

ФИТОДОКТОР

№3 (71) ЗИМА 2025

АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

Новый тренд поддержки когнитивных функций: «нейромагний» **6**

ПИСЬМО В РЕДАКЦИЮ

Как остановить разрушение суставов? **16**

МИРОВОЙ ТРЕНД

Как «включить» метаболизм? Раскрываем секрет берберина **24**

ГОСТЬ НОМЕРА
Ольга Кабо

«Не борюсь с возрастом, я дружу с ним!» **8**

16+

Не хватает времени на сон?



Глицин + Мелатонин

Помогает выспаться за более короткое время
Снижает тревогу и ускоряет засыпание

Преимущества:

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

Спрашивайте
в аптеках!

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

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

Наведи камеру
и узнай больше



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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



МАРКА №1
В РОССИИ



Как включить внутреннее солнце и не выключать до весны

Представьте: за окном метель, а у вас внутри — свой собственный живой огонь. Ясная голова, чтобы строить планы и мечтать. Энергия, чтобы воплотить эти планы. И спокойствие, чтобы чувствовать себя уютно и легко. Это ли не магия? Но все волшебство заключается в осознанном подходе к тому, что мы с вами называем заботой о себе. Устраивайтесь поудобнее — открываем новую страницу здоровой зимы!

Для начала — зарядимся звездной энергией. У нас эксклюзивное интервью с неподражаемой Ольгой Кабо. Эта актриса — воплощение внутренней гармонии и силы. Она расскажет не только про секреты красоты, но и честно поделится тем, что считает главным в жизни каждой женщины. Готовьтесь вдохновляться и действовать на стр. 8.

Далее нас ждет научное открытие. Расскажем про уникальную форму «нейромагния» — L-треонат. Это настоящий прорыв в поддержке когнитивных функций. Такой магний легко и быстро доставляется к клеткам мозга, укрепляет нейронные связи и помогает нам мыслить ясно, запоминать все важное и оставаться сконцентрированными. Зимняя туманность в голове? Больше нет! Читайте на стр. 6.

А для тех, кто чувствует, что зимой обмен веществ переходит в «спящий режим», у нас есть отличное средство. Берберин, усиленный пиколином для вашего обмена веществ. Как эта умная комбинация помогает «перезапустить» внутренние процессы, дает организму энергию и помогает телу ра-

ботать эффективно, подробно объясняем на стр. 24.

И на десерт — революция в стиках. Такая новинка превратила прием нутриентов в приятную и вкусную минутку заботы. В новой удобной форме стиков представлены Магний для поддержки нервной системы, комплексы Миг-стресс — быстрая помощь в напряженной ситуации и Стопкалория — для контроля веса и аппетита. Знакомьтесь на стр. 17.

Дорогие читатели! Пусть эта зима станет для вас временем заботы, перезагрузки и подготовки к новым свершениям. Будьте здоровы в любое время года, мы в этом вам поможем!

Лариса Прокопьева,
генеральный директор
фармацевтического холдинга
«Эвалар»



- 4 **ЭКСПЕРТЫ ВЫБИРАЮТ**
- 5 **НОВОСТИ КОМПАНИИ**
- 6 **АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА.** Новый тренд поддержки когнитивных функций: «нейромагний»
- 7 **ИННОВАЦИИ.** Какой коллаген для суставов выбрать?
- 8 **ГОСТЬ НОМЕРА.** Ольга Кабо: «Не борюсь с возрастом, я дружу с ним!»
- 10 **ОСТРЫЙ ВОПРОС.** Какой кальций выбрать при менопаузе, чтобы снизить риск остеопороза?
- 11 **СИЛА ПРИРОДЫ.** Как защитить щитовидную железу от стресса?
- 12 **СОБЫТИЯ.** Какие БАДы будут назначать врачи?
- 16 **ПИСЬМО В РЕДАКЦИЮ.** Как остановить разрушение суставов?
- 18 **В ГАРМОНИИ С ПРИРОДОЙ.** Преимущества растительных ферментов для пищеварения
- 20 **ПИСЬМО В РЕДАКЦИЮ.** Как замедлить скорость старения мозга?
- 22 **ПРОФИЛАКТИКА.** Враг зрения №1
- 24 **МИРОВОЙ ТРЕНД.** Как «включить» метаболизм? Раскрываем секрет берберина
- 26 **ЛИЧНЫЙ ОПЫТ.** История болезни: цистит
- 27 **КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ.** Топ-5 нутриентов для молодости и красоты
- 28 **ЗДОРОВЫЕ ПРАВИЛА.** Как инсулинорезистентность влияет на женскую фертильность?
- 30 **ФИТОДОКТОР СОВЕТУЕТ.** Естественный путь снижения холестерина
- 31 **НОВИНКИ**
- 32 **ГДЕ КУПИТЬ?**
- 34 **НОВЫЙ ПОДХОД.** Причиной длительного кашля может быть... гастрит?!

ФИТОДОКТОР №3 (71) ЗИМА 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: 01.12.2025 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 №C0170889-DS-3, NSF International (США), Сертификатом № GMP/EAEU/RU/00639-2022.
 «Эвалар» — марка №1 в России по данным АО «Группа ДСМ» за январь-июль 2024 г. по объему продаж в стоимостном выражении среди производителей БАД (без учета СТМ).

Эксперты выбирают

«Эвалар» стал фармацевтической компанией года

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

Итоги голосования фармацевтической премии «Зеленый Крест» подвели на одноименной XIX аптечной конференции в Казани. За победу в 25 основных номинациях, объединенных в 7 категорий, боролись сотни аптечных сетей, фармацевтических компаний и брендов.

Особенность премии в том, что победителей выбирают не только руководители крупных аптечных сетей, но и сами работники аптек — провизоры и фармацевты со всей России. Их мнение учитывается при голосовании, что делает награду особенно ценной и объективной.



Evalar Laboratory признан лучшим брендом БАД

Топовая линейка нутрицевтиков Evalar Laboratory от компании «Эвалар» стала победителем независимой деловой премии «Ко-Лаб» в номинации «Здоровье — изнутри: лучший бренд БАД». Лидеров определяло авторитетное жюри экспертов в области доказательной и превентивной медицины, а также представителей бьюти-индустрии.

Руководитель проекта Evalar Laboratory Анна Черулева, получая награду, подчеркнула: «Для нас эта награда — важный сигнал, что научный подход и инновации Evalar Laboratory ценятся в России. Мы создаем не просто БАД, а передовые решения в области нутритивной поддержки, разрабатываемые совместно с врачебным сообществом».



Линия сывороток Evalar Cosmetics—победитель премии VOICE Beauty Awards 2025

Накануне в Москве состоялась церемония вручения третьей ежегодной премии в области красоты VOICE Beauty Awards. Ее обладателями стали 74 продукта, бьюти-точки и процедуры в восьми категориях: лицо, тело, волосы, макияж, ароматы, гаджеты, БАДы & HealthCare, а также лучшие бьюти-места. Победителей выбирали эксперты, звездное жюри и редакция VOICE. В номинации «Лучшее средство для лица» лучшей была признана линейка из 6 косметических сывороток для лица с инновационными¹ нутриентами Evalar Cosmetics².

Фармкомпания «Эвалар» впервые представила свой новый бьюти-проект Evalar Cosmetics — инновационную коллекцию сывороток с индивидуальным акцентным действием. Новизна подхода в том, что сыворотки разработаны как дополнение к уже зарекомендовавшим себя антиэйдж-нутрицевтикам компании, воспроизводя их ключевые компоненты в адаптированных формулах для наружного применения. Разработка формул осуществлялась в рамках тесного сотрудничества с научным сообществом, а исследование сывороток прошло на базе Центра Эстетической Медицины и Экспертизы в Москве.

«Мы видим, что потребители все больше ценят комплексный подход к красоте и здоровью, понимая, что уход за кожей — это не только внешнее, но и внутреннее воздействие. Evalar Cosmetics — это первые сыворотки на основе специ-



альных нутриентов, которые мы включили в каждую рецептуру. Новизна — в комплексном подходе, когда один и тот же нутриент (например, ацетил-глутатион) вы одновременно используете и в виде таблеток, и в виде сывороток. Это обеспечивает комплексный «вау-эффект», — прокомментировала председатель Совета директоров компании «Эвалар» Наталья Прокопьева.

¹ В ассортименте ЗАО «Эвалар». ² Косметика «Эвалар».

Павел Деревянко и «Эвалар» провели акцию по очистке Белухи от мусора

Накануне завершилась уборка главного символа Алтая — горы Белуха — от мусора, оставленного туристами. Всего удалось собрать более 2 тонн мусора. Эковолонтеры движения «Мусорная лавина» и компания «Эвалар» в пятый раз провели эту акцию. Ее участниками стали не только волонтеры из разных уголков страны — заметным событием стало участие известного актера Павла Деревянко, который присоединился к акции со своей женой Зоей Фущь.

Акция охватила не только Белуху, но и экологические тропы вокруг нее. За 12 дней волонтеры собрали порядка 200 мешков мусора общим весом 2100 килограмм. Из-за сложного рельефа и труднодоступной местности мусор пришлось вывозить с помощью вертолета МИ-8, который совершил три перелета.

Популярный актер Павел Деревянко давно неравнодушен к экологическим проектам в стране: «Горы Алтая — это совершенно уникальное место по своей энергетике! А Белуха — так и просто входит в список всемирного наследия ЮНЕСКО. Друзья, давайте не только наслаждаться этими природными жемчужинами, но и беречь их!» — отметил актер.



Фармкомпания «Эвалар» на протяжении многих лет последовательно проводит системную работу по сохранению экологии Алтая: «Эвалар» родился на Алтае, поэтому наша задача — сохранить этот уникальный регион. Совместная работа с движением «Мусорная лавина» — это важный шаг в сохранении экологического баланса региона», — заявила председатель Совета директоров ЗАО «Эвалар» Наталья Прокопьева.

Новый тренд поддержки когнитивных функций: «нейромагний»



Головной мозг — настоящий биокomпьютер, который нуждается в ежедневной нутриентной поддержке. Особенно сильно он любит магний. Сейчас вы узнаете, как именно этот минерал воздействует на мозг и какую форму магния лучше выбрать для улучшения когнитивных функций.

Вот как магний влияет на мозг

- Участвует в выработке энергии для его активной работы.
- Поддерживает высокую скорость передачи нервных импульсов.
- Участвует в обеспечении нейропластичности в коре больших полушарий мозга и гиппокампе — это основа процессов памяти и обучения.
- Способствует снижению уровня стресса, негативно влияющего на ментальное здоровье.
- Поддерживает в норме психоэмоциональное состояние, снижая нервную возбудимость и тревогу — частую причину когнитивных нарушений.

Выбираем лучший магний для мозга

Да, вопрос выбора очень важен! Многие формы минерала плохо работают как ноотропные добавки, потому что не могут легко попасть в мозг через гематоэнцефалический барьер. Но есть исключения, например, магний L-треонат. Эта инновационная органическая форма минерала легко и быстро доставляется к клеткам мозга. Вот почему магний L-треонат называют «нейромагнием»¹.

Улучшение когнитивных функций при его приеме доказывают клинические исследования. Так, в ходе одного из них пациенты 50–70 лет с когнитивными нарушениями получали по 1500–2000 мг магния L-треоната в день. В итоге он способствовал существенному улучшению когнитивных функций при оценке на 6 и 12 недель приема².

¹ Орлова С. В. с соавт. Роль отдельных нейронутриентов в оптимизации алиментарной терапии неврологических пациентов. Медицинский алфавит. 2023; (8):36–47. ² Liu G. et al. Efficacy and Safety of MMFS-01, a Synapse Density Enhancer, for Treating Cognitive Impairment in Older Adults: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. J. Alzheimers Dis. 2016;49 (4):971–90.

Представляем инновационный¹ препарат **Магний L-треонат от Evalar Laboratory**². Это биодоступная³ форма магния с научно обоснованной суточной дозировкой 2000 мг. Она легко проникает в мозг³ и способствует⁴:

- улучшению когнитивных функций: кратковременной и долговременной памяти, внимания, обучаемости;
- снижению уровня стресса — подавлению избыточного выброса кортизола;
- поддержанию здоровья мозга и его защите от возрастных изменений;
- снятию мышечных спазмов и судорог.

Препарат не вызывает вздутия, запоров и диареи², как неорганические формы минерала⁵.

Магний L-треонат Evalar Laboratory² произведен из немецкого сырья высокого качества. Не содержит химических красителей, ароматизаторов и диоксида титана.

Одной упаковки — 90 таблеток — хватит на полный месячный курс³.



Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 32–33

¹ В ассортименте ЗАО «Эвалар». ² Эвалар Лаборатория. ³ Подтверждено СоГР № АМ.01.07.01.003. R.000009.01.23 от 11.01.2023 г. ⁴ Орлова С. В. с соавт. Роль отдельных нейронутриентов в оптимизации алиментарной терапии неврологических пациентов. Медицинский алфавит. 2023; (8):36–47. ⁵ Сафарян А. С. с соавт. Роль магния в развитии сердечно-сосудистой патологии и возможности ее предотвращения и коррекции препаратами магния (Часть 2). Рациональная фармакотерапия в кардиологии. 2020;16 (3):457–464.

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

evalar.ru
8-800-200-5252

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON

wb

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Какой коллаген для суставов выбрать?

Зимой поиск решения проблем с суставами актуален как никогда: после летней активности и осенних дачных подвигов суставы все чаще напоминают о себе. Есть ли эффективное современное средство, которое поможет вернуть подвижность и гибкость суставам и избавит от болезненных ощущений?

На эти вопросы ответит **Анна Бабурина**, нутрициолог, директор по разработке и технологиям компании «Эвалар»



— Анна Сергеевна, в чем причина проблем с суставами?

— Проблемы с суставами возникают отчасти из-за нашей иммунной системы. Давайте разберемся. Основной белок суставного хряща — это особый коллаген II типа. По некоторым причинам: хронические заболевания, ушибы, лишний вес, непривычные физические нагрузки — происходят микротравмы суставов. Из-за них из суставного хряща высвобождаются фрагменты коллагена II типа: его «осколки» выпадают, сустав теряет свою целостность. Иммунитет сразу же видит эту «поломку», а коллагеновые фрагменты вне сустава воспринимает как потенциально опасные для организма и запускает агрессивный иммунный ответ против них, а, значит, и против всего собственного коллагена II типа внутри сустава. Так и начинается воспалительный процесс в суставах, который приводит к еще большему разрушению хрящевой ткани и болезненным ощущениям, отечности.

— Можно ли как-то остановить этот процесс?

— Остановить этот процесс и воспаление сустава можно, принимая такой же коллаген — морской нативный коллаген II типа — в виде добавки. Он поможет научить наш иммунитет не реагировать так бурно на те самые кусочки коллагена и остановить воспалительный процесс. Не замаскировать, не притупить ощущения, а воздействовать на первопричину.

— Как он работает?

— В состав специальных комплексов для суставов входит морской нативный коллаген II типа. Это совершенно новый вид коллагена — его молекула идентична человеческой. Благодаря этому морской коллаген II типа обладает уникальным механизмом действия. Попадая в кишечник, нативный коллаген не разрушается ферментами пищеварительной систе-

мы, как другие виды коллагена, а остается в неизменном виде и встречается там с клетками иммунной системы. После регулярных таких встреч, то есть после длительного приема добавки коллагена II типа, иммунная система начинает оценивать этот коллаген как безопасный и передает об этом сигнал всему организму.

Благодаря этому агрессивная иммунная атака на те самые «осколки» собственного коллагена II типа в суставах утихает. То есть иммунная система учится не воспринимать фрагменты коллагена II типа как опасные. Иммуновоспалительный ответ подавляется, воспаление снижается, разрушение сустава останавливается.

— Чем морской нативный коллаген II типа отличается от обычного?

— В отличие от обычного, морской нативный коллаген II типа максимально близок нашему собственному коллагену по структуре и имеет биосовместимость до 98%. Проводилось плацебо-контролируемое клиническое исследование такого коллагена, которое оценивало функции коленного сустава у людей с остеоартритом. Исследование показало, что прием морского коллагена II типа значительно улучшал функцию колен у пациентов с остеоартритом уже к концу 3 месяца приема¹.

Коллаген морской II типа Эвалар — единственный¹ комплекс для суставов, который содержит в 2 раза больше морского нативного коллагена II типа из глубоководного кальмара — 80 мг — и способствует:

- снижению риска разрушения суставного хряща
- уменьшению воспалительных процессов в суставах
- снятию отечности и болезненных ощущений.



Коллаген морской II типа Эвалар на 45% доступнее по цене².

¹ В ассортименте ЗАО «Эвалар».

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

ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 32-33



Fitomarket.ru
8-800-551-6120

evalar.ru
8-800-200-5252

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON

wb

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

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

Ольга Кабо:

«Не борюсь с возрастом, я дружу с ним!»

Ольга Кабо — актриса, которая не боится времени. В ее творческой копилке — десятки ярких ролей, работа на телевидении и конный спорт. В откровенном интервью она рассказывает о том, как сохранить молодость, оставаться востребованной в профессии и не бояться зрелости.

— Как изменилось Ваше отношение к актерской профессии с юности?

— Мало, что изменилось. С тем же трепетом, как и в 15 лет (в 1983 году восьмиклассницу Ольгу впервые утвердили на главную роль в фильме «И повторится все» — прим. ред.), выхожу на съемочную площадку, жду команду «Мотор! Начали!». Ответственно учу тексты и ощущаю себя счастливым человеком, который может стать на время кем-то другим. В начале пути главное было — утвердиться, привлечь внимание. Потом — доказать свою профессиональность. Сейчас мне важен выбор материала и людей, с которыми готова трудиться и экспериментировать, главное — иметь силы и здоровье для реализации своих задумок.

— Сегодня Вы можете позволить себе выбор. Какие роли Вы выбираете?

— Я стараюсь выбирать роли с судьбой, чтобы было развитие от начала и до финала, чтобы с героиней что-то происходило, чтобы ей было больно или счастливо, легко или невыносимо, и чем разнообразнее палитра чувств, тем интереснее играть. С возрастом приобретаешь опыт, погружаешься на глубину человеческих и актерских переживаний.

— В Вашей карьере были разные форматы проектов. Как Вы принимаете решения о смене направления?

— Никогда ничего специально не меняю. Все гармонично перетекает из одного в другое. На сцене, в отличие от кино, я живу не фрагментом, а непрерывным театральным действием. Но я не устаю от репетиций, потому что завтра будет съемочный день. На телевидении с радостью рассказываю о любимой Москве, общаюсь с героями. В поэтических проектах с упоением читаю стихи великих авторов. А домой возвращаюсь мамой и женщиной, обустроиваю уют в гнездышке, воспитываю детей, готовлю семейные обеды и чувствую себя абсолютно счастливым человеком. Но если из моей жизни убрать хоть один из этих «кирпичиков», моя пирамида счастья может обрушиться.

— Как Вы воспринимаете свой возраст?

— Просто иду по жизни в комфортном ритме. Я не борюсь с возрастом, я дружу с ним: не стараюсь остановить время или подстроиться под него, никогда ничего не догоняю. С каждым годом мне с собой все интереснее. Много работаю, у меня замечательные дети, плотный творческий график. В свободное время совершаю конные выезды, обожаю путешествовать. Стараюсь бережно относиться к здоровью и, конечно, слежу за тем, как я выгляжу, для моей профессии — это необходимое условие.

— Расскажите о любимом средстве ухода.

— Я внимательно отношусь к выбору косметики. Мне хочется выглядеть красиво и натурально, поэтому я всегда контролирую тон кожи, особенно после летнего солнца. Открыла для себя осветляющую сыворотку для лица Ацетил-глутатион из линии Evalar Cosmetics. Она уменьшает пигментацию и выравнивает цвет лица, делая кожу светлее. Кстати, по совету нутрициологов принимаю еще и таблетки Ацетил-глутатион Эвалар — это сильный антиоксидант, он обеспечивает молодость клеток изнутри. Так что таблетки и сыворотка Ацетил-глутатион Эвалар — почти как популярная процедура «Золушка».

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

— Вы много работаете. Когда замечаете, что организм просит передышки?

— Я не привыкла говорить слово «устала». Да и когда занимаешься любимым делом, не утомляешься, а напитываешься энергией и хорошим настроением. Так что мой организм как в стихотворении у Лермонтова — «он, мятежный, просит бури...». Но когда появляется свободный денек, я с радостью отсыпаюсь, посещаю косметолога и хожу в театр как зритель...

— Чего Вам больше всего не хватает в бурном круговороте жизни?

— Тишины. Для меня она — непозволительная роскошь... Моя жизнь соткана из общения. Вокруг меня много людей, голов. Поэтому дома очень ценю благостное настроение, негромкий разговор, взаимопонимание домашних. А когда мне приходится учить много текста, когда тишина необходима как воздух, я дожидаюсь позднего вечера и в одиночестве остаюсь один на один с пьесой или поэзией.

— Как поддерживаете себя в периоды подготовки к новым проектам?

— Мне важно быстро учить большие объемы текста, держать внимание на репетициях и оставаться собранной даже после напряженных съемочных дней. Не так давно открыла для себя новинку Магний L-треонат от «Эвалар», который компания представила на научном конгрессе в Москве. Узнала, что именно такая форма магния лучше воздействует на мозг. Кстати его еще называют «нейромагний». Я замечаю, что стала спокойнее, улучшилась память и внимание: учить сценарий стало проще, а на сцене я чувствую себя более сосредоточенной.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

— Сейчас много говорят о любви к себе. Что для Вас значит — любить себя?

— Это, прежде всего, уважать себя. И для меня это не мода, а серьезные вложения в себя и большой труд. Уважение скла-

Фото Яна Овчинникова

Реклама

Чтобы воплотить
мечты, нужны силы,
а значит — здоровье!

дывается из многих факторов — чем ты «начинаешь» свой ум, какими знаниями и талантами располагаешь, какое настроение транслируешь миру, что вообще представляешь из себя. Так что любовь к себе тоже нужно заслужить.

— **Вы следите за питанием? Как справляетесь с искушениями?**

— С моим графиком сложно соответствовать правильному образу жизни. На гастролях не всегда есть возможность выбрать рацион. Поэтому частенько «выхожу из режима», но наверстываю, когда возвращаюсь домой. Давно не ем ничего жирного, предпочитаю запекать, тушить. Соленое и острое обожаю (люблю «острые ощущения» — смеется), но стараюсь сдерживаться, сладкое позволяю, если очень хочется. Ограничения создают стресс организму, везде нужна золотая середина.

— **Есть ли у Вас свое «магическое» средство, чтобы быть в тонусе?**

— Да, мы говорили про уход за собой, но ведь это не только косметика. Я понимаю, что красота и энергия начинаются изнутри, поэтому мой главный элемент ухода — конечно, коллаген — Мульти коллаген от Evalar Laboratory. В нем сразу 3 типа коллагена, плюс МСМ, витамин С и коэнзим Q10. Зачем? Для меня это прежде всего про уход за кожей. На съемках постоянно грим, яркий свет, стресс, коже нужно восстановление. Коллаген помогает ей оставаться упругой и увлажненной. Я чувствую, что он работает и для красоты, и для молодости: дает ту уверенность, которая важна, когда ты готовишься к съемкам или выходишь на сцену.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

— **Как у Вас складываются отношения со спортом?**

— Со спортом не очень дружна, не хватает времени, хотя раз в неделю занимаюсь в конно-спортивном клубе — гарцу на собственном скакуне по кличке Покровитель. Такой спортивный досуг меня окрыляет. Утром, чтобы проснуться, помогают растяжки и некоторые упражнения йоги. А перед сном люблю скандинавскую ходьбу.

— **У Вас взрослая дочь и сын подросток. Как строите общение с ними?**

— Моей дочери Татьяне 27 лет. Она взрослый человек с тремя высшими образованиями, со своими талантами и увлечениями. Мы с ней больше друзья, нежели мама и дочь. Виктор только 13, и это непростой возраст, требующий терпения и от подростка, и от родителей. С сыном нередко бурно спорим, эмоционально разговариваем, но главное, очень любим друг друга, доверяем и умеем просить прощения, признавать собственную неправоту. Уверена, что в отношениях родителей и детей все должно быть основано на любви, понимании, гордости за успехи и вере друг в друга.

— **Вас этому научили ваши родители?**

— Да, я несказанно благодарна моим маме и папе, которые с детства привили мне веру в себя, и сами всегда в меня верили. Это очень помогало и поддерживало в сложные моменты жизни. Я тоже стараюсь возвращать в детях веру в себя и уверенность в том, что я в любой ситуации их поддержу и приму.

— **Что помогает человеку оставаться интересным себе и другим?**

— Свое дело и увлечение, которое вдохновляет и поддерживает интерес к жизни. Мне кажется, у человека обязательно должна быть мечта, на пути к которой он становится сильнее. Однажды великий актер Иннокентий Смоктуновский мне сказал: «Оленька, никогда не бойся горы, как бы высока она ни была! Смело поднимайся на вершину, но не забывай, что, покорив одну, появится другая... И так всегда — никогда нельзя останавливаться на достигнутом, а всегда идти только вперед!»

— **Что для Вас значит «быть здоровым»?**

— Отвечу цитатой из книги Ларри Сэнна «Лифт настроения»: «Внутреннее здоровье — это, по сути, все качества, которые присущи человеку, как правило, пребывающему в хорошем настроении». Чего от души желаю всем читателям журнала «Фитодоктор» — оптимизма и прекрасного настроения!

Какой кальций выбрать при менопаузе, чтобы снизить риск остеопороза?



Возрастные изменения особенно сильно затрагивают женский организм. После наступления менопаузы уровень женских половых гормонов резко снижается, что ведет к потере кальция и уменьшению плотности костей. Постепенно кости становятся пористыми и хрупкими, развивается остеопороз—заболевание, характеризующееся ослаблением структуры костной ткани и увеличением риска переломов. Как укрепить кости и не допустить развития остеопороза? Расскажем в этой статье.

Сегодня остеопороз в России диагностируется у 34% женщин старше 50 лет¹. Эта проблема, в прямом смысле, ломает жизнь огромного количества женщин. За первые 15 лет менопаузы женщина может потерять до 75% костной ткани и даже больше. И чем ниже уровень эстрогенов, тем быстрее костная масса снижается.

Первые признаки остеопороза проявляются постепенно: появляются боли в спине, судороги в ногах, повышается склонность к травмам, чувствительность зубов, ухудшается общее самочувствие. Долгое время остеопороз может оставаться незамеченным, и узнать о его наличии можно лишь тогда, ког-

да переломы уже произошли. Поэтому, для того, чтобы минимизировать риск развития остеопороза, важно знать, как себя обезопасить.

Хрупкость костей возникает в первую очередь из-за дефицита кальция. Поддерживать высокий уровень этого минерала через питание необходимо на протяжении всей жизни, ведь наш организм нуждается в нем ежедневно: он укрепляет кости, влияет на состояние мышц, сердца и нервной системы. При недостаточном поступлении кальция из пищи, организм начинает использовать запасы этого минерала из костей.

Восполнить нехватку кальция можно с помощью приема биологически активных добавок. Однако, выбирая препараты кальция, важно учитывать их процент усвоения. Самым оптимальным вариантом является кальций в органической **хелатной форме**. Такой кальций усваивается на 80–90% и не откладывается в сосудах, почках и суставах, в отличие от неорганических форм.

Кроме этого, обращайте внимание на витамины К₂ и D₃ в составе средств с кальцием. Витамин К₂ в форме МК-7 (менахинон-7) направляет кальций прямо в костную ткань, а также не влияет на свертываемость крови в отличие от витамина К₁. А витамин D₃ необходим для лучшего всасывания кальция из кишечника в кровь.

Поддержать нормальный уровень кальция при менопаузе поможет легкодоступный **Кальций Хелат Эвалар**, усиленный витамином К₂ в форме МК-7 и витамином D₃. Кальций хелат Эвалар направляет кальций прямо в кости, препятствуя его побочному отложению в суставах, почках и сосудах.

Благодаря такому составу **Кальций хелат Эвалар** отличается высокой степенью усвоения без побочных эффектов со стороны ЖКТ и способствует:

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

Кальций хелат Эвалар—лучший¹ кальций для сохранения прочности костей!



Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 32-33

¹ В ассортименте ЗАО «Эвалар».

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

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

Как защитить щитовидную железу от стресса?



Современный ритм жизни задает серьезную нагрузку для нашей психики — так стресс стал неотъемлемой частью нашей жизни. Если вы часто не можете справиться с эмоциями, ощущаете «ком в горле», у вас резко изменился вес, то проблема может крыться... в щитовидной железе. Все потому, что щитовидная железа — это «маленький дирижер большого организма», и от нее зависит общее состояние здоровья в целом.

Стресс и щитовидная железа: взаимосвязь

Любые переживания, любая эмоция — это выработка кортизола, гормона стресса. Если тревога постоянная, то выработка кортизола становится чрезмерной и происходит нарушение в работе тиреотропных гормонов (ТТГ). То есть стресс часто является ключевым фактором при запуске проблем с щитовидной железой¹.

Тиреотропные гормоны — это гормоны гипофиза, которые регулируют фактически все эндокринные процессы в нашем организме. И как раз кортизол нарушает выработку тиреотропного гормона. Кортизол может воздействовать на сами клетки щитовидной железы, на ее рецепторы — из-за этого в щитовидной железе могут начать расти узлы. Кроме того, на фоне стресса узлы растут на 40% быстрее.

Как понять, что щитовидка не в порядке?

Первое, что следует знать — щитовидка не болит. Симптомы² у нее неспецифические, поэтому проблемы люди замечают уже, когда узлы или другие заболевания становятся серьезными. Обращать внимание следует на:

- беспричинную усталость, даже после сна
- резкие колебания веса
- учащенное сердцебиение
- чрезмерную потливость
- ощущение «кома» в горле

Также заподозрить проблемы можно по формуле: «стресс усиливается — усиливается и дискомфорт в шее». Все вышперечисленные симптомы — это повод обратиться к эндокринологу.

Можно ли помочь щитовидной железе самостоятельно?

1. Важно исключить из рациона продукты, которые усиливают стресс: сахар, кофе и крепко заваренный листовый чай.

2. Добавить в жизнь движения — даже обычная прогулка может слегка сбросить «градус напряжения».
3. Можно обратиться за помощью к проверенному методу — фитотерапии. Это растительные средства, которые содержат активные вещества, которые будут поддерживать нормальную, здоровую функцию железы в период стресса.

Какие это средства?

Препараты в капсулах на основе лапчатки белой. Лапчатка белая — это уникальное растение, которое не только богато микроэлементами необходимыми щитовидной железе, но и содержит вещества, которые помогают **стабилизировать секрецию гормонов** щитовидной железы (Т4 и Т3). Эти активные вещества охраняют рецепторы на щитовидной железе, дают им возможность работать правильно и быть менее восприимчивыми к влиянию стресса.

Эндокринол Эвалар — для сохранения баланса работы щитовидной железы

Эндокринол Эвалар — это капсулы и крем на основе лапчатки белой, разработанные специалистами «Эвалар». Капсулы Эндокринол поддерживают баланс гормонов щитовидной железы, ее размер и структуру. А крем Эндокринол предназначен для шеи в области щитовидной железы. Комплекс Эндокринол действует изнутри и снаружи.



Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 32-33

Эндокринол Эвалар — узнайте, где купить, на сайте «Эвалар»

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

evalar.ru
8-800-200-5252

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON

wb

¹ Камолитдин Д. Ж. и др. Ультразвуковое исследование щитовидной железы, Scientific progress, 2022. ² Стяжкина С. Н. Основные клинические симптомы при узловом токсическом зобе у мужчин, Форум молодых ученых, 2018.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Какие БАДы будут назначать врачи?

БАДы по-прежнему не лекарства и продаются без рецепта врача. С сентября этого года врачи получили право официально назначать БАД своим пациентам. Это предусматривает вступивший в силу с 1 сентября 2025 года Федеральный закон №150. Почему российская медицина официально развернулась в сторону нутрицевтиков, какие новые требования к БАД появятся и что это может означать для потребителей — попробуем разобраться в нашем материале.

Медицина долголетия

Сегодня весь мир, и Россия тут не исключение, столкнулся со старением населения: мы все живем дольше, больше работаем, а значит, активное и здоровое долголетие перестает быть просто пожеланием из праздничных открыток.

Накануне министр здравоохранения России Михаил Мурашко поделился демографическим прогнозом о том, что к 2030 году более 25% населения России будут составлять люди в возрасте 60 лет и старше, а к 2046 году их доля вырастет уже до 30,4%. Но и сегодня мы не так уж и далеки от этих цифр — доля возрастного населения в стране составляет 24,4%. А это значит, что перед современной медициной как никогда остро стоит вопрос профилактики и предупреждения заболеваний, связанных с возрастом.

В современном мире человек столкнулся с такими проблемами, которые были ему раньше незнакомы.

Во-первых, пониженный расход энергии. Огромное количество людей сегодня ведут сидячий образ жизни: работают в офисах, передвигаются на автомобилях, мало занимаются спортом. Мы перестали подниматься домой пешком, используя лифты, дома у нас множество бытовой техники, которая убирает физическую нагрузку, а предприятия теперь автоматизированы и даже роботизированы. Сегодня суточные энергозатраты среднестатистического городского жителя достигли критически низкого уровня — 1,8–2,2 тыс. ккал, а это вдвое меньше, чем люди тратили еще 100 лет назад!

Во-вторых, это дисбаланс между количеством и качеством потребляемой пищи. Мы сегодня живем в мире фастфуда и вообще пищи, которая подвергается агрессивной обработ-

ке и воздействию консервантов. В итоге калорийность пищи растет, в то время как ее качественный состав весьма и весьма обеднен.

Сейчас люди чаще страдают от хронического стресса, чем предыдущие поколения. Многие не справляются с ускорившимся ритмом жизни, потоком информации, собственными эмоциями. Отсюда запрос на сохранение ментального здоровья.

Очевидно, что новый образ жизни современного человека требует создания медицины активного долголетия — именно это подчеркивается в резолюции по итогам прошедшего в мае текущего года форума «Россия и мир: тренды здорового долголетия», утвержденной заместителем Председателя Правительства Российской Федерации Татьяной Голиковой. Очевидно, что задачей медицины активного долголетия станет предупреждение как возрастных заболеваний, так и негативных последствий, связанных с образом жизни современного человека. И одним из важных инструментов решения этой задачи должно стать применение БАД.

Только БАД с доказанной клинической эффективностью

Еще в 2023 году опросы показали, что 63% врачей уже назначают БАД. Единственное, что врачей настораживало — это отсутствие доказательной базы. Поэтому новый закон вводит дополнительные требования к этой продукции, где самое важное — соответствие критериям качества и эффективности. Не секрет, что сегодня в продаже находится какое-то невероятное количество самых разных БАД, иногда неизвестных, а порой и просто экзотических. Поэтому далеко не вся продукция соответствует жестким требованиям нового закона, а только та, которая имеет исследования, подтверждающие эффективность ее приема.

С самого начала в «Эвалар» делали ставку на производство БАД по фармацевтическому стандарту качества и доказательную медицину. Компания внедрила собственные лаборатории площадью 2400 кв. м для контроля качества и мониторинга каждой упаковки продукта. Сегодня «Эвалар» проводит клинические исследования БАД и активных компонентов во взаимодействии с 30 научно-исследовательскими организациями, среди которых: кафедра диетологии и клинической нутрициологии РУДН, НМИЦ акушерства, гинекологии и перинатологии им. акад. В. И. Кулакова, МОНИИАГ, кафедра урологии и андрологии с курсом ДПО Алтайского государственного медицинского университета, Первый Московский

государственный медицинский университет им. И. М. Сеченова и др.

Только за 9 месяцев 2025 года компания представила данные исследований о применении активных компонентов БАД на **более чем 100 научных мероприятиях для врачей** при участии экспертов федерального уровня.

XXV Конгресс Российского общества урологов.

На научной сессии с участием более 2600 врачей выступил **Леонид Спивак**, д.м.н., профессор Института урологии и репродуктивного здоровья человека Первого МГМУ имени И. М. Сеченова. Эксперт рассказал об альтернативном подходе к лечению рецидивирующей инфекции мочевых путей с помощью **комбинированного комплекса на основе D-маннозы, экстракта клюквы, экстракта толокнянки и магния**. Леонид Спивак представил результаты мультицентрового рандомизированного двойного слепого плацебо-контролируемого клинического исследования, которое подтвердило эффективность комбинации в комплексной терапии хронических инфекций мочевыводящих путей и продлении безрецидивного периода¹.

Конференция «Моделирование здоровья: интегративная медицина, биохакинг, нутрициология».

Она прошла в рамках образовательного проекта под эгидой Сеченовского университета для нутрициологов, диетологов, эндокринологов и других врачей, заинтересованных в изучении новых подходов к поддержанию здорового образа жизни, рационального питания и антистарения. Особое внимание участники уделили поддержанию репродуктивного здоровья и решению острой проблемы современного социума — снижению рождаемости. Здесь возможности нутрициологии более чем востребованы. На это обратила внимание **Евгения Ших**, д.м.н., профессор, член-корреспондент РАН, заведующая кафедрой клинической фармакологии и пропедевтики внутренних болезней, директор Института профессионального образования Первого МГМУ им. И. М. Сеченова. Она рассказала о широких возможностях применения в репродуктивной медицине такого биологически активного вещества, как **инозитол**. Его часто включают в комплексную терапию патологий, негативно влияющих на репродуктивное здоровье женщины: синдрома поликистозных яичников, метаболического синдрома и ожирения^{2,3}.

II ежегодная конференция «Ко-Лаб» в Москве.

В рамках дискуссии «Все в голове: как наладить ментальное здоровье» выступила **Елена Коршун**, д.м.н., эксперт в области геронтологии, гериатрии и регуляции старения, член Европейского общества гериатрической медицины (EUGMS). Она рассказала об инновационных подходах в области нутритивной поддержки ментального здоровья и активного долголетия. Эксперт презентовала данные клинического исследования о приеме магния в органической форме L-треоната. Она привела данные о том, что ежедневный прием **магния L-треоната** пациентами 50–70 лет в дозе 1500–2000 мг в зависимости от массы тела в течение 12 недель приводил к достоверному повышению уровня магния в организме. При этом через 6 и 12 недель у пациентов отмечалось улучшение когнитивных способностей⁴.



Елена Коршун на II ежегодной конференции «Ко-Лаб» в Москве.

¹ Москвина З. В., Болдырева М. Н., Россоловская К. А. с соавт. Плацебо-контролируемое клиническое исследование эффективности D-маннозы Суперкомплекс в профилактике рецидивов ИМП. Экспериментальная и клиническая урология 2024;17 (3):149–161.

² Долгих Ю. А., Булгакова С. В., Шаронова Л. А. с соавт. Синдром поликистозных яичников и метаболический синдром: возможные пути коррекции метаболических нарушений. Экспериментальная и клиническая гастроэнтерология. 2024; 222 (2): 5–14.

³ Петунина Н. А., Тельнова М. Э., Гончарова Е. В. с соавт. Возможности комплексного применения мио-инозитола в терапии пациентов с ожирением и инсулинорезистентностью. Эффективная фармакотерапия. 2023; 19 (12): 30–34.

⁴ Лю Г., Вайнгер Дж. Г., Лу З. Л., Сюэ Ф., Садегпур С. Эффективность и безопасность MMFS-01, усилителя плотности синапсов, для лечения когнитивных нарушений у пожилых людей: рандомизированное двойное слепое плацебо-контролируемое исследование. Журнал болезни Альцгеймера. 2016; 49 (4): 971–90.

⁵ Суваив, Сингх К., Мисбахул Хасан С., Кумар А. с соавт. Гуперзин А.: природный ингибитор ацетилхолинэстеразы с многофункциональным нейротропным действием. Журнал фундаментальных и прикладных наук Университета Бени-Суйефа. 2025; 14: 82.

⁶ Мори К., Инатомо С., Оучи К., Азума И., Тучида Т. Улучшающее действие гриба ямабушиате (*Hericium erinaceus*) на легкие когнитивные нарушения: двойное слепое плацебо-контролируемое клиническое исследование. Phytotherapy Research. 2009 Март; 23 (3): 367–72.

⁷ Сметник А. А., Сметник В. П., Каселев В. И. Опыт применения индол-3-карбинола в лечении заболеваний молочной железы и профилактике рака молочной железы. Акушерство и гинекология. 2017; 2.

⁸ Зелигс М., Браунстоун П., Шарп М. и др. Лечение циклической масталгии с помощью абсорбируемого дииндолилметана: рандомизированное плацебо-контролируемое исследование. Журнал Американской ассоциации питания. 2005; 8: 5–15.

⁹ Плю-Бюро Ж., Ле М. Ж., Ситрук-Уэр Р., Талабар Ж.-К. Циклическая масталгия и риск рака молочной железы: результаты французского когортного исследования. Эпидемиология рака, биомаркеры и профилактика. 2006; 15 (6): 1229–1231.

Инновационный¹ нутрицевтик **Д-манноза Суперкомплекс** от «Эвалар» — это сбалансированная комбинация Д-маннозы в научно обоснованной² дозировке 2000 мг, экстракта клюквы, экстракта толокнянки и магния цитрата, которые способствуют³:

- поддержанию здоровья мочевыводящих путей
- предупреждению рецидива инфекции мочевого пузыря
- снижению риска прикрепления уropатогенных бактерий к клеткам эпителия мочевыводящих путей.

Комплекс также содержит инулин — пребиотическое пищевое волокно цикория, которое способствует улучшению состава нормальной микрофлоры и усвоению магния^{4,5}.

Удобный прием: 1 саше в день и 1 упаковка на курс³. Продолжительность приема — 7 дней³.

¹ В ассортименте ЗАО «Эвалар». ² Москвина З. В., Болдырева М. Н., Россоловская К. А. с соавт. Платцебо-контролируемое клиническое исследование эффективности Д-маннозы Суперкомплекс в профилактике рецидивов ИМП. Экспериментальная и клиническая урология 2024;17 (3):149–161. ³ Подтверждено СоГР № М.01.07.01.003. R.000683.07.22 от 20.07.2022 г. ⁴ Сербаева Э. Р., Якупова А. Б., Магасумова Ю. Р. с соавт. Инулин: природные источники, особенности метаболизма в растениях и практическое применение. Биомика. 2020; 12 (1): 57–79. ⁵ Модуляция микробиоты: пребиотик инулин. Участковый педиатр. 2022; 3: 9.



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 32-33

Знакомьтесь, **Магний L-треонат от Evalar Laboratory¹** — инновационная² органическая форма магния с высокой биодоступностью³. Разработана на основе новейших научных исследований специально для питания мозга, поддержания когнитивных функций и защиты от стресса^{3,4}.

В отличие от традиционных форм минерала, магний L-треонат проходит через гемато-энцефалический барьер напрямую в мозг — именно туда, где он более всего необходим. Вот почему такой магний хорошо работает как ноотропная добавка⁴.

Магний L-треонат от Evalar Laboratory¹ с суточной дозировкой 2000 мг способствует³:

- улучшению когнитивных функций: кратковременной и долговременной памяти, внимания и обучаемости
- снижению стресса и подавлению избыточного выброса кортизола
- поддержанию здоровья мозга и его защите от возрастных изменений
- расслаблению мышечной ткани, снятию мышечных спазмов и судорог.

При этом магний L-треонат не вызывает вздутия, запоров или диареи³, как неорганические формы минерала⁵.

¹ Эвалар Лаборатория. ² В ассортименте ЗАО «Эвалар». ³ Подтверждено СоГР № АМ.01.07.01.003. R.000009.01.23 от 11.01.2023 г. ⁴ Орлова С. В., Никитина Е. А., Балашова Н. В. с соавт. Роль отдельных нейротропных в оптимизации алиментарной терапии неврологических пациентов. Медицинский алфавит. 2023; 8:36–47. ⁵ Сафарян А. С., Саргсян В. Д., Небиридзе Д. В. Роль магния в развитии сердечно-сосудистой патологии и возможности ее предотвращения и коррекции препаратами магния (Часть 2). Рациональная фармакотерапия в кардиологии. 2020; 16 (3): 457–464.



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 32-33

В составе **напитка для работы мозга Когнивия** содержится гуперзин А + еще 20 компонентов для оптимизации работы нашего главного «биокомпьютера» и здоровья когнитивной системы¹: L-теанин, L-карнитин, гесперидин, лютеин, проантоцианидины, витамины группы В, Дз, Е, С, бета-каротин, магний, цинк и селен.

Благодаря мощному составу, **напиток Когнивия** способствует¹:

- **повышению показателей работы мозга:** памяти, концентрации внимания, ясности мышления и улучшению обучаемости, в том числе при усиленной умственной деятельности и возрастных изменениях
- **улучшению мозгового кровообращения,** снабжения мозга питательными веществами и кислородом
- **антиоксидантному действию** — снижению риска повреждения клеток свободными радикалами.

Приятный бонус от напитка — вкус тропических фруктов!

Комплекс Когнивия универсален в применении. Молодым людям он помогает легче

справляться с умственными нагрузками

и повышать результативность. А людям

старшего возраста — поддерживать ког-

нитивные способности, снижение кото-

рых практически неизбежно в процессе

естественного старения мозга.

Для еще более выраженного результата

рекомендуется совместный прием на-

питка Когнивия с капсулами Когнивия

Фосфатидилсерин.

¹ Подтверждено СоГР № АМ.01.07.01.003. R.000442.08.21 от 16.08.2021 г.



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 32-33

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

evalar.ru
8-800-200-5252

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON

wb

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Елена Коршун также привела данные метаанализа приема **гуперзина А** (вещество природного происхождения, содержится в составе баранца пильчатого). Гуперзин А действует как ингибитор ацетилхолинэстеразы и антагонист NMDA-рецепторов, играющих большую роль в обеспечении когнитивных функций и психического здоровья⁵.

В заключение эксперт представила исследование воздействия **ежовика гребенчатого** на когнитивные функции. Елена Коршун продемонстрировала данные двойного слепого плацебо-контролируемого исследования с участием японских мужчин и женщин в возрасте от 50 до 80 лет с диагнозом умеренных когнитивных нарушений. Оно показало, что на 8, 12 и 16 неделе у пациентов, которые принимали ежовик, были значительно более высокие баллы по шкале когнитивных функций в сравнении с теми, кто принимал плацебо⁶.

XXVI Всероссийский научно-образовательный форум «Мать и Дитя» в Москве. Участниками форума стали 4000 врачей-гинекологов. Одним из центральных событий мероприятия был доклад на тему «Метаболический синдром и онконастороженность: взгляд гинеколога», с которым выступила **Елена Ермакова**, к.м.н., старший научный сотрудник отделения гинекологической эндокринологии НМИЦ акушерства, гинекологии и перинатологии им. акад. В. И. Кулакова, вице-президент Российского общества специалистов по гинекологической эндокринологии и менопаузе. Эксперт обратила внимание на данные клинического исследования о положительном **влиянии дииндолилметана (DIM)** на проявления фиброзно-кистозной мастопатии⁷, в том числе масталгию, которая является потенциальным индикатором повышенного риска рака молочной железы^{8,9}.

Компания «Эвалар» выпускает препарат **Инозитол Evalar Laboratory¹**. Он содержит мио-инозитол — активную форму вещества в оптимальной суточной дозировке 1000 мг, которая способствует²:

- поддержанию здоровья женской и мужской репродуктивной системы
 - нормализации уровня инсулина и снижению сахара в крови
 - поддержанию в норме уровня холестерина,
- а также:
- улучшению когнитивных функций, в том числе концентрации внимания
 - поддержке нервной системы
 - повышению устойчивости к стрессу
 - снятию нервного напряжения
 - нормализации сна.

Инозитол Evalar Laboratory¹ производится с помощью инновационного технологического процесса с целью доведения качества препарата до фармакопейного.



¹ Эвалар Лаборатория. ² Подтверждено сертификатом соответствия «Марка года» № МГ RU.001. П5464.

ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 32-33

Если вы ищете препарат для поддержания памяти, внимания и ясности мышления, обратите внимание на **Ежовик гребенчатый 300 мг от Evalar Laboratory¹** — «натуральный ноотроп», который способствует²:

- активизации клеток мозга и образованию новых нейронных связей
- поддержанию когнитивных функций: ясности ума, памяти и концентрации внимания
- поддержанию психического и общего здоровья
- укреплению иммунитета и сердца
- защите пищеварительной системы.

Ежовик гребенчатый 300 мг от Evalar Laboratory¹ изготовлен из полного спектра компонентов гриба: мицелия, плодовых тел и внеклеточных соединений. Поэтому он проявляет более выраженные свойства, чем монопродукт. Состав дополнительно усилен холином — предшественником «медиатора памяти» ацетилхолина.

¹ Эвалар Лаборатория. ² Подтверждено СоГР № АМ.01.04.01.003. R.000004.02.23 от 01.02.2023 г.



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 32-33

Для комплексной поддержки здоровья репродуктивной системы обратите внимание на уникальный¹ сбалансированный комплекс **ДИМ 200 мг от Evalar Laboratory²** с дииндолилметаном — биодоступной активной формой индола³, экстрактом брокколи, витамином Е и пиперином. Такая мощная формула способствует³:

- поддержанию функций органов репродуктивной системы
- улучшению метаболизма эстрогенов и поддержке в норме их баланса
- у мужчин — сохранению здоровья предстательной железы
- стимуляции процессов детоксикации организма.

Также препарат способствует улучшению состояния проблемной кожи³ — это еще один важный бонус.

¹ В ассортименте ЗАО «Эвалар». ² Эвалар Лаборатория. ³ Подтверждено СоГР № АМ.01.07.01.003. R.000567.06.22 от 13.06.2022 г.



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 32-33

Fitomarket.ru⁴
8-800-551-6120

evalar.ru
8-800-200-5252

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON

wb

Как остановить разрушение суставов?

Мария, 42 года

Я работаю в сфере гостиничного дела, и по работе мне приходится много времени проводить стоя. Ноги от этого очень страдают — поэтому недавно я сделала КТ, так как подозревала у себя проблемы. И ожидания оправдались — артроз 1 стадии. Я в растерянности, что мне делать, чтобы обратить этот процесс вспять? Ведь мне только 42 года.

Отвечает **Анна Бабурина**, нутрициолог, директор по разработке и технологиям компании «Эвалар»:

В вашей ситуации требуется остановить разрушение хряща и уменьшить воспаление. Это сделает хрящ более эластичным, и свобода движений вернется. Чтобы этого добиться, можно начать терапию с растительных препаратов, которые восстанавливают хрящ изнутри и работают без побочных действий. Одним из таких наиболее изученных средств являются неомыляемые экстракты масел авокадо и сои.

Последние клинические исследования доказали эффективность¹ этих масел на пациентах с артритом и артрозом коленного и тазобедренного суставов. При регулярном приеме от 3-х месяцев происходит не только снижение интенсивности боли, но и запуск процессов регенерации суставного хряща.

Механизм действия неомыляемых экстрактов масел авокадо и сои

Я объясню, как это работает. Хрящ сам по себе — это губка, у него есть упругий каркас, который

пропитан водой и соединениями белка. Чтобы он скользил без трения и не разрушался, нужна смазка и защита. Этой защитой как раз служат неомыляемые экстракты авокадо и сои. Так как это масла, они служат в качестве, образно говоря, природной смазки для сустава. Сначала уменьшаются трение, а затем уходит воспаление — это помогает хрящу оставаться эластичным.

Экстракты масел авокадо и сои не просто смазывают сустав, как вазелин, а перепрограммируют клетки хряща и синовиальной оболочки, заставляя их работать в «здоровом» режиме, восстанавливая хрящ изнутри². Эффект накопительный, и чем дольше вы принимаете масла авокадо и сои, тем лучше он заметен³.

Отмечу, что важно принимать именно фитопрепараты, а не употреблять авокадо и сою в пищу, так как важно соблюдать дозировку. Рабочая дозировка, которая приводится в исследованиях — 300 мг неомыляемых экстрактов масел авокадо и сои.

Для сохранения структурной целостности суставов принимайте **Структамин**. Он обладает двумя ключевыми преимуществами:

- **Научно обоснованная дозировка.** Неомыляемые масла в составе Структамина стандартизированы аналогично соотношению, приводимому в европейских клинических исследованиях.
- **Масляная фракция.** Для изготовления Структамина используется масляная субстанция неомыляемых соединений авокадо и сои. По своей природе эти вещества являются жирорастворимыми, поэтому лучше всего усваиваются в форме масла, нежели порошка.



Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 32-33

Узнайте, где купить, на сайте «Эвалар»

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

¹ Головач И. Ю., Чипко Т. М. и др. Успешное применение неомыляемых соединений авокадо и сои у коморбидных пациентов с остеоартритом (клинические наблюдения) // Травма. 2016 г. ² Louis Lippiello et al. Metabolic effects of avocado/soy unsaponifiables on articular chondrocytes, Evid Based Complement Alternat Med. 2008, doi:10.1093/ecam/nem132. ³ Каратеев А. Е., Лиля А. М. Терапевтический потенциал лекарственного препарата на основе неомыляемых соединений авокадо и сои при лечении остеоартрита: данные российских и международных исследований (описательный обзор) // Современная ревматология. 2022 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Нутрицевтики
быстрого усвоения
в полости рта

Магний 400 мг в стиках

- ✓ Действует сразу
- ✓ Не требует запивания
- ✓ Высокая биодоступность
- ✓ 1 стик – суточная норма
- ✓ Удобный формат



Быстрое
устранение
дефицита
магния



Поддержка
сердца
и нервной
системы



Расслабление
мышц,
защита от
судорог



Серия нутрицевтиков в стиках
Быстрое усвоение – действуют уже через 30 секунд



Спокойствие в один миг!

Для быстрого снятия
стресса, тревожности
и раздражительности



Калории под контролем!

Снижение калорийности
рациона за счет
уменьшения аппетита

Узнайте, где купить, на сайте «Эвалар»!



evalar.ru
8-800-200-5252

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888



Наведи камеру
и узнай больше



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

Преимущества растительных ферментов для пищеварения



Сегодня многие люди подходят к здоровью осознанно и поэтому стремятся питаться правильно: отказываются от тяжелых продуктов и добавляют в рацион больше зелени. Но даже такой подход не всегда может предохранить от вздутия и чувства тяжести после еды — ведь даже полезная пища может быть трудной для переваривания. Как вернуть себе комфортное пищеварение — разберемся в этой статье.

Основных причин проблем с пищеварением существует две:

1. С возрастом ферментная активность снижается;
2. Растительная «полезная» пища богата клетчаткой, для которой нужны особенные ферменты.

Когда ферментов в организме не хватает — с пищеварением будут возникать проблемы, даже при абсолютно здоровом ЗОЖ-питании. Поэтому важно помочь организму и в случае таких проблем принимать особенные ферменты дополнительно.

Особенные ферменты — это какие?

Особенные ферменты — это растительные ферменты нового поколения: такие как папаин, выделяемый из папайи, и бромелайн, который получают из ананаса. Их принципиальное отличие от «старых» животных ферментов — **скорость действия**¹.

Животные ферменты начинают свое активное участие в процессе пищеварения только после попадания пищи в соответствующие зоны желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), т.е. активируются постепенно и начинают действовать только спустя некоторое время в кишечнике. Растительные ферменты, в отличие от животных, действуют в 2 раза быстрее², начиная работать уже в желудке. Благодаря этому пища лучше подготовлена к дальнейшему перевариванию в тонком кишечнике. Получается, что растительные ферменты поддерживают процесс пищеварения в течение всего пути прохождения пищи по ЖКТ. Поэтому эффект от приема растительных чувствуется быстрее, и пищеварение будет более комфортным.

Какие еще преимущества есть у растительных ферментов?

В отличие от животных ферментов, растительные не вызывают привыкания¹. Животные ферменты работают по принципу «замещения»: они как бы берут работу поджелудочной железы на себя. При длительном приеме поджелудочная начинает «лениться», собственная выработка ферментов снижается. Растительные ферменты действуют иначе: помогают переваривать пищу, но не блокируют собственные ферменты. Они работают «в помощь», а не «вместо». Благодаря этому пища проходит весь ЖКТ мягче, без чувства тяжести.

Еще одно преимущество: растительные ферменты не разрушаются желудочным соком (устойчивы к кислой среде желудка)³.

Также немаловажно, что растительные ферменты обладают противовоспалительными свойствами: успокаивают слизистую ЖКТ и уменьшают воспаление⁴.

Чтобы поддержать комфортное пищеварение, попробуйте растительные ферменты **Эвэнзим** с папаином и бромелайном. В отличие от обычных ферментов, Эвэнзим начинает работать уже в желудке и поддерживает пищеварение на всех этапах ЖКТ. Эвэнзим — лучший¹ комплекс для комфортного пищеварения без тяжести и дискомфорта: узнайте, где купить, на сайте «Эвалар».



¹ На основании диплома победителя конкурса «100 лучших товаров России» 2024 г.
Приобретайте комплекс растительных ферментов Эвэнзим на

Fitomarket.ru⁶ evalar.ru⁷ apteka.ru⁸ OZON⁹ wb¹⁰

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

¹ Плотнокова Е. Ю. Роль энзимов неживотного происхождения при нарушениях пищеварения различной этиологии, Медицинский журнал «Лечащий врач». №1, 2019, ISSN 1560–5175.
² По сравнению с БАД «Эвэнзим» СоГР № RU.77.99.88.003. Е.002678.02.15 от 05.02.2015 г.
³ В. И. Бобровникий, Л. И. Вязова, «Энзимокоррекция нарушений пищеварения у детей», 2007.
⁴ Пенджиев А. М., Абдуллаев А. Фармакологические особенности млечного сока дынного дерева. Научное обозрение. Медицинские науки. — №1, 2017.

Природная сила Алтая

Чай «Эвалар Био Желудочно-кишечный»

Чтобы желудок не причинял дискомфорт, замените свой обычный чай на чай «Эвалар Био Желудочно-кишечный». Он способствует устранению спазмов и вздутия живота, снижает риск воспалений и улучшает пищеварение.

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

В составе:

Плоды укропа обладают спазмолитическим, противовоспалительным, желчегонным действием. Способствуют улучшению функциональной активности желудочно-кишечного тракта и повышению секреции желудочного сока.

Цветки ромашки оказывают противовоспалительное, противомикробное, спазмолитическое действие; способствуют уменьшению процессов брожения в кишечнике, повышает секрецию пищеварительных желез.

Трава тысячелистника обладает вяжущим действием; способствует нормализации секреторно-моторных процессов в желудочно-кишечном тракте; оказывает спазмолитическое, противовоспалительное, антимикробное действие.

Трава мяты перечной способствует улучшению пищеварения; обладает спазмолитическим, противовоспалительным, желчегонным, седативным действием.

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



Экологичность



Микробиологическая чистота



Инновационная технология сушки трав



Гарантия безопасности



Индивидуальная упаковка

«Чай Эвалар Био Желудочно-кишечный» рекомендуется в качестве биологически активной добавки к пище — источника флавоноидов. Способствует улучшению пищеварения, устранению метеоризма и вздутия живота, уменьшению спазмов, нормализации работы желудочно-кишечного тракта.
Состав: плоды укропа, цветки ромашки, трава тысячелистника, листья мяты перечной, ароматизатор натуральный «Черная смородина».

2 фильтр-пакета в день обеспечивают не менее 9 мг флавоноидов в пересчете на рутин, что составляет 30% 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 № KZ.16.01.98.003.E.000851.10.19 от 03.10.2019 г.

ТУ 10.89.19-939-21428156-2019.

Изготовитель/организация, принимающая претензии:

ЗАО «Эвалар», Россия, Алтайский край, 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6.

Срок годности — 3 года (Жарамдылзк мерзімі — 3 жыл).

Дата изготовления (Дайындау күні): 19.09.2025 г.



Fitomarket.ru apteka.ru evalar.ru OZON WB

8-800-551-6120

8-800-700-8888

8-800-200-5252



«Эвалар» —
гарантия качества,
чистоты и
эффективности!



Наведи камеру
и узнай больше

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Как замедлить скорость старения мозга?

Тамара Николаевна, 58 лет

Я все чаще стала забывать даты важных событий и даже какие-то элементарные вещи: что хотела купить в магазине, о чем должна была рассказать подруге при встрече. А ведь мне всего лишь 58 лет. Неужели в зрелом возрасте проблем с памятью не избежать? Есть какое-то средство, которое поможет «притормозить» старение мозга?

В редакцию регулярно приходит множество писем с просьбой подсказать эффективный способ поддержать память и в целом когнитивные функции мозга на достойном для пожилого возраста уровне.

Почему подводит память?

Прежде чем узнать, что рекомендуют эксперты в таких ситуациях, примите тот факт, что возрастные изменения работы мозга — незначительные проблемы с памятью, вниманием, скоростью мышления — абсолютно нормальны для всех людей старше 50 лет. Это не болезнь, а естественный физиологический процесс. С возрастом происходят структурные изменения самих клеток мозга, и они не справляются со своими задачами в полном объеме. Именно поэтому когнитивные функции стремительно снижаются.

Но предотвратить интеллектуальную катастрофу и сохранить ментальное здоровье максимально надолго, провести ближайшие годы с отлично работающей головой возможно.

Конечно, стоит придерживаться здорового образа жизни, сбалансированного питания, наладить режим сна и отдыха. Но, наверное, уже ни для кого не секрет, что восполнить все питательные вещества исключительно продуктами питания практически невозможно, особенно, когда речь идет о мозге. На помощь приходят специальные добавки.

Однажды известный американский врач, специалист по питанию, Роберт Аткинс сказал: «Если бы существовала безопасная биодобавка, способная вернуть мозгу молодость, вы бы согласились ее принимать? Держу пари, что да. Очень хорошо, такая добавка есть, это — фосфатидилсерин»¹.

В чем сила фосфатидилсерина?

Фосфатидилсерин — это один из наиболее эффективных нутриентов, который сегодня рекомендуют эксперты для сохранения памяти, внимания и мышления на хорошем уровне. Во-первых, это родственный нашему организму компо-

нент — из него состоят клетки мозга. Он стимулирует выработку ацетилхолина, который отвечает за память, активизирует и усиливает передачу сигналов между клетками мозга, в результате чего улучшается память, ускоряется мышление.

Во-вторых, фосфатидилсерин проходит через гематоэнцефалический барьер и проникает в мозг через несколько минут после его приема — то есть работает именно там, где нам нужно.

Исследования доказывают: достаточное употребление фосфатидилсерина — 300 мг в день — активизирует деятельность мозга и укрепляет его когнитивные функции².

В этом отношении фосфатидилсерин является на сегодняшний день одним из самых эффективных натуральных препаратов для улучшения работы мозга и превосходит даже многие синтетические средства³.

Снизить скорость старения мозга и поддержать когнитивное здоровье: память, внимание, скорость мышления — поможет **Когновия от компании «Эвалар»**.

Когновия содержит максимум фосфатидилсерина — 300 мг — и способствует:

- замедлению скорости старения мозга
- усилению памяти и концентрации внимания
- повышению скорости мышления
- восстановлению поврежденных и стареющих нейронов
- защите нейронов мозга от повреждения свободными радикалами (антиоксидантное действие)



Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 32-33

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

evalar.ru
8-800-200-5252

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON

wb

¹ Аткинс Р.С., Бафф Ш., Оставайтесь молодыми по Аткинсу/Р.С. Аткинс, Ш. Бафф//Пер.с англ. А.Н. Гордиенко. — Мн.: ООО «Попурри», 2005. — 432с. ² Аткинс, Р.С. Биодобавки: природная альтернатива лекарствам/Р.С. Аткинс; пер. с англ. Г.И. Левитан. — Минск: Попурри, 2020. — 800 с. ³ Гичев Ю.Ю., Гичев Ю.П., Руководство по биологически активным пищевым добавкам. — М.: «Триада-Х», 2001., 232 с.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Если насморк, синусит,
не допускайте гайморит,
принимайте таблетки

ОРВИС[®] РИНО

лечит даже затяжной
насморк!



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

Для взрослых, а также:

детей с 2 лет
● (капли)

детей с 6 лет
● (таблетки)

Не дай насморку
перейти в гайморит!

Добавьте в лечение другие лекарства серии ОРВИС



Противовирусное
Активирует
иммунитет
с 1 таблетки.



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



**Для лечения
любого вида
кашля²**
Сироп
тимьяна.

Спрашивайте
в аптеках!

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

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

Наведи камеру
и узнай больше



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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Враг зрения №1

Почему количество проблем со зрением постоянно растет? Начиная со школьного возраста, почти все дети поголовно пользуются смартфонами, планшетами, компьютерами. Это имеет последствия, особенно если делать это бесконтрольно. Специалисты даже отмечают такой феномен — «Летний скачок» близорукости: у детей после летних каникул, когда они свободно пользуются гаджетами, снижение зрения может быть значительнее, чем в учебные периоды, когда есть фиксированный распорядок дня.

По данным статистики, самые высокие показатели проблем со зрением показывают именно школьники от 15 до 17 лет. Также значительное снижение зрения и усталость глаз из-за гаджетов наблюдаются и у других категорий населения: студентов, работающих, людей среднего возраста 40+, а также у пожилого поколения — все в той или иной мере имеют дело с экранами. Работа, отдых и развлечения — все неуклонно переходит в цифровые форматы, заставляя людей окружать себя гаджетами, и порой, сразу несколькими.

Поэтому враг зрения №1 — это гаджеты.

Как защитить глаза от гаджетов?

Защитой от них могут служить два ингредиента — лютеин и зеаксантин. Поступая в организм, лютеин и зеаксантин накапливаются в сетчатке, формируя естественный защитный слой. Соответственно, они укрепляют естественную защиту глаз от внешних факторов — излучения цифровых устройств, солнечного света и т.д. Также в ходе международных исследований было установлено, что комбинация лютеина и зеаксантина наиболее результативно защищает сетчатку от преждевременного старения.

Лютеин и зеаксантин не вырабатываются в организме, поэтому они должны регулярно поступать в виде добавок. И рекомендация эта — для всех, кто использует гаджеты: школьники с 14 лет, взрослые (офисные работники и не только), пожилые люди, активно осваивающие цифровой мир, и все, кто проводит у экранов больше 2 часов в день.

Но не каждый лютеин и зеаксантин быстро проникают в ткани и начинают 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 можно назвать витаминами нового поколения.

Ольга Кабо,
актриса театра и кино, телеведущая:

В наше время мы все окружены гаджетами, наши глаза подвергаются огромной нагрузке и очень нуждаются в поддержке. Я для себя нашла прекрасное решение — это мицеллярная форма лютеина и зеаксантина. Последняя разработка специалистов, которая усваивается гораздо лучше и соответственно действует эффективнее.

Первые в России лютеин и зеаксантин в мицеллярной форме¹



В 2 РАЗА
ЭФФЕКТИВНЕЕ
ОБЫЧНЫХ
СРЕДСТВ²

Зрениум — первые в России витамины¹ нового поколения, 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.

Подходит для всей семьи: взрослых и детей с 14 лет.

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

Наведи камеру
и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 32-33

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

evalar.ru
8-800-200-5252

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON

wb

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



РедЭкспресс

Шипучие таблетки для быстрого¹
и безопасного² снятия боли



Экспресс формула от любой боли:
от головной до суставной,
от боли в горле до зубной

**РедЭкспресс –
быстрее и безопаснее!**



**Быстрое
действие¹**



**Безопаснее
для ЖКТ²**



**Для взрослых
и детей**

Узнайте, где купить,
на сайте «Эвалар»!



evalar.ru
8-800-200-5252

apteka.ru
8-800-700-8888

Наведи камеру
и узнай больше



659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. 123100.

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Как «включить» метаболизм?

Раскрываем секрет берберина



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

Обмен веществ — на рестарт!

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

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

Еще сильнее — с пиколином хрома

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

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

Берберин Эвалар 500 мг Evalar Laboratory¹ способствует⁵:

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

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



Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 32-33

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

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

evalar.ru
8-800-200-5252

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON

wb

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Витэра®

**Новая эра витаминов
для легкого усвоения**

Легкодоступные формы
витаминов и минералов:

- Усваиваются быстрее
обычных
- Действуют эффективнее



Попробуйте другие легкодоступные витамины серии Витэра



Витамины группы В
для легкого
усвоения
при усталости
для энергии
и нервной системы



Витамин С
в некислотной
форме,
безопасен
для желудка



Мармеладные
мультивитамины
для подростков
в легкодоступных
формах

Узнайте, где купить, на сайте «Эвалар»!



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

История болезни: ЦИСТИТ

Цистит — распространенная проблема, и страдают ей в основном женщины. Наша героиня столкнулась с ней и едва не заработала тяжелые осложнения, решив, что дело несерьезное.

Юлия, 26 лет

Однажды утром, выйдя из туалета, я побежала туда вновь через 10 минут. А потом еще через 10, и так раз пять. Первая мысль — цистит. Но температура нормальная, не знобит, никаких болей и резей, только частые позывы в туалет и дискомфорт внизу живота. Да и взяться циститу неоткуда — на пикник я не ходила, на холодной земле или на камнях не сидела, одевалась по погоде. «Прогреюсь как следует, и все пройдет», — решила я. Горячая ванна, грелка на живот и глинтвейн вроде бы помогли — самочувствие улучшилось, неприятные ощущения почти прошли, жизнь налаживалась. Может, и не цистит был вовсе. Мама настаивала на походе к врачу, но времени и желания идти к нему у меня не было. Почти ничего не беспокоило, и я выбросила это из головы.

Комментарий Фитодоктора:

Чаще всего цистит встречается именно у женщин в связи с анатомическими особенностями строения нижних мочевых путей. Наиболее распространенные симптомы цистита — учащенные, иногда непреодолимые позывы к мочеиспусканию; тянущие/ноющие боли внизу живота; боль/резь/жжение при мочеиспускании; малые порции мочи при явном позыве. Симптомы могут проявляться все вместе, в какой-то комбинации или может быть какой-то один, как у нашей героини.

Что касается мер, принятых героиней, то нужно признать, что она совершила все возможные ошибки, какие только могла: при цистите категорически запрещены горячие ванны, грелки, алкоголь и специи. И конечно, необходимо не заниматься самолечением, а сразу же обращаться к врачу. Потому что иначе женщина с острым циститом превращается в женщину с хроническим циститом.

Когда осенняя слякоть сменилась наконец снежным покровом, мы с друзьями рванули на лыжах в лес. День на природе прошел великолепно! Но похоже, я все-таки переохладилась — неладное я почувствовала уже по дороге домой. Как-то неприятно заныло внизу живота, резко захотелось в туалет. Дома я поняла, что цистит обрушился на меня во всем своем кошмарном великолепии.

Это была самая ужасная ночь в моей жизни. Каждая попытка сходить в туалет причиняла дикую боль, облегчение наступало на несколько секунд. Пару раз я даже заметила кровь в моче. Утром к урологу я не шла, а бежала!

Комментарий Фитодоктора:

При возникновении острого цистита нужно сразу обратиться к врачу, чтобы он назначил подходящее лечение. В сегодняшние стандарты лечения цистита включено натуральное лекарственное средство Нефростен — таблетки и капли на основе 3 трав. Нефростен снимает спазмы, убирает воспаление, борется с микробами и может применяться как самостоятельно, так и в комплексе с антибиотиками, усиливая их действие. Терапия Нефростеном позволяет предотвратить распространение воспаления в почки и снизить риск повторного обострения.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Назначенное врачом лечение быстро вернуло мне радость жизни. Теперь я точно знаю: здоровье — не та область, где можно экспериментировать. Однажды проигнорировав сигналы организма, я чуть не заплатила за это хронической болезнью. Не повторяйте моих ошибок — доверяйте специалистам. Берегите себя!

Фитодоктор рекомендует:

Растительное лекарство Нефростен

- Оказывает мочегонное, спазмолитическое, противовоспалительное, противомикробное действие
- Уменьшает количество повторных обострений
- Препятствует образованию мочевых камней
- Для взрослых и детей с 1 года.



- Таблетки
- Капли

Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 32-33

Fitomarket.ru

8-800-551-6120

evalar.ru

8-800-200-5252

apteka.ru

8-800-700-8888

OZON

wb

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Топ-5 нутриентов для молодости и красоты

Главный секрет молодости женщины — в ее здоровье. Истинная красота начинается изнутри, и никакие уходовые средства не подарят желанный анти-эйдж эффект, если организм испытывает дефицит базовых нутриентов. Поэтому обязательная бьюти-рутина современной женщины — прием специальных добавок.

Сегодня эксперты-нутрициологи успешно объединяют самые важные для сохранения красоты и молодости нутриенты в эффективные комплексы: с научно обоснованным составом направленного действия и грамотно подобранными рабочими дозировками.

Что обязательно должно быть в составе современного комплекса для женщин?

- 1. Коллаген — главный «белок молодости».** Коллаген отвечает за четкий овал лица, упругость, гладкость и сияние кожи без намека на возраст. Правильный коллаген, который максимально усваивается и работает эффективнее — гидролизированный морской — самая биодоступная форма коллагена, близкого по структуре и составу тому, что организм вырабатывает сам.
Доказано: гидролизированный коллаген начинает усваиваться организмом практически мгновенно, и уже через 6 часов после приема до 95% коллагена обнаруживается в крови и в тканях по всему телу, в том числе и коже¹.
- Фитокерамиды — альтернатива ботоксу.** Это находка бьюти-индустрии и нутрицевтики. Они отбивают атаку свободных радикалов, помогают удерживать питательные вещества и влагу в клетках кожи, ускоряют клеточное обновление, усиливают синтез собственного эластина и коллагена. Все это оказывает антивозрастной эффект: фитокерамиды сохраняют кожу увлажненной, упругой, предотвращают появление морщин. Работают они и на красоту волос: делают их густыми и блестящими.
- Гиалуроновая кислота: «золотой стандарт» ухода за кожей.** Она обеспечивает интенсивное увлажнение самых глубоких слоев кожи, делает ее более упругой, разглаживает морщины.
- «Витамин красоты» биотин.** Его не зря называют «витамином красоты»: он оптимизирует обменные процессы в луковицах волос и обеспечивает им дополнительное питание. Это значительно уменьшает выпадение волос, устраняет их ломкость и сухость.
- «Витамин энергии» Коэнзим Q10.** Он активизирует обновление организма на клеточном уровне, стимулирует клетки на выработку энергии, восстановление и омоложение. Он воздействует на все слои кожи, помогая сохранить упругость и свежесть.

Ольга Кабо,
актриса театра и кино, телеведущая:



Пожалуй, это один из самых вкусных коллагеновых напитков, который я пробовала. Впечатляет и состав этого комплекса. Беру его с собой на съемки и в поездки, ведь один пакетик заменяет сразу 10 препаратов для красоты и молодости, что невероятно удобно. Этот коллаген идеально вписался в мой ритм жизни.

Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Эксперты компании «Эвалар» совместно с нутрициологами разработали инновационный бьюти-напиток **Коллаген морской Суперкомплекс Эвалар** — с безупречно подобранным составом и правильными дозировками для wow-эффекта уже через 20 дней¹ и ваших потрясающих эмоций от преображения и отражения в зеркале!

- Содержит 10 нутриентов премиального качества: коллаген, фитокерамиды, гиалуроновую кислоту, витамины С, Д, Е, коэнзим Q10, биотин, глюкозамин, марганец — все, что нужно для сохранения молодости и красоты.
- Единственный² комплекс с максимальной дозировкой гидролизованного морского коллагена из Японии — 10 000 мг.

Коллаген морской Суперкомплекс способствует:

- разглаживанию морщин и улучшению состояния кожи, он увлажняет, придает ей эластичность, улучшает цвет и структуру,
- улучшению состояния волос и ногтей,
- укреплению костей, повышению подвижности суставов.

Реклама



Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 32-33

¹ Отчет «О применении БАД к пище «Коллаген морской Суперкомплекс», г. Бийск, Клиника врачебной косметологии, 2022 г. ² В ассортименте «Эвалар».

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

¹ О.Б. Яременко, Г.А.Анохина, А.А. Бурьянов Сустав. Хрящ. Коллаген // Травма, 2020.

Как инсулино-резистентность влияет на женскую фертильность?

В жизни каждой женщины наступает этап, когда она задумывается о рождении детей. На фертильность, то есть способность к зачатию и вынашиванию ребенка, влияет не только возраст или генетика. Все чаще специалисты отмечают скрытого противника женского здоровья—инсулинорезистентность.

Что такое инсулинорезистентность?

Это состояние, при котором клетки организма перестают реагировать на инсулин. В результате нарушается гормональный баланс и обмен веществ, что проявляется колебаниями веса, проблемами с кожей и более серьезными нарушениями—сбоями цикла и отсутствием наступления овуляции.

Как бороться с инсулинорезистентностью?

Наука знает безопасное и естественное решение—инозитолы.

Инозитол—это соединение, которое присутствует в организме и работает в качестве «переводчика» между инсулином и клетками, обеспечивает их нормальную коммуникацию, а, следовательно, и регулирует выработку половых гормонов.

Инозитол существует в нескольких формах, но для женского здоровья особенно важны две:

- Мио-инозитол—поддерживает чувствительность клеток к инсулину и нормализует работу яичников.
- D-хиро-инозитол—помогает клеткам правильно использовать глюкозу и поддерживает гормональный баланс.

Именно правильное соотношение 40:1 между ними помогает вернуть телу чувствительность к инсулину и восстановить естественные процессы овуляции и метаболизма¹.

Какой инозитол выбрать?

Важно выбирать комплексы с физиологическим соотношением мио- и D-хиро-инозитола (40:1), обогащенные активной формой фолиевой кислоты—метилфолатом. Исследования показывают: сочетание инозитола и метилфолата эффектив-

нее, чем прием инозитола отдельно. Вместе они способствуют более быстрому наступлению беременности².

Специалисты «Эвалар» рекомендуют **Фемивелл Фертил**—современный негормональный комплекс для поддержки способности к зачатию и вынашиванию ребенка. В его составе:

- Мио- и D-хиро-инозитол в физиологическом соотношении 40:1—для восстановления чувствительности к инсулину
- Метилфолат—для более быстрого наступления беременности
- Хром—для дополнительной регуляции уровня инсулина.

Фемивелл Фертил—это:

- самое высокое содержание инозитола
- легкое усвоение, приятный вкус и удобный прием (порошок в стиках, который не требует запивания водой).

Витамины Фемивелл для женщин на всех семестрах беременности с легкодоступными нутриентами, метилфолатом и омега-3.



Узнайте, где купить, на сайте «Эвалар»!

Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 32-33

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

evalar.ru
8-800-200-5252

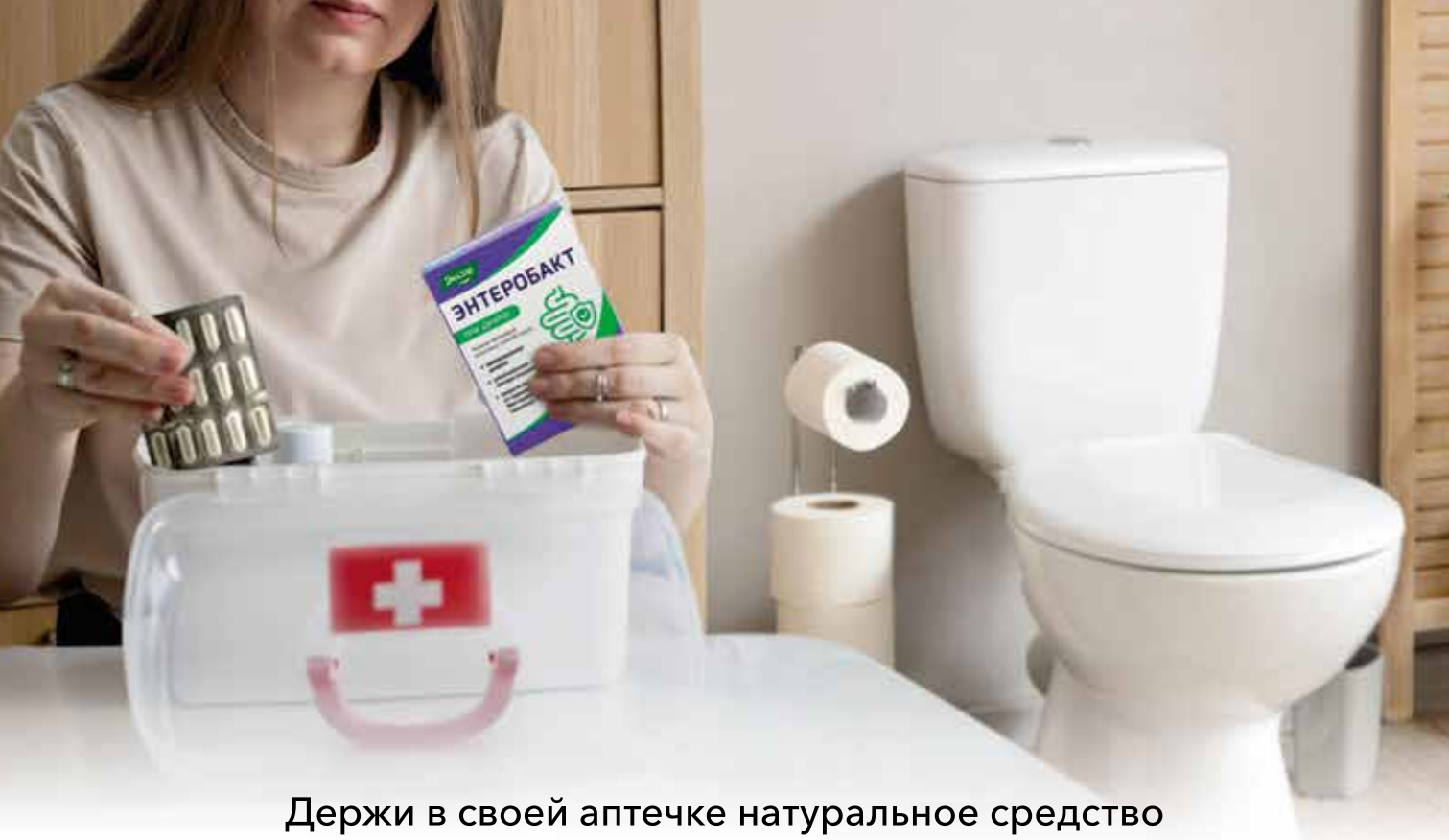
apteka.ru
8-800-700-8888

OZON

wb

¹ Mariano Bizzarri et al. Myo-Inositol and D-Chiro-Inositol as Modulators of Ovary Steroidogenesis: A Narrative Review/ Nutrients/2023/doi: 10.3390/nu15081875. ² Л.В. Калугина. Мио-инозитол: терапевтические возможности и профилактическая подготовка при синдроме поликистозных яичников. Обзор литературы, Репродуктивная эндокринология, 2018.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Держи в своей аптечке натуральное средство

ЭНТЕРОБАКТ®

Чтобы диарея не застала врасплох



**Без побочных
действий!**

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



Быстро останавливает
диарею



Уменьшает
потерю жидкости



Снижает интоксикацию
(защищает кишечник
от бактерий и токсинов)

Энтеробакт - чтобы диарея не застала врасплох!

Узнайте,
где купить



evalar.ru
8-800-200-5252

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

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

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



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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Естественный путь снижения холестерина



Александр, 50 лет

Здравствуйте! Хочу обратиться за советом по поводу моей жены. Как правило, в семье женщины заботятся о своем здоровье и здоровье семьи, а у нас по-другому. Супруга молодая, серьезных болячек пока не было. Меня же жизнь заставила заботиться о здоровье — еще в 20 лет потерял родителей из-за заболеваний сердечно-сосудистой системы. Зимой уговорил супругу сходить со мной в поликлинику и сдать основные анализы. Результаты получили, а там — повышенный холестерин 6,1. Больше в больницу не могу загнать, лечиться не считает нужным, говорит, что у лечения много каких-то побочных действий... А я переживаю за последствия. Что делать? Помогите, пожалуйста...

Отвечает ФитоДоктор:

Ваши опасения понятны. Это однозначный повод для внимательного отношения к своему здоровью, как сигнал светофора, который говорит: «Стоп! Проверься!».

Однако дальнейшие действия зависят не от одной этой цифры, но и от других факторов риска:

- менопауза
- повышенное давление
- лишний вес
- наследственность

Что конкретно нужно делать после 40 лет, чтобы контролировать уровень холестерина?

- Регулярно сдавайте анализы и наблюдайтесь у специалиста.
- Пересмотрите свой рацион.
- Физическая активность помогает повысить уровень «хорошего» холестерина (ЛПВП) и снизить уровень «плохого» (ЛПНП).
- Следите за артериальным давлением.

В терапии повышенного уровня холестерина обычно назначают синтетические средства, статины. Однако они, как вы и говорили, имеют много побочных действий: головные и мышечные боли, хроническая усталость с бессонницей, проблемы с пищеварением и аллергические реакции.

Поэтому, если уровень холестерина еще не высок, можно обратиться к натуральным растительным средствам, которые могут содержать в своем составе экстракт диоскореи, коэнзим Q10 и берберин.

Диоскорея ниппонская — одно из самых изученных и эффективных растений для снижения уровня холестерина. Это «природный статин». Она способна:

- СНИЖАТЬ УРОВЕНЬ «ПЛОХОГО» ХОЛЕСТЕРИНА, увеличивая его выведение из кишечника вместе с желчью и уменьшая всасывание,
- ПРЕПЯТСТВОВАТЬ ОТЛОЖЕНИЮ «ПЛОХОГО» ХОЛЕСТЕРИНА НА СТЕНКАХ СОСУДОВ и образованию бляшек,
- СПОСОБСТВОВАТЬ РАСШИРЕНИЮ СОСУДОВ и нормализации артериального давления,
- УМЕНЬШАТЬ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС В СОСУДИСТОЙ СТЕНКЕ, предотвращать увеличение размера и кальцификацию атеросклеротической бляшки, за счет этого снижается риск ее разрыва и развития острых сосудистых осложнений атеросклероза.

Коэнзим Q10 отвечает за энергию в нашем теле, увеличивает толерантность сердечной мышцы к физической нагрузке и повышает ее сократительную способность, обеспечивает миокард энергией для осуществления необходимых биохимических процессов.

Берберин, полученный, например, из плодов барбариса, помогает мягко корректировать липидный профиль, поддерживает сердечную деятельность и заботится о сосудах.

Для контроля уровня холестерина без побочных действий попробуйте **ФитоСтатин Эвалар**. Это 100% натуральная альтернатива препаратам для нормализации холестерина, сбалансированный комплекс, состоящий из компонентов, подобранных в оптимальном соотношении — диоскореи ниппонской, берберины и коэнзима Q10.

Способствует:

- поддержанию в норме уровня холестерина;
- нормализации липидного обмена;
- снижению выработки липопротеинов низкой плотности;
- улучшению функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

Одной упаковки ФитоСтатин Эвалар хватит на 1 месяц приема.

Узнайте, где купить, на сайте «Эвалар»

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

Регулярно
Наведи камеру
и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 32-33

¹ Калашникова Е. А. и др., Разработка методики получения микроклонов лекарственных растений *Dioscorea nipponica* Makino с высоким содержанием биологически активных веществ, Актуальные вопросы ветеринарной биологии, 2019.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ПОДДЕРЖИТЕ ЗДОРОВЬЕ ЭТОЙ ЗИМОЙ ВМЕСТЕ С «ЭВАЛАР»

ВИТАМИНЫ «ЭВАЛАР» В СЕЗОН ПРОСТУД

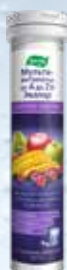
Витамин С 1000 мг, шипучие таблетки
Витамин С для укрепления иммунитета и повышения сопротивляемости организма к инфекциям. Быстрое действие и высокая биодоступность.

Витамин С 1200 мг, шипучие таблетки
Усиленная дозировка витамина С. Быстро усваивается и не вызывает раздражения со стороны желудочно-кишечного тракта.

Мультивитамины от А до Zn, шипучие таблетки
Универсальный комплекс из 20 важнейших витаминов и минералов для крепкого здоровья, бодрости и энергии!

Витамин Дз Форте 5000 МЕ, жевательные таблетки
Витамин Дз с высокой дозировкой 5000 МЕ. Активирует иммунитет на клеточном уровне и поддерживает нервную систему.

Цинк хелат, таблетки
Легкоусвояемый цинк для крепкого иммунитета. Мощная дозировка — 25 мг в 1 таблетке. Удобный прием: всего 1 таблетка в день.



Витамин Дз 2000 МЕ + К2, жевательные таблетки
Натуральный витамин Дз, усиленный витамином К2. Снижает риск развития простудных заболеваний. К2 помогает организму усваивать витамин Д.

Витэра витамины для женщин и Витэра витамины для мужчин, таблетки
Легкодоступные мультивитамины Витэра — новая эра витаминов для легкого усвоения.

КОЛЛЕКЦИЯ ИННОВАЦИОННЫХ НУТРИЕНТОВ EVALAR LAB

Мио-инозитол 1000 мг, капсулы
Активная форма мио-инозитол в высокой дозировке 1000 мг в суточном приеме. Способствует нормализации менструального цикла, поддерживает фертильность.

Кортизол контроль, капсулы
Запатентованный антистресс комплекс Cortilance® для снижения уровня кортизола при стрессе. Не вызывает привыкания и сонливости.

Мульти Коллаген 10 000 мг, порошок
Мощный комплекс содержит 3 типа коллагена, усиленных антиоксидантами — витамином С, коэнзимом Q10.

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

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

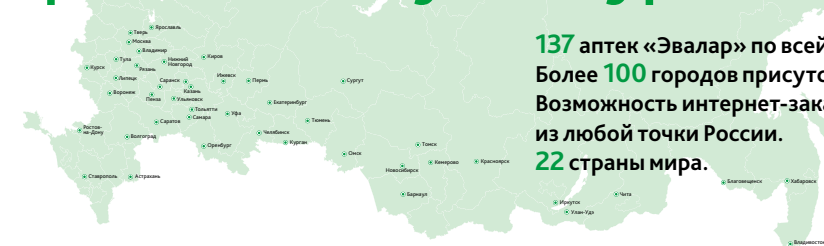
evalar.ru
8-800-200-5252

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON

wb

Где купить продукцию, представленную в журнале?



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

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

ИНТЕРНЕТ-ЗАКАЗ ПО РОССИИ

evalar.ru

Fitomarket.ru
МАРКЕТИНГ ОТ ЭВАЛАР

apteka.ru

СБЕР
ЕАПТЕКА

OZON

WILDBERRIES

Яндекс Маркет

мега
market

здравсити

ЗОЛОТОЕ ЯБЛОКО
парфюмерный супермаркет

детский мир

азтуаль

Перекрёсток
впрок

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, домовл. 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 Гайворонский 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
 МосАптека 8-800-511-88-57
 Нео-Фарм (495) 585-55-15
 Озерки 8-499-603-00-00
 Планета Здоровья* (495) 369-33-00
 Самсон-Фарма (495) 587-77-77
 Сердце Столицы (495) 419-13-48
 Советская аптека (495) 477-53-14
 Столичные Аптеки (499) 500-89-03
 СуперАптека 8-800-511-88-57
 Фармленд 8-800-550-03-93
 Хорошая аптека 8-800-511-88-57
 36,6* (495) 797-63-66
 Алоз* 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
 ЛекДитТорг 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
 Алоз* 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. Романовых, 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
 СЛАНЦЫ, ул. Кирова, 32
 СЯСЬСТРОЙ, ул. Петрозаводская, 35
 ТИХВИН, 1-й м/р, 27
 ТОСНО, пр. Ленина, 36
 ШУШАРЫ, ул. Окуловская, 4
 ЛеноблФарм (812) 922-40-03
 ПРИОЗЕРСК, 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

САЯНОГОРСК

Аптека Эвалар
 Советский микр., 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 arpekaantey.ru
 Фармация Архангельск
 (8182) 606-083
 Живика* 8 (800) 777-30-03

АРХАНГЕЛЬСКАЯ ОБЛАСТЬ

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

КОРЯЖМА

Фармация Архангельск
 (8182) 606-083

СЕВЕРОДВИНСК

Аптека Эвалар
 ул. Мира, 10, (8184) 57-03-56
 Аптека Антей arpekaantey.ru
 Фармация Архангельск
 (8182) 606-083

АСТРАХАНЬ

Антей (8800) 234-9966
arpekaantey.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 (ПЦ «Бриз»)
 ул. Балтийская, 23
 пер. Красноармейский, 111
 АС Ваш доктор 8-800-550-77-32
 Фарм дисконт 8-800-550-77-32
 Эдельвейс* (3852) 76-38-28,
 47-63-03 edelpharm.ru
 Планета Здоровья* (3852) 42-11-11

БЕЛОКУРИХА

Аптека Эвалар
 ул. Слаевского, 9 (АО Курорт Белокуриха),
 8-800-775-00-39

БЙЙСК

Аптека Эвалар
 Единая справочная
 8-800-775-00-39
 пер. Мордовский, 36
 ул. Васильева, 26
 ул. Васильева, 34
 ул. Васильева, 79
 ул. Декабристов, 33
 ул. Красноармейская, 67
 ул. Ленина, 244
 ул. Ленинградская, 78
 ул. Митрофанова, 10
 ул. Мухачева, 200
 ул. Советская, 33
 ул. Согренная, 3
 ул. Пушкина, 188/1

АС Ваш доктор 8-800-550-77-32
 Фарм дисконт 8-800-550-77-32
 Фармагрош*
 Единая справочная
 8-800-775-00-39
 ул. Васильева, 55,
 ул. Ударная, 29,

НОВОАЛТАЙСК

Аптека Эвалар
 ул. Деповская, 46, пом. 4,
 8-903-996-74-54
 Доктор Бэлл (38532) 4-77-19

БЕЛГОРОД

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

БЕЛГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ

СТАРЫЙ ОСКОЛ
 Реалко (4725) 22-07-89

БЛАГОВЕЩЕНСК

Амурфармация* 8-800-100-15-05
 Госаптека* 8-914-555-55-55
 Социальная аптека*
 8-914-555-55-55

БРЯНСК

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

БРЯНСКАЯ ОБЛАСТЬ

Клиники
 Витафарм (48336) 4-43-06

ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД

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

НОВГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ

Аптека Эвалар (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,
 (963) 839-95-25
 Озерки ozeki.ru
 Аптека экономных людей*
 8-800-500-06-03
 Vita.ru* (423) 240-44-04

ВЛАДИМИР

Антей (8800) 234-9966
arpekaantey.ru
 Аптеки Столицы 8-800-555-11-15
 Медилон-Фармэлкс
 (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
 Алоз* 8-800-550-13-07
 Планета Здоровья* (4922) 77-99-55
 Ригла* 8-800-777-03-03
 Сеть аптек Максавит*
 8-930-748-08-21 www.maksavit.ru

ВОЛГОГРАД

Аптека Эвалар
 ул. Краснополянская, 14
 (8442) 59-39-03
 пр. Ленина, 47, (8442) 59-59-50
 ул. Маршала Еременко, 100
 (8442) 59-99-53 asevalar.ru
 Доктор Столетов stoleto.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

ВОЛОДА

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

ВОЛОГДСКАЯ ОБЛАСТЬ

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

ВОРОНЕЖ

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

Аптеки Столицы (473) 288-80-84
 ГорЗдрав (8800) 700-9300
 Доктор Столетов 8-800-775-11-00
 Надежда-Фарм 8 800 100 8 063
 Самсон Фарма samson-pharma.ru
 Алоз* 8-800-550-13-07
 Планета Здоровья*
 8-800-100-01-03, (473) 210-05-10
 Ригла* 8-800-777-03-03
 Социальная аптека*
 8-800-100-01-03
 Мелодия Здоровья*
www.melzdrav.ru
 Сеть аптек Максавит*
 8-930-404-08-21 www.maksavit.ru

КАЛИНИНГРАД

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

КАЛУГА

Аптеки Столицы (484) 250-75-75
 АС «Сердце Калуги» (4832) 32-13-32
 ГорЗдрав (8800) 700-9300
 Озерки ozeki.ru
 Самсон Фарма samson-pharma.ru
 Твой доктор 8-800-775-87-03
 Алоз* 8-800-550-13-07
 Планета Здоровья*
 8-800-7-550-500

КАЛУЖСКАЯ ОБЛАСТЬ

ОБНИНСК
 Аптеки Столицы 8-800-555-11-15
 КЕМЕРОВО
 Аптека Эвалар
 ул. 40 лет Октября, 10, (3842) 25-37-06
 ул. Металлистов, 12, (3842) 61-31-28
 Мелодия Здоровья melzdrav.ru
 Эдельвейс (3842) 53-90-90
edelpharm.ru

КЕМЕРОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

НОВОКУЗНЕЦК

Аптека Эвалар

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

ПРОКОПЬЕВСК

Аптека Эвалар

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

КИРОВ

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

КОСТРОМА

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

Медилон-Фармимэкс
(4922) 55-13-03

Алоэ* 8-800-550-13-07

Живика* 8 (800) 777-30-03

АС «Мир Лекарств»

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

Планета Здоровья* 8-800-7-550-500

КРАСНОДАР

А-Коста (861) 233-38-21

Аптеки Столицы (861) 205-55-53

Доктор Столетов stoletov.ru

Лаки Фарма (861) 20-12-222

Озерки ozerki.ru

Самсон Фарма samson-pharma.ru

Социальная аптека № 9

(861) 225-07-17

Планета Здоровья* (861) 991-32-32

36,6 (8800) 700-3660

КРАСНОЯРСК

Аптека Эвалар

Красная площадь, 3а, (391) 221-04-23
пр. Металлургов, 12 (391) 988-58-14

ул. Александра Матросова, 11
(391) 236-12-44

Ангизия (391) 223-28-78

Аптека №1* (391) 265-12-68

Губернские аптеки*

8 (800) 775-64-03

Планета Здоровья*

8-800-7-550-500

Фармация* (391) 291-15-55

КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ

ЛЕСОСИБИРСК

Аптека Эвалар

ул. Мира, 1А 8-913-554-95-20

КУРГАН

Планета Здоровья* (3522) 42-88-00

КУРСК

Аптека Эвалар

ул. Карла Маркса, 66/3, (4712) 58-10-50
ул. Победы, 50, (4712) 76-02-06

ул. Союзная, 16а, 8-958-652-86-24

Аптеки Столицы (4712) 23-94-04

Доктор Столетов stoletov.ru

Озерки ozerki.ru

Самсон Фарма samson-pharma.ru

Хорошая аптека 8-800-511-88-57

Живика* 8 (800) 777-30-03

Планета Здоровья*

8-800-7-550-500

ЛИПЕЦК

АС «Сердце Липецка»

(4832) 32-13-32

Надежда-Фарм 8 800 100 8 063

Планета Здоровья* (4742) 26-11-00

Алоэ* 8-800-550-13-07

Сеть аптек Максавит*

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

МАЙКОП

Доктор Столетов 8-800-775-11-00

Радуга 8-800-511-88-57

Самсон Фарма samson-pharma.ru

РЕСПУБЛИКА АДЫГЕЯ

Доктор Столетов stoletov.ru

МУРМАНСК

Аптеки для бережливых

(8152) 655-645

Алоэ* 8-800-550-13-07

Ригла* 8-800-777-03-03

НЕНЕЦКИЙ АО

НАРЬЯН-МАР

Фармация Архангельск

(8182) 606-083

НИЖНИЙ НОВГОРОД

Аптека Эвалар

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

Аптеки Столицы (831) 261-39-39

АС 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. Лежнева, 16

ул. Зырянская, 57

Алоэ 8-800-200-97-07

АС Живика nsk.zhivika.ru

Доктор Столетов 8-800-775-11-00

Озерки 8-800-775-75-33

Мелодия Здоровья*

www.melzdrav.ru

Моя аптека* Lekku.ru

Ноль Боль* www.nol-bol.ru

Планета Здоровья* (383) 284-20-20

СуперАптека 8-800-511-88-57

Эдельвейс* edelpharm.ru

ОМСК

АС Мелодия здоровья melzdrav.ru

ОРЕЛ

Аптека №1 8-800-511-88-57

Доктор Столетов 8-800-775-11-00

Надежда-Фарм 8 800 100 8 063

Озерки ozerki.ru

Самсон Фарма samson-pharma.ru

Семейная (3812) 21-03-03

СуперАптека 8-800-511-88-57

ТРИКА 8-800-505-07-15

Планета Здоровья*

8-800-7-550-500

Хорошая аптека 8-800-511-88-57

ОРЕНБУРГ

Фармленд* 8-800-550-03-93

Планета Здоровья* (3532) 32-32-32

ПЕНЗА

Вита 8 (800) 755-00-03

Демуруная 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 Столицы (8142) 47-48-45

Калина Фарм 8-800-550-03-21

Сердце Карелии www.sc.farm

РЕСПУБЛИКА

КАРЕЛИЯ

Аптека Невис (8142) 33-00-04,

8-981-400-00-03

КОСТОМУЖКА, бульвар им. Г.И. Лазарева, 8; Калевалы, 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

РЕСПУБЛИКА КРЫМ

СЕВАСТОПОЛЬ

Аптека №1 8-800-511-88-57

Радуга 8-800-511-88-57

Хорошая аптека 8-800-511-88-57

Живика* 8 (800) 777-30-03

РОСТОВ-НА-ДОНУ

Аптека Эвалар

ул. Варфоломеева, 200/168

8-928-198-30-45

ул. Красноармейская, 7/97

8-991-086-24-55

Аптека №1 8-800-511-88-57

Доктор Столетов 8-800-775-11-00

Озерки 8-800-775-75-33

Радуга 8-800-511-88-57

Планета Здоровья*

8-800-7-550-500

Самсон Фарма samson-pharma.ru

Социальная аптека*

8-800-100-01-03

РЯЗАНЬ

Аптека Эвалар

ул. Дзержинского, 15,

(4912) 22-80-56

ул. Гагарина, 55, помещение Н 11,

(4912) 96-85-05

Аптеки Столицы (491) 229-42-24

АС «Сердце Рязани» (491) 270-11-53

Надежда-Фарм 8 800 100 8 063

Алоэ* 8-800-550-13-07

Ригла* 8-800-777-03-03

Сеть аптек Максавит*

www.maksavit.ru

САЛЕХАРД

Живика* 8 (800) 777-30-03

ЯМАЛО-НЕНЕЦКИЙ АО

НОВЫЙ УРЕНГОЙ

Планета Здоровья* (3494) 93-97-97

САМАРА

Алтей №6 (846) 956-78-28

Вита 8 (800) 755-00-03

Доктор Столетов 8-800-775-11-00

Магнит 8-800-200-90-02

Озерки 8-800-775-75-33

Радуга 8-800-511-88-57

Самсон Фарма samson-pharma.ru

Планета Здоровья*

8-800-7-550-500

Ригла* 8-800-777-03-03

Фармленд* 8-800-550-03-93

САМАРСКАЯ ОБЛАСТЬ

ТОЛЬЯТТИ

Аптека №207 (8482) 24-47-54

Аптека Фарм-ориент

(8482) 31-03-03

Причиной длительного кашля может быть... гастрит?!

Ирина, 38 лет

Здравствуйте! У меня возникла странная ситуация: пару месяцев назад появился кашель, который то усиливался, то затихал. Я думала, что это простуда, лечилась сиропами, но ничего не помогало. Терапевт направил меня к гастроэнтерологу, и после обследования мне поставили диагноз «гастрит». Хотя я никогда раньше на желудок не жаловалась! Подскажите, как гастрит может быть связан с кашлем?

Отвечает Фитодоктор:

Ваша история — не редкость. Действительно, причиной длительного кашля может быть гастрит. Как это может быть связано?

Причина кашля — гастрит?

Главной причиной так называемого «желудочного кашля» является не сам гастрит, а то, что его вызывает — бактерия **Helicobacter pylori (H. pylori)**, которая есть примерно у 60–70% населения мира. Именно ее гастроэнтерологи называют причиной 90% случаев гастрита, главным провокатором язвы желудка и опаснейшим канцерогеном — она в 3 раза повышает риск рака желудка. В чем же ее связь с кашлем?

Кашель при инфицировании *H. pylori* — это нестандартный, но вполне объяснимый симптом. Вот основные механизмы его появления:

- 1. Рефлюкс.** Бактерия нарушает моторику желудочно-кишечного тракта и повышает кислотность. Это приводит к частым забросам желудочного сока в пищевод (рефлюксу). Кислота раздражает гортань и верхние дыхательные пути, вызывая рефлексорный кашель, особенно ночью и после еды. Такой кашель обычно сухой.
- 2. Влияние на иммунитет.** *H. pylori* повреждает слизистую желудка и вызывает хроническое системное воспаление, что может:
 - активировать аллергические реакции (обострение астмы, бронхоспазм).
 - нарушать микрофлору кишечника, что ведет к снижению иммунитета и частым ОРВИ с затяжным кашлем.

Что делать?

Необходимо обратиться к врачу, и он назначит лечение.

Кроме того, можно принимать специальные метабитики, которые не только помогают уничтожать коварные бактерии, но и способствуют восстановлению слизистой желудка, поврежденной бактериями *H. pylori*.

Новый метабитик двойного действия

Хелибакт Плюс — единственный метабитик, который выполняет сразу 2 задачи:

- 1. Выводит хеликобактер пилори из желудка, снижая риск язвы и гастрита.** Уникальный штамм метабитика, который входит в состав препарата, был выделен в результате изучения более 700 ему подобных штаммов. Он начинает действовать уже сразу после попадания в желудок: его поверхностные рецепторы сцепляются с рецепторами бактерий *H. pylori* и выводят их естественным путем из организма.
 - 2. Восстанавливает слизистую желудка.** Бактерия *H. pylori* разрушает слизистую желудка своими токсичными продуктами жизнедеятельности. Поэтому лечение должно не только устранять бактерию, но и восстанавливать слизистую желудка. Здесь помогает цинк L-карнозин. Эта хелатная биодоступная форма цинка обеспечивает длительное заживляющее действие, уменьшает воспаление и защищает от образования язв.
- Таким образом, **Хелибакт плюс** воплощает современный подход к антихеликобактерной терапии, способствуя устранению как причины, так и следствия хеликобактерной инфекции. Его прием в течение 30 дней достоверно снижает уровень *H. pylori*, а эффект сохраняется до 6 месяцев.

Высокий профиль безопасности позволяет назначать Хелибакт плюс не только взрослым, но и детям с 3 лет, беременным и кормящим женщинам.

Для желудка выбирайте новый Хелибакт плюс двойного действия.

Хелибакт плюс не только выводит *Helicobacter pylori*, снижая риск язвы и гастрита, но и восстанавливает слизистую желудка.



Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 32-33

Узнайте, где купить, на сайте «Эвалар»

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

evalar.ru
8-800-200-5252

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON

wb

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Как уменьшить боль в суставах без вреда для желудка?



Ревмафлекс Эвалар с экстрактом мартинии способствует:

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

Ревмафлекс Эвалар – движение без боли!



• капсулы



• крем

Спрашивайте в аптеках!



evalar.ru
8-800-200-5252

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

 apteka.ru
8-800-700-8888

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

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



* По действующему компоненту

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

EVALAR COSMETICS

[ИННОВАЦИЯ¹ ОТ ЭВАЛАР]

EVALAR BEAUTY PRO 2

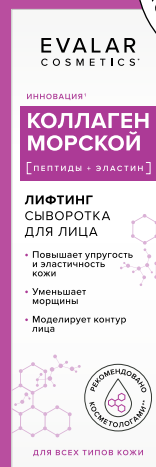
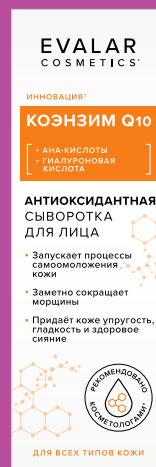
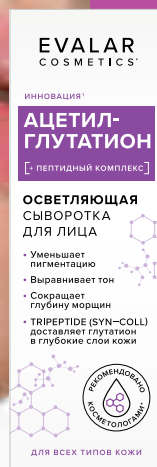
КЛИНИЧЕСКИ
ДОКАЗАННЫЙ
ЭФФЕКТ ЗА

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

wildberries

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

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