе Эвэнзим не уменьшает выработку собственных ферментов. Эвэнзим отличается устойчивостью к кислой среде желудка, поэтому начинает работать сразу и действует в 2 раза активнее**. Эвэнзим не имеет побочных эффектов, кроме индивидуальной непереносимости и способствует:

- ▶ улучшению процессов пищеварения
- ▶ расщеплению белков, жиров и углеводов
- ▶ поддержанию иммунитета
- ▶ компонентам оказывают противовоспалительное действие

Как применять ЭВЭНЗИМ?

Ферменты Эвэнзим рекомендуется принимать по 1 капсуле во время еды, запивая достаточным количеством воды. Подходят для длительного использования и не вызывают привыкания.



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 32-33



* На основании диплома победителя конкурса «100 лучших товаров России», 2024 г.
** По сравнению с БАД «Эвэнзим» СоГР № RU.77.99.88.003.E.002678.02.15 от 05.02.2015.

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

ozon

evalar.ru
8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

Вам назначили статины

Как убрать их побочное действие?

Миллионы людей принимают статины для снижения уровня холестерина. И многие из них сталкиваются с мучительными побочными эффектами: боли и судороги в мышцах; нарастающая с каждым днем слабость — такая, что ноги не держат, и нет сил подняться; повреждение печени; увеличение риска развития диабета — и это далеко не весь список. Еще в 2001 году известная фармацевтическая компания была вынуждена отозвать популярный препарат для снижения уровня холестерина, который принимали около 700 000 американцев, после того, как 31 человек умер от тяжелой миопатии — прогрессирующей атрофии мышц¹.

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

Ученые установили, что одновременно со снижением холестерина статины понижают и уровень коэнзима Q10 — ключевого компонента, который снабжает энергией каждую клетку нашего организма. Чем интенсивнее работает орган, тем больше ему требуется энергии, тем больше содержание в тканях коэнзима Q10. Больше всего коэнзима содержится в мышцах, особенно в главной мышце нашего организма — сердце. Уже через месяц приема статинов уровень коэнзима Q10 в организме падает на 50–80%²! Именно

это резкое снижение уровня коэнзима и считается главной причиной возникновения побочных действий статинов. Поэтому все больше специалистов рекомендуют одновременно со статинами принимать коэнзим Q10³. Доказано, что ежедневный прием 100 мг коэнзима Q10 достоверно уменьшает тяжесть мышечных болей² и нейтрализует изменения, связанные с побочными эффектами статинов⁴.

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 убережет 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.

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.

чества 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 и поддержать сердечную мышцу.

Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 32-33

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON
8-800-200-5252

evalar.ru

¹ https://info-farm.ru/alphabet_index/c/cerivastatin.html.

² Атмосфера. Кардиология. 2008, №3.

³ Nutrition Journal. 2013, №12: с. 142.

⁴ Alternative and Complementary Therapies VOL. 9, № 4.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Как родить здорового малыша?

Выбираем правильные витамины для беременных

Подготовка к беременности, 9 месяцев ожидания, кормление грудью — волнительный период в жизни женщины. Как насладиться им без тревоги о здоровье своего малыша?

Во время беременности потребность организма в витаминах и минералах увеличивается в 1,5–2 раза, ведь в них нуждается и сама женщина, и ребенок. Но даже если питаться сбалансированно качественными продуктами, закрыть потребность в необходимых микронутриентах получится лишь на 60%.

Поэтому, чтобы беременность прошла без осложнений и на свет появился здоровый малыш, важно принимать витаминно-минеральный комплекс — чтобы не допустить дефицита необходимых для его правильного развития микронутриентов.

Но почему стоит выбрать специальные витамины для беременных?

5 главных преимуществ современных витаминов для беременных:

- 1. Состав соответствует формуле UNIMAP.** Ее разработала Всемирная организация здравоохранения. В ней прописано, какие именно витамины и минералы и в каких дозировках должны входить в витаминно-минеральный комплекс для беременных.
- 2. Активная форма фолиевой кислоты — фолат нового 4-го поколения.** Его биодоступность в 9,7 раза выше, чем у обычной фолиевой кислоты¹ и на 10% выше, чем у метилфолата². Как известно, чем больше биодоступность нутриента, тем выше его эффективность.
- 3. Витамины в активных коэнзимных формах.** В отличие от обычных витаминов, они не нуждаются в дополнительных химических превращениях для активации и начинают работать сразу. Важно и то, что коэнзимные витамины усваиваются у большинства людей, даже если они в силу генетических особенностей плохо усваивают обычные витамины.
- 4. Органические формы минералов.** Например, хелат железа в форме бисглицината — он усваивается почти в 4 раза лучше сульфата железа³. Кроме того, органические формы минералов намного реже вызывают нежелательные явления со стороны желудочно-кишечного тракта.
- 5. Дополнительные ингредиенты, важные при беременности.** Например, омега-3 с правильным соотношением ДГК и ЭПК, которая необходима для развития мозга, когнитивных функций и органов зрения у ребенка.

¹ iraglia N., Agostinetto M., Bianchi D., Valoti E. Enhanced oral bioavailability of a novel folate salt: comparison with folic acid and a calcium folate salt in a pharmacokinetic study in rats. *Minerva Ginecol.* 2016;68 (2):99–105. ² Кононова И. Н., Каева Е. Н., Доброхотова Ю. Э. Активный метаболит 4-го поколения фолиевой кислоты Quatrefolic® и микроинкапсулированное микроинкапсулированное железо Liprofer®: инновационные подходы в восполнении дефицита фолиевой кислоты и железа у женщин. *Обзор литературы. РМЖ. Мать и дитя.* 2022; 5 (1):18–27. ³ Rajakaruna R. M. P. I., Ariyaratne I. R., Karunaratne D. N. Challenges and strategies to combat global iron deficiency by food fortification. *Ceylon Journal of Science* 45 (2) 2016: 3–14.



**ВИТАМИНЫ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ
для беременных и кормящих**

ФЕМИВЕЛЛ

РАЗРАБОТАНЫ ПРИ УЧАСТИИ СПЕЦИАЛИСТОВ КАФЕДРЫ
ДИЕТОЛОГИИ И НУТРИЦИОЛОГИИ РУДН



Подробнее



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 32-33



Соответствует строгим стандартам
международной формулы ЮНИМАП

- **Активная форма фолиевой кислоты.** Единственные витаминно-минеральные комплексы для беременных и кормящих с активной фолиевой кислотой в форме фолата нового 4-го поколения¹.
- **Витамины и минералы** в легкоусваиваемой форме.
- **Омега-3** с оптимальным соотношением ДГК и ЭПК в составе комплекса Фемивелл 2.

Спрашивайте в аптеках!



evalar.ru
8-800-200-5252

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888



¹ По данным АО "Группа ДСМ" по итогам марта 2025 года

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



БЭБИ ФОРМУЛА

МАРМЕЛАДНЫЕ РЫБКИ ЭВАЛАР

ОМЕГА-3

ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ И ИНТЕЛЛЕКТА

Помощник
в учебе



Рыбки Эвалар –
Ваш ребенок самый лучший!

Все мармеладные витамины Эвалар – лучшие, по мнению родителей¹. Самые вкусные! На натуральных соках².



МУЛЬТИ-
ВИТАМИНЫ



СПОКОЙСТВИЕ



ЖЕЛЕЗО



ИММУНИТЕТ



ВИТАМИН С



МАГНИЙ



ВИТАМИН D3



КАЛЬЦИЙ



Спрашивайте
в аптеках!



evalar.ru
8-800-200-5252

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

ОZON



¹ По итогам народного голосования на платформе Bebu.ru (Национальная премия «Родители выбирают», номинация «Витамины для детей», 2024-2025 гг.).
² Натуральные соки содержат «Бэби Формула Мишки Мультивитамины», «Бэби Формула Мишки Витамин D3».

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

В поисках гормонального баланса щитовидной железы

Щитовидную железу по праву называют «маленьким дирижером большого организма» — она весит всего около 20 грамм, но при этом является одним из самых важных органов эндокринной системы. Проблемы с ней сложно заметить сразу, потому что она долго не подает явных сигналов о помощи. А ведь по данным¹ Всемирной Организации Здравоохранения, заболевания щитовидной железы занимают второе место после сахарного диабета.

Можно ли заметить первые признаки сбоя в работе щитовидной железы самостоятельно?

Есть ряд клинических признаков, по которым можно заподозрить неладное. Эти признаки могут быть противоположны друг другу, в зависимости от того, какие именно нарушения в работе щитовидной железы происходят: вырабатывает ли она недостаточно гормонов или, наоборот, слишком много.

Например, снижение уровня гормонов Т3 и Т4 — гипотиреоз — может выражаться чувством холода, набором веса и повышенной утомляемостью². При избытке этих гормонов, или гипертиреозе — пропадает аппетит, вес снижается, появляется повышенная нервная возбудимость, может повышаться температура без признаков ОРВИ³.

Баланс этих гормонов — это ключ к здоровью щитовидной железы и всего организма...

...Но как вернуть этот баланс?

Для восстановления баланса гормонов щитовидной железы прежде всего советуют скорректировать рацион — ведь неправильное питание приводит к нехватке полезных для щитовидки биологически активных веществ и микроэлементов.

Кроме изменений в питании, можно обратиться к проверенному методу фитотерапии, а именно: использовать негормональные средства на основе лапчатки белой.

Лапчатка белая — это редкое лекарственное растение, действие которого изучают уже на протяжении многих лет. Она может применяться как при пониженном, так и при повышенном уровне гормонов, так как было доказано⁴, что биологически активные вещества, содержащиеся в ней, способны влиять на регулирование гормонального баланса, а также на улучшение морфологической структуры тканей органа щитовидной железы.

В какой форме лучше всего употреблять лапчатку?

Лучше всего употреблять лапчатку в капсулах, так как важно соблюдать рекомендованные дозировки, также как и при приеме любых средств. Другими словами — количество биологически активных веществ лапчатки должно быть стандартизировано.

Сегодня экстракты растения добавляют и в косметические средства для локального применения, особенно в кремы, разработанные для нанесения в области щитовидной железы. Таким образом, в тандеме, капсулы и крем предлагают комплексный подход к поддержке гормонального баланса.

Компания «Эвалар» предлагает комплексное средство — **капсулы и крем-гель Эндокринол**. Это негормональный препарат и крем на основе лапчатки белой. Капсулы Эндокринол поддерживают баланс гормонов щитовидной железы, ее размер и структуру. Крем Эндокринол предназначен для шеи в области щитовидной железы. Эндокринол действует **изнутри и снаружи**.

Эндокринол уже в аптеках и на сайте «Эвалар».



Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 32-33

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON

evalar.ru
8-800-200-5252

¹ ППо данным отчета ВОЗ «Диагностика и мониторинг (наблюдение) заболеваний щитовидной железы», 2001. ² Laura Boucai, Hypothyroidism, Merck Manual Professional Version, Feb 2024. ³ Умид Гофуржон, Угли Отамадулов и др. Гипертиреоз, Science and Education, 2023. ⁴ Корсун Е.В., Чуйко Т.В. и др. Отчет на проведение научно-практических работ по теме: «Изучение эффективности БАД «Эндокринол» при некоторых заболеваниях щитовидной железы», Москва, 2008.

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.

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!



¹ В ассортименте ЗАО «Эвалар».

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON

evalar.ru
8-800-200-6252

Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 32-33

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

Естественный путь снижения холестерина

Для очистки сосудов от холестериновых бляшек врачи часто назначают прием статинов. Это специальные препараты, которые помогают снизить количество «плохого» холестерина = уменьшить количество атеросклеротических бляшек и свести на «нет» прогрессирование атеросклероза.

Однако у статинов есть ряд побочных действий, они могут¹:

- вызывать мышечные и головные боли
- вызывать усталость и бессонницу
- спровоцировать аллергическую реакцию

Из-за вышеперечисленного, не все люди могут принимать синтетические лекарственные препараты. В таком случае, можно попробовать обратиться к «природным статинам» — например, к средствам на основе диоскореи ниппонской — растения, широко известного научному сообществу из-за его полезных свойств: диоскорея может снижать общий уровень холестерина до нормы.

Как это работает?

Активные вещества диоскореи увеличивают выведение «плохого» холестерина с желчью из организма и уменьшают его всасывание с пищей в кишечнике², тем самым позволяя предотвратить развитие тяжелых атеросклеротических изменений сосудов.

Препарат на основе диоскореи — «природного статина» — выпускает компания «Эвалар»: встречайте, ФитоСтатин!

4 ПРИЧИНЫ принимать ФИТОСТАТИН ЭВАЛАР:

1. Средство имеет 100% натуральный состав на основе диоскореи ниппонской, усиленный берберин и ко-энзимом Q₁₀.
2. В отличие от синтетических средств, растение диоскорея не дает каких-либо отрицательных воздействий на организм, поэтому может применяться длительно.
3. Фармацевтическое качество. ФитоСтатин производится компанией «Эвалар» — лидером производства натуральных средств для здоровья по международной системе качества GMP.
4. Удобный прием — всего 2 таблетки в день. 1 упаковки хватит на месяц приема.

ФитоСтатин Эвалар способствует:

- поддержанию в норме уровня холестерина
- нормализации липидного обмена, за счет снижения «плохого» холестерина
- улучшению функционального состояния сердечно-сосудистой системы

Приобрести ФитоСтатин можно на сайте evalar.ru, на маркетплейсе fitomarket.ru, а также ozon.ru

ФИТОСТАТИН — ХОЛЕСТЕРИН В НОРМЕ С НИМ!

Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 32-33



Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

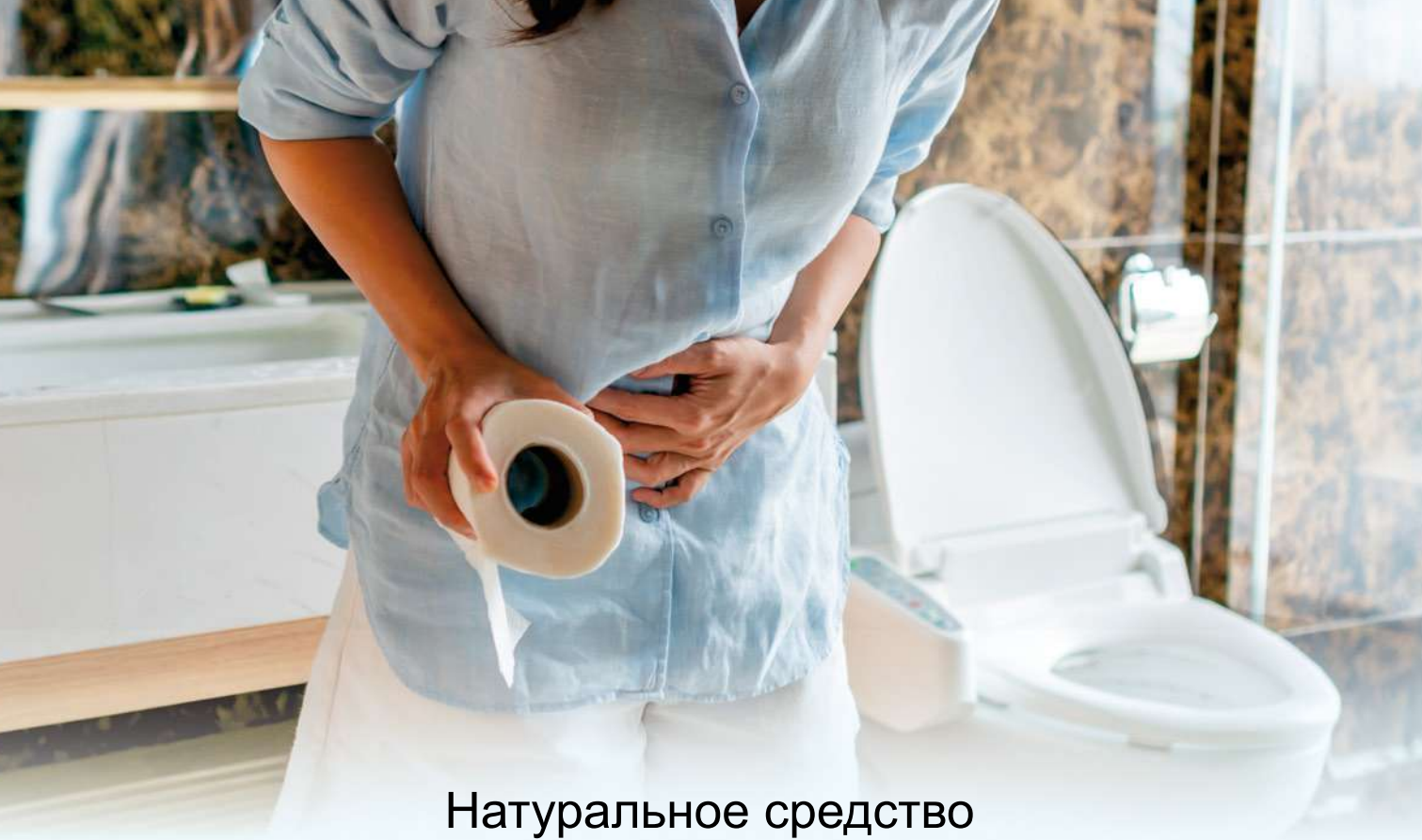
OZON

evalar.ru
8-800-200-5252

¹ Zlatohlavek L., Статиновая миопатия как клиническая проблема. Можем ли мы помочь?, Международный журнал сердца и сосудистых заболеваний, 2014.

² Калашикова Е.А. и др., Разработка методики получения микроклонов лекарственных растений *Dioscorea nipponica* Makino с высоким содержанием биологически активных веществ. Актуальные вопросы ветеринарной биологии, 2019.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Натуральное средство

ЭНТЕРОБАКТ

Быстро остановит диарею



Тройное действие:



прекращение диареи
без спазмов и боли



предотвращение
обезвоживания



защита кишечника
от бактерий и токсинов

Уже в аптеках и на сайте [evalar.u](https://evalar.ru)

Спрашивайте
в аптеках!



evalar.ru
8-800-200-5252

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

 apteka.ru
8-800-700-8888

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

Наведи камеру
и узнай больше



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Чем грозит нарушение мозгового кровообращения

Ухудшение памяти, головная боль, шум в ушах и головокружение, повышенная утомляемость, снижение работоспособности — все это может свидетельствовать о хронической недостаточности мозгового кровообращения. Чем грозит плохое мозговое кровообращение и как его улучшить?

Клетки головного мозга очень чувствительны к дефициту питательных веществ и кислородному голоданию. Головной мозг человека, занимающий только 2% от массы тела, получает каждую минуту до 800 мл крови, до 20–25% всего кислорода и до 70% всей глюкозы, поступающих в кровь. В условиях даже временного нарушения мозгового кровообращения начинается кислородное голодание, обменные процессы в клетках мозга нарушаются, мозговая ткань повреждается.

Чем это грозит?

Если ничего не предпринимать, то начинается постепенное отмирание нейронов в различных участках мозга. В начале заболевания отмечаются астенические состояния: общая слабость, раздражительность, плохой сон. Далее с течением времени все усложняется, и может возникать беспричинное возбуждение, апатия и полная потеря здравого рассудка.

Также при нарушении кровообращения возрастает тромбообразование. В любой момент образовавшиеся тромбы могут стать причиной мозговой катастрофы — инсульта. В России инсульты регистрируются более чем у 400 тыс. человек в год. Из них 35% погибают в первые три недели заболевания, а годовой рубеж преодолевает только половина больных.

Что поможет улучшить кровообращение?

✓ Здоровая диета

Необходимо ограничить употребление продуктов, содержащих холестерин и животные жиры (сливочное масло, сыр, колбасы, свинина, сало) и простые углеводы (сахар, кондитерские изделия, сладкие газировки), которые откладываются в виде жира.

Необходимо увеличить употребление сырых овощей и фруктов, а также белка (нежирная рыба и птица, нежирные молочные продукты, яичные белки).

✓ Соблюдение питьевого режима

Чтобы избежать сгущения крови и ее повышенной вязкости, выпивайте не менее 2 л жидкости в течение дня — это может быть вода, соки, минеральная вода, но не сладкие газировки или кофе!

✓ Умеренные физические нагрузки

Снижают риск развития деменции до 50%. Хороша как простая ходьба и легкая аэробика, так и упражнения на координацию.

✓ Регулярный прием натуральных препаратов на основе экстракта гинкго билоба.

В аптеках множество средств с экстрактом гинкго.

Как сделать правильный выбор?

1. Это должно быть **ЛЕКАРСТВЕННОЕ СРЕДСТВО**. В отличие от БАД, именно в лекарствах используется специальный высокоочищенный стандартизированный экстракт в правильной терапевтической дозировке, который содержит нужное количество активных веществ. Только стандартизированный экстракт обеспечивает лечебный эффект. Доказано клинически!
2. Суточная дозировка экстракта гинкго билоба — 240 мг. Поэтому будет удобней выбрать препараты с повышенным содержанием экстракта в 1 таблетке или капсуле, например, 80 мг или 120 мг.
3. Отдавайте предпочтение известным российским производителям, которые имеют многолетний опыт работы с натуральными средствами.

Берегите свое здоровье. Не игнорируйте симптомы, которые могут говорить о нарушении мозгового кровообращения, чтобы не допустить необратимых последствий.

Гинкоум — 100% натуральное¹ лекарственное средство на основе высокоочищенного экстракта гинкго билоба. Гинкоум улучшает кровообращение, снижает вязкость крови и в результате решает сразу несколько проблем:

- улучшает память, внимание и интеллектуальные способности в любом возрасте
- снижает частоту и тяжесть реакций на смену погодных условий (устраняет головную боль, скачки давления, головокружение и шум в ушах)
- защищает от тромбов, снижает риск инсультов.

Гинкоум выпускается в 3 дозировках — 40, 80 и 120 мг по международному стандарту GMP. Цена в 2 раза выгоднее аналога!²

Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 32-33

¹ По действующим компонентам.

² По данным АО «Группа ДСМ» по итогам I полугодия 2023 г.

apteka.ru 8-800-700-8888

evalar.ru 8-800-200-5252

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ
ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВОВ

Хонда МСМ

Полный комплекс
хондропротекторов,
усиленных МСМ



1000 мг
ГЛЮКОЗАМИН

800 мг
ХОНДРОИТИН

600 мг
МСМ

20 мг
ГИАЛУРОНОВАЯ
КИСЛОТА

Другие препараты серии Хонда

Хонда Drink с коллагеном

Легко усваиваемый
комплекс хондропротек-
торов в форме напитка
с тропическим вкусом.



Хонда Нейро уридин + цитидин

Для восстановления
поврежденных нервных
волокон и снижения
дискомфорта в спине
и шее.



Спрашивайте
в аптеках!



evalar.ru
8-800-200-5252

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

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

Наведи камеру
и узнай больше



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Как продлить молодость суставов?

Уже после 25 лет процессы разрушения хрящевой ткани начинают преобладать над восстановлением, и ключевой фактор здесь — снижение синтеза коллагена¹. Этот белок играет важнейшую роль в сохранении прочности суставного хряща, а его дефицит приводит к снижению эластичности тканей, воспалению и неприятным ощущениям.

Чтобы поддержать здоровье суставов и уменьшить неприятные ощущения, можно добавить в рацион продукты, богатые коллагеном, а также пищевые добавки на его основе, но гораздо важнее **активировать синтез собственного коллагена** в организме. А в некоторых случаях необходимо запустить работу **клеток хондроцитов**, чтобы они начали «чинить» сустав изнутри.

Последние исследования показывают: пусковым механизмом² для запуска работы хондроцитов и синтеза собственного коллагена могут стать **неомыляемые соединения авокадо и сои**.

Что такое неомыляемые соединения?

Когда из масел авокадо и сои удаляют мыльные фракции, остается так называемая неомыляемая часть — это около 1–2% от общего объема масла³. В этом экстракте сосредоточены уникальные биологически активные вещества: фитостеролы, токоферолы, каротиноиды и другие. Они и составляют основу неомыляемых соединений.

Как они действуют?

Неомыляемые соединения авокадо и сои (НСАС) действуют сразу по двум направлениям:

- 1) Запускают синтез собственного коллагена и гиалуроновой кислоты, активируют работу хондроцитов, восстанавливая суставной хрящ.** НСАС способствуют улучшению метаболизма соединительной ткани и синтезу макромолекул внеклеточного матрикса хряща, повышая подвижность сустава, **восстанавливая его структуру** и снимая скованность⁴.
- 2) Уменьшают дискомфорт.** НСАС снижают продукцию цитокинов ИЛ-6 и ИЛ-8 и простагландина E2, **уменьшая неприятные ощущения** в суставах⁵.

¹Wendy Walker, Effects of Ageing on Joints, Physiopedia, 2025. ²Louis Lippie et al. Metabolite effects of avocado/soy unsaponifiables on articular chondrocytes, Evid Based Complement Alternat Med. 2008, doi:10.1093/ecam/nem132. ³По данным патентной заявки Justia Patents 'U.S. Patent for Use of a plant oil product as an agent for increasing the synthesis of skin lipids' Patents # 8,147,883, Laboratories Expanscience 2000. ⁴Каратеев 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. ⁵Головач И.Ю., Чипко Т.М. и др. Успешное применение неомыляемых соединений авокадо и сои (Пискледин 300) у коморбидных пациентов с остеоартритом (клинические наблюдения) // Травма, 2016 г. ⁶Bahare Salehi et al. Avocado-Soybean Unsaponifiables: A Panoply of Potentialities to be Exploited, Biomolecules, 2020, doi: 10.3390/biom1010130.

Структамин — сила авокадо и сои для здоровья суставов!

Совсем недавно российская компания «Эвалар» выпустила в продажу фитопрепарат на основе неомыляемых соединений авокадо и сои — СТРУКТАМИН.

Что в нем особенного?

- Научно обоснованная дозировка.** Неомыляемые вещества в составе Структамина стандартизированы в соотношении 1:2 (100 мг авокадо и 200 мг сои соответственно) — именно такое соотношение и дозировка прошли испытания.
- Лучшее усвоение.** В капсулах фитопрепарата Структамин неомыляемые соединения содержатся в масляном, жидком виде. По своей природе они являются жирорастворимыми веществами, поэтому лучше всего усваиваются в форме масла.
- Синергичное действие.** НСАС авокадо в сочетании с соей оказывает более мощный⁶ синергетический эффект, отличный от того, который оказывает каждый компонент по отдельности.

Структамин Эвалар способствует:

- уменьшению воспалительных процессов и болезненных ощущений;
- регенерации структуры хрящевой ткани, за счет активизации выработки собственных компонентов хрящевого матрикса: собственного коллагена, хондроитина и гиалуроновой кислоты;
- предупреждению разрушений хряща, блокируя выработку деструктивных компонентов; армированию хрящевого матрикса, приданию суставу внутреннего тонуса и упругости и улучшению двигательной активности;
- снижению потребности в применении нестероидных противовоспалительных средств (НПВС).



Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 32-33

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON

evalar.ru
8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Почему для лиц старшего возраста нужен мелатонин и глицин?

Сегодня мелатонин известен многим. Мы привыкли, что это средство помогает решить проблему бессонницы. Он очень популярен среди людей молодого и среднего возраста — именно в период активной трудовой деятельности, когда хочется по максимуму использовать время для работы, жертвуя временем сна. Улучшая качество сна, мелатонин позволяет им выспаться за более короткое время. Однако нужен мелатонин не только в этом возрасте, но и в более старшем, и не только для сна...

Ученые выяснили, что люди старшего возраста с достаточным уровнем мелатонина не только лучше спят, но и чаще испытывают положительные эмоции и имеют более высокие когнитивные функции.

Одно из исследований недавно провели уральские ученые¹. Всего в нем приняли участие 557 человек в возрасте от 50 до 90 лет (79% — женщины). Средний возраст респондентов составил 68,9 лет. Были собраны личные данные участников, и произведена оценка субъективного уровня удовлетворенности жизнью, уровня депрессии и когнитивных функций.

Выяснилось, что люди, восполняющие дефицит мелатонина, имеют более устойчивый положительный эмо-

циональный фон, менее выраженные признаки депрессии и более высокие когнитивные функции (то есть умственные способности). Это особенно важно для лиц старшего возраста. Доказано, что мелатонин защищает нейроны головного мозга, что помогает замедлить процесс ухудшения памяти и других когнитивных функций при старении.

Кроме того, ряд исследований выявил, что мелатонин также снижает риск развития онкологических, сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний мозга и нервной системы и, как следствие, улучшает качество жизни человека¹.

«Напарник» мелатонина

Среди естественных для организма веществ (аминокислот), которые также благотворно влияют на сон, когнитивные функции и качество жизни — это глицин. Он относится к нейромедиаторам, которые передают сигналы от нервных клеток. От него зависит стрессоустойчивость, он передает «успокаивающие» импульсы, оказывает мягкое седативное, универсальное антистрессовое и антидепрессивное действие, повышает умственную работоспособность. Кроме того, что особенно важно — он способствует выработке коллагена. В молодом воз-

расте это важно для качества кожи, а в зрелом — еще и для суставов.

О глицине речь зашла не случайно. Уже другие исследователи установили, что комбинация мелатонина и глицина в одной таблетке, благодаря их синергичному действию, усиливает их совместную активность и способствует более яркому и выраженному эффекту по скорости засыпания и спокойствию, чем при их раздельном приеме.

Уникальное сочетание глицина и мелатонина в форме подъязычных таблеток представлено в лекарственном препарате **Глицин + Мелатонин Эвалар**. Благодаря синергичному действию глицина и мелатонина в одной таблетке, препарат оказывает двойное действие: снижает тревогу и ускоряет засыпание.

Глицин + Мелатонин Эвалар запатентован и отпускается без рецепта.

Он отличается удобным приемом: таблетка под язык не требует запивания и принимается прямо перед сном. Форма подъязычных таблеток обеспечивает быстрое всасывание и усиленный эффект. Поэтому мелатонин в такой форме усваивается в 6 раз лучше, чем в обычных таблетках.



Наведи камеру и узнай больше



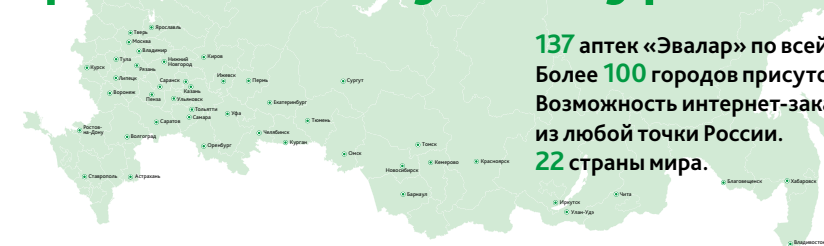
ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 32-33

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРО-
КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

¹ Мелатонин улучшает эмоциональное состояние пожилых людей // Наука.рф. – 3.05.24. URL: <https://наука.рф/> (дата обращения: 20.05.24).

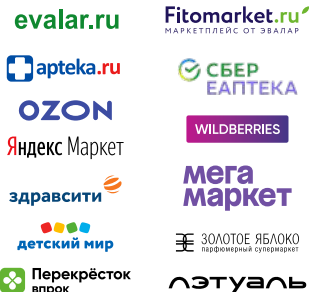
Где купить продукцию, представленную в журнале?



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

Справки по телефону **8-800-200-52-52**
 С 3:30 до 20:30 по московскому времени
 (звонок бесплатный)

ИНТЕРНЕТ-ЗАКАЗ ПО РОССИИ



МОСКВА

Аптека Эвалар

Зубовский бульвар, 13, стр.1
 (499) 246-36-37
 Калужская площадь, 1 (499) 230-18-71
 Карманский переулок, 9 (499) 241-87-88
 Киевское шоссе, 22-й км, дом 4 (метро Румянцев, 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 (районированный 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) 974-79-22
Аптеки Столицы (495) 974-73-19
Аптека Плюс (846) 277-09-82
Диалог (495) 363-22-62
Доктор Столетов 8-800-775-11-00, (495) 788-11-00
Здоров.ру (495) 363-35-00
Мео-Фарм 8-800-511-88-57
Нос-Фарм (495) 585-55-15
Озерки 8-499-603-00-00
Планета Здоровья* (495) 369-33-00
Самсон-Фарма (495) 587-77-77
Сердце Столицы (495) 419-13-48
Советская аптека (499) 477-53-14
Столичные Аптеки (499) 500-89-03
СуперАптека 8-800-511-88-57
Фармленд 8-800-550-03-93
Хорошая аптека 8-800-511-88-57
36,6* (495) 797-63-66
Алоэ* 8-800-550-13-07
АСНА* (495) 223-34-03
ГорЗдрав* (499) 653-62-77
Живика* (495) 786-30-03
Ригла* 8-800-777-03-03

МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

НАРО-ФОМИНСК

Аптечная сеть Диалог
бесплатная справочная служба
 (495) 363-22-62 (Москва и Московская область)

ПОДОЛЬСК

Аптека Эвалар
 ул. Юбилейная, 32в,
 (499) 322-00-17

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Аптека Эвалар

ул. Садовая, 29, литер А,
 (812) 570-55-00
 Московский пр-т, 76, (812) 667-81-78
asevalar.ru

Аптека Невис (812) 703-45-30,
 8-911-242-03-03

КРОНШТАДТ, ул. Ленина, 25/2

Ланское шоссе, 55

Пискаревский пр., 16

ул. Кантемировская, 24

Шлиссельбургский пр., 3

ЛенОблФарм (812) 922-40-03

Аптеки для бережливых
Единая справочная служба
 (812) 200-89-06
АС «Сердце Балтики»
 (812) 209-01-37
АС «Сердце Севера» www.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. Романтиков, 4
КИРОВСК, ул. Победы, 11
ЛУГА, пр. Кирова, 68
НОВОЕ ДЕВЯТИНО,
 Новое Десятинное, 43/1
ПИКАЛЕВО, ул. Советская, 44
ПОДПОРОЖЬЕ, пр. Ленина, 13
СЕСТРОРЕЦК, ул. Токарева, 15
СПАНЦИ, ул. Кирова, 32
СЯСЬСКИЙ, ул. Петрозаводская, 35
ТЯЖИНО, 1-й м/р, 27
ТОСНО, пр. Ленина, 36
ШУШАРЫ, ул. Окуловская, 4
ЛенОблФарм (812) 922-40-03
ПРОМЫСЛЕНСКИЙ, ул. Северопарковая, 1
СОСНОВЫЙ БОР, ул. Комсомольская, 18
Озерки (812) 603-0000
Самсон Фарма samson-pharma.ru

АБАКАН

Аптека Эвалар

ул. Чкалова, 21, (3902) 22-43-63

РЕСПУБЛИКА ХАКАСИЯ

САНОГОРСК

Аптека Эвалар

Советский мкр., 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 aptekaantey.ru

Фармация Архангельск

(8182) 606-083

Живика* 8 (800) 777-30-03

АРХАНГЕЛЬСКАЯ ОБЛАСТЬ

ВЕЛЬСК

Аптека Антей aptekaantey.ru

НОВОДИНСК

Фармация Архангельск

(8182) 606-083

КОТЛАС

Фармация Архангельск
 (8182) 606-083

КОРЯЖМА

Фармация Архангельск
 (8182) 606-083

СЕВЕРОВИНСК

Аптека Эвалар

ул. Мира, 10, (8184) 57-03-56

Аптека Антей aptekaantey.ru

Фармация Архангельск

(8182) 606-083

АСТРАХАНЬ

Аптека Антей 234-9966

aptekaantey.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 (ЦП «Бриз»)

ул. Балтийская, 23

пер. Красноармейский, 111

АС Ваш доктор 8-800-550-77-32

Фарм дисконт 8-800-550-77-32

Зельвейс* (3852) 76-38-28,

47-63-03 edelpharm.ru

Планета Здоровья* (3852) 42-11-11

БЕЛОКУРИХА

Аптека Эвалар

ул. Славского, 9 (АО Курорт Белокуриха),

8-800-775-00-39

БИЙСК

Аптека Эвалар

Единая справочная

8-800-775-00-39

пер. Мопровский, 36

ул. Васильева, 26

ул. Васильева, 79

ул. Декабристов, 33

ул. Красноармейская, 67

ул. Ленина, 244

ул. Ленинградская, 78

ул. Митрофанова, 10

ул. Мухачева, 200

ул. Сопринная, 3

ул. Пушкина, 188/1

АС Ваш доктор 8-800-550-77-32

Фарм дисконт 8-800-550-77-32

ФармаГрош*

Единая справочная

8-800-775-00-39

ул. Васильева, 55,

ул. Ударная, 29,

НОВОАЛТАЙСК

Аптека Эвалар

ул. Деповская, 46, пом. 4,

8-903-996-74-54

Доктор Бэл (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

КЛИНСК

Витафарм (48336) 4-43-06

ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД

Аптека Невис (8162) 64-50-50,
 (911) 242-03-03
Аптеки Столицы (8162) 68-24-42
Калина Фарм 8-800-550-03-21
Планета Здоровья* (8162) 63-74-74

НОВГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ

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

ВЛАДИВОСТОК
Аванти Фарма 8 (800) 500-06-03,
 8 (963) 839-95-25

Озерки ozerki.ru

Самсон Фарма samson-pharma.ru

Аптека экономных людей*

8-800-500-06-03

OVita.ru* (423) 240-44-04

ВЛАДИМИР

Аптека (8800) 234-9966

aptekaantey.ru

Аптеки Столицы 8-800-555-11-15

Медилон-Фармэкс

(4922) 55-13-03

АС «Мир Лекарств»

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

Озерки 8-800-775-75-33

Твой доктор 8-800-775-87-03

Алоэ* 8-800-550-13-07

Планета Здоровья* (4922) 77-99-55

Ригла* 8-800-777-03-03

Сеть аптек Максавит*

8-930-748-08-21 www.maksavit.ru

ВОЛГОГРАД

Аптека Эвалар

ул. Краснополковская, 14

(8442) 59-39-03

пр. Ленина, 47, (8442) 59-59-50

ул. Маршала Еременко, 100
 (8442) 59-99-53 asevalar.ru
Доктор Столетов stoletover.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
aptekaantey.ru
Живика* 8 (800) 777-30-03

ВОЛОГДСКАЯ ОБЛАСТЬ

ВЕЛИКИЙ УСТЬЮГ

Аптека Антей aptekaantey.ru

ЧЕРЕПОВЕЦ

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

ВОРОНЕЖ

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

Аптеки Столицы (473) 288-80

Эдельвейс (3842) 53-90-90
edelpharm.ru

КЕМЕРОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

НОВОКУЗНЕЦК

Аптека Эвалар

ул. Авиаторов, 73, (3843) 20-07-51
ул. Климасенко, 2, (3843) 50-00-18
ул. Разведчиков, 50, (3843) 20-09-82
ул. Шахтеров, 19а, (3843) 20-01-27
ул. Пушкина, 22*, (3843) 50-00-19

ПРОКОПЬЕВСК

Аптека Эвалар

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

КИРОВ

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

КОСТРОМА

Антей (8800) 234-9966 aptekaantey.ru

Аптеки Столицы (4942) 49-64-64

Медилон-Фарминэкс

(4922) 55-13-03

Алоэ* 8-800-550-13-07

Живика* 8 (800) 777-30-03

АС «Мир Лекарств»

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

Планета Здоровья* 8-800-7-

550-500

КРАСНОДАР

А-Коста (861) 233-38-21

Аптеки Столички (861) 205-55-53

Доктор Столетов stoletov.ru

Лаки Фарма (861) 20-12-222

Озерки ozerki.ru

Самсон Фарма samson-pharma.ru

Социальная аптека № 9

(861) 225-07-17

Планета Здоровья* (861) 991-32-32

36,6 (8800) 700-3660

КРАСНОЯРСК

Аптека Эвалар

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

Ангизия (391) 223-28-78

Доктор Столетов 8-800-775-11-00

Кырдал (391) 223-54-44

Радуга 8-800-511-88-57

Самсон Фарма samson-pharma.ru

Аптека №1* (391) 265-12-68

Губернские аптеки*

8 (800) 775-64-03

ЕНИСЕЙМЕД проф*

(391) 265-35-33, 253-95-95

Живика* 8 (800) 777-30-03

Озерки 8-800-775-75-33

Планета Здоровья*

8-800-7-550-500

Фармация* (391) 291-15-55

КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ

ЛЕСОСИБИРСК

Аптека Эвалар

ул. Мира, 1А 8-913-554-95-20

КУРГАН

Планета Здоровья* (3522) 42-88-00

КУРСК

Аптека Эвалар

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

Аптеки Столички (4712) 23-94-04

Доктор Столетов stoletov.ru

Озерки ozerki.ru

Самсон Фарма samson-pharma.ru

Хорошая аптека 8-800-511-88-57

Живика* 8 (800) 777-30-03

Планета Здоровья*

8-800-7-550-500

ЛИПЕЦК

АС «Сердце Липецка»

(4832) 32-13-32

Надежда-Фарм 8 800 100 8 063

Планета Здоровья* (4742) 26-11-00

Алоэ* 8-800-550-13-07

Сеть аптек Максавит*

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

МАЙКОП

Доктор Столетов 8-800-775-11-00

Радуга 8-800-511-88-57

Самсон Фарма samson-pharma.ru

РЕСПУБЛИКА АДЫГЕЯ

Доктор Столетов stoletov.ru

МУРМАНСК

Аптеки для бережливых

(8152) 655-645

Алоэ* 8-800-550-13-07

Ригла* 8-800-777-03-03

НЕНЕЦКИЙ АО

НАРЬЯН-МАР

Фармация Архангельск

(8182) 606-083

НИЖНИЙ НОВГОРОД

Аптека Эвалар

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

Аптеки Столицы (831) 261-39-39

АС Аптечество 8-800-350-60-34

АС Фармани 8-831-220-00-09

Вита 8 (800) 755-00-03

ГосАптека 8-800-500-01-02

Доктор Столетов 8-800-775-11-00

Магнит 8-800-200-90-02

АС «Мир Лекарств»

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

Озерки 8-800-775-75-33

Радуга 8-800-511-88-57

Самсон Фарма samson-pharma.ru

Сеть аптек Максавит*

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

НОВОСИБИРСК

Аптека Эвалар

Единая справочная

8-800-775-00-39

ул. Гоголя, 17

ул. Танковая, 41

ул. Б. Хмельницкого, 61

ул. Лежнев, 16

ул. Зырянская, 57

Аптека №1 8-800-511-88-57

Доктор Столетов 8-800-775-11-00

МОНАСТЫРЕВ.рф 8-800-770-77-00

Озерки 8-800-775-75-33

Радуга 8-800-511-88-57

Фармация 8-800-511-88-57

Мелодия Здоровья*

www.melzdrav.ru

Моя аптека* Lekkipi.ru

Ноль Боль* www.nol-bol.ru

Планета Здоровья* (383) 284-20-20

Эдельвейс* edelpharm.ru

ОМСК

Доктор Столетов 8-800-775-11-00

Озерки ozerki.ru

Самсон Фарма samson-pharma.ru

СуперАптека 8-800-511-88-57

ОРЕЛ

Аптека №1 8-800-511-88-57

Доктор Столетов 8-800-775-11-00

Надежда-Фарм 8 800 100 8 063

Озерки ozerki.ru

Самсон Фарма samson-pharma.ru

Семейная (3812) 21-03-03

СуперАптека 8-800-511-88-57

ТРИКА 8-800-505-07-15

Планета Здоровья*

8-800-7-550-500

Хорошая аптека 8-800-511-88-57

ОРЕНБУРГ

Фармленд* 8-800-550-03-93

Планета Здоровья* (3532) 32-32-32

ПЕНЗА

Вита 8 (800) 755-00-03

Дежурная аптека (8412) 20-62-14

(круглосуточно)

Доктор Столетов 8-800-775-11-00

Надежда-Фарм 8-800-100-80-63

Озерки 8-800-775-75-33

Пензенские аптеки* (8412) 20-62-14

Самсон Фарма samson-pharma.ru

Юнифарм (8412) 69-98-00

Планета Здоровья*

8-800-7-550-500

ПЕРМЬ

Планета Здоровья* (342) 219-84-84

ПСКОВ

ЛенОблФарм

пр. Рижский, д. 16, (8112) 68-22-32

Аптека Невис (8112) 72-02-75,

(911) 242-03-03

Аптека-А (8112) 60-88-85

Аптеки Столицы (8112) 70-14-41

Горздрав (8800) 700-9300

Доктор Столетов stoletov.ru

Калина Фарм 8-800-550-03-21

Озерки ozerki.ru

Самсон Фарма samson-pharma.ru

СуперАптека 8-800-511-88-57

ПСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

ВЕЛИКИЕ ЛУКИ

Аптека Эвалар

пр. Гагарина, 18/15, (81153) 5-50-45

Аптека-А (8112) 60-88-85

НЕВЕЛЬ

Аптека-А (8112) 60-88-85

ПЕТРОЗАВОДСК

Аптеки Столички (8142) 47-48-45

Калина Фарм 8-800-550-03-21

Сердце Карелии www.sr.farm

РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ

Аптека Невис (8142) 33-00-04,

8-981-400-00-03

КОСТОМУШКА, бульвар им. Г.Н. Пазаре-

ва, 8; Калеваини, 17

СОРТАВАЛА, ул. Бондарева, 10

Антей (8800) 234-9966 aptekaantey.ru

Горздрав (8800) 700-9300

РЕСПУБЛИКА КОМИ

СЫКТЫВКАР

Аптека Эвалар

ул. Коммунистическая, 65

8-963-555-74-29

Планета Здоровья* (8212) 40-00-44

УХТА

Аптека Эвалар

пр-т Ленина, 48 (8216) 72-79-83

РЕСПУБЛИКА КРЫМ

СЕВАСТОПОЛЬ

Аптека №1 8-800-511-88-57

Радуга 8-800-511-88-57

Хорошая аптека 8-800-511-88-57

Живика* 8 (800) 777-30-03

РОСТОВ-НА-ДОНУ

Аптека Эвалар

ул. Варфоломеева, 200/168

8-928-198-30-45

ул. Красноармейская, 7/97

8-991-086-24-55

Аптека №1 8-800-511-88-57

Доктор Столетов 8-800-775-11-00

Озерки 8-800-775-75-33

Радуга 8-800-511-88-57

Сахарная ловушка: как перехитрить древний инстинкт

Ваш мозг готов заложить ваше здоровье ради пяти секунд сладкого кайфа. Это не слабость характера, а древний инстинкт, который когда-то спасал наших предков, а теперь загоняет нас в ловушку. Можно ли перехитрить собственный мозг? Давайте разберем, как он нас предает и как взять реванш — с опорой на науку, а не на силу воли.

Почему мозг кричит «ЕЩЕ!»

Каждый раз, когда вы откусываете шоколадку, ваш мозг устраивает вечеринку. Сахар запускает выброс дофамина — нейромедиатора, который отвечает за удовольствие. Это тот же механизм, что активируется при выигрыше в лотерею — или при употреблении наркотиков. Сладости стимулируют центры вознаграждения мозга сильнее, чем многие из них. Сахар — это не просто еда, это химический триггер. И чем чаще вы едите сладкое, тем больше дофамина нужно для того же кайфа. Мозг адаптируется, и вот вы уже не можете остановиться на одной конфете. Это не вы «слабохарактерный» — это ваш мозг требует новую дозу.

Суперспособность, ставшая проклятием

Тяга к сладкому — это не сбой, а условный рефлекс, доставшийся нам от предков. Миллионы лет назад калории были редкостью. Сладкий вкус сигнализировал: «Это безопасно и даст энергию!» Спелые фрукты или мед были джекпотом в мире, где голод был главным врагом. Сегодня калории на каждом углу, но наш инстинкт к сладкому работает так же, как у пещерного человека. Только вместо ягод мы жуем батончики с 20 граммами сахара, замаскированного под «полезный перекус». Эволюция не предполагала супермаркеты и фудкорты.

Как индустрия подсадила нас на сахар

Сахар — это не только конфеты. Он прячется в 74% упакованных продуктов, от хлеба до «диетических» смузи. Пищевая индустрия знает, как взломать ваш мозг. Производители добавляют сахар (или его кузенов — сиропы, мальтодекстрин) в продукты, которые вы даже не считаете сладкими. Почему? Потому что это дешево, продлевает срок годности и вызывает привыкание. И пока вы думаете, что «контролируете себя», ваш дофамин уже танцует под их дудку.

Перехитрить мозг

Запрещать себе сладкое — как пытаться остановить поезд силой мысли. Вместо этого давайте обхитрим мозг, используя его же слабости.

1. Сбить сахарные качели

Сахар вызывает резкий скачок глюкозы, за которым следует спад — и мозг кричит: «Дай еще!» Чтобы сломать этот цикл, добавьте в еду белок, жир или клетчатку — они замедляют всасывание глюкозы, снижая тягу к сладкому. Хотите десерт? Съешьте его после сытного обеда с авокадо и курицей, а не на пустой желудок.

2. Обмануть сенсорнику

Ваши вкусовые рецепторы — не такие уж умные. Они реагируют на контрасты и текстуру. Попробуйте специи (корица, ваниль) или кислинку (лимон, ягоды), чтобы имитировать сладость без сахара. Например, кофе с щепоткой корицы может дать тот же «вау-эффект», что и сироп. Текстура тоже играет роль: хрустящие орехи или кремный йогурт могут обмануть мозг, заставив его думать, что вы съели десерт.

3. Подключите Олиджим

Чтобы надежно взять сахар под контроль и не поддаваться на «сладкие провокации», воспользуйтесь помощью растительных **таблеток Олиджим** от компании «Эвалар», рекомендованных Российской Диабетической Ассоциацией. Таблетки Олиджим:

- Поддерживают в норме уровень сахара в крови.
- Замедляют всасывание лишнего сахара из пищи — он не попадает в кровь и выводится из организма.
- Снижают тягу к сладкому, воздействуя на вкусовые рецепторы.

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.



Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 32-33

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON

evalar.ru
8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Решение — за вами!

Сахар — не злодей, а хитрый игрок, который знает, как обыграть ваш мозг. Но теперь вы знаете его трюки. Это не про запрет, а про стратегию: обманывайте свои рецепторы, управляйте средой, принимайте Олиджим и сбивайте дофаминовые качели. Ваш мозг может быть предателем, но вы — главный стратег. Играйте умнее, и конфета останется просто конфетой, а не вашим боссом.



РЕВМАФЛЕКС

забота о суставах
изнутри (капсулы) и снаружи (крем)!

Ревмафлекс Форте на основе мартинии

- ✓ уменьшает воспаление и боль в суставах, не повреждая желудок
- ✓ нормализует уровень мочевой кислоты, препятствуя ее отложению в суставах
- ✓ улучшает подвижность суставов

Ревмафлекс уже в аптеках и на сайте evalar.ru

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

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

Реклама.