

ФИТОДОКТОР

№2 (58) ОСЕНЬ 2021

Возьмите журнал
БЕСПЛАТНО!

МИРОВОЙ ТРЕНД

Как поддержать сердце и нервную систему, если дает о себе знать постковидный стресс **22**

АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

«Не моя корона!»
Как усилить эффект вакцинации и не заболеть второй раз **6**

НОВЫЙ ПОДХОД

Современные формы витаминов **10**

ГОСТЬ НОМЕРА

Мария Порошина

«С современной едой мало что можно получить, организму нужны витамины и добавки» **8**



№ 1 в России*

Укрепляйте иммунитет с шипучими витаминами «Эвалар»!

Витамин D3 2000 МЕ¹

Укрепляет иммунитет. Способствует снижению риска инфекций дыхательных путей². У 80% россиян фиксируется нехватка витамина D3. Между тем высокую смертность от COVID-19 ученые связывают с дефицитом витамина D3.



Цинк 25 мг

По последним данным, цинк препятствует размножению коронавируса и не дает вирусу проникнуть в клетку³.



Витамин C 2000 мг

Самая высокая дозировка витамина C⁴. Усиливает выработку белков интерферонов. Обладает противовоспалительными свойствами, способствует прочности и эластичности сосудов, а также защите клеток легких от агрессивного воздействия свободных радикалов^{5,6}.



Витамины группы B

Современный комплекс витаминов группы B с высокой активностью для улучшения функционального состояния нервной системы, восстановления сил и энергии, в том числе в постковидный период.

Бузина Иммуитет

Бузина — натуральный активатор иммунитета. Обладает противовирусными свойствами. Состав усилен витамином C и цинком.



Самые вкусные⁷ шипучие витамины от «Эвалар»!

«Эвалар» – единственное производство в России, соответствующее американскому стандарту GMP.

Спрашивайте
в аптеках!



evalar.ru
8-800-200-5252



fitomarket.ru
8-800-551-6120



apteka.ru
8-800-700-8888

* В категории «Натуральные препараты для укрепления здоровья и повышения качества жизни». ¹ Самая высокая дозировка витамина D3 в одной таблетке в ассортименте «Эвалар». ² Ilie P.C., Stefanescu S., Smith L. The role of vitamin D in the prevention of coronavirus disease 2019 infection and mortality. Aging Clin Exp Res. 2020 Jul; 32(7): 1195-1198. ³ Skalny A., Rink L., Ajsuvakova O. et al. Zinc and respiratory tract infections: Perspectives for COVID-19 (Review). Int J Mol Med. 2020 Jul; 46(1): 17-26. ⁴ Максимальная дозировка витамина C в одной таблетке в ассортименте «Эвалар». ⁵ Carr A.C., Maggini S. Vitamin C and Immune Function. Nutrients. 2017 Nov; 9(11): 1211. ⁶ Моисова О.Ю. Шапарова К.Г. Витамины, микро- и макроэлементы и их влияние на иммунную систему. Эффективная фармакотерапия. Педиатрия. 2010. № 2. С. 6–11. ⁷ По данным теста вкусового восприятия при участии 70 человек, 2020 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама



Пробудить вкус К ЖИЗНИ

Многие считают осень увяданием природы, но мне кажется, это ее торжество. Чистый прохладный воздух с ароматом опавшей листвы, буйство красок осеннего леса, щедрый урожай и уютные вечера под звук дождя. Дача, заготовки, аврал перед отпуском и после возвращения уже в прошлом. Впереди наслаждение от новых дел, предвкушение перемен, возможность расслабиться и позаботиться о себе.

Сейчас самое лучшее время, чтобы выбрать для себя и своей семьи вектор поддержки здоровья. Пока организм еще в ресурсе после летнего тепла, обилия овощей и фруктов, важно не дать ему уйти в дефицит. Поэтому много внимания в этом выпуске посвящено витаминам и нутриентам.

Вы узнаете, как полезные жиры омега-3 могут снизить холестерин и давление, под-

держивать сердце и почему их включили в протокол помощи при COVID-19 и рекомендуют тем, кто сделал прививку.

Мы расскажем о современных формах витаминов, которые лучше всего работают в организме и поддерживают иммунную систему, в том числе после вакцинации. К началу учебного года подберем натуральные витамины для любимых непосед, чтобы справиться с волнением и нагрузками, укрепить иммунитет, повысить внимание и сохранить природную любознательность.

О том, как найти свой секрет вечной молодости, быстро прийти в форму после родов и признаться в любви одним взглядом, нам рассказала актриса театра и кино Мария Порошина.

На страницах этого выпуска поговорим о том, что нужно, чтобы победить постковидный стресс, узнаем про минерал спокойствия и витамины для нервной системы. Одним словом, сделаем все, чтобы этой осенью вы почувствовали вкус к яркой и интересной жизни.

Лариса Прокопьева,
генеральный директор
фармацевтического холдинга
«Эвалар»



- 4 ПУСТЬ ПИЩА БУДЕТ ЛЕКАРСТВОМ
- 5 НОВОСТИ КОМПАНИИ
- 6 АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА. «Не моя корона!» Как усилить эффект вакцинации и не заболеть второй раз
- 8 ГОСТЬ НОМЕРА. Мария Порошина: «Быть здоровой и красивой возможно только в гармонии с собой»
- 10 НОВЫЙ ПОДХОД. Современные формы витаминов
- 12 СИЛА ПРИРОДЫ. Актуальные факты об омега-3: вакцинация, влияние на сердечно-сосудистую систему и коронавирус
- 14 КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ. Коллаген. Для красоты и не только...
- 15 ВЫБОР СЕЗОНА. Чем так привлекательна спирулина?
- 16 МАМАМ НА ЗАМЕТКУ. Осенние витамины для детей
- 18 СОБЫТИЕ. Проблемы 21 века: нарушение дыхания, холестерин, аллергия. На помощь приходят пробиотики
- 20 В ГАРМОНИИ С ПРИРОДОЙ. Травяные чаи «Эвалар Био»
- 22 МИРОВОЙ ТРЕНД. Как поддержать сердце и нервную систему, если дает о себе знать постковидный стресс
- 24 ЛИЧНЫЙ ОПЫТ. История болезни: цистит
- 26 РЕШАЕМ ПРОБЛЕМУ. Хотите вернуть свое здоровье? Верните глубокий сон!
- 27 СЛОВО ЧИТАТЕЛЮ. Вместе сильнее!
- 28 НОВИНКИ
- 30 ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ. Менопауза: есть ли альтернатива гормонам?
- 31 ФИТОДОКТОР СОВЕТУЕТ. Помогите себе сам — поддержки подвижность суставов!
- 32 ИННОВАЦИИ. Антихеликобактерная терапия снижает риск развития рака желудка
- 33 ВОПРОС – ОТВЕТ
- 34 ГДЕ КУПИТЬ?

ФИТОДОКТОР №2 (58) ОСЕНЬ 2021

Учредитель и издатель: ООО «Фармавест».

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

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

E-mail: farmawest@yandex.ru

Главный редактор: Т. Б. Мякишева.

Подготовка номера: редакция ООО «Фармавест».

Верстка: Павел Дегтярев.

Фотоматериалы: www.depositphotos.com.

Свидетельство о регистрации: 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.

Печать: ООО «Типографский комплекс «Девиз», Санкт-Петербург, ул. Трефолева, дом 2, лит. Б, Е.

Тираж: 7 500 000 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.

Выход в свет: 01.09.2021 г.

Сравнение цен в журнале приведено по данным АО «Группа ДСМ», ООО «Прокима Ресерч» за 2020–2021 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 GMP №C0170889-DS-1, NSF International (США), Заключением № GMP 0099-000 314/18 (РФ).

Бузина — натуральный активатор иммунитета



Хотите, чтобы иммунитет работал в полную силу в сезон простуд? Обратите внимание на ягоду бузину. Сегодня она пользуется большой популярностью во всем мире, поскольку является натуральным активатором иммунитета. Пигменты антоцианы, входящие в состав бузины, стимулируют функции иммунной системы и обладают противовирусными свойствами.

Американские ученые установили, что экстракты и настои бузины уменьшают тяжесть и длительность течения гриппа¹. Их израильские коллеги утверждают, что продолжительность заболевания сокращается в среднем на 4 дня². Кроме того, исследования показали высокий уровень антиоксидантной активности бузины. Оказалось, что он в 2 раза выше, чем у клюквы, и в 5 раз выше, чем у черники.

Востребованным средством для иммунитета бузину делают еще и тот факт, что ее цветки и плоды обладают высоким

профилем безопасности и могут применяться людьми всех возрастов, включая младенцев и детей. А значит, осенью, когда мы особенно нуждаемся в иммунной поддержке, это растение поможет укрепить иммунитет всей семье.

Еще несколько лет назад витамины с бузиной можно было купить только за рубежом. К счастью, сегодня их можно найти и на полках российских аптек, где они представлены сразу в трех удобных для приема формах. Это — сироп, быстрорастворимые шипучие таблетки и мармеладные пастилки (см. стр. 10–11, 17, 29).

¹ Обзор противовирусных свойств препаратов черной бузины (*Sambucus nigra* L.). *Phytotherapy Research*, 2017, апрель; №31 (4), с. 533–554. ² Рандомизированное исследование эффективности и безопасности перорального применения экстракта бузины при лечении вирусных инфекций гриппа А и В. *Journal of International Medical Research*, 2004, март-апрель; №32 (2), с. 40–132.

Спирулина — идеальный суперфуд

В 1974 году на Международной Конференции по Питанию при ООН микроводоросль спирулину признали «пищей будущего». И это не случайно. По питательной ценности она превосходит икру лососевых и осетровых рыб, перепелиные яйца, мясо молочных телят. При этом спирулина легко переваривается, так как не имеет плотной клеточной оболочки.

В состав микроводоросли входит рекордное количество белка, витаминов, минералов, аминокислот, незаменимых жирных кислот и ферментов. Среди них — уникальные, редко встречающиеся в природе вещества. Для тех, кто хочет расширить свой пищевой рацион,

спирулина будет отличным решением. Она не только восполняет потребности организма в микроэлементах, но и оказывает полезное действие на многие его функции. Один из самых ярких ее «talентов» — это способность выводить из организма токсины. Исследование, проведенное в Индии (стране с высоким содержанием мышьяка в системе водоснабжения), показало, что спирулина может выводить из организма даже мышьяк (см. стр. 15).



«Эвалар» получил награду за лучший социальный проект России

Компания «Эвалар» получила награду в категории «Неравнодушные. Поддержка и помощь» национальной премии «Лучшие социальные проекты России» за безвозмездное предоставление средств антисептической продукции наиболее пострадавшим слоям населения в период пандемии.

24 июня прошло одно из самых масштабных мероприятий в сфере корпоративной социальной ответственности — всероссийская ежегодная премия «Лучшие социальные проекты России 2020–2021». Мероприятие создано в поддержку курса Правительства РФ на укрепление социальной политики на основе взаимодействия государства, общества и частного бизнеса.

Организатором является Фонд «Социальные проекты», основная деятельность которого связана с исследованиями в области социальных проблем. Всероссийская ежегодная программа «Лучшие социальные проекты» существует с 2010 года, и ежегодно в ней принимает участие около 100 компаний и организаций.

Компания «Эвалар» получила премию за проект по обеспечению антисептическими средствами незащищенных слоев населения, который компания реализовала в период пандемии.

В марте 2020 года «Эвалар» в рекордные сроки — менее чем за неделю — переоборудовал три линии по выпуску косметических средств под выпуск антисептиков «ОРВИС». При этом в компании было принято решение, что первая выпущенная партия продукции будет безвозмездно направлена в помощь наиболее пострадавшим от распространения COVID-19 регионам: Москве, где в марте 2020 года во время первой волны количество зараженных было наиболее значительно, а также Сибирскому Федеральному округу, который является домашним регионом

для «Эвалар» и где локализованы производственные мощности компании.

Генеральный директор холдинговой компании «Эвалар» Лариса Прокопьева отметила: «Пандемия стала тяжелым испытанием для всех: для государства и здравоохранения, для бизнеса и обычных людей. Основная миссия нашей компании — сохранять и укреплять здоровье, поэтому с началом пандемии мы приняли решение о безвозмездной передаче 60 тысяч антисептиков самым уязвимым категориям: волонтерам, которые каждый день рисковали своим здоровьем ради других, и дома престарелых, чтобы сохранить хрупкое здоровье их подопечных. Мы признательны организаторам премии, что наша помощь была высоко оценена, и, в первую очередь, это награда сотен наших специалистов, которые в круглосуточном режиме обеспечивали работу обновленных линий, разработку и запуск антисептической продукции».

В рамках проекта партия в 10 000 единиц антисептических средств для рук была передана при поддержке Департамента социальной защиты и труда города Москвы социальным волонтерам города, которые взяли на себя оказание помощи пожилым людям, людям, находящимся на самоизоляции, а также заболевшим и не имеющим возможности покинуть свой дом. В декабре при поддержке благотворительного фонда «Старость в радость» было передано 50 000 единиц антисептиков в дома престарелых Сибирского Федерального Округа, где помощь получили несколько десятков тысяч стариков и работников социальных учреждений — антисептики «ОРВИС» были доставлены в дома престарелых и органы социальной защиты Барнаула, Кемерово, Красноярска, Томска и Новосибирска.



«Не моя корона!»

Как усилить эффект вакцинации и не заболеть второй раз

Больше года прошло с тех пор, как COVID-19 бросил вызов человечеству. Враг оказался намного коварнее, чем мы предполагали: для противодействия новым мутациям вируса требуется более сильный иммунный ответ. А осенью еще и «бонус» прилетает: начинается сезонная волна гриппа и ОРВИ. Поэтому сейчас нам необходимо обратить особое внимание на усиленную поддержку иммунитета. Мы ознакомились с последними исследованиями и подготовили рекомендации, которые помогут усилить эффект от вакцинации или ревакцинации и не заболеть повторно.

«Подстегнем» антитела!

Если вы не болели COVID-19, либо уже перенесли инфекцию и теперь готовитесь к вакцинации или ревакцинации, воспользуйтесь нашими советами, которые помогут повысить ее эффект.

Откажитесь от алкоголя. Специалисты настоятельно рекомендуют прекратить прием алкоголя за 3 дня до вакцинации и не употреблять его как минимум 3–5 дней после нее.

Восполняйте дефицит витамина D. По мнению главного внештатного диетолога Минздрава России, научного руководителя ФИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи, академика РАН Виктора Тутельяна, после вакцинации нужно обратить внимание на восполнение дефицита витамина D₃, ведь при его низком уровне антитела вырабатываются гораздо менее активно.

Екатерина Стенина,
эксперт в области нутрициологии ЗАО «Эвалар»:

«Эффективность витаминотерапии зависит от правильных дозировок. К примеру, средняя профилактическая суточная доза витамина D₃ в период пандемии COVID-19, согласно американским рекомендациям, составляет 1000–3000 МЕ, витамина С — 1000 мг. Цинк рекомендуется принимать в дозировке 25–50 мг в сутки, а фолат — 600 мкг. Компания «Эвалар» выпускает широкую линейку витаминов и минералов не только в форме комплексов, но и монопрепаратов. Их можно принимать самостоятельно или включать в уже имеющиеся схемы приема, выбирая нужные дозировки и наиболее удобные для вас формы выпуска».

Потребляйте больше белка. Это еще одна рекомендация от академика Виктора Тутельяна¹. Протеины необходимы для «строительства» антител, которые являются белковыми структурами. Помимо продуктов, богатых протеинами (мясо, рыба, яйцо и др.), на помощь придут вкусные белковые коктейли. А вегетарианцам стоит «налегать» на растительные белки. Отличным решением мо-

жет стать, к примеру, спирулина, тем более что она богата не только белком, но и витаминами и минералами для поддержки иммунитета.

Откажитесь от продуктов, которые усиливают аллергию. Людям, склонным к аллергиям, следует отказаться от шоколада, копченостей, клубники, цитрусов, сыров с плесенью и других продуктов, которые могут усилить аллергическую реакцию.

Не «садитесь» на антигистамины, если вы не страдаете аллергией. Одно из недавних исследований показало: «профилактический» прием таких препаратов замедляет иммунный ответ на вакцину.

Наш ТОП-5 защитников от вирусов

А теперь мы расскажем о препаратах для поддержания иммунитета, а также здоровья дыхательной системы и сосудов. Это очень важно, ведь они становятся мишенями не только для нового коронавируса, но и давно знакомых нам респираторных вирусов, например, гриппа.

1. Мультивитамины

Экспертная группа Европейского агентства по безопасности продуктов питания (EFSA) выделила десять нутриентов, которые необходимы для работы иммунной системы. К ним относятся шесть витаминов — D, C, A, B₆, фолат и B₁₂, а также четыре минерала — цинк, железо, медь и селен. Многие из этих компонентов обладают также противовирусными свойствами. Цинк, например, угнетает размножение коронавирусов в организме, а у селена обнаружена способность предотвращать вирусные мутации.

Обязательно попробуйте наш **Витаминно-минеральный комплекс от А до Zн в таблетках**. В нем вы найдете все 10 витаминов и минералов, которые мы перечислили. Таблетка обеспечивает постепенное высвобождение компонентов, что гарантирует их максимальное усвоение¹.

А любителям шипучих витаминов предлагаем оценить **Мультивитамины от А до Zн Эвалар** в легкодоступной² форме шипучих таблеток. В каждой из них содержатся 10 витаминов + 7 минералов + фолат. А в качестве бонуса для вас — яркий цитрусовый вкус готового напитка.

¹ Подтверждено СоГР № КЗ.16.01.98.003. Е.000716.08.19 от 23.08.2019 г. ² Шевченко А. М. Особенности производства быстрорастворимых лекарственных форм. Медицинский бизнес, 2005; 2–3.



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 34–35

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Екатерина Стенина,
эксперт в области нутрициологии ЗАО «Эвалар»:

«Компания «Эвалар» выпускает широкую линейку витаминов и минералов с высокими дозировками действующих веществ. Они разработаны с учетом международного опыта и современных рекомендаций. При этом мы выбираем наиболее активные формы доставки в организм витаминов, минералов и других компонентов для повышения их биодоступности и максимального усвоения: шипучие таблетки для высоких доз витаминов, таблетки для рассасывания с витамином D₃, мицеллярную форму для куркумина и т. д.»

STOP CORONAVIRUS

2. Витамин D₃

Еще в январе 2021 года группа ученых из ведущих ирландских университетов направила правительству страны письмо с рекомендацией включить в перечень мер профилактики COVID-19 прием витамина D, который усиливает иммунный ответ. В одном из недавних зарубежных исследований было показано, что у пациентов с более тяжелым течением COVID-19 отмечался более низкий уровень «солнечного» витамина, чем при легкой форме инфекции.

«Сила солнца» в каждой капле... О чем это мы? Конечно, о **Витамине D₃ 500 МЕ от «Эвалар»!** На наш взгляд, отличное решение для восполнения потребности в «солнечном» витамине у взрослых и детей с 3-х лет¹.

Витамин D₃ Эвалар 500 МЕ — это:

- 100% натуральный¹ легкоусваиваемый витамин D₃ на кокосовом масле
- удобное дозирование: 5000 МЕ в 10 каплях
- нейтральный вкус и запах
- отсутствие спирта
- экономный расход препарата (360 доз в 1 флаконе 10 мл)
- сырье высокого качества (BASF SE, Германия).

¹ Подтверждено СоГР № АМ.01.07.01.003. R.000116.11.19 от 15.11.2019 г.



Реклама

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

3. Цинк

Достаточное содержание цинка в организме играет важную роль в обеспечении адекватного иммунного ответа. Интересно, что в ходе системно-биологического анализа было выделено 118 цинксодержащих белков, связанных с противовирусной защитой, причем 11 из них имеют непосредственное отношение к защите от одноцепочечных РНК-вирусов (к ним относится возбудитель COVID-19). Ученые отмечают способность цинка угнетать фермент РНК-полимеразу коронавируса и таким образом подавлять их распространение в организме.

Компания «Эвалар» выпускает два монопрепарата цинка с высокой¹ дозировкой микроэлемента — 25 мг.

Цинк хелат Эвалар в таблетках

- Единственный² препарат цинка в легкодоступной аминокислотной хелатной форме, обеспечивающей максимальное усвоение минерала³.
- Разрешен беременным и кормящим женщинам^{3,4}.
- Экономичная упаковка — 100 таблеток.

Цинк 25 мг в шипучих таблетках

- Легкодоступная⁵ шипучая форма.
- Без глутена, красителей и консервантов.
- Разрешен вегетарианцам.
- Напиток порадует приятным вкусом манго.



Реклама

ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 34–35

¹ Соответствует 167% от адекватного уровня суточного потребления, но не превышает верхний допустимый уровень. ² В ассортименте ЗАО «Эвалар» среди препаратов, содержащих цинк. ³ Подтверждено СоГР № KZ.16.01.98.003. E.000043.01.20 от 20.01.2020 г. ⁴ По назначению врача. ⁵ Шевченко А. М. Особенности производства быстрорастворимых лекарственных форм. Медицинский бизнес, 2005; 2–3.

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

4. Дигидрокверцетин

Это уникальный природный биорегулятор — биофлавоноид лиственницы сибирской, эталонный антиоксидант и сосудистый протектор. Как известно, одна из ярких особенностей COVID-19 — поражение сосудов и повышенное тромбообразование. Дигидрокверцетин укрепляет стенки кровеносных сосудов и капилляров, предохраняя их от повреждения, улучшает микроциркуляцию и препятствует образованию тромбов. Кроме того, он помогает поддерживать в норме функции бронхолегочной системы: тонус бронхиальной стенки и нормальную проходимость бронхов, легочный кровоток и снабжение крови кислородом.

Также дигидрокверцетин оказывает иммуномодулирующее действие, стимулирует выработку интерферонов и антител.

Раскрыть все свойства уникального природного биорегулятора поможет препарат **Дигидрокверцетин** от компании «Эвалар».

Он содержит высокую¹ дозировку чистого дигидрокверцетина, полученного из сырья лиственницы сибирской — 25 мг в каждой таблетке.

¹ 100% от адекватного уровня суточного потребления.



Реклама

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

5. Куркумин

Вот что придает знаменитой индийской пряности куркуме «фирменный» золотой цвет! А вот для нас куркумин — настоящая находка! Оказывается, в нашем организме он имеет просто беспрецедентное число молекул-мишеней. Куркумин проявляет мощные иммуностимулирующие свойства, способствуя защите от вирусов, бактерий и грибов, обладает выраженной противовоспалительной и антиоксидантной активностью.

И все бы хорошо, но... куркумин в составе специи усваивается очень плохо. Поэтому если вы хотите полностью раскрыть природную силу этого вещества, принимайте куркумин в легко усваиваемой мицеллярной форме или куркумин в комплексе с пиперином. Это активное вещество черного перца повышает биодоступность куркумина.

Кстати, в ассортименте компании «Эвалар» есть такие препараты. Вы можете выбрать **мицеллярный Куркумин Эвалар** или **Куркумин с пиперином Эвалар**.



Реклама

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Воспользуйтесь нашими рекомендациями, ведь сейчас иммунная система нуждается в особенно активной поддержке!

¹ Электронный ресурс: <https://tass.ru/moskva/10494837> (дата обращения: 28.06.2021 г.).

Мария Порошина: «Быть здоровой и красивой возможно только в гармонии с собой»

Одна из самых известных многодетных мам в мире кино, Мария Порошина мастерски совмещает любимую профессию с воспитанием пятерых детей. Настоящая героиня — сильная, смелая и очаровательно женственная. Ее роли разноплановы, популярность безоговорочна, а талант и мудрость вызывают восхищение. Актриса поделилась с ФИТОДОКТОРОМ, как справляться с невзгодами, великолепно выглядеть и уверенно идти вперед изящной походкой, а еще сокровенными мыслями про материнство и истинную любовь...

— Мария, расскажите, как Вы поняли свое предназначение в жизни?

— Будучи старшеклассницей, я посмотрела спектакль «Эмигранты» великолепного режиссера Михаила Макеева. Именно тогда я поняла, как велика сила искусства, как это интересно и удивительно, что в спектакле можно сыграть другого человека и выразить всю гамму чувств. Я смотрела на одном дыхании, переживала и плакала вместе с героями, думала, как бы я поступила в той или иной ситуации. Спектакль меня тронул, привел в состояние желания повествовать людям, быть создателем чего-то, вызывать эмоции. Я росла в творческой семье, но мне казалось, у меня нет талантов. А посмотрев спектакль, поняла, что хочу попробовать. Говорят, профессию надо выбирать так, чтобы ты жить без нее не мог. Вот тогда мне показалось, что я не смогу без этого жить. Впоследствии с режиссером Макеевым, благодаря которому я пришла в профессию, мы встречались и работали вместе в спектаклях. Вот такие переплетения нитей судьбы.

— Вы из музыкальной семьи. Что в Вашей жизни значит музыка?

— Да, я выросла под музыку. Вокруг были люди с красивыми поставленными голосами, я воспитывалась на классике, на хороших песнях. Мама работала в Большом театре режиссером оперы. Она должна была петь, но голос у нее пропал из-за операции на связки, хотя он у нее был великолепный — яркий, сочный и нежный. Папа был солистом вокала в ансамбле «Березка». У него был прекрасный тенор и эффектная внешность — двухметровый красавец-блондин с голубыми глазами, улыбчивый, открытый, доброжелательный. Бабушка — актриса театра оперетты, вместе с джаз-бэндом

ездила по госпиталям во время войны, давала концерты, поднимала боевой дух. Я тоже люблю петь, но делаю это по-актерски, без особых способностей. Пою в спектаклях, на концертах в лагере «Орленок». Даже занималась вокалом, чтобы выглядеть достойно в постановках, где бывают сложные партитуры. Своих детей тоже с детства приучала к хорошей музыке. Самый младший — маленький Андрюша слушает Леонида Утесова, Майю Кристалинскую, любит Юрия Антонова, а дочь Глафира предпочитает современную музыку, знает все песни на «Русском радио». Так что в музыке, как в жизни, — каждому свое.

— Какой проект стал драйвером Вашей популярности?

— Мне сложно судить, что полюбили зрители. В свое время я одновременно снималась в «Ночном дозоре», в «Всегда говори всегда» и в новогоднем фильме «Четвертое желание» с Гошей Куценко. Это три совершенно разные роли, которые мне очень дороги, потому что работа была с большой отдачей, с любовью. А иногда мне кричат вслед: «Тома, Тома!» Думаю: «Что за Тома?» Оборачиваюсь — это меня окликают именем героини из «Бригады». Хотя роль там была совсем небольшая, а зрителям запомнилась.

— На сцене Вам часто приходится признаваться в любви. Что для Вас любовь?

— На сцене нужно не только признаваться, но уметь играть любовь — и взаимную, и безответную, яркую или затаенную. Передавать разное ощущение любви, находить новые грани. Я очень люблю это делать. В жизни плоды любви — мои дети. А людям, которых я любила, — прекрасным замечательным людям, мне не приходилось

признаваться в любви, она выражалась во взгляде, смущении, поступках! Это больше, чем слова.

— У Вас четыре дочери. В чем хотели бы быть примером для них?

— Мои дочери — мое большое счастье. Они все абсолютно разные — и по характеру, и внешне, но они все мои любимые прекрасные девочки. Как-то не рассматриваю себя как пример. Просто хочу дать им качественное образование, помочь стать хорошими людьми. В то же время нужно приносить, что у каждой из них своя задача в жизни, для которой нужны свои способности. И я могу помочь их развить. Считаю, что девочке нужно уметь выражать себя: петь, танцевать, рисовать, творить то, к чему лежит душа. Есть люди талантливые, но ленивые, а есть не очень талантливые, но трудолюбивые. Чаще всего выигрывают вторые.

— Не так давно Вы стали мамой в 5-й раз. Чем отличается материнство в юном и зрелом возрасте?

— Да, малыш внес совершенно новые эмоции в нашу жизнь, стал любимчиком. Зрелое материнство отличается осознанностью, когда можешь позволить себе остановиться и пожить в моменте, насладиться общением, созерцать едва уловимые перемены в своем ребенке. И это касается не только младшего сына, радость появления новой жизни в доме обогатила всех членов семьи.

— Роды — нештучное испытание для организма женщины. Как восстанавливались после беременности?

— После родов у меня сразу начиналась работа, отдыхать времени не было. Первого ребенка я рожала сама, а затем было кесарево, так как второй находился в тазовом предлежании с тройным обвитием пуповиной. Сложная ситуация, поэтому все последующие роды тоже были путем операции. Сильные нагрузки в этом случае не приветствуются. А вот правильное питание очень помогло — мне подошел режим «часто и малыми порциями». И, конечно, витамины и добавки, так как с современной едой мы мало что можем получить. Уже лет 15 я постоянно их принимаю, пью курсы, подбирая по сезонам.

— Есть ли в Вашей семье правила здоровья? Какие меры поддержки выбираете для детей и для себя?

— У нас дома это, прежде всего, режимное питание и витамины. Мы едим здоровую свежую пищу, не греем в микроволновке. Малыш



**Наши правила
здоровья —
питание по режиму
и витамины**

любит все мучное, так что сейчас боремся с тем, чтобы не нарушить обмен веществ и чтобы эта тяга не привела к нездоровью. А для поддержания иммунитета осенью начали принимать витамины С и D.

Выбрали шипучие витамины С и D от «Эвалар» с самым высоким содержанием — 2000 мг. Растворяю в воде, и получается вкусный цитрусовый напиток, при этом не кислый и безопасный для желудка. К тому же в жидком виде витамины быстрее и легче усваиваются.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Еще мы практикуем обливание. Я в этом году в первый раз окуналась в прорубь. Для меня это вопрос не только силы воли, но и веры — делала это во благо души и тела.

— **Ваша профессия и образ жизни связаны со стрессом. Как сохраняете душевное равновесие?**

— Провожу время с семьей. Когда мы вместе, наступает равновесие. Если же нужно поддержать себя во время напряженной работы, я люблю натуральные, максимально естественные средства, которые помогают поддерживать уровень серотонина — «гормона счастья». А это и спокойствие, и хорошее настроение.

Поэтому я выбрала натуральный антидепрессант 5-НТР Эвалар.

А вечер я люблю провести за чашечкой ароматного травяного чая. Мне очень понравился Эвалар Био успокаивающий вечерний из алтайских трав. Он отлично расслабляет после рабочего дня и подготавливает организм ко сну.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

— **Что Вам нужно для того, чтобы чувствовать себя молодой и оставаться сияюще красивой?**

— Можно правильно питаться, ухаживать за кожей, пить воду, витамины и заниматься спортом, но чтобы оставаться в гармонии с собой, важно внутреннее ощущение. Стараться видеть больше хорошего и доброго, не замечать изъянов. Но, как любой женщине, мне, конечно, хочется хорошо выглядеть и радоваться своему отражению в зеркале.

Один из неперенных «компонентов вечной молодости» в моем меню — это Ацетил-глутатион от компании «Эвалар» в таблетках. Это стабильная форма глутатиона — сильнейшего антиоксиданта, который до недавнего времени был доступен только в виде инъекций. Как-то в сети мне на глаза попало очень романтическое сравнение: «Ацетил-глутатион — это рыцарь, защищающий вашу молодость, красоту и здоровье».

А чтобы поддержать красоту кожи и волос, выбрала для себя Морской коллаген Эвалар. Это легкие для усвоения пептиды рыбного коллагена из Японии в форме порошка. Я добавляю его в любимые блюда или напитки. На репетиции беру Коллаген Эвалар в мармеладных ягодах — удобно и вкусно.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

— **Какие традиции есть в Вашей семье? Скажем, вы собираетесь все вместе и...**

— Делаем праздничный стол! Пробуем готовить блюда разных стран. Мы с мамой любим японскую кухню. Там все быстро и правильно готовится. Например, мясо за три минуты: замороженное мясо нарезается тонкими лепестками, как струганина, — свиная с фундуком и редькой, курица с морковкой и перцем, все обжаривается по три минуты, заправляется соевым соусом, можно подсластить медом. Очень вкусно! Или вот салат «Обжорка». Состоит из трех продуктов — отварная говядина, отварная морковь и соленые бочковые огурцы. Можно заправить йогуртом, майонезом или сметаной. Еще любим всей семьей лепить пельмени (мои родные с Урала и Сибири). Три вида мяса и тоненькое тесто... И непременно счастливым пельмешек с кусочком черного хлебного мякиша. Так здорово слышать радостный возглас того, кому он достался. А после застолья обязательно играем в игры.

— **Поделитесь, пожалуйста, Вашим рецептом счастья с нашими читателями.**

— Дорогие мои, иногда нам кажется, что мы все уже знаем, смотрим на других и думаем: ну со мной-то такого точно не произойдет. А жизнь потом так круто повернет, что сами оказываемся в такой же ситуации. Я через это прошла и теперь крайне осторожна в своих мыслях. Так что рецепт счастья возьмем у Оптинских старцев: «Надо жить — не тужить, никому не досаждать, никого не осуждать, наше вам почтение».

Беседовала Снежана Манакова



Современные формы витаминов

В период распространения коронавирусной инфекции популярность витаминов и витаминсодержащих комплексов, особенно для поддержки иммунитета, заметно выросла. Люди стали активно интересоваться новыми формами и комбинациями витаминов. Компания «Эвалар» в 2020–2021 гг. представила более 20 новинок витаминов различных форм применения — шипучие таблетки, жевательный мармелад и некислотные формы витамина С.

Шипучие таблетки

Витамины в форме шипучих таблеток обладают рядом преимуществ перед традиционными формами^{1,2,3}:

- быстрота терапевтического действия, т. к. активное действующее вещество (АДВ) растворено в воде
- удобство применения, т. к. перед приемом таблетка растворяется в воде
- высокая биологическая доступность

- отсутствие психологического барьера для приема, т. к. приближены к пищевым продуктам (напитки, соки)
- подходит для тех, кто испытывает проблемы с глотанием таблеток или капсул.

За счет содержания соды в составе, шипучие таблетки не раздражают слизистую желудка и обеспечивают pH кислотность, близкую к нейтральной.

Компания «Эвалар» выпустила целую серию витаминов в удобной форме шипучих таблеток.

Многообразие дозировок витамина С от «Эвалар»:
250мг, 900мг, 1000мг, 1200мг, 2000мг

Признанный иммуностимулятор. Усиливает выработку белков интерферонов. Обладает противовоспалительными свойствами, способствует нейтрализации свободных радикалов и защите клеток легких от их агрессивного воздействия^{1,2}.



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 34–35

Витамин D 2000 ME

Комплексный регулятор иммунитета. Способствует снижению риска инфекций дыхательных путей³. По данным ВОЗ, у 80% россиян нехватка витамина D₃, особенно среди пожилых людей.



Мультивитамины от А до Zn

Для ежедневной поддержки здоровья, энергии, хорошего самочувствия и укрепления иммунитета 11 витаминов + 7 минералов + фолат.



Цинк 25 мг

Цинк препятствует размножению вируса за счет способности блокировать активность фермента РНК-полимеразы и фермента АПФ2, которые помогают вирусу проникнуть в клетку⁴.



Бузина иммунитет

Бузина — натуральный активатор иммунитета. Содержит пигменты антоцианы, которые обладают противовирусными свойствами.



Реклама

¹ Carr A. C., Maggini S. Vitamin C and Immune Function. Nutrients. 2017 Nov; 9 (11): 1211. ² Моносова О. Ю., Шарапова К. Г. Витамины, микро- и макронутриенты и их влияние на иммунную систему. Эффективная фармакотерапия. Педиатрия. 2010. № 2. С. 6–11. ³ Ilie P. C., Stefanescu S., Smith L. The role of vitamin D in the prevention of coronavirus disease 2019 infection and mortality. Aging Clin Exp Res. 2020 Jul; 32 (7): 1195–1198. ⁴ Skalny A., Rink L., Ajsuvakova O. et al. Zinc and respiratory tract infections: Perspectives for COVID-19 (Review). Int J Mol Med. 2020 Jul; 46 (1): 17–26.

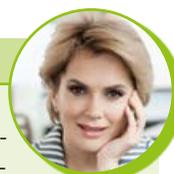
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Безопасный (некислотный) витамин С

Обычная аскорбиновая кислота, особенно в высоких дозировках, может раздражать слизистую желудка (кроме шипучих таблеток, содержащих соду для получения рН, близкой к нейтральной кислотности). Компания «Эвалар» предлагает отличное решение для тех, у кого проблемы с ЖКТ. Ее новая разработка — витамин С в форме аскорбата кальция, которая имеет те же самые свойства, что и аскорбиновая кислота, но при этом обладает нейтральной кислотностью.

Мария Порошина, актриса:

Осенью я всегда пропииваю витаминные комплексы. Укрепить иммунитет, поддержать здоровье и хорошее самочувствие, а значит и безупречный внешний вид мне помогают высоко дозированные витамины от компании «Эвалар»: шипучие таблетки Витамина Д₃ 2000 МЕ и Фруттилар Витамины для иммунитета с экстрактом бузины и витаминами С, Е и цинком. Это не только полезно, но и вкусно!



Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Витамин С 100мг Аскорбат кальция способствует:

- укреплению иммунитета и снижению риска развития простудных и вирусных заболеваний
- увеличению эластичности и прочности капилляров
- уменьшению кровоточивости десен и появления синяков
- антиоксидантной защите
- синтезу коллагена.



ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 34–35

Витамин С 500 супер-комплекс

Содержит дополнительно растительный комплекс — экстракт ацеролы, экстракт шиповника и биофлавоноиды цитрусовых (гесперидин), а также рутин. Ацерола и шиповник — являются природными источниками витамина С, рутин и гесперидин оказывают капилляропротекторное действие, укрепляют стенки сосудов и вен. Данные компоненты усиливают действие друг друга, улучшая усвоение, являются синергистами.



Витамин С 900мг Аскорбат кальция

Высокая дозировка витамина С — 900 мг в форме порошка. Его удобно дозировать (можно добавить в напиток либо в воду), имеет нейтральный вкус, а также не содержит вспомогательных веществ. Отлично подойдет для людей с высокой потребностью в витамине С, а также тем, у кого есть трудности с проглатыванием таблеток или капсул.



Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Жевательный мармелад

При приеме витаминов многие сталкиваются с проблемой глотания таблеток или капсул. Именно поэтому в Европе сейчас все чаще рекомендуют средства в альтернативной форме выпуска, например — пищевые добавки в форме жевательного мармелада.

Компания «Эвалар» представляет новую линейку жевательных витаминов **Фруттилар** в форме мармеладных ягод с большим разнообразием активных веществ и вкусов. Фруттилар — это вкусные и полезные витамины без искусственных ароматизаторов, красителей и ГМО. Также в пастилках нет глютена и лактозы. По желанию пастилки можно разжевывать или рассасывать.

Фруттилар Омега-3

Растительная омега-3 (докозагексаеновая кислота) из водорослей плюс комплекс витаминов для здоровья мозга, глаз и сердца. Улучшает мозговое кровообращение, память и концентрацию внимания, состояние глазной сетчатки; нормализует уровень холестерина в крови, положительно влияя на сердечно-сосудистую систему.



Фруттилар Витамины для иммунитета

Комплекс для укрепления иммунитета с экстрактом бузины — натуральным активатором иммунитета, витаминами С, Е и цинком. Способствует повышению защитных сил организма, поддержанию активности иммунной системы, снижению риска развития простудных и вирусных заболеваний.



Фруттилар Имбирь + лимон

Сила корня имбиря и эфирного масла лимона для смягчения горла. Входящие в состав пастилок компоненты способствуют устранению неприятных ощущений в горле и дискомфорта при глотании, снижению риска развития простудных заболеваний, укреплению иммунитета.



Фруттилар Витамин Д₃

Высокая дозировка витамина Д₃ — 2000 МЕ в удобной форме мармеладных ягод. Согласно клиническим рекомендациям Российской ассоциации эндокринологов, для поддержания иммунитета и оптимального уровня витамина Д₃ взрослому человеку требуется именно 2000 МЕ ежедневно¹.



Реклама

¹ Клинические рекомендации «Дефицит витамина D у взрослых: диагностика, лечение и профилактика». Российская ассоциация эндокринологов. ФГБУ «Эндокринологический научный центр» МЗ РФ, Москва, 2015.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

¹ Стоянов Э. В. Изготовление шипучих таблеток / Э. В. Стоянов, Р. Воллер // Промышленное обозрение. — 2009. — № 5. — С. 60–61. ² Шевченко А. М. Особенности производства быстрорастворимых лекарственных форм / А. М. Шевченко // Медицинский бизнес. — 2005. — № 2–3. — С. 50–51. ³ Атласова И. А. Разработка состава и технологии шипучих таблеток, содержащих кальция карбонат с витаминами: автореф. дис. канд. фарм. наук / И. А. Атласова; ПГФА. — Петитгорск, 2008. — 24 с.

Актуальные факты об омега-3: вакцинация, влияние на сердечно-сосудистую систему и коронавирус

Сегодня все больше в практику вакцинации от COVID-19 входит рекомендация принимать омега-3. В некоторых медицинских учреждениях препараты омега-3 выдают всем, кто ставит прививку.

Это вполне оправдано, ведь омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты обладают большим потенциалом для защиты нашего здоровья. Они имеют целый ряд полезных свойств, которые весьма актуальны как во время течения болезни, так и в восстановительный период после выздоровления, и как выяснилось — в период вакцинации тоже. Сегодня мы расскажем несколько фактов об омега-3, которые особенно актуальны в современных условиях.

Актуальные факты об омега-3:

В минувшем году омега-3 были внесены в протокол управления COVID-19 в список добавок, которые рекомендуется принимать при восстановлении после заболевания. В этом году в ряде государственных медицинских учреждений омега-3 выдают и людям во время вакцинации.

Омега-3 влияют на тромбообразование. Они повышают способность крови растворять сгустки. Снижают способность тромбоцитов склеиваться между собой. Улучшают текучесть крови (реологические свойства крови). И таким образом, приводят к снижению риска тромбообразования.

Омега-3 влияют на спазм сосудов. Они улучшают функцию внутренней стенки сосудов, которая отвечает за регулирование тонуса сосудов (саморегуляцию давления).

Прием омега-3 кислот сопровождается снижением мышечного тонуса сосудов.

Способствуют противовоспалительному эффекту.

Влияют на аритмию. На данный момент омега-3 — это единственное средство, напрямую влияющее на электрическую нестабильность миокарда. Прием омега-3 приводит к уменьшению желудочковой тахикардии.

Влияют на гипертензию. По данным ученых, уже через месяц приема омега-3 наблюдается снижение как систолического, так и диастолического артериального давления.

Нормализуют липидный спектр крови — происходит снижение уровня триглицеридов крови и общего холестерина. Есть исследования, в которых выявлено достоверное торможение развития атеросклероза.

Омега-3 и COVID-19. Недавно вышло исследование, которое свидетельствует о пользе омега-3 при коронавирусе: у людей с высоким уровнем омега-3 жирных кислот в крови риск летального исхода был на 75% ниже, чем у пациентов с дефицитом омега-3 в крови.

В связи со всем вышеперечисленным, есть основания полагать, что прием омега-3 в период вакцинации будет весьма полезен. Кроме того, актуальным будет прием омега-3 в высоких дозировках для людей старшего возраста, ведь проблемы с сердечно-сосудистой системой могут усугубляться с возрастом, и корректировать их нужно в любом случае, независимо от того, будет вакцинация или нет.

Высокая дозировка, выгодная цена

Высокая дозировка омега-3 по выгодной цене¹ представлена в капсулах

Тройная Омега-3 от компании «Эвалар». Каждая капсула содержит 950 мг высокоочищенных омега-3 кислот (ЭПК + ДГК), что соответствует рекомендациям специалистов по ежедневному приему.

Вы можете подобрать для себя и другие дозировки омега-3, которые также представлены в ассортименте «Эвалар» по выгодной цене¹:

Двойная Омега-3 Эвалар, содержащая 750 мг омега-3 в 1 капсуле.

Концентрат рыбьего жира омега-3 Эвалар, содержащий 350 мг омега-3 в 1 капсуле.

Все они содержат высокоочищенные омега-3 из Норвегии и Германии, чистота которых превышает требования даже европейской фармакопеи.

Качество гарантировано американским стандартом качества GMP.

¹ По данным АО «Группа ДСМ», по итогам 2020 г.

fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

evalar.ru
8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



№ 1 в России¹

Фруттилар

Вкусные витамины для взрослых
в форме мармеладных ягод от «Эвалар»



Витамины для иммунитета с бузиной

Бузина — натуральный активатор иммунитета № 1 в мире — усиленная витаминами С, Е и цинком. Сильный иммунитет в трех пастилках.



Мультивитамины от А до Zn

11 витаминов + 4 минерала в одной пастилке. Взрыв вкуса, энергии и здоровья.



Витамин D3

Наиболее часто рекомендуемая дозировка² витамина D — 2000 ME всего в одной ягоде.



Омега-3

Омега-3 с повышенным содержанием ДГК (докозагексаеновой кислоты) для здоровья мозга, глаз, сердца и сосудов.



Витамины для беременных

12 витаминов + 3 минерала + метилфолат — легкодоступная форма фолиевой кислоты для укрепления здоровья матери и ребенка.



Имбирь + лимон

Уникальное сочетание корня имбиря и лимона в мармеладе для смягчения горла при простудах.



Бронхо

8 экстрактов целебных трав с комплексом эфирных масел и витамином С для облегчения дыхания и уменьшения дискомфорта в горле.

Попробуйте: и вкусно, и полезно!

«Эвалар» — единственное производство в России, соответствующее американскому стандарту GMP.

Спрашивайте
в аптеках!

evalar.ru
8-800-200-5252

fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

¹ В категории «Натуральные препараты для укрепления здоровья и повышения качества жизни».

² Клинические рекомендации «Дефицит витамина D у взрослых: диагностика, лечение и профилактика». Российская ассоциация эндокринологов. ФГБУ «Эндокринологический научный центр» МЗ РФ, Москва, 2015.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

Коллаген. Для красоты и не только...

Многие из тех, кто заботится о сохранении красоты и молодости кожи, знают: без коллагеновой поддержки изнутри им не обойтись. Между тем коллаген полезен не только для улучшения внешнего вида.

Коллаген является самым распространенным типом белка в организме и содержится не только в коже, но и в сухожилиях, связках, мышцах, органах и кровеносных сосудах. На добавки с коллагеном стоит обратить внимание уже после 30 лет, когда его выработка организмом снижается. После же 40 — коллаген особенно рекомендуется. Для чего?

Для чего принимают коллаген

Для укрепления суставов и костей

Коллаген укрепляет суставы, делая их более подвижными, гибкими и эластичными. Кроме того, по результатам исследования, прием 10 г коллагена в течение 24 недель уменьшал боль в суставах не только в покое, но и при нагрузке: при ходьбе, стоянии, ношении предметов и при подъеме¹. Другое исследование — при участии 131 женщины в менопаузе, принимавших 5 г коллагеновых пептидов в течение 12 месяцев, — показало, что коллаген увеличивал минеральную плотность костей².

Для восстановления после тренировок

Аминокислоты, входящие в состав коллагена, помогают организму не только ускорить восстановление после тренировки, но и сделать переработку энергии более эффективной, увеличить мышечную силу. Кроме того, исследование с участием 1150 человек, принимавших коллаген, выявило снижение травматизма более чем на 50% как среди людей, умеренно занимающихся спортом, так и среди профессионалов³.

Для уменьшения целлюлита

Данные нескольких исследований⁴ позволяют сделать утешительные выводы для тех, кто борется с целлюлитом. Так, исследование, проведенное с участием 105 женщин 25–50 лет с умеренным целлюлитом, по-

казало: через 6 месяцев приема коллагена у них наблюдалось значительное уменьшение выраженности целлюлита (на 9%). При этом уменьшалась волнистость, разглаживалась поверхность, повышалась плотность кожи.

Для восстановления проницаемости кишечника

Снижение уровня коллагена может приводить к ослаблению соединительной ткани в органах ЖКТ и способствовать развитию «синдрома дырявой кишки» (нарушению проницаемости слизистой оболочки кишечника). Это вызывает воспаление, ухудшение состояния кожи и многое другое. Поэтому препараты, содержащие коллаген, могут использоваться для восстановления нарушенной проницаемости кишечника и для комплексной профилактики заболеваний ЖКТ.

Для правильной диеты

Тем, кто ограничивает себя в питании, следует потреблять продукты с повышенным содержанием белка. И коллаген для этого — отличное решение. Кроме того, коллагеновый белок может быть рекомендован тем, кто прошел вакцинацию от новой коронавирусной инфекции. Ведь вакцина вводится для того, чтобы стимулировать выработку антител, а антитела, как известно, — это белковые структуры.

Выбирая коллаген...

Обратите внимание на состав: он должен содержать гидролизированный коллаген, расщепленный до уровня пептидов, для более быстрого и легкого усвоения. При этом в нем не должно быть лишних примесей и консервантов, которые могут вызывать аллергические реакции. А вот наличие витамина С в составе — важно, он стимулирует синтез собственного коллагена и гиалуроновой кислоты.



Именно такой гидролизированный пептидный коллаген выпускает компания «Эвалар». Она предлагает сразу три удобные формы легко усваиваемого коллагена, усиленного витамином С: порошок, таблетки и мармеладные жевательные пастилки.

Коллаген морской

6000 мг содержит пептиды рыбного коллагена из Японии. Выпускается в форме порошка в высокой суточной дозировке 6000 мг. Получите полезный белковый напиток, просто растворив 3 мерные ложки или 1 саше-пакетик Коллагена морского в 200 мл любого напитка. Коллаген морской — победитель в номинации «БАДы» ежегодной X Премии «Домашний Очаг» Beauty Awards, 2020 г.



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 34–35



Коллаген с витамином С

6000 мг Выпускается в привычной для приема форме — в виде таблеток. В одной таблетке содержится 1000 мг коллагеновых пептидов, усиленных витамином С.



Коллаген Мармеладные ягоды 2000 мг

4 пастилки — уникальная форма коллагена в виде вкусных жевательных пастилок. Мармеладные ягоды не требуют запивания и являются полезной заменой конфет.



fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

evalar.ru
8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

¹ Clark KL. 24-Week study on the use of collagen hydrolysate as a dietary supplement in athletes with activity-related joint pain. *Curr Med Res Opin.* 2008 May; 24 (5):1485–96. ² Konig D., Oesser S., Scharia S., Gollhofer A. Specific collagen peptides improve bone markers in postmenopausal women-A randomized controlled study. *Nutrients.* 2018 Jan 16; 10 (1). ³ Wienecke, Elmar. Performance Explosion in Sports: An Anti-doping Concept: Revolutionary New Findings in the Area of Micronutrient Therapy: Training Continuity, Training Optimization, Injury Prevention Through Personalized Micronutrients. Meyer&Meyer Verlag, 2011. ⁴ Oral Collagen Supplementation: A Systematic Review of Dermatological Applications. *J Drugs Dermatol.* 2019; 18 (1): 9–16.

Чем так привлекательна спирулина?

Почти 70% биомассы микроводоросли спирулины — это отличный легко усваиваемый белок со всеми незаменимыми аминокислотами. Также в ней присутствуют хлорофилл и бета-каротин, натуральные витамины и микроэлементы в легкодоступной форме. По их содержанию спирулина превосходит многие продукты питания как растительного, так и животного происхождения¹. И весь этот комплекс не может не принести организму огромную пользу.

Польза спирулины для иммунитета

Многие понимают важное значение растительных белков для восстановления клеток и регенерации тканей. Однако белки делают намного больше, чем думает большинство, особенно для усиления и поддержания иммунной системы. Они образуют антитела, которые борются с бактериями и вирусами. Соотношение 8 незаменимых аминокислот в белках спирулины обеспечивает их высокую биологическую ценность, что весьма важно для усиления и поддержания иммунной системы организма и повышения выработки антител².

Помимо белка спирулина содержит много других веществ, которые стимулируют работу иммунной системы. Так, в ее состав входит редко встречающаяся в растительном мире гамма-линоленовая кислота. Она обладает выраженным иммуномодулирующим действием. И как известно, помимо женского молока, именно спирулина является ее богатейшим источником.

Пигмент фикоцианин, входящий в белок спирулины, — самый сильный природный иммуностимулятор. Он стимулирует основные части иммунной системы: стволовые клетки костного мозга, макрофаги, Т-клетки и естественные клетки-киллеры, селезенку и вилочковую железу. Другой полезный пигмент, хлорофилл, входящий в состав спирулины в легко усваиваемой форме, способствует восстановлению клеток печени и обладает противоопухолевым действием.

Богата спирулина и бета-каротином. Известно, что он может оказывать иммуномодулирующее действие практически на все основные звенья иммунной системы. Американскими исследователями доказано, что натуральный, выделенный из водорослей бета-каротин более эффективно влияет на иммунную систему, увеличивая количество макрофагов и стимулируя их защитную способность. В организме бета-каротин превращается в витамин А, который участвует в обеспечении роста тканей, репродуктивной и зрительной функций организма. Известна также антиоксидантная и антиканцерогенная активность бета-каротина.

Важное значение для укрепления иммунитета имеют и натуральные витамины и микроэлементы, входящие в состав спирулины в большом количестве. К примеру, витамин Е требуется организму для воспроизводства клеток иммунной системы, которым необходимо быстро «размножаться» при встрече с источником возможного заболевания. При этом содержание витамина Е в спирулине в три раза выше, чем в зародышах пшеницы, а его биологическая активность на 49% выше, чем у синтезированного витамина Е.

Витамины группы В, также входящие в состав спирулины, необходимы для поддержания активности слизистой оболочки, образования нуклеиновых кислот и белков, а также для работы клеток иммунной системы, которые продуцируются в костном мозге.

В составе спирулины есть селен и цинк — чрезвычайно важные для иммунной системы микроэлементы. Дефицит селена в организме приводит к снижению уровня антител. Дефицит цинка ведет к увеличению чувствительности организма к инфекциям и, как следствие, к снижению уровня иммуноглобулинов в крови.

Следует отметить, что спирулина оказывает положительное воздействие на рост лактобацилл в пищеварительном канале. Это в свою очередь ведет к улучшению переваривания и всасывания, стимуляции иммунной системы и защите от инфекций.

Уникальность биохимического состава спирулины делает ее привлекательной для употребления людьми и в целях улучшения

Мария Порошина, актриса:



Спирулина привлекла меня богатством состава. Оказывается, в ней много натуральных витаминов и микроэлементов, аминокислот. Выбрала для себя Спирулину Эвалар, в составе которой высокоочищенная спирулина в отличной дозировке. В упаковке 100 таблеток, которых хватает надолго.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

обмена веществ. Возрастающая нехватка питательных веществ в рационе человека приводит к различным нарушениям здоровья. Регулярное употребление спирулины (1–4 грамма в день) снижает риск многих заболеваний.

Обратите внимание на **Спирулину Эвалар**. Это натуральная спирулина в максимальной¹ дозировке — 1000 мг в одной таблетке. В отличие от многих других препаратов, Спирулина Эвалар, кроме порошка, содержит концентрат спирулины с наиболее высоким содержанием активного вещества.

Спирулина Эвалар способствует:

- укреплению иммунитета
- очищению организма от токсинов и избытка жиров
- улучшению обмена веществ
- восстановлению микрофлоры кишечника
- снижению уровня холестерина
- поддержанию в норме уровня сахара в крови
- продлению активного долголетия (Anti-Age эффект).



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 34–35

¹ В ассортименте ЗАО «Эвалар».

Fito market.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

evalar.ru
8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

¹ Мухитдинова С. Э., Сулейман Топал. Биохимический состав SPIRULINA PLATENSIS и ее применение в медицине. Международный казахско-турецкий университет им. Ходжи Ахмеда Ясави. Туркестан, Казахстан. ² Chang, Z. Z., Zhu, W. B., Ye, M. X., Fang, Y. & Zhang, J. Y. The possibility of nitrifying bacterianoculation in Spirulina massculture. Jangsu. Agril. Sci., 15:1999. 191–192.

Осенние витамины для детей

За окном осень, а значит, пора встречать учебный год: кто-то пойдет в детский сад, а кто-то в школу. Что нужно ребенку в этот период повышенной нагрузки? Поддержать нервную систему и мозг, а также активировать иммунитет. Мы подготовили для вас подборку детских витаминов, которые могут целенаправленно решить эти задачи.

Спокойствие не помешает!

Как ребенок справится с новыми нагрузками? Как адаптируется к детскому саду или школе? Как вольется в новый коллектив? Все это, конечно, волнует родителей. Можно ли как-то ему помочь? Чтобы он включился в новый учебный год спокойнее и продуктивнее, можно подобрать для него подходящие витамины.

Обратите внимание на витаминный комплекс **БЭБИ Формула Мишки Спокойствие** от компании «Эвалар». Любят ли ваши дети мармеладные витаминки? Скорее всего да, или, по крайней мере, они нравятся им больше, чем обычные таблетки. Так вот среди мармеладных пастилок для детей, Бэби Формула Мишки Спокойствие — это единственные пастилки для нервной системы, спокойствия и хорошего сна¹.

Давать БЭБИ Мишки Спокойствие Эвалар можно деткам уже с трех лет. Они будут полезны и дошколятам, и школьникам до 11 класса.

В составе этих пастилок собраны такие компоненты, которые подходят для поддержки именно детской нервной системы: глицин, «элементы спокойствия» магний и витамин В₆, мягкие натуральные экстракты Melissa и мяты.



Реклама



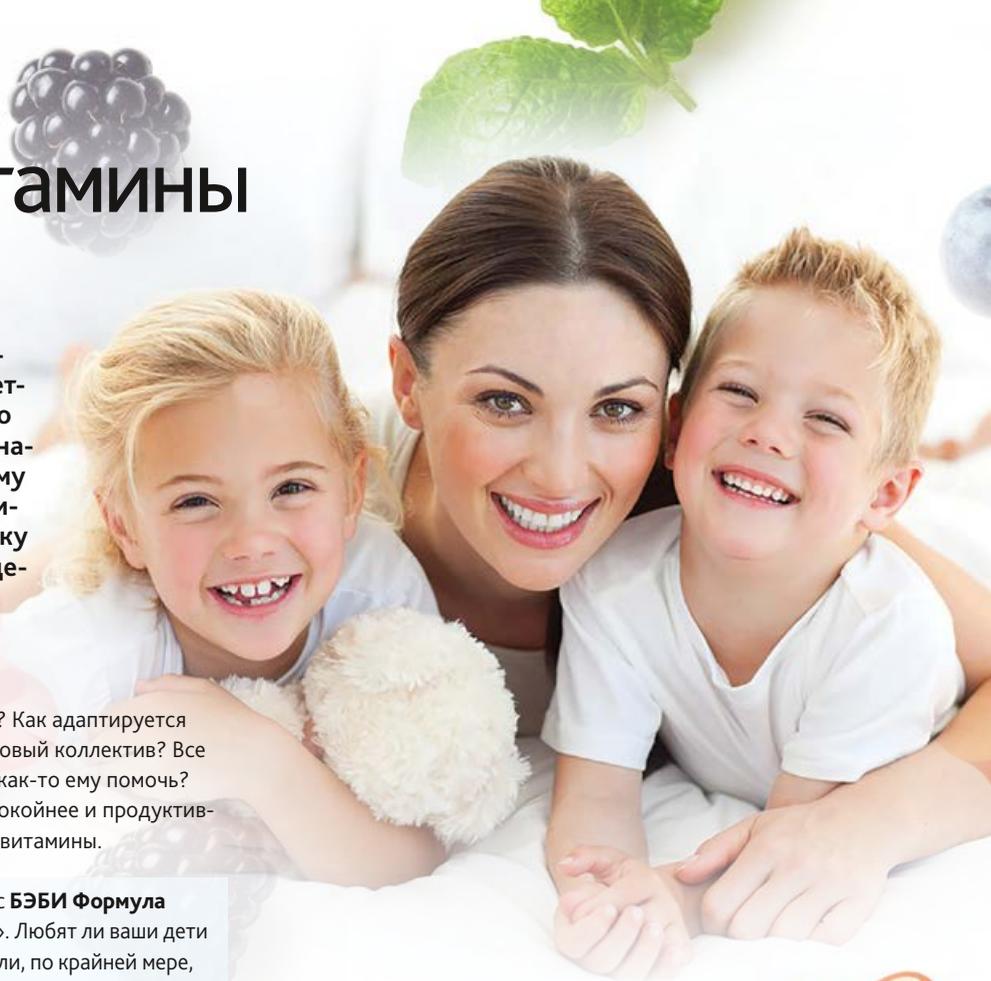
Также этот комплекс подойдет и тем, кто ищет для своего ребенка глицин в форме мармеладных пастилок: это единственные мармеладные мишки для детей, содержащие в своем составе глицин¹.

Действуя в комплексе, компоненты оказывают успокаивающее действие, способствуют поддержанию нервной системы при повышенных нагрузках, уменьшению возбудимости и тревоги. Когда ребенок бодрствует, они помогают повысить концентрацию внимания и усидчивость. А ночью — нормализовать сон.

- Приятный клубничный вкус!
- Без ГМО
- Без глютена
- Без искусственных красителей, консервантов, ароматизаторов
- Качество гарантировано американским стандартом GMP

¹ На аптечном рынке России, по данным АО «Группа ДСМ», по итогам 2020 г.

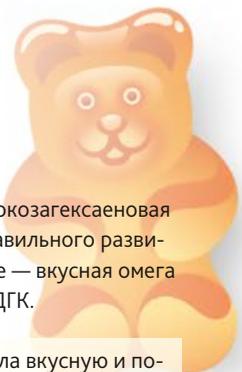
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Учимся на пятерки! Вкусная омега для детей

С началом учебы очень кстати придется омега-3.

Омега-3 и, в частности, ее разновидность — докозагексаеновая кислота (ДГК) — это важнейшее вещество для правильного развития мозга и интеллекта ребенка. Сегодня в тренде — вкусная омега в виде мармеладок с повышенным содержанием ДГК.



Именно поэтому компания «Эвалар» разработала вкусную и полезную новинку — мармеладные жевательные пастилки **БЭБИ Формула Мишки Омега-3**. Это отличная помощь ребенку в учебе! В этом комплексе собраны все самые яркие представители элементов для интеллекта: омега-3 (ДГК), холин, витамины С, В₆ и В₁₂.

Эти пастилки рекомендуются для улучшения работы мозга, развития интеллекта, памяти, внимания, повышения способности к обучению. Способствуют поддержанию нервной системы. Помогают поддерживать хорошее зрение.

- Сочный цитрусовый вкус!
- Без ГМО
- Без глютена
- Без искусственных красителей, консервантов, ароматизаторов
- Качество гарантировано американским стандартом GMP!



НОВИНКА!

Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Витаминный «спецназ» для иммунитета

Специалисты рекомендуют выбирать для детей растительные средства, которые действуют на детский организм мягко и естественно — без жесткой стимуляции иммуномодуляторами. Однако среди таких средств хотелось бы выбрать те, которые действительно работают.

Сегодня одним из самых лучших и востребованных растений для иммунитета признана бузина. Это настоящий хит и открытие на мировом рынке¹. Бузина пользуется колоссальной популярностью в Европе и Америке как натуральный активатор иммунитета¹.

Было установлено, что эта простая на первый взгляд ягода удивительным образом обладает весьма незаурядными свойствами: иммуностимулирующими, противовирусными и антиоксидантными². Не просто комплекс свойств, а настоящий «спецназ» для иммунитета!

Найти эту полезную ягоду вы можете в мармеладных пастилках **БЭБИ Формула Мишки Иммунитет** от «Эвалар». Это единственный¹ витаминный комплекс в форме вкусных мармеладных мишек на основе бузины (ее цветков и экстракта ягод).

Бузина в составе этих пастилок усилена экстрактом алтайской облепихи, а также витаминами С, Е и незаменимым² цинком. Вместе они помогают поддержать защитные силы организма и активность иммунной системы, особенно — в сезон простуд и в этот непростой период адаптации к детскому саду или школе. Такая витаминная поддержка способствует снижению риска развития простудных инфекций. Также она будет полезна и во время выздоровления.

- Приятный ягодный вкус!
- Без ГМО
- Без глютена
- Без искусственных красителей, консервантов, ароматизаторов
- Качество гарантировано американским стандартом GMP!



Реклама

¹ В ассортименте ЗАО «Эвалар». ² Сальникова Е. В. Цинк — эссенциальный микроэлемент // Вестник ОГУ. 2012. № 10 (146). С. 170–172.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Также в серии **БЭБИ Формула Мишки Эвалар** вы можете найти и другие витаминные комплексы:

БЭБИ Формула Мишки Мультивитамины — комплекс на основе натурального сока, в котором собраны 9 витаминов общеукрепляющего действия, усиленные йодом и холином для развития памяти и внимания ребенка.

БЭБИ Формула Мишки Кальций — комплекс на основе кальция, витамина D₃ и фосфора для крепких зубов и костной системы.



Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

«Суперзвезда» для иммунитета

Еще один важный элемент защиты от осенних вирусных атак — это «солнечный» витамин D₃. Сегодня можно услышать, что его называют ни больше ни меньше — «суперзвезда» для иммунитета. Ведь именно от его уровня в организме зависит, насколько сильным будет иммунитет.

Исследование Гарвардской медицинской школы, основанное более чем на 50 научных работах, подтвердило, что витамин D₃ — один из главных факторов поддержания естественного иммунитета, так как он участвует в образовании иммунных клеток, включая все виды лимфоцитов.

Получается, что дефицит витамина D₃ — это серьезный удар по иммунитету. И стоит приложить все усилия, чтобы его исключить.

Сегодня специалисты сходятся во мнении, что в России, большая часть которой находится в Северном полушарии, витамин D₃ в профилактической дозировке нужно принимать всем и постоянно³. А осенью, когда солнца все меньше, это становится особенно актуально.

Единственный мармеладный витамин D₃, содержащий 100% суточной нормы витамина D₃ 400 МЕ (10 мкг) — это **БЭБИ Формула Мишки Витамин D₃ Эвалар**¹. Витамин D₃ в составе этих пастилок — натуральный. Он способствует укреплению и поддержке иммунитета, повышению защитных сил организма в период простуд, уменьшению риска возникновения простудных заболеваний и, помимо этого, укреплению костей и мышц.

Этот «солнечный» витамин полезен еще и для эмоционального состояния ребенка. Он повышает уровень серотонина в организме, что улучшает настроение, помогает бороться с раздражительностью и капризностью, нормализует сон.

- Яркий фруктовый вкус!
- Без ГМО
- Без глютена
- Содержит натуральный сок
- Без искусственных красителей, консервантов, ароматизаторов
- Качество гарантировано американским стандартом GMP!



Реклама

¹ По данным АО «Группа ДСМ» на июль 2020 года.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Где купить?

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

ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 34–35

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

evalar.ru
8-800-200-5252

¹ Препараты на основе бузины. По данным запросов Wordstat. ² «Бузина», Маделин Мумкуоглу, Даниэл Сафирман, Мина Ферне. — Encyclopedia of Dietary Supplements Downloaded from informahealthcare.com by IBI Circulation — Ashley Publications Ltd on 10/06/10. ³ «Человек и закон», выпуск от 11.06.20 (с 19:54).

Проблемы 21 века: нарушение дыхания, холестерин, аллергия.

На помощь приходят пробиотики

Сегодня за сохранение здоровья идет ожесточенная борьба. Наш организм ежедневно атакуют вирусы, мы вынуждены дышать выхлопными газами, нам приходится принимать антибиотики, которые обладают множеством побочных действий, и это — только минимум всех возможных факторов. Все эти бесконечные атаки привели к тому, что из-за вирусов и загазованности люди стали страдать нарушением дыхания. Неправильное питание, сидячий образ жизни привели к проблемам с сердечно-сосудистой системой и повышению холестерина, а химические моющие средства, бесконтрольный прием лекарств и антибиотиков стали вызывать проблемы с кожей. В решении этих проблем на помощь приходят новейшие пробиотики.

Пробиотики направленного действия — новый подход в поддержке здоровья в условиях современной реальности

Польза пробиотиков для организма уже давно подтверждена многочисленными исследованиями. Однако долгое время считалось, что живые бактерии полезны только для кишечника. Это давно устаревший стереотип, который уже изжил себя! Сегодня пробиотики — это новейший способ точно решать проблемы, связанные со здоровьем. Согласно данным Национального института США, только 10% клеток, которые

входят в состав человеческого организма, являются собственно человеческими клетками. Остальные 90% принадлежат бактериям, населяющим различные биотопы человека. Своей собственной микробиотой обладают: кишечник, легкие, кожа... Соответственно и воздействию на каждую микробиоту должно быть свое, в зависимости от имеющейся проблемы, ведь все штаммы кишечных бактерий обладают каждый своим действием.

Нарушение дыхания

Вирусы ежедневно и беспощадно атакуют наш организм, что особенно сильно сказывается на легких. Кроме того, жизнь в облаке загазованности еще больше усиливает нагрузку на наши дыхательные пути. Все эти факторы приводят к тому, что нарушается микробиота дыхательных путей и появляется такая проблема, как непрекращающаяся одышка.

А знаете ли вы, что наш иммунитет формируется в кишечнике? Именно здесь сосредоточены почти 80% всех иммунных клеток¹. Вы удивитесь, но кишечник и легкие очень тесно связаны между собой. Ученые даже называют этот тандем осью «кишечник–легкие». Оказывается, изменения в кишечнике способны влиять на дыхательные процессы как положительно, так и отрицательно². А самое интересное то, что существует специальный штамм бактерий, направленный на здоровье именно дыхательной системы. Его название — *Lactobacillus plantarum* DR7.

В исследованиях доказано, что в кишечнике пробиотик *L. plantarum* DR7 активизирует иммунный ответ, стимулирует формирование иммунных клеток, которые мигрируют с кровотоком на другие слизистые поверхности, в том числе дыхательных путей³, а также повышает количество кислорода в крови и улучшает дыхание⁴. Кроме того, было установлено, что *L. plantarum* DR7 способствует защите от пневмококка и золотистого стафилококка³. А еще исследователи делают акцент на возможностях применения этого пробиотика при коронавирусной инфекции COVID-19. Самое главное — то, что таким образом легкие восстанавливаются максимально естественным путем.

Первый¹ в России такой пробиотик для дыхательных путей выпускает компания «Эвалар» под названием **ОРВИС Пробиотик**.

Каждая капсула ОРВИС Пробиотик содержит 1 миллиард пробиотических организмов *L. plantarum* DR7 европейского качества, способствующих:

- поддержанию функции дыхательных путей
- укреплению иммунитета
- подавлению роста патогенной флоры (в т. ч. золотистого стафилококка)

Препарат можно принимать ежедневно в течение трех месяцев. Очень удобная схема приема — всего 1 капсула в день. Кстати, он подходит не только взрослым, но и детям с 3 лет².

¹ По данным государственного реестра зарегистрированных БАД.
² По рекомендации врача в рамках инструкции по применению.

ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 34–35



Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

evalar.ru
8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Повышенный холестерин

Современная жизнь создала нам такие условия, что повышенный уровень холестерина мы наблюдаем все в более раннем возрасте. Отсюда нестабильная работа сердца, повышение артериального давления, развитие атеросклероза, увеличение риска возникновения инфарктов и инсультов — этот список проблем, которые вызывает высокий уровень холестерина, можно продолжать бесконечно.

Максимально естественный путь нормализации уровня холестерина — прием пробиотиков. Среди более 550 различных штаммов клиническими исследованиями

было определено 3 (СЕСТ7527, СЕСТ7528, СЕСТ7529). Они относятся к виду *Lactobacillus plantarum* и оказывают положительное влияние на снижение холестерина. Штаммы обладают уникальной способностью выводить желчные кислоты, которые синтезирует печень из холестерина⁵. Они расщепляют желчные соли, препятствуя их повторному всасыванию и увеличивая выведение. В результате печень вынуждена снова начать работать и использовать имеющиеся запасы холестерина для образования новых желчных кислот, что приводит к снижению уровня общего холестерина и ЛПНП (липопротеидов низкой плотности)⁶. Также *Lactobacillus plantarum* улавливают холестерин в кишечнике, способствуя его выведению⁷. Кроме того, пробиотические организмы способны снижать уровень еще одного «провокатора» атеросклероза — триглицеридов, чего не делают статины⁷.

Единственный¹ в России пробиотик направленного действия для снижения уровня холестерина — это **Мультифлора Холестерол Эвалар**, который как раз содержит необходимые для здоровья сердечно-сосудистой системы специальные штаммы полезных бактерий *Lactobacillus plantarum* СЕСТ7527, СЕСТ7528, СЕСТ7529.

Мультифлора Холестерол Эвалар — это специально разработанный пробиотик европейского качества для снижения уровня общего холестерина и липопротеидов низкой плотности («плохого» холестерина), а также для усиления действия статинов в целях снижения их дозировки.

¹ Патент WO 2011042333A1.

Fito market.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

evalar.ru
8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Аллергические реакции и нездоровая кожа

В современных реалиях мы стали бесконтрольно принимать в огромных количествах различные лекарства и антибиотики, в на-

шем рационе все больше некачественных продуктов, а передовые технологии обеспечили нас обилием разнообразных химических моющих средств. Все это не может не сказываться на состоянии нашей кожи. Она иссушивается, появляются воспаления, зуд, развивается аллергия.

Одна из возможных причин кожной аллергии — повышенная кишечная проницаемость. Из-за неправильного питания кишечник становится настолько тонким, что токсины и патогенные вещества легко проходят его стенки и попадают в полость тела, а далее расходятся по всему организму. Имунная система реагирует молниеносно! Однако активизировавшись, она убивает не только вредоносные клетки, но и дружественные клетки самого организма. Реакция на этот иммунный ответ и проявляется на коже в виде аллергических реакций. Аллергия часто связана именно с нарушением баланса микробиоты.



Как работает *Lactobacillus sakei* Probio 65?

➤ Повторно тренирует иммунную систему, поэтому она не реагирует слишком остро на аллергены. В результате, уменьшается покраснение и кожная реакция⁸.

➤ Обладает иммуноусиливающей активностью⁹.

➤ В частности, было показано, что штамм снижает сигналы организма, связанные с воспалением и другими аллергическими реакциями⁹.

➤ Подавляет рост вредных патогенных микроорганизмов.

Мультифлора Дерма от компании «Эвалар» — это первый¹ в России пробиотик направленного действия, который содержит в составе именно штамм *Lactobacillus sakei* Probio 65, созданный специально для поддержания здоровой микробиоты кожи. Мультифлора Эвалар Дерма снижает частоту проявлений аллергических реакций: высыпаний на коже и зуда, обладает устойчивостью к кислотам и антибиотикам, подавляет рост вредных патогенных микроорганизмов. Также Мультифлора Эвалар Дерма обладает иммуноусиливающей активностью, что позволяет организму самостоятельно бороться с возбудителями аллергических реакций.



Укрепляйте здоровье с пробиотиками направленного действия от компании «Эвалар»! В линию новых пробиотиков входят: пробиотик для здоровья полости рта, для женского здоровья и пробиотик для мочевыводящих путей.

Преимущества пробиотиков от «Эвалар»

- Уникальность — единственные² в России пробиотики направленного действия.
- Наличие клинических исследований, подтверждающих эффективность действия препаратов.
- Качество — разработаны в Европе. Выпускаются «Эвалар» — компанией №1 в России.
- Безопасность — не имеют побочных эффектов, за исключением индивидуальной непереносимости.
- Удобство применения — всего 1 капсула/таблетка в день.



¹ Патент WO 2006080822A1 ² Патенты: WO 2018065324A1, WO 2015022297A2, WO 2006080822A1, WO 2011042333A1, WO 2016128414A1.

Fito market.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

evalar.ru
8-800-200-5252

¹ Оганезова И. А. Кишечная микробиота и иммунитет: иммуномодулирующие эффекты *Lactobacillus rhamnosus* GG // Русский медицинский журнал. 2018. №9. С. 39–44. ² Зольникова О. Ю., Иващенко К. В., Буеверова Е. Л., Иващенко В. Т. Микробиота кишечника, нутриенты и пробиотики с точки зрения взаимодействия оси «кишечник — легкие» // Вопросы питания. 2019. Т. 88, №3. С. 13–22. ³ Chong H-X, Yusoff NAA, Hor Y-Y, Lew L-C, Jaafar M. H., Choi S-B et al. *Lactobacillus plantarum* DR7 improved upper respiratory tract infections via enhancing immune and inflammatory parameters: A randomized, double-blind, placebo-controlled study. *J Dairy Sci.* 2019 Jun; 102(6): 4783–97. ⁴ Vos T, Allen C, Arora M, Barber R. M., Brown A., Carter A. et al. Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 310 diseases and injuries, 1990–2015: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2015. *Lancet.* 2016 Oct 8;388(10053): 1545–602. ⁵ Espadaler J. Demographic and Clinical Characteristics influencing the effects of a cholesterol-lowering probiotic. *Ann Nutr Metab* 74, 1–31 (2019). ⁶ Bosch M. et al. *Lactobacillus plantarum* СЕСТ7527, 7528 and 7529: Probiotic candidates to reduce cholesterol levels. *J. Sci. Food Agric.* 94, 803–809 (2014). ⁷ Chim T. E., Patel A. N. & Shafer K. A. Experimental support for the effects of a probiotic/digestive enzyme supplement on serum cholesterol concentrations and the intestinal microbiome. *J. Transl. Med.* 14, (2016). ⁸ Lim J., Seo B., Kim J., Chae C., Im S., Hahn S. & Park Y. (2011). Immune-modulating characteristics of *Lactobacillus sakei* probio65 isolated from kimchi. In Korean J. Microbiol. Biotechnol. (Том 39, Выпуск 3, стр. 313–316). ⁹ Kim H., Rafter I. A., Kim H. S., Kim T., Jang J., Seo J., Lim J. & Park Y. H. (2015). A double-blind, placebo controlled-trial of a probiotic strain *Lactobacillus sakei* probio-65 for the prevention of canine atopic dermatitis. *Journal of Microbiology and Biotechnology*, 25 (11), 1966–1969. <https://doi.org/10.4014/jmb.1506.06065>

Травяные чаи «Эвалар Био»

Природная сила Алтая

В коллекцию чаев «Эвалар Био» входит более 20 наименований

Преимущества:



Экологичность. Травы собираются на Алтае, на пике их биологической активности или выращиваются на собственных плантациях «Эвалар» без использования химикатов и пестицидов.



Микробиологическая чистота, которая обеспечивается инновационным методом обработки — «мгновенный пар» на современной швейцарской установке — единственной в России.



Технология сушки трав при низких температурах сохраняет первозданные полезные свойства растений.



Гарантия безопасности. Сырье и готовая продукция тщательно проверяются на радиационную безопасность и отсутствие вредных веществ в высокооснащенных лабораториях «Эвалар».



Индивидуальная упаковка. Для наилучшего сохранения целебных свойств чая каждый фильтр-пакет упакован в многослойный защитный конверт.



Чаи «Эвалар Био» произведены по американскому стандарту качества GMP

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Укрепите свой организм! Замените свой обычный чай на чай «Эвалар Био При простуде»

В составе:



Липовый цвет оказывает потогонное, противовоспалительное, жаропонижающее действие, повышает защитные силы организма.



Ромашка аптечная обладает антисептическим, противомикробным, бактерицидным, спазмолитическим, успокаивающим действием.



Листья облепихи обладают противовирусной активностью, увеличивают выработку интерферонов, усиливают сопротивляемость организма вирусным инфекциям.



Шиповник оказывает общеукрепляющее и противовоспалительное действие, улучшает обмен веществ. Повышает сопротивляемость организма к инфекционным и простудным заболеваниям, облегчает их течение.



Базилик обладает противокашлевым, тонизирующим действием. Применяется при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей.

**«Эвалар» —
гарантия качества,
чистоты
и эффективности!**

Для усиления вкуса
можно добавить в чай
растительное молоко



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 34–35



Чай «Эвалар® Био» при простуде рекомендуется в качестве биологически активной добавки к пище — источника флавоноидов и танинов. Состав: плоды шиповника, листья облепихи, цветки ромашки аптечной, трава базилика, цветки липы. 2 фильтр-пакета в день обеспечивают не менее 12 мг флавоноидов в пересчете на рутин и 120 мг дубильных веществ (танинов), что составляет 40% от адекватного уровня потребления каждый. Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом. Форма выпуска: фильтр-пакеты массой 1,5 г. Условия хранения: хранить при температуре не выше 25 °С (25 °С — тан аспайтын температура сактау кажет). Срок годности — 3 года (Жарамдылык мерзімі — 3 жыл). Свидетельство о государственной регистрации № RU.77.99.88.003. E.000876.02.17 от 21.02.2017. Изготовитель/организация, принимающая претензии: ЗАО «Эвалар», Россия, 659332, Алтайский край, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6. Дата изготовления (Дайындау күні) 17.06.21 г.

fito.market.ru 8-800-551-6120
 apteka.ru 8-800-700-8888
 evalar.ru 8-800-200-5252

Как поддержать сердце и нервную систему, если дает о себе знать постковидный стресс

Пандемия оказала колоссальное воздействие на психическое здоровье людей. Уже сегодня специалисты берутся утверждать, что люди, переболевшие COVID-19, получают посттравматический стресс, близкий к боевому.

Помимо проблем с легкими и другими органами, в последнее время наблюдается всплеск психогенных расстройств, связанных с пандемией: страх, тревога, паника, депрессия, хроническая усталость. Причем испытывают это на себе как люди, перенесшие коронавирус, так и те, кто им не болел, но тоже столкнулся с давлением окружающих стрессовых факторов.

Магний — минерал спокойствия

Один из самых важных элементов, в котором нуждается организм под давлением стресса — это магний. В связи с этим встает вопрос: как выбрать магний с высокой биодоступностью, чтобы максимально быстро и эффективно устранить его дефицит.

Интересные в этом плане формы магния — жидкий раствор и хелатное соединение.

Жидкий раствор магния

При приеме внутрь жидкие формы всасываются и действуют быстрее, чем твердые, так как не требуют дополнительного растворения в организме¹. Кроме того, жидкие формы подходят тем людям, которые по разным причинам испытывают трудности при приеме таблеток или капсул.

Жидкий раствор для приема внутрь

Магний В6 Эвалар отличается более приятным вкусом* по сравнению с аналогами и более быстрым усвоением по сравнению с твердыми формами. Он способствует:

- улучшению состояния нервной системы
- повышению устойчивости организма к стрессам
- поддержанию здорового сна.



* По данным теста вкусового восприятия, 80 респондентов, 2020 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Хелатная форма магния

На данный момент доказано, что хелаты отличаются наиболее легким усвоением с биодоступностью 90–98%². Для сравнения: это в 5–6 раз выше, чем биодоступность сульфата

та магния (неорганической формы), ведь неорганические формы разных минералов усваиваются только на 5–40%.

На этом фоне хелатная форма становится наиболее предпочтительной, так как она усваивается лучше и без побочных эффектов², свойственных неорганическим формам: отложение минералов в сосудах, суставах, почках, нарушения пищеварения (вздутие, запоры, диарея и др.)³.

Примером хелатной формы в человеческом организме является гемоглобин.

Одной из первых в России фармацевтических компаний, запустившей выпуск хелатных форм минералов, стала компания «Эвалар».

Легкодоступные минералы в хелатной форме для максимального усвоения



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 34–35

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Укрепить сердечную мышцу

Американские исследователи обнаружили, что на фоне пандемии участились случаи «синдрома разбитого сердца». Причина — острый эмоциональный стресс, на фоне которого резко снижается способность сердечной мышцы перекачивать кровь. Симптомы схожи с симптомами инфаркта. Чаще всего это проходит в течение нескольких недель. Однако в ряде случаев сердечная мышца не выдерживает нагрузки, что приводит к летальному исходу. Распространенность этого синдрома во время пандемии выросла примерно вдвое.

В этой ситуации вполне оправданно принимать средства, укрепляющие сердечную мышцу — «главную мышцу» нашего организма. В этом плане хорошо зарекомендовал себя коэнзим Q₁₀ в дозировках не менее 100 мг в сутки. Инфекции значительно снижают уровень коэнзима Q₁₀ в организме. А его недостаток, в свою очередь, приводит к слабости всех мышц, включая сердце.

Коэнзим Q₁₀ Эвалар способствует укреплению сердечной мышцы и отличается:

- более быстрым усвоением по сравнению с твердой (таблетированной) формой, так как в состав капсулы добавлено кокосовое масло
- максимальной* дозировкой — 100 мг в 1 капсуле
- выгодной ценой — в 2,5 раза выгоднее аналога**.



* В ассортименте ЗАО «Эвалар». ** По данным АО «Группа ДСМ» за 2020 г. цена за упаковку БАД «Коэнзим Q₁₀ 100 мг» Эвалар капсулы № 30 в 2,5 раза ниже аналога — БАД на основе коэнзима Q₁₀ 60 мг в форме капсул № 30.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Витамины для нервной системы

Когда нервной системе не хватает каких-либо элементов, то нервы становятся, как оголенные провода. А если эти нужные вещества восполнить, то нервная система получит необходимое питание, и «оголенные провода» вновь покроются слоем «изоляции» и перестанут «искрить». Одни из таких веществ — это витамины группы В.

Они снижают нагрузку на нервную систему. Способствуют сохранению защитной оболочки нервов, предотвращают повреждение нервной ткани. Помогают противостоять стрессу и усталости. Применяются для облегчения депрессии и тревоги.

Компания «Эвалар» представляет новую разработку — **Витамины группы В Эвалар** в легкодоступной форме шипучих таблеток*.

Каждая таблетка содержит сразу 8 важнейших витаминов группы В в сбалансированных дозировках. В составе — не обычные формы витаминов, а активные (коэнзимные). Попадая в организм, обычные формы сначала превращаются в активные и только потом вступают в реакцию. Коэнзимные же формы вступают в реакцию сразу и именно поэтому могут использоваться организмом быстрее и эффективнее. Они способствуют:

- улучшению функционального состояния центральной и периферической нервной системы
- восстановлению поврежденных нервных волокон и уменьшению болевых ощущений
- восстановлению сил и энергии
- улучшению памяти.



Реклама

* Майкл Рисман. Биологически активные пищевые добавки: неизвестное об известном. Справочник. Арт-Бизнес-Центр, М., 1998. С. 68–71.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Натуральный «антидепрессант»

Грусть, печаль, тревога и страх — все это усугубляет действие коронавируса, делая его еще более опасным. Поэтому стоит обратить внимание на такой натуральный элемент, как 5-НТР (5-гидрокситриптофан).

5-НТР образуется в нашем организме из определенных продуктов питания. Однако их поступления не всегда достаточно. Поэтому может понадобиться его дополнительный прием. А в условиях стресса — особенно.

В нашем организме из 5-НТР образуется серотонин, который обеспечивает состояние приподнятого настроения и душевного комфорта. Его второе название «гормон счастья». Когда его уровень достаточно высок, то снижается градус эмоционального напряжения, отпускают напрасные волнения. Этим и ценен 5-НТР. Он естественным путем помогает организму вернуться в состояние эмоционального равновесия, за что и получил название — натуральный «антидепрессант».

5-НТР — это естественное для организма вещество, он не вызывает привыкания и работает без побочных эффектов⁴.

Сегодня можно найти препараты 5-НТР высокого качества без переплат. Например, **5-НТР Эвалар**. Это органический 5-НТР высокого качества, полученный из экстракта гриффонии, с высокой степенью усвоения.

5-НТР Эвалар повышает уровень серотонина в организме, что способствует:

- уменьшению влияния стресса на организм (волнение, депрессия, раздражительность, агрессивность, апатичное состояние, панические приступы, невроз)
- спокойствию и расслаблению
- улучшению настроения
- увеличению энергии и работоспособности, бодрости.



Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

¹ Азаренко Ю. Н. Жидкие лекарственные формы (лекция для студентов специальностей «Фармация» и «Клиническая фармация»). ² Cook S. Chelated minerals. Addressing Key Challenges in Mineral Supplementation / Sarah Cook // NATURAL MEDICINE JOURNAL. RESEARCH GUIDE. — 2018. ³ Каркищенко Н. Н. Очерки спортивной фармакологии. Том 3. Векторы фармакорегуляции. — М., СПб.: Айсинг, 2014. — 356 с. ⁴ За исключением случаев индивидуальной непереносимости.

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

ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 34–35

История болезни: ЦИСТИТИТ

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. В отличие от мужчин, уретра у женщин в 6–7 раз короче, а наружное отверстие расположено вблизи влагалища. Это создает условия для более легкого попадания инфекции в мочевой пузырь.

Во многих случаях развитие цистита у женщин связано с дисбактериозом влагалища. Провокатором в этом случае является кишечная палочка. 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. **Важно! Цистит не может сопровождаться температурой выше 37,5 °С. Более того, зачастую температура и вовсе остается в пределах нормы.**

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.



Лето долго не радовало погодой, поэтому, как только потеплело, мы с друзьями рванули на пляж. Мудрая мама говорила, что ехать не надо, а купаться тем более, ведь воспаление может вернуться, причем так, что мало не покажется. Но я была уверена, что здорова. День на природе прошел великолепно! Но то ли я посидела в мокром купальнике, то ли набегалась босиком, то ли и правда не стоило лезть в холодную воду... в общем, 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 подтвердил диагноз и назначил подходящее лечение. Как правило, основой лечения цистита в большинстве случаев являются антибактериальные средства. Однако такие препараты намного эффективнее и быстрее справляются с инфекцией, если их принимать в комплексе с натуральными растительными лекарственными средствами, такими как **таблетки и капли Нефростен***, оказывающие антимикробное, противовоспалительное, мочегонное и спазмолитическое действие. Именно комплексная терапия позволяет предотвратить распространение воспаления в почки, закрепить успех лечения, снизить риск повторного обострения.

Не стоит забывать, что антибиотики не обладают избирательным действием и равно уничтожают как возбудителей болезни, так и родную микрофлору. Поэтому в стандарты лечения цистита в последнее время включают специальные пробиотики для вос-

становления нормальной микрофлоры мочевыводящих путей, такие как **Нефростен Пробиотик****, содержащий новые штаммы особых лактобактерий для предотвращения цистита. После заселения «по месту жительства» они быстро и слаженно формируют защитную биопленку на слизистых и начинают вырабатывать особые вещества, убивающие опасных гостей еще на подходах. В отличие от других видов лактобактерий эти штаммы способны выживать и активно действовать даже при высоких концентрациях антибиотиков, используемых для лечения цистита и пиелонефрита и полностью совместимы со стандартной терапией.

Очень важно соблюдать питьевой режим: обильное питье способствует вымыванию возбудителей болезни из мочевого пузыря. Лучше всего, если это будет специальный чай для почек, например, **чай Нефростен****. Богатый букет алтайских трав в его составе подобран специально для поддержания здоровья почек и мочевыводящих путей.

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

Перечисленные мной симптомы, по словам врача, были классическим описанием острого цистита. В моем случае спусковым крючком стало переохлаждение. Хотя, как объяснил врач, цистит может развиваться на фоне стресса, приема контрацептивов, беременности, снижения иммунитета после пе-

ренесенных заболеваний и даже при ношении тесного белья из синтетических тканей.

Цистит вообще оказался очень грозным заболеванием. Дело даже не в ужасных ощущениях, а в возможных осложнениях. Нелеченый в течение 5–7 дней цистит может превратиться в восходящий пиелонефрит, кото-

рый сопровождается лихорадкой 38–40 °С, болью в пояснице и может приводить к сепсису и летальному исходу. Так что самолечение было большой глупостью. Болезнь может затаиться и дать о себе знать в самый неподходящий момент с очень тяжелыми последствиями.

Фитодоктор рекомендует:

Комплексный подход к лечению цистита

Нефростен*

Растительное лекарство.

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



Таблетки и капли

Нефростен Пробиотик**

Первый пробиотик для мочевыводящих путей.

Подавляет рост патогенных микроорганизмов, вызывающих развитие цистита.



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 34–35

Нефростен чай**

Для поддержания функционального состояния почек и мочевыводящих путей.

Оказывает мочегонное и спазмолитическое действие без нарушения ионного баланса (калийсберегающий эффект).



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

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

Хотите вернуть свое здоровье? Верните глубокий сон!

Сон — это «санаторий» для души и тела. Во время сна организм отдыхает, обновляется, восстанавливает силы. Однако это восстановление происходит только во время фазы глубокого сна и при условии соблюдения правильного режима. Некоторые специалисты даже говорят, что, если вы хотите вернуться к жизни — вернитесь к своим биоритмам, восстановите глубокий сон.

Даже если вы спите 8 часов, но фаза глубокого сна при этом была короткой, то должного восстановления не произойдет. Утром вы обязательно это почувствуете. Как увеличить эту фазу? Как добиться максимально глубокого сна?

Без чего не уснуть

Главный фактор, влияющий на сон — это не температура в спальне, не уровень шума и не те дела, которыми были заняты часы перед сном. Главный фактор сна — это мелатонин.

Мелатонин отвечает за регуляцию цикла «сон-бодрствование», он запускает нейробиологические процессы, которые приводят к засыпанию и позволяют организму погружаться в фазу глубокого и качественно-го сна.

Мелатонин в избытке вырабатывается в детском возрасте. Недаром существует выражение «спит, как младенец». С возрастом же уровень мелатонина постепенно снижается. Поэтому может потребоваться его дополнительный прием.

Какие еще свойства есть у мелатонина

Это настолько важный элемент нашего организма, что за его свойства многие специалисты говорят, что мелатонин — это наше здоровье, молодость и продолжительность жизни.

Мелатонин работает в нашем организме как антиоксидант, защищая клетки, в том числе клетки ДНК, от разрушающего воздействия свободных радикалов.

Также он обладает мягким антистрессовым эффектом. Пусковым моментом при развитии стресса являются негативные эмоции. Мелатонин ослабляет эмоциональную реактивность.

Хороший уровень мелатонина связывают с продлением молодости. Так как состояние кожи и внешний вид в целом напрямую зависят от того, насколько хорошо мы высыпаемся, то мелатонин в этом плане становится просто неоценимым помощником, позволяющим сохранить сон и сияющий внешний вид.

В научных кругах мелатонин рассматривается как потенциальное средство, препятствующее возникновению и развитию опухолевых процессов.

Также ученые говорят о противовоспалительных свойствах мелатонина.

Мелатонин и COVID-19

По данным Роспотребнадзора, мелатонин обеспечивает защиту от наиболее тяжелого повреждения легких, благодаря его способности влиять на воспаление. Этим мелатонин привлекает внимание ученых как средство, потенциально снижающее тяжесть протекания новой коронавирусной инфекции¹ и смягчающее симптомы болезни².

По данным исследований, более тяжелое протекание COVID-19 у пожилых пациентов может быть связано в том числе с более низким уровнем мелатонина в их организме³.

Также, по мнению ученых, мелатонин может стать перспективным средством и для профилактики заболевания коронавирусом. Сегодня он рассматривается как препарат, способный поддерживать действие вакцины, поскольку помогает предотвратить повторное заражение COVID-19³. Об этом свидетельствуют последние исследования из Канады и Аргентины³.

Еще одна не менее важная проблема, выявленная на фоне пандемии, — это нарушение сна на фоне стресса. Столкнувшись с этим как переболевшие, так и не болевшие коронавирусом. Учитывая все вышеперечисленные качества, мелатонин становится наибо-

лее перспективным средством для решения этой проблемы.

Есть ли опасность?

Многолетний опыт применения мелатонина показал, что в таблетках и капсулах он воздействует на организм так же мягко и естественно, как наш собственный мелатонин.

Эксперты журнала Фитодоктор рекомендуют обратить внимание на **Мелатонин** от компании «Эвалар». Это самое выгодное по цене лекарство от бессонницы на основе мелатонина¹. Вы можете купить его в аптеках вашего города или заказать на сайте apteka.ru (или по телефону 8-800-700-88-88).

Мелатонин Эвалар получен из аминокислот растительного происхождения и обладает снотворным эффектом. Принимайте по 1–2 таблетки на ночь. Он способствует восстановлению цикла «сон-бодрствование» и нормализации ночного сна: улучшает его качество, ускоряет засыпание, снижает число ночных пробуждений, улучшает самочувствие после утреннего пробуждения.

При этом не вызывает зависимости и привыкания.

Мелатонин Эвалар — «Новинка года. Бренд № 1 в категории средств для улучшения качества сна»²

¹ По данным АО «Группа ДСМ» по итогам 2020 г. средневзвешенная розничная цена за 1 таблетку ЛП «Мелатонин Эвалар» в форме таблеток № 20 выгоднее (ниже), чем у аналогов, содержащих мелатонин в дозировке 3 мг, представленных в форме таблеток № 20, 30 и 24. ² Фармацевтическая премия SmartPharma Awards 2020 г., второе место в номинации «Новинка года. Бренд № 1 в категории средств для улучшения качества сна».



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 34–35

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

¹ Может ли мелатонин влиять на тяжесть течения заболевания COVID-19? ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора. ² Марик П. Протокол проведения интенсивной терапии у пациентов с COVID-19. — 2020. США. ³ «Ученые назвали вещество, эффективное против COVID-19», РИА Новости, Москва, 4 декабря 2020 г.

Вместе сильнее!

Читатели Фитодоктора делятся личным опытом применения препаратов от компании «Эвалар»



Для витаминной поддержки пью полезные шипучие напитки

Никогда не беру в магазине газировку. Летом и осенью покупаю **шипучие витамины**** от «Эвалар» и делаю из них вкусные напитки для витаминной поддержки. Шипучая таблетка быстро растворяется в воде, а уж вода везде найдется. Главное — получается полезный напиток без большого количества сахара. Как по мне, так он еще и гораздо вкуснее обычной газировки, вся семья пьет с удовольствием.



Приятно принимать и **Морской коллаген**** от «Эвалар». Он выпускается в форме порошка, который можно добавлять в любые напитки, даже в горячий кофе. Я просто растворяю его в стакане воды. Получается отличный белковый напиток с пептидами рыбного коллагена для повышения эластичности и упругости кожи, подвижности суставов. Нравится, что суточную дозировку порошка легко отмерить, в пакете есть удобная мерная ложка.



Ксения Соколова, Санкт-Петербург

Осенью завариваю в одной кружке два пакетика травяного чая

Травяной чай вместо обычной — отличная идея, особенно для тех, кому противопоказан кофеин. Я как раз из таких и уже давно пью только полезные травяные чаи. Мой выбор — **серия чаев Эвалар Био**. Довольно часто в серии выпускаются новинки, я люблю их пробовать как отдельно, так и вместе с другими чаями. Так осенью, в сезон простуд я каждое утро завариваю в одной кружке два пакетика: к чаю **Эвалар Био Иммунитет**** с эхинацеей, тимьяном и шиповником я добавляю **Эвалар Био Энергия**** с ромашкой, гибискусом, розмарином и лимонником — для поддержания тонуса и бодрости. Вечером все тот же Эвалар Био Иммунитет я пью вместе с чаем **Эвалар Био Успокаивающий вечерний****, в состав которого входят эшшольция и душица, липа и ромашка. Эти чаи сочетаются между собой и по вкусу, и по аромату, и по полезным свойствам. Для усиления вкуса добавляю растительное молоко.



Светлана Зырянова, Иркутск



Мелатонин принимаю вместе с глицином

Мне 49 лет, я веду не большой бизнес и стараюсь придерживаться здорового образа жизни. Сейчас я в полном порядке, но так было не всегда. После развода несколько лет подряд я испытывала проблемы со сном: долго не могла уснуть и просыпалась разбитая. Даже купила фитнес-браслет, чтобы мониторить графики сна. Специальное приложение показало, что фаза глубокого сна практически отсутствует. Тогда я стала искать информацию и быстро заподозрила, что у меня критически низкий уровень мелатонина. Специалист подтвердил подозрение, и по его совету я стала принимать мелатонин. Выбор пал на **Мелатонин Эвалар***, он выпускается в оптимальной дозировке и по стандарту качества GMP. На одном американском сайте я нашла информацию, которая, на мой взгляд, будет полезна всем, у кого проблемы со сном. Оказывается, для улучшения качества сна можно принимать глицин вместе с мелатонином. Теперь я за полчаса до сна, как и сказано в инструкции, выпиваю 1 таблетку Мелатонина Эвалар, а уже лежа в постели кладу под язык таблетку **Глицина Форте Эвалар****. Препарат глицина от «Эвалар» представлен в нескольких дозировках (я пью 300 мг) и при этом усилен витаминами группы В.



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 34–35

Ирина Николаевна Байкова, Калуга



Делаю компрессы на суставы с настойкой сабельника

Мне 78 лет, у меня артроз. Вот уже несколько лет я пью **Настойку сабельника*** от «Эвалар», а для комплексного воздействия делаю с ней спиртовые компрессы. Прикладываю к больному суставу, укутываю шерстяным шарфом и держу 15 минут.

Мезенцев Василий Петрович, Бийск



fito.market.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

evalar.ru
8-800-200-5252

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

Новые витамины: вкусные и полезные

Шипучие таблетки от «Эвалар»

- Удобно: просто растворите в воде таблетку.
- Быстрое действие за счет растворимой формы.
- Вкусно — полезный для здоровья газированный напиток.
- Высокая биодоступность действующих веществ.

КОМПЛЕКСНАЯ ЗАЩИТА ИММУНИТЕТА

1 Цинк + Витамин С

Цинк препятствует размножению вирусов; витамин С стимулирует иммунитет. Способствует укреплению иммунитета и снижению риска развития простудных и вирусных заболеваний.

2 Витамин С + Бета-каротин + витамин Д₃

Для поддержки зрения; укрепления костей и зубов; красоты кожи и волос; укрепления иммунной системы и повышения защитных сил организма.

3 Витамин С + Д₃ + Цинк + Селен

Антиоксидантное действие. Для снижения риска развития простудных и вирусных заболеваний, укрепления иммунитета.

4 ПРИ КАШЛЕ

Бронхо АцетилЦистеин 1000

Максимум¹ ацетилцистеина в одной таблетке + витамин С + экстракт плюща. Для разжижения и выведения мокроты. Способствует смягчению кашля и облегчению дыхания.

5 ОТ ИЗЖОГИ

Изжоgoff

Единственное² средство от изжоги в форме шипучих таблеток. Для быстрого устранения изжоги и уменьшения дискомфорта при пищеварении.



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 34–35

¹ В ассортименте ЗАО «Эвалар».

² По данным АО «Группа ДСМ» на январь 2021 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



6



7

6 СТРОЙНОСТЬ ПРИДАЕТ ПЛОСКИЙ ЖИВОТ!

Симетикон Эвалар с фенхелем

Способствует снижению газообразования при вздутии живота и функциональных коликах. В каждой капсуле Симетикона с фенхелем содержится в 2 раза больше симетикона — 80 мг вместо 40 мг, как в аналоге. Больше стройности — с плоским животом!

7 ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПОЛОСТИ РТА

Зубная Паста Мирамед Антисептик

Активные компоненты в составе зубной пасты Мирамед обладают антисептическим и широким антимикробным действием. Активны в отношении бактерий, грибов, вирусов. Позволяют ускорить процесс регенерации слизистой полости рта, снижают воспаление и кровоточивость десен.

8 НОВАЯ СОВРЕМЕННАЯ ФОРМА ФОЛИЕВОЙ КИСЛОТЫ

Фолат 400 мкг

Содержит легкодоступную форму фолиевой кислоты — метилфолат. Восполняет дефицит фолиевой кислоты. Устраняет анемию, поддерживает в норме уровень гомоцистеина, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, рекомендуется до, после и во время беременности для профилактики развития дефектов нервной трубки плода.

9 НОВАЯ ФОРМА ПОПУЛЯРНОГО СЛАБИТЕЛЬНОГО ФИТОЛАКС

Фитолак мармеладные ягоды

Мармеладные жевательные пастилки в форме ягод с приятным вкусом оказывают комфортное послабляющее действие: без спазмов, болей и вздутия. Способствуют снижению газообразования.

10 ЯГОДЫ ЧЕРНОЙ БУЗИНЫ — МИРОВОЙ ТРЕНД ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Сироп бузины Эвалар

Сироп с соком и экстрактом плодов бузины для повышения защитных сил организма и поддержания активности иммунной системы. Состав усилен витаминами. Взрослым и детям с 3 лет.

11 ЗДОРОВЫЕ КОСТИ И ЧИСТЫЕ СОСУДЫ

Натуральный витамин K₂ 100 мкг + D₃ капсулы

Важный для организма витамин K₂ в максимальной дозировке рекомендуется для полного и безопасного усвоения кальция. Направляет и удерживает кальций в костных тканях, препятствует его отложению в суставах, почках и сосудах. Способствует повышению плотности костной ткани и эластичности сосудов, снижению риска переломов костей, профилактике остеопороза.

12 ЕСТЕСТВЕННАЯ КРАСОТА КОЖИ, ВОЛОС И НОГТЕЙ

Для кожи, волос и ногтей

Уникальный¹ комплекс на основе органической серы МСМ, L-пролина, L-лизина, цинка и меди. Способствует усиленной выработке коллагена и кератина; улучшению состояния кожи, волос и ногтей, anti-age эффекту. Поддерживает красоту кожи, способствует ее упругости и эластичности, придает коже здоровый и ухоженный вид. Способствует укреплению ногтевой пластины (предотвращает расслаивание). Делает волосы сильными и блестящими, защищает их от выпадения и излишней жирности.



8



9



10



11



12

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

ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 34–35

Менопауза: есть ли альтернатива гормонам?

В жизни женщины от гормонов зависит, без преувеличения, все: возможность рожать детей, состояние кожи, волос, ногтей, настроение, сон, фигура и даже способность к обучению. Гормоны улучшают плотность костной ткани, защищают от атеросклероза, инфаркта миокарда и даже болезни Альцгеймера. Поэтому, как только наши эстрогены начинают нас покидать, возникают проблемы со здоровьем. Прямо сейчас более 21 миллиона женщин переживают период менопаузы, и почти 17 миллионов из них страдают от ее мучительных симптомов.

Приливы жара, депрессии, нервозность, бессонница, чувство физического и умственного истощения, дискомфорт в мышцах, суставах и сердце, различные урогенитальные проблемы — все это симптомы перестройки женского организма на голодный «эстрогеновый паек». Традиционный способ их устранения — заместительная гормональная терапия (ЗГТ), но ученые до сих пор спорят о ее безопасности, особенно при длительном приеме.

Альтернатива гормонам

В 90-е годы прошлого века немецкие ученые, ведущие исследования растительных экстрактов, обнаружили, что экстракт корней сибирского ревеня *Rheum rhaponticum* (далее ERr), стандартизированный по содержанию особых действующих веществ, облегчает симптомы менопаузы, не оказывая при этом никаких (!) побочных действий, характерных для ЗГТ¹. Но насколько эффектив-

но это облегчение? Может ли натуральное, негормональное средство стать реальной альтернативой синтетическим гормонам?

Эффективность, сравнимая с традиционной ЗГТ

Ожидания немецких ученых оправдались: по результатам многочисленных клинических исследований ERr существенно облегчал все 11 симптомов по официальной шкале оценки менопаузы MRS: приливы, потливость, дискомфорт в сердце, проблемы со сном, депрессивное настроение, раздражительность, тревогу, физическое и умственное истощение, сексуальные проблемы, проблемы с мочевым пузырем, сухость во влагалище, суставной и мышечный дискомфорт. Эффективность облегчения приливов жара оказалась такой же, как у ЗГТ, а в части улучшения психологического состояния испытуемых (депрессия, раздражительность, проблемы со сном, физическое и умственное истощение) — выше, чем у гормональной терапии^{2,3}. Это был успех!

Препараты на основе экстракта сибирского ревеня быстро завоевали популярность среди женщин не только Германии, но и США, Канады и других стран мира: каждый год в мире продается более 100 миллионов доз ERr, и это количество постоянно растет. С 1993 года и по сегодняшний день не было отмечено никаких побочных эффектов, связанных с безопасностью его применения. Миллионы женщин во всем мире получили реальную и безопасную альтернативу ЗГТ.

ФитоЭстрогены Эвалар —

единственный препарат в России¹, содержащий тот самый экстракт сибирского ревеня ERr с доказанной эффективностью.

Способствует улучшению качества жизни и облегчению симптомов климакса:

- уменьшению количества и интенсивности приливов («приступов жара»), чрезмерной потливости, в том числе ночью;
- улучшению сна, более легкому засыпанию;
- снижению утомляемости, раздражительности и беспокойства, улучшению самочувствия и настроения;
- нормализации функционального состояния мочевыводящей и половой системы;
- улучшению внешнего вида, эластичности и увлажненности кожи, уменьшению сухости и признаков старения (ANTI-AGE эффект).



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 34–35

Реклама

¹ По данным регистра БАД.

fito.market.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

evalar.ru
8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

¹ Konda V., Swick A., Troup J.D. et al. Efficacy of *Rheum rhaponticum* ERr 731® extract in alleviating vasomotor menopausal symptoms in an ovariectomized rat model. Paper presented at: NAMS Annual Meeting 2014; Washington, D. C.

² Kaszkin-Bettag M., Ventskovskiy B. M., Solskiy S. et al. Confirmation of the efficacy of ERr 731 in perimenopausal women with menopausal symptoms. *Altern Ther Health Med.* 2009;15 (1):24–34. ³ Kaszkin-Bettag M., Ventskovskiy B. M., Krawchenko A. et al. The special extract ERr 731 of the roots of *Rheum rhaponticum* decreases anxiety and improves health state and general well-being in perimenopausal women. *Menopause.* 2007;14 (2):270–83.

Помоги себе сам — поддержи подвижность суставов!

Осложнения после COVID-19 — тема, которая в последнее время волнует не только переболевших опасным вирусом, но и специалистов, которые все чаще сталкиваются с отдаленными последствиями заболевания. Так возросло количество жалоб, связанных со слабостью мышц и дискомфортом в суставах. Становится все больше пациентов с грыжами, артрозами и другими заболеваниями суставов и позвоночной системы. Как восстановить и поддержать здоровье и подвижность суставов в этот непростой период?



Усильте питание суставов

Для этого идеально подойдет **Хонда МСМ** от компании «Эвалар», которая объединила в себе действие сразу четырех самых важных для суставов компонентов в оптимальных дозировках (в суточном приеме):



- глюкозамин 1000 мг
- хондроитин 800 мг
- метилсульфонилметан (MSM) 600 мг
- гиалуроновая кислота 20 мг.

Каждый компонент, эффективный по отдельности, в комплексе обеспечивает усиленный эффект, поэтому Хонда МСМ оказывает хондропротекторное, противовоспалительное, обезболивающее действия и способствует:

- улучшению подвижности и гибкости суставов, эластичности связок и сухожилий
- естественному восстановлению хрящей
- снижению риска разрушения хрящевой ткани
- уменьшению болезненности в области суставов и позвоночника.

При одинаковом составе с аналогичными препаратами Хонда МСМ на 50% выгоднее по цене!¹

¹ По данным АО «Группа ДСМ» за период с января по август 2020 года средневзвешенная розничная цена за упаковку БАД «Хонда МСМ» в форме таблеток № 60 производства «Эвалар» в 1,5 раза ниже, чем у аналога. Аналог для сравнения выбран по действующим веществам, форме выпуска. ² По данным АО «Группа ДСМ» за первый квартал 2021 года средневзвешенная розничная цена за 1 мг активного вещества БАД «Ревафлекс» в форме капсул № 60 производства «Эвалар» в 1,8 раза ниже, чем у аналога. Аналог для сравнения выбран по действующим веществам, форме выпуска. Реклама

При воспалении и боли есть натуральное решение

Если беспокоит воспаление и боль в суставах, не спешите прибегать к синтетическим средствам, попробуйте воспользоваться натуральным средством **Ревафлекс**. Он отличается высокой дозировкой экстракта мартинии душистой, благодаря которой обладает противовоспалительным, обезболивающим, хондропротекторным действием и способствует:



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 34–35

- улучшению подвижности и гибкости суставов и позвоночника
- уменьшению воспаления и болезненных ощущений в суставах и позвоночнике
- снижению риска разрушения хрящевой ткани
- нормализации уровня мочевой кислоты.

Ревафлекс производится в строгом соответствии с американским стандартом качества GMP, отличается выгодной ценой² и, в противоположность НПВС, не повреждает желудок даже при длительном применении.

Онемение в конечностях можно уменьшить

При онемении, жжении, снижении чувствительности поврежденного участка принимайте новое средство от компании «Эвалар» — **Хонда Нейро**.



Хонда Нейро содержит витаминоподобные вещества — цитидин и уридин в оптимальной дозировке: 100 мг + 100 мг и способствует:

- восстановлению поврежденных нервных волокон
- нормализации передачи нервных импульсов
- улучшению чувствительности поврежденного участка
- снижению интенсивности болевого синдрома (в т. ч. в суставах и позвоночнике)
- снижению дальнейшего повреждения нервной ткани.

Почаще пейте чай для суставов

Можно заменить свой обычный чай на **чай Эвалар Био для суставов**. В нем собраны все травы, необходимые для улучшения функционального состояния суставов и позвоночника. По желанию можно добавить молоко.



fito.market.ru 8-800-551-6120 apteka.ru 8-800-700-8888 evalar.ru 8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Антихеликобактерная терапия снижает риск развития рака желудка¹

То, что бактерия Хеликобактер пилори (*Helicobacter pylori*) является частой причиной возникновения гастрита и язвы желудка, известно многим. Но не все знают, что она еще и повышает риск развития рака желудка в 3 раза!² Если учесть, что до 92% жителей России³ инфицированы этой бактерией, то масштаб проблемы просто ужасает.

Недавно группа американских ученых опубликовала итоги многолетнего плацебо-контролируемого исследования, участие в котором принимали 800 пациентов с предраковыми заболеваниями и высоким риском рака желудка. Результаты поразили: антихеликобактерная терапия оказывала долгосрочное положительное влияние и снижала риск прогрессирования рака, причем защитный эффект сохранялся в течение 20 лет!¹

Немецкие ученые подошли к решению проблемы Хеликобактер пилори с истинно немецкой же педантичностью, рассудив, что проблему нужно решать до того,

как она даст о себе знать. Ими был разработан метабиотик Pylopass™ (Пилопасс) с уникальным⁴ механизмом действия. Pylopass содержит метаболиты лактобактерий, которые снижают уровень Хеликобактер пилори в организме. Особые поверхностные рецепторы Pylopass сцепляются с рецепторами Хеликобактер пилори, после чего образовавшийся «тандем» естественным образом выводится через ЖКТ. Исследования показали, что даже двухнедельный прием Pylopass снижает уровень Хеликобактер пилори в организме, тем самым снижая риски развития заболеваний желудка. Благодаря своей эффективности, Pylopass с успехом применяется уже в 30 странах мира, в том числе — и в России.

¹ The Colombian chemoprevention trial. Twenty-year follow-up of a cohort of patients with gastric precancerous lesions. *Gastroenterology*. November, 17, 2020. ² Malfertheiner P., Megraud F., O'Morain C.A., Gisbert J.P., Kuipers E.J. et al. Management of *Helicobacter pylori* infection — the Maastricht V/ Florence Consensus Report. *Gut* 2017;66:6–30. ³ Ивашкин В.Т. и др. *Helicobacter pylori*: мейнстрим инновации (Обзор литературы и резолюция Экспертного совета Российской гастроэнтерологической ассоциации, 19 мая 2017 г.). *Российский журнал гастроэнтерологии, гепатологии, колопроктологии* 2017; 27 (4):4–21. ⁴ Патент ЕА028340 от 06.08.2012.

В России метабиотик Pylopass™ содержится в препарате **ХЕЛИНОРМ**.

ХЕЛИНОРМ — это единственный¹ в России метабиотик, который связывает бактерии Хеликобактер пилори и естественным способом выводит их из организма.

Хелиноорм способствует²:

- уменьшению количества Хеликобактер пилори в желудке
- снижению риска возникновения язвы и гастрита
- поддержке баланса микрофлоры желудка.

Разрешен к применению взрослым и детям с 6 лет, а также беременным и кормящим³.

Курс приема — 4 недели.

Поддержи желудок в норме — не забывай о Хелиноорме!

¹ Патент ЕА028340 от 06.08.2012.

² СОГР №АМ.01.07.003. R.000254.09.20 от 18.09.2020 г.

³ После консультации с лечащим врачом.

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

evalar.ru
8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ФИТОДОКТОР отвечает на вопросы читателей и посетителей сайта evalar.ru

Как восстановить регулярную работу кишечника натуральными средствами?

Михаил К., г. Абакан

Чтобы научить кишечник работать, принимайте в течение 1 месяца натуральное лекарственное средство **Фибралакс**¹. Он содержит пищевые волокна, за счет которых восстанавливает работу кишечника и обеспечивает его ежедневное комфортное освобождение. Растворимые пищевые волокна, как щетка, «выметают» из кишечника скопившиеся там отложения, сорбируют и выводят «шлаки», токсины, избыточный сахар, холестерин и соли тяжелых металлов^{2,3}. Кроме того, пищевые волокна в составе Фибралакс способствуют росту полезной микрофлоры как пребиотик³.



Много работаю, поэтому часто приходится есть «набегами» фаст-фуд и жирную пищу. Подскажите, как поддержать работу печени?

Евгений П., г. Астрахань

Для поддержания работы печени принимайте **Гепатрин**⁴. В отличие от обычных препаратов, Гепатрин от «Эвалар» содержит сразу три активных компонента для синергичного тройного действия на печень. Эссенциальные фосфолипиды способствуют естественному обновлению клеток печени. Артишок стимулирует выработку желчи и способствует мягкому очищению желчных протоков. Расторопша, которая содержит силимарин, способствует защите печени от неблагоприятных факторов.



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 34–35

Мой муж сейчас лечит грибок ногтей. Посоветуйте выгодное средство для лечения.

Наталья Ф., г. Чита

Обратите внимание на **Мизол Эвалар**⁵ — самое выгодное⁴ лекарство для лечения грибка ногтей и кожи. Раствор до 60% выгоднее по цене самого популярного средства с нафтифином. Мизол Эвалар лечит грибковые инфекции, а также устраняет зуд и жжение, борется практически со всеми видами возбудителей грибка и имеет высокий профиль безопасности. А для профилактики попробуйте новинку — **спрей Мизол**. Его удобно распылять на кожу и ногти, он быстро высыхает и обеспечивает надежную защиту от грибка.



Чувствую, что после перенесенного COVID-19 ухудшились память и внимание. Кроме того, прочитала, что после заболевания появляется риск развития тромбоза и инсульта.

Светлана М., г. Краснодар

Принимайте 100% натуральное лекарство **Гинкоум**⁵. Он и память улучшает, и от инсульта защищает! Гинкоум восстанавливает мозговое кровообращение и снабжение мозга кислородом и глюкозой, а также улучшает обменные процессы в нервных клетках. Он помогает не только улучшить память, внимание, но и умственную активность и скорость мышления. Также, Гинкоум улучшает реологию крови, препятствуя тромбообразованию. Гинкоум уже заслужил доверие миллионов россиян и стал самым популярным⁵ лекарством для улучшения мозгового кровообращения.



¹ Полевая Е. В. Энтеросорбционные свойства псилиума и возможные механизмы его действия при кишечных инфекциях. Клинические перспективы гастроэнтерологии, гепатологии. 2011, № 2. ² Bays H. Pharmacotherapy for dyslipidaemia — current therapies and future agents. Exp. Opin. Pharmacother. 2003; 4: 1901–1958. ³ Ардатская М. Д. Клиническое применение пищевых волокон. Методическое пособие — М.: 2010—48 с. ⁴ По данным ООО «ПРОКСИМА РИСЕРЧ» за 2020 г. ⁵ По данным АО «Группа ДСМ» по итогам 2019 г. среди лекарственных препаратов на основе гинкго двулопастного, в натуральном выражении.

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

evalar.ru
8-800-200-5252

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

Где купить продукцию, представленную в журнале?



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

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
- apteka.ru
- OZON**
- Яндекс Маркет
- здравсити
- детский мир
- AliExpress
- fito.market.ru
- СБЕР ЕАПТЕКА**
- WILDBERRIES**
- СБЕР МЕГА МАРКЕТ**
- ЗОЛОТОЕ ЯБЛОКО
- Перекресток

ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ



МОСКВА

Аптека Эвалар
 Зубовский бульвар, 13, стр.1 (499) 246-36-37
 Калужская площадь, 1 (499) 230-18-71
 Кармянский переулок, 9 (499) 241-87-88
 Киевское шоссе, 22-й км, домовл. 4 (метро Румянцево, поселение Московский, стр. 2) 8-968-693-6555
 Киевское шоссе, 22-й км, домовл. 4, стр. 5, 8-906-758-65-55
 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. Профсоюзная, 4, (499) 724-24-60
 ул. Тверская, 4, (495) 692-39-11
 ул. Мухоморова, д.2, блок 2 (поселение Московский), (968) 965-65-55
 Шоссе Энтузиастов, 13 (495) 362-44-52 asevalar.ru

Аптеки Столчихи 8-800-555-11-15
Диалог (495) 363-22-62
Доктор Столетов 8-800-775-11-00
Здоров.ру (495) 363-35-00
МосАптека 8-800-511-88-57
Нео-Фарм (495) 585-55-15
Озерки 8-800-775-75-33
Планета Здоровья* (495) 369-33-00
Самсон-фарма (495) 587-77-77
Сердце Столчихи (495) 419-12-52
Советская аптека (499) 990-15-16
Столичные Аптеки (499) 500-89-03
СуперАптека 8-800-511-88-57
Хорошая аптека 8-800-511-88-57
36,6* (495) 797-63-66
Алоэ* 8-800-550-13-07
АСНА* (495) 223-34-03
ГорЗдрав* (499) 653-62-77
Живика* (495) 786-30-03
Ригла* 8-800-777-03-03

МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

АПРЕЛЕВКА
Аптека Эвалар
 ул. Августовская, 14, 8-967-232-62-35

КРАСНОГОРСК
Аптека Эвалар
 ул. 50 лет Октября, 1, (495) 565-14-54
 ул. Вилора Трифонова, 1, пом. XXVI, (495) 545-33-44

НАРО-ФОМИНСК
Аптека Эвалар
 ул. Погоуборова, д. 24, 8-965-131-50-03

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

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
Аптека Эвалар
 ул. Садовая, 29, литер А, (812) 570-55-00
 Московский пр-т, 76, (812) 667-81-78 asevalar.ru
Аптека Эвалар (812) 703-45-30
КРОШТАДТ, 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
Доктор Столетов 8-800-775-11-00
Аптеки Столчихи 8-800-555-11-15
ЛекПорт 8-800-222-53-53
Озерки 8-800-775-75-33
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
Петербургские аптеки*
 (812) 700-03-03
Ригла* 8-800-777-03-03
Родник Здоровья* (812) 301-09-29

ЛЕНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ

Аптека Невис (812) 703-45-30
ВСЕВОЛОЖСК, Всеволожский пр., 55
ВЫБОРГ, пр. Ленина, 6
ИВАНГОРОД, Кингисеппское шоссе, 14а
КИНГИСЕПП, ул. 1-я линия, 5/20а
КИРИШИ, ул. Романчиков, 4
КИРОВСК, ул. Победы, 11
ЛУГА, пр. Кирова, 68
НОВОЕ ДЕВЯТКИНО, Новое Десяткино, 43/1
ПИКАЛЕВО, ул. Советская, 44
ПОДПОРОЖЬЕ, пр. Ленина, 13
СЕСТРОРЕЦК, ул. Токарева, 15
ПЛАНЦИ, ул. Кирова, 32
СЯСЬСТРОЙ, ул. Петрозаводская, 35
ТИХВИН, 1-й м/р, 27
ТОШО, пр. Ленина, 36
ШУШАРЫ, ул. Окуюловская, 4
ЛенОблФарм (812) 922-40-03
ПРИОЗЕРСК, ул. Северяноярковая, 1
СОСНОВЫЙ БОР, ул. Комсомольская, 18

АБАКАН

Аптека Эвалар
 ул. Чкалова, 21, (302) 22-43-63

РЕСПУБЛИКА ХАКАСИЯ

СЯЯНОГОРСК
Аптека Эвалар
 Советский микр., 146 8-950-303-27-93

АРХАНГЕЛЬСК

Аптека Эвалар
 ул. Воскресенская, 116 (812) 64-34-64, 8-911-553-46-64
Аптека Антей aptekaantey.ru
Вита Норд 8-800-100-72-72
Фармация Архангельск (812) 606-083
Живика* 8-800-777-03-03

АРХАНГЕЛЬСКАЯ ОБЛАСТЬ

ВЕЛЬСК
Аптека Антей aptekaantey.ru
НОВОДВИНСК
Вита Норд 8-800-100-72-72
Фармация Архангельск (812) 606-083
КОТЛАС
Аптека Невис
Вита Норд 8-800-100-72-72
Фармация Архангельск (812) 606-083

КОРЯЖМА

Вита Норд 8-800-100-72-72
Фармация Архангельск (812) 606-083

СЕВЕРОВИНСК

Аптека Эвалар
 ул. Мира, 10, (8184) 57-03-56
Аптека Антей aptekaantey.ru
Вита Норд 8-800-100-72-72
Фармация Архангельск (812) 606-083

АСТРАХАНЬ

Шах – ИП Байрамовой М. А. (8512) 220022
Шах – ИП Бареевой Г. Р. 8-989-683-75-41
На здоровье* (8512) 306-306
Планета Здоровья* 8-800-7-550-500
Ригла* 8-800-777-03-03

БАРНАУЛ

Аптека Эвалар
Справочная (3852) 55-68-48
 пр. Ленина, 113, (3852) 55-78-69
 пр. Строителей, 117 (ТРЦ Галактика) (3852) 57-94-57
 Павловский тракт, 132, (3852) 47-46-68
 ул. Попова, 40, (3852) 43-16-05
 ул. Попова, 59 г
 ул. Попова, 121 (ТЦ «Бризм») ул. Балтийская, 23 (3852) 55-68-48
 пер. Красноармейский, 111, (3852) 56-08-26
 пр. Энергетиков, 4, (3852) 59-15-49
 проезд Северный Власихинский, 108 (3852) 59-15-41
Первая Помощь 8-800-350-25-50
Губернский лекар* (3852) 450-054, 62-83-14, 77-01-10, 43-08-98, 47-63-03

АЛТАЙСКИЙ КРАЙ

БАРНАУЛ
Планета Здоровья* (3852) 42-11-11

БЕЛОКУРИХА

Аптека Эвалар
 ул. Славского, 9 (АО Курорт Белокуриха), (3854) 39-00-39

БИЙСК

Аптека Эвалар
Справочная (3854) 39-00-39
 пер. Мопровский, 36, (3854) 32-93-67
 ул. Васильева, 26, (3854) 43-30-20
 ул. Васильева, 34 (3854) 43-43-78, 43-43-77
 ул. Васильева, 79, (3854) 44-35-39
 ул. Декабристов, 33, (3854) 31-40-66
 ул. Красноармейская, 67 (3854) 32-68-48
 ул. Ленина, 244, (3854) 32-87-43
 ул. Ленинградская, 78, (3854) 44-10-60
 ул. Митрофанова, 10, (3854) 41-76-63
 ул. Мухачева, 200, (3854) 33-00-71
 ул. Советская, 33, (3854) 32-72-87
 ул. Советская, 216, (3854) 36-22-59
 ул. Сопренная, 3, (3854) 32-81-54
 ул. Пушкина, 188/1, (3854) 37-51-28

НОВОАЛТАЙСК

Доктор Бэлл (38532) 4-77-18

БЕЛГОРОД

Апрель 8-800-200-90-01, смоб. *9001
Аптечный дом (4722) 26-38-38
Таблеточка (4722) 205-400
Озерки 8-800-775-75-33
Хорошая аптека 8-800-511-88-57
Эконом-аптека (4722) 70-16
Алоэ* 8-800-550-13-07
Живика* 8-800-777-03-03

БЕЛГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ

СТАРЫЙ ОСКОЛ
Реалко (4725) 22-07-89
БЛАГОВЕЩЕНСК
Амурфармация* (4162) 51-33-33
Госаптека* 8-800-100-000-3
Семейная аптека* 8-800-100-000-3
Социальная аптека* 8-800-100-000-3

БРЯНСК

Апрель 8-800-200-90-01, смоб. *9001
Аптека Хеленфарм 8-953-293-37-19
Надежда-Фарм 8-800-100-000-3
Сердце Брянска (4832) 331-551
Планета Здоровья* 8-800-7-550-500

БРЯНСКАЯ ОБЛАСТЬ

КЛИНЦЫ
Витафарм (48336) 4-43-06

ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД

Апрель 8-800-200-90-01, смоб. *9001
Аптека Невис (8162) 64-50-50, (911) 242-03-03
Калина Фарм 8-800-550-03-21
Планета Здоровья* (8162) 63-74-74

НОВГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ

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

ВЛАДИВОСТОК

ЗдравАптека (423) 253-10-03
МОНАСТЫРЬЕВ.рф 8-800-707-77-33
Аптека экономных людей* 8-800-500-06-03
0Vita.ru* (423) 240-44-04

ПРИМОРСКИЙ КРАЙ

УССУРИЙСК
Аптека Фарм* (4234) 26-19-84

ВЛАДИМИР

Аптеки Столчихи 8-800-555-11-15
Медилон-Фармиэкс (4922) 55-13-03
Озерки 8-800-775-75-33
Твой доктор 8-800-775-87-03
Алоэ* 8-800-550-13-07
Планета Здоровья* (4922) 77-99-55
Ригла* 8-800-777-03-03
Сеть аптек Максавит* www.maksavit.ru

ВЛАДИМИРСКАЯ ОБЛАСТЬ

КИРЖАЧ
Аптека Эвалар
 ул. 40 лет Октября, 36, (492) 372-44-03

ВОЛГОГРАД

Аптека Эвалар
 ул. Краснопольная, 14 (8442) 59-39-03
 пр. Ленина, 47, (8442) 59-59-50
 ул. Маршала Еременко, 100 (8442) 59-99-53 asevalar.ru
Апрель 8-800-200-90-01, смоб. *9001
Ребус (8442) 49-14-22
Надежда-Фарм 8-800-100-8-063
Озерки 8-800-775-75-33
Социальная аптека 8-800-100-01-03, (8442) 26-94-48
Эль-Фарма (8442) 59-92-49
Волгофарм* 8-800-707-07-88
Планета Здоровья* 8-800-7-550-500
Ригла* 8-800-777-03-03

ВОЛОГДА

Аптека Антей (8172) 74-74-75
aptekaantey.ru
Живика* 8-800-777-03-03

ВОЛОГДСКАЯ ОБЛАСТЬ

ВЕЛИКИЙ УСТЮГ
Аптека Антей aptekaantey.ru

ЧЕРЕПОВЕЦ

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

ВОРОНЕЖ

Аптека Эвалар
 ул. Депутатская, 11, (473) 228-74-38
Апрель 8-800-200-90-01, смоб. *9001
Доктор Столетов 8-800-775-11-00
Надежда-Фарм 8-800-100-8-063
Алоэ* 8-800-550-13-07
Планета Здоровья* 8-800-7-550-500
Ригла* 8-800-777-03-03
Социальная аптека* 8-800-100-01-03, (473) 202-15-14, 280-25-45
Мелодия Здоровья* www.melzdrav.ru
Сеть аптек Максавит* www.maksavit.ru

ЕКАТЕРИНБУРГ

Аптека Эвалар
 Академика Бардина, 48, (343) 267-57-47
 ул. Братская, 18, (343) 297-00-22
 ул. Опалихинская, 27, (343) 311-13-22
 ул. Инженерная, 31, (343) 221-62-96
 ул. Кировоградская, 70, (343) 330-60-05
Радуга 8-800-511-88-57
Фармленд 8-800-550-03-93
Алоэ* 8-800-550-13-07
Аптека Классика* (343) 288-77-77
Доктор Столетов 8-800-775-11-00
Живика* (343) 216-16-16
Новая Больница* (343) 234-73-74
Планета Здоровья* (343) 289-00-00

СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ
Аптека Эвалар
 пр. Победы, 87, (3439) 39-88-60
 ул. Лермонтова, 103, (3439) 37-93-30
 ул. Каменская, 91, (3439) 38-01-20

НИЖНИЙ ТАГИЛ

Аптека Эвалар
 ул. Зари, 31а, (3435) 36-07-47
 ул. Строителей, 12, (3435) 41-38-03
 ул. Попова, 14а, (3435) 32-42-03
 Черныштинское шоссе, 15 (3435) 44-38-12
 Фармленд 8-800-550-03-93

ИВАНОВО

Аптеки Столчихи 8-800-555-11-15
Алоэ* 8-800-550-13-07
Живика* 8-800-777-03-03
Планета Здоровья* 8-800-7-550-500

ИЖЕВСК

Аптека Эвалар
 ул. Дзержинского, 30, (3412) 44-66-70
 ул. Кирова, 7, (3412) 50-48-00
 ул. Майская, 7, (3412) 40-40-11
 ул. им. Петрова, 26, (3412) 31-04-22
Аптека от склада* (3412) 77-00-75
ГОСАПТЕКА* (3412) 399-399
Планета Здоровья* (3412) 31-22-22
Фармленд* 8-800-550-03-93

ИРКУТСК

Аптека Эвалар
 мкр. Радужный, 115, (3952) 74-86-47
Фармаэконом* 8-800-550-03-93
Эко-Хим* (3952) 42-32-87

ИРКУТСКАЯ ОБЛАСТЬ

АНГАРСК
Аптека Эвалар
 76 квартал, 12, (3955) 52-86-93
ФАРМАЭКОНОМ* (3955) 51-33-33
ЙОШКАР-ОЛА
Максавит 8-915-951-37-53
Планета Здоровья* 8-800-7-550-500

КАЗАНЬ

Апрель 8-800-200-90-01, смоб. *9001
Магнит 8-800-200-90-02
Саунык (843) 251-05-35
Планета здоровья* (843) 211-20-02
Ригла* 8-800-777-03-03
Сакура* (843) 554-54-54
Фармленд* 8-800-550-03-93

КАЛИНИНГРАД

Аптека Эвалар
 ул. 9 Апреля, 52/58, (4012) 36-07-01
 ул. Октябрьская, 29а, (4012) 36-02-01
Бюджетная аптека (4012) 64-37-37
Аптека для Бережливых* 8-800-234-78-51
Живика* 8-800-777-03-03
Планета Здоровья* (4012) 64-03-03
Ригла* 8-800-777-03-03

КАЛУГА

Аптеки Столчихи 8-800-555-11-15
Твой доктор 8-800-775-87-

пр. Шактёров, 58 8-951-581-66-20
п. Московский, 18, 8-904-574-00-24
Озёрки 8-800-775-75-33
Радауга 8-800-511-88-57
Соната (3842) 56-06-00
Эдельвейс (3842) 53-90-90
Мир Медицины Ц*
(3842) 57-54-14, 37-52-37

КЕМЕРОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

БЕЛОВО

Аптека Эвалар
ул. Советская, 49, (38452) 2-68-69
Мир Медицины Ц*
(38452) 2-14-57, 6-12-49

БЕРЕЗОВСКИЙ

Мир Медицины Ц* (38445) 5-60-97

ЛЕНИНСК-КУЗНЕЦКИЙ

Мир Медицины Ц*
(38456) 7-61-00, 5-32-48
Жить Здорово (38456) 7-58-12

МЕЖДУРЕЧЕНСК

Аптека Эвалар
бульвар Строителей, 41 (38475) 6-10-10
Мир Медицины Ц* (38475) 5-10-10

НОВОКУЗНЕЦК

Аптека Эвалар
ул. Авиаторов, 73, (3843) 20-07-51
ул. Зорге, 17, (3843) 58-30-75
ул. Климентенко, 2, (3843) 50-00-18
ул. Разведчиков, 50, (3843) 20-09-82
ул. Пушкина, 22, (3843) 50-00-19

ПРОКОПЬЕВСК

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

ЮРГА

Аптека Эвалар
ул. Машиностроителей, 49в
(38451) 4-44-05

КИРОВ

Аптеки-Вятки (8332) 35-10-05
Витал (8332) 52-37-37
Городская Аптека №40
(8332) 35-47-47
Сердце Вятки (8332) 255-966
Аптека от склада* (8332) 75-14-11
Планета Здоровья* (8332) 21-20-00

КОСТРОМА

Аптеки Столички 8-800-555-11-15
Медилон-Фармижес
(4922) 55-13-03
Алоэ* 8-800-550-13-07
Живика* 8 (800) 777-30-03
Планета Здоровья* 8-800-7-550-500

КРАСНОДАР

Аптека Эвалар
ул. Им. 40-летия Победы, 125
(861) 292-62-44, 290-19-10
А-Коста (861) 233-38-21
Апрель 8 800 200 90 01, с.с.м.б. *9001
Витек (861) 277-03-07, 232-00-50
Кварт (861) 222-00-60
Социальная аптека № 9
(861) 225-07-17
Планета Здоровья* (861) 991-32-32
Здоровье* 8-800-250-55-05
Ригла* 8-800-777-03-03
Социальная аптека*
8-800-100-01-03

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ

АНАПА

Аптека Эвалар
ул. Краснозеленых, 5, 8-988-349-59-32
ул. Промышленная, 16
8-988-349-59-42

СТ. АНАПСкая

ул. Мира, 16, 8-989-776-80-35

С. ВИТЯЗЕВО

Аптека Эвалар
ул. Черноморская, 90, 8-988-349-59-28

СТ. ГОСТАГАЕВСКАЯ

Аптека Эвалар
ул. Октябрьская, 47, 8-988-349-59-46

КРАСНОАРСКИЙ

Аптека Эвалар
Красная площадь, 3а, (391) 221-04-23
пр. Металлургов, 12, (391) 245-50-50

ул. Александра Матросова, 11
(391) 236-12-44
Адонис (391) 299-40-72
Англия (391) 223-28-78
Доктор Столетов 8-800-775-11-00
Кырдал (391) 223-54-44
Радауга 8-800-511-88-57
Аптека №1* (391) 265-12-68
Гармония здоровья*
(391) 274-29-79, 213-04-03, 268-46-46
Губернские аптеки* 8 (800) 775-64-03
ЕНИСЕЙМЕД проф*
(391) 265-53-33, 253-95-95
Живика* 8 (800) 777-30-03
Озёрки 8-800-775-75-33
Планета Здоровья* 8-800-7-550-500
Фармация* (391) 291-15-55

КУРГАН

Аптека Эвалар
ул. Пролетарская, 57, (3522) 23-27-62
ул. Коли Магютина, 83, (3522) 41-11-87
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, 8-951-083-89-83
Апрель 8 800 200 90 01, с.с.м.б. *9001
Хорошая аптека 8-800-511-88-57
Живика* 8 (800) 777-30-03
Планета Здоровья* 8-800-7-550-500

ЛИПЕЦК

Апрель 8 800 200 90 01, с.с.м.б. *9001
Липецкая фармация (4742) 34-59-89
Надежда-Фарм 8 800 100 80 63
Пролек (4742) 27-04-27
Планета Здоровья* (4742) 26-11-00
Алоэ* 8-800-550-13-07
Сеть аптек Максавит*
www.maksavit.ru

МАЙКОП

Доктор Столетов 8-800-775-11-00
Радауга 8-800-511-88-57

МУРМАНСК

Аптека Эвалар
пр-т Ленина, 84, (8152) 45-80-80
(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, корпус 5, (831) 282-55-26
ул. Белинского 106Б, (831) 282-55-85
Ваше здоровье (831) 241-67-77
Доктор Столетов 8-800-775-11-00
Магнит 8-800-200-90-02
Озёрки 8-800-775-75-33
Радауга 8-800-511-88-57
Сеть аптек Максавит* (831) 21-808-21

НОВОСИБИРСК

Аптека Эвалар
ул. Гоголя, 17, тел. (383) 311-01-92
ул. Танковая, 41, (383) 209-39-79
Аптека №1 8-800-511-88-57
Доктор Столетов 8-800-775-11-00
МОНАСТЫРЬЕВ.рф 8-800-707-77-33
Озёрки 8-800-775-75-33
Радауга 8-800-511-88-57
Фармация 8-800-511-88-57
ФАРМЦЕНТ (383) 347-46-10
Фитоцентр (383) 221-47-57
Белая аптека* belapetka.ru
Мелодия Здоровья*
www.melzdrav.ru
Моя аптека+* myaptekarplus.ru
Ноль Боль* www.nol-bol.ru
Планета Здоровья* (383) 284-20-20

НОВОСИБИРСКАЯ ОБЛАСТЬ

БЕРДСК

Аптека Бердская* (8383) 412-75-86

КРАСНООБСК

Фитоцентр Ромашка (8383) 308-71-44

ОМСК

Биомедсервис ул. Декабристов, 45
8 (3812) 31-05-64
www.biomedservice.ru
Доктор Столетов 8-800-775-11-00
Радауга 8-800-511-88-57
Аптека Семейная* (3812) 21-03-03

ОРЕЛ

Аптека 8 800 200 90 01, с.с.м.б. *9001
Аптека №1 8-800-511-88-57
73-53-02, 76-28-05
Доктор Столетов 8-800-775-11-00
Надежда-Фарм 8 800 100 80 63
СуперАптека 8-800-511-88-57
ТРИКА 8-800-505-07-15
Аптека №2* (4862) 5530-68,
Планета Здоровья* 8-800-7-550-500
Хорошая аптека 8-800-511-88-57

ОРЕНБУРГ

Данафарм (3532) 55-77-76
ОренЛек* (3532) 780-780
Планета Здоровья* (3532) 32-32-32
Фармлэнд* 8-800-550-03-93

ПЕНЗА

Апрель 8-800-200-90-01, с.с.м.б. *9001
Аптека Социальная (8412) 91-01-01
Аптека Экономных цен
(8412) 99-00-16
Дежурная аптека
(8412) 20-62-14 (круглосуточно)
Доктор Столетов 8-800-775-11-00
Надежда-Фарм 8-800-100-80-63
Озёрки 8-800-775-75-33
Юнифарм (8412) 69-98-00
Планета Здоровья* 8-800-7-550-500

ПЕРМЬ

Аптека Эвалар
Комсомольский проспект, 68
(342) 281-02-85
Аптека от склада* (342) 2-144-748
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
Апрель 8-800-200-90-01, с.с.м.б. *9001
Калина Фарм 8-800-550-03-21
Радауга 8-800-511-88-57
СуперАптека 8-800-511-88-57

ПУСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

ВЕЛИКИЕ ЛУКИ

Аптека Эвалар
пр. Гагарина, 18/15, (81153) 5-50-45

НЕВЕЛЬ

Аптека Эвалар
ул. Комсомольская 26,
8-981-349-14-28, 8-911-880-19-05

ПЕТРОЗАВОДСК

Калина Фарм 8-800-550-03-21
Сердце Карелии (900) 461-38-58

РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ

Аптека Невис (8142) 33-00-04
КОСТОМУКША, бульвар им. Г.Н. Лазарева, 8; Калевалы, 17
СОРТАВАЛА, ул. Бондарева, 10

РЕСПУБЛИКА КОМИ

СЫКТЫВКАР

Аптека Эвалар
ул. Коммунистическая, 65
8-963-555-74-29
Планета Здоровья* (8212) 40-00-44

УКТА

Аптека Эвалар
пр. Ленина, 48, (8216) 72-79-83

РЕСПУБЛИКА КРЫМ

СИМФЕРОПОЛЬ

Дешевая аптека 8-978-054-43-85

СЕВАСТОПОЛЬ

Аптека №1 8-800-511-88-57
Радауга 8-800-511-88-57
Хорошая аптека 8-800-511-88-57
Живика* 8 (800) 777-30-03

РОСТОВ-НА-ДОНУ

Аптека Эвалар
пер. Семашко 99/248
8-928-198-35-66
ул. Варфоломеева 200/168
8-928-198-30-45
ул. Красноармейская, 7/97
8-991-086-24-55
пр. Стачки, 46, 8-938-115-40-17
Лейблитмедсервис (863) 245-42-24
Аптека №1 8-800-511-88-57
Ваша Аптека (863) 299-49-45
Дешевая аптека (863) 291-62-71
Доктор Столетов 8-800-775-11-00
Озёрки 8-800-775-75-33
Радауга 8-800-511-88-57

Социальная аптека

(863) 273-81-10, 240-58-26
Феникс 8-938-115-40-17
Планета Здоровья* 8-800-7-550-500
Ригла* 8-800-777-03-03
Социальная аптека* 8-800-100-01-03

РЯЗАНЬ

Аптека Эвалар
ул. Дзержинского, 15, (4912) 22-80-56
Апрель 8 800 200 90 01, с.с.м.б. *9001
Аптека №137 (4912) 27-46-82
Аптека №4 (4912) 92-09-00
Аптеки Столички 8-800-555-11-15
Надежда-Фарм 8 800 100 80 63
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

Аптеи №6 (846) 956-78-28
Апрель 8-800-200-90-01, с.с.м.б. *9001
Близнецы (846) 201-03-97,
201-08-13
Доктор Столетов 8-800-775-11-00
Магнит 8-800-200-90-02
Озёрки 8-800-775-75-33
Радауга 8-800-511-88-57
Планета Здоровья* 8-800-7-550-500
Ригла* 8-800-777-03-03
Фармлэн 8-800-550-03-93

САМАРСКАЯ ОБЛАСТЬ

ТОЛЬЯТТИ

Аптека №207 (8482) 24-47-54
Аптека Фарм-ориент (8482) 31-03-03
Мед-Сервис (8482) 79-66-90

САРАНСК

Надежда-Фарм 8 800 100 80 63
Вита* (834) 275-27-53
Планета Здоровья* (8342) 54-65-65
Сеть аптек Максавит*
www.maksavit.ru

САРАТОВ

Аптека №1 8-800-511-88-57
Доктор Столетов 8-800-775-11-00
Надежда-Фарм 8-800-100-80-63
Озёрки 8-800-775-75-33
Хорошая аптека 8-800-511-88-57
Алоэ* 8-800-550-13-07
Кардио* (8452) 55-23-73
Ригла* 8-800-777-03-03

СМОЛЕНСК

Апрель 8 800 200 90 01, с.с.м.б. *9001
Надежда-Фарм 8-800-100-80-63

СТАВРОПОЛЬ

Аптека №1 8-800-511-88-57
Радауга 8-800-511-88-57
Хорошая аптека 8-800-511-88-57
Планета Здоровья* (8652) 25-70-25
Социальная аптека* 8-800-100-01-03

СТАВРОПОЛЬСКИЙ КРАЙ

ПАТИГОРСКИЙ

Вита плюс 8-800-555-55-26

СУРГУТ

Аптека от склада* (3462) 98-13-80
Планета Здоровья* (3462) 21-73-33
Ригла* 8-800-777-03-03

ТАМБОВ

Апрель 8 800 200 90 01, с.с.м.б. *9001
Аптекарский магазин
(4752) 75-14-10
Надежда-Фарм 8-800-100-80-63
Тамбовфармация (4752) 72-10-85

ТВЕРЬ

Апрель 8 800 200 90 01, с.с.м.б. *9001
Доктор Столетов 8-800-775-11-00
Калина Фарм 8-800-550-03-21
Радауга 8-800-511-88-57
Планета здоровья* (4822) 73-44-44
Ригла* 8-800-777-03-03

ТОМСК

Аптека Эвалар
Иркутский тракт, 44, (3822) 71-34-55
ул. Красноармейская, 101а
(3822) 215-054
ул. Ленина, 202, (3822) 40-11-18
ул. Мюнишка, 8, (3822) 47-17-92

ул. Нахимова, 3в, (3822) 41-66-36
ул. Фрунзе, 94, (3822) 44-24-00
Аптека Вита* (3822) 543-99-99
Живика* 8 (800) 777-30-03
Планета Здоровья* (3822) 45-45-45

ТОМСКАЯ ОБЛАСТЬ

АСИНО

Аптека Эвалар
ул. Ленина, 31

МЕЛЬНИКОВО

Аптека Эвалар
ул. Коммунистическая, 2а

СЕВЕРСК

Аптека Эвалар
ул. Первомайская, 4,
(3823



№ 1 в России¹

Натуральный² витамин Д₃ Эвалар, усиленный витамином К₂ для лучшего усвоения



Шипучие таблетки
2400 МЕ + К₂ 100 мкг
в 1 шипучей таблетке



ИММУНИТЕТ



КОСТИ



МЫШЦЫ



НЕРВНАЯ СИСТЕМА



Сырье из Германии

Выберите удобную для вас форму витамина Д₃ с нужной дозировкой

Таблетки жевательные
1200 МЕ, 2000 МЕ
в 1 таблетке



Масляный раствор
5000 МЕ
в 10 каплях
10, 20 мл



Жевательный мармелад для взрослых
2000 МЕ
в 1 пастилке



Мишки мармеладные
400 МЕ
в 1 пастилке



Мягкие желатиновые капсулы
1800 МЕ
в 1 капсуле



Произведено «Эвалар» по американскому стандарту GMP

Спрашивайте в аптеках!



evalar.ru
8-800-200-5252



fitomarket.ru
8-800-551-6120



apteka.ru
8-800-700-8888



Наведи камеру и узнай больше



2100933019524451

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

¹ В категории «Натуральные препараты для укрепления здоровья и повышения качества жизни».

² В соответствии с CoGP.