

# ФИТОДОКТОР

№3 (50) ЗИМА 2018

Возьмите журнал  
**БЕСПЛАТНО!**

## Мировой тренд

ANTI-AGE-терапия — курс на сохранение молодости **6**

## Решаем проблему

Легко заснуть и радостно проснуться! **12**

## Советы Фитодоктора

ЗОЖ-культ **16**

## Сезонная проблема

Снова грипп и ОРВИ? **20**

16+



Гость номера **Арина Шарапова:**

При моем графике без специальных витаминов не обойтись.

# Самая совершенная Омега<sup>1</sup> Тройная Омега-3 Эвалар в 3 раза больше пользы<sup>2</sup>



## Самая высокая дозировка Омега-3<sup>1</sup>

Содержит 950 мг незаменимых ПНЖК Омега-3, вместо 350 мг, как в обычных<sup>2</sup>.

## Качественное сырье из Норвегии

Эвалар использует рыбий жир высочайшего качества от компании с мировым именем BASF (Норвегия).

## Высокая чистота Омега-3

Исключительно высокая степень очистки Омега-3 от примесей тяжелых металлов превышает требования даже европейской фармакопеи.

## Тройная польза для поддержания:

- здоровья сердца и сосудов
- уровня холестерина в норме
- суставов
- красоты кожи, волос, ногтей
- молодости

**Всего 1 капсула в день** – для тех, кто ценит качество и удобство приема!

**Разрешена беременным и кормящим женщинам**

**Тройная Омега-3 Эвалар – безупречное качество без переплат!**

Спрашивайте в аптеках города!

[evalar.ru](http://evalar.ru) • 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный)

[apteka.ru](http://apteka.ru) • [piluli.ru](http://piluli.ru) (доставка по Москве и Московской области)

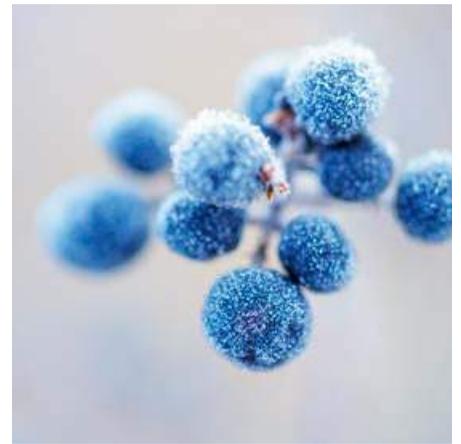


ФИТОМАРКЕТ  
МАГАЗИН ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ  
[www.fitomarket.ru](http://www.fitomarket.ru)



<sup>1</sup> В ассортименте ЗАО «Эвалар». <sup>2</sup> По сравнению с обычной Омега-3 ЗАО «Эвалар» («Концентрат рыбьего жира Омега 3») с самой распространенной дозировкой 350 мг.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



# Контрасты зимы

**М**ногие ждали эту зиму с нетерпением. Едва заметив первые снежинки, они уже мысленно достали елочные игрушки, заранее порадовались аппетитному новогоднему меню и сладко потянулись в предвкушении длинных вечеров в домашнем уюте. А кто-то, наоборот, встречает зиму покорно и грустно, с тоской вздыхая о далеком лете. Но что бы мы с вами ни думали, зиме это совершенно не мешает смело вступать в свои права. Что же мешает нам прожить это время со всей полнотой красок и эмоций?

Пусть расстройство от холода, пробок и снегопада сполна окупится радостью от возвращения в теплый дом; пусть озябшие на ветру руки согреются в теплых объятиях любимых, а примятая теплой шапкой прическа станет всего лишь поводом для улыбки. Ведь именно контрасты делают нашу жизнь такой яркой!

Вдохновившись зимней свежестью, мы подготовили для вас по-настоящему бодрящий и мотивирующий выпуск журнала «Фи-

тодоктор». Вы узнаете о главных принципах популярного направления современной науки — терапии анти-старения. А также прочитаете о том, как легко и с пользой сочетать ЗОЖ-привычки с «таблетками молодости» — современными нутрицевтиками.

На страницах номера вы найдете советы, которые помогут вам легко заснуть и радостно проснуться в полной гармонии с естественным циклом сна. Узнаете, как сделать новогоднее застолье по-настоящему легким. А еще мы расскажем, как уберечься от инфарктов и инсультов, как помочь суставам восстановиться и какова связь между женским здоровьем и брокколи.

Гостем зимнего номера стала популярная телеведущая Арина Шарапова. Арина из тех людей, которые никогда не сидят на месте. Она поднимает настроение всей стране в утреннем эфире, преподает, активно занимается общественной деятельностью... Кажется, она успевает все! И выглядит при этом просто потрясающе. Своими секретами красоты и отличного настроения Арина поделилась в интервью нашему журналу.

Пусть эта зима станет для вас настоящим приключением — интересным, контрастным и очень приятным. Будем рады, если наши советы помогут вам в этом!

**Лариса Прокопьева,**  
генеральный директор  
фармацевтического холдинга  
«Эвалар»



- 4 ПУСТЬ ПИЩА БУДЕТ ЛЕКАРСТВОМ
- 5 НОВОСТИ КОМПАНИИ
- 6 МИРОВОЙ ТРЕНД.  
Anti-Age-терапия — курс на сохранение молодости
- 9 СЕКРЕТЫ ПОХУДЕНИЯ. Как сохранить форму зимой?
- 10 ГОСТЬ НОМЕРА.  
Интервью с Ариной Шараповой
- 12 РЕШАЕМ ПРОБЛЕМУ. Легко заснуть и радостно проснуться!
- 13 СТАНДАРТ КАЧЕСТВА.  
Не каждый пустырьник столь совершенен
- 14 НОВЫЙ ГОД. Подарите родителям здоровье!
- 15 НОВЫЙ ГОД. Чтобы праздник был легким!
- 16 СОВЕТЫ ФИТОДОКТОРА. ЗОЖ-культ
- 18 ЛЕЧЕБНАЯ ПРАКТИКА.  
Как избежать инфарктов и инсультов?
- 19 В ГАРМОНИИ С ПРИРОДОЙ
- 20 СЕЗОННАЯ ПРОБЛЕМА. Снова грипп и ОРВИ?
- 22 ФИТОТЕРАПИЯ. Холестерин под контролем
- 23 КАЧЕСТВО ЖИЗНИ. Когда кишечник «на запоре»
- 24 АПТЕЧНАЯ ПОЛКА
- 26 ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ. Климакс без приливов
- 28 НОВИНКИ
- 30 ЗДОРОВЫЕ ПРАВИЛА.  
Восстановление суставов возможно
- 32 ПРИРОДА ЛЕЧИТ.  
Природный источник женского здоровья
- 33 ВОПРОС — ОТВЕТ
- 34 ГДЕ КУПИТЬ?

## ФИТОДОКТОР №3 (50) ЗИМА 2018

**Учредитель и издатель:** ООО «Фармавест».  
**Соучредители:** ФГБОУ «Алтайский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения РФ, ЗАО «Эвалар».  
**Адрес редакции, учредителя, издателя:** 659 332, Алтайский край, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/б, тел./факс: (3854) 39-00-31.  
**Главный редактор:** Т. Б. Мякишева.  
**Подготовка номера:** редакция ООО «Фармавест».  
**Верстка:** Павел Дегтярев.  
**Фото материалы:** Александр Лотов, www.istock.com, www.shutterstock.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:** ОАО «Полиграфический комплекс «Пушкинская площадь», 109548, г. Москва, ул. Шоссеяна, 4д.  
**Тираж:** 11 272 300 экз.  
 Все материалы, опубликованные в журнале, охраняются законодательством об авторском праве. Любое воспроизведение, перепечатка материалов или их фрагментов на любом языке возможно только с письменного разрешения издателя.  
**Выход в свет:** 01.12.2018 г.  
 Сравнение цен в журнале приведено по данным ЗАО «Группа ДСМ», ООО «Проксима Рисерч», сервиса artek.ru за 2017–2018 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 №СО 170 889-05, NSF International (США), Сертификатом GMP №MI-2015-CE-04 180-1 (Австралия), Заключением № GMP 0099-000 141/16 (РФ).

# Пусть пища будет лекарством

## Чем опасна нехватка кальция?

Считается, что в теле человека массой 70 кг содержится около 2 кг кальция. При недостаточном поступлении кальция из пищи организм начинает использовать запасы этого минерала из костей, что может привести к отрицательным последствиям. Кальций содержится в таких продуктах, как творог, сыр, рыба, бобовые и т. д. Но не всегда с питанием он поступает в организм в достаточном количестве. Тем более, что для полноценного его усвоения из продуктов питания также важно дополнительно получать витамин D. Если возникает дефицит кальция, кости становятся хрупкими, что ве-



дет к остеопорозу и переломам, растет риск сердечной недостаточности, мочекаменной болезни, нарушается свертываемость крови, появляются судороги и боли в мышцах. Восполнить нехватку этого вещества можно приемом биологически активных добавок. Но при этом важно знать, какую форму кальция выбрать, чтобы он усваивался максимально. Например, карбонат кальция (неорганическая форма), откладываясь на стенках кровеносных сосудов, способствует развитию кальциноза и приводит к хрупкости сосудов и суставов. Органическая же хелатная форма кальция наиболее близка нашему организму, обладает высокой биодоступностью, а значит, легко усваивается. Хелаты не требуют дополнительных биохимических превращений при попадании в организм, так как уже подготовлены к усвоению. Они способны усваиваться на 90–98%, в то время как другие формы всего на 5–40% (см. стр. 29).

## Рацион спокойствия

Почему вы зачастую раздражительны, рассеяны и не высыпаетесь? Возможно, причина кроется в недостатке магния. Основная функция этого минерала — поддержка нервной системы и повышение устойчивости организма к стрессу. Если уровень магния понижен, то нам сложнее справиться с эмоциональным перенапряжением и физическими нагрузками. Возможны и более серьезные последствия: судороги, повышение артериального давления, нарушение сердечного ритма, появление риска развития остеопороза, инфарктов и инсультов.

Так как организм не синтезирует магний, необходимо включать в рацион продукты с его

высоким содержанием: рисовые отруби, водоросли, тыквенные и арбузные семечки, орехи, злаки. В них он содержится в наиболее усвояемой форме — органической. Если продукты, содержащие магний, не всегда под рукой — не беда. Органическая биодоступная форма магния содержится в специальных добавках и называется хелат магния. Дополнительный прием хелатной формы магния способствует удовлетворению потребностей организма в макроэлементах и его полному усвоению (см. стр. 29).



## «Эвалар» — партнер Алтайского Государственного Природного Биосферного Заповедника



Компания «Эвалар», берущая истоки и черпающая свое вдохновение на Алтае, подписала соглашение о сотрудничестве с Алтайским Государственным Биосферным Природным Заповедником, подарив ему новое съемочное оборудование.

Алтайский заповедник, основанный в 1932 году, является одним из крупнейших на территории России — его площадь составляет 871 206 га. Это уникальнейшая особо охраняемая природная территория России, объект всемирного культурно-

го и природного наследия ЮНЕСКО, включает часть акватории Телецкого озера — жемчужины Горного Алтая, «маленького Байкала» Западной Сибири. Занимает одно из первых мест среди Российских заповедников по биологическому разнообразию.

Растительный и животный мир Алтая, многие представители которого внесены в Красную книгу, включает в себя более двух сотен видов редчайших растений, грибов, а также млекопитающих, которые находятся под угрозой исчезновения.

Алтайский биосферный заповедник вносит значительный вклад в сохранение таких редких видов, как лук алтайский, кандык сибирский, журавль-красавка, черный гриф, ирбис, аргали и многих других экземпляров.

Фотографии, снятые на территории заповедника, уже легли в основу юбилейного календаря, а также книги, посвященной 25-летию компании: «Эвалар»: сила Алтая, доступная каждому».

Автор фотографий — Александр Лотов

## «Эвалар» готовит к запуску новое производство

Компания «Эвалар» завершила масштабное строительство нового производственного комплекса в Бийске. Первая линия производства уже готова к запуску — она предназначена для выпуска

лекарств из растительного сырья, таких как Ци-Клим, Гинкоум, Эффекс Трибулус и др.

К масштабному строительству на предприятии подошли со всей ответ-

ственностью: новое здание соответствует всем требованиям международного стандарта качества GMP для фармпроизводства: специальный режим воздушной фильтрации и система входных шлюзов для персонала обеспечивают повышенную стерильность производства. В новом корпусе площадью 16 000 м<sup>2</sup>, кроме производственных линий, расположены офисные и санитарно-бытовые помещения, лаборатории и склад готовой продукции. Кроме того, новое производство — это 300 новых рабочих мест.

Решение о строительстве было принято в связи с постоянно растущим спросом на натуральные препараты под брендом «Эвалар». Под запуск нового производства компания планирует расширить ассортимент новинок лекарственных препаратов и биологически активных добавок.



# Anti-Age-терапия — курс на сохранение молодости



**Светлана Владимировна Орлова**, доктор медицинских наук, профессор, заведующая кафедрой диетологии и клинической нутрициологии ФНМО МИ РУДН

В мире растет популярность anti-age<sup>1</sup> терапии (терапии анти-старения). Например, сегодня жители США на консультации специалистов по антиэйджингу тратят до 4000 долларов в год. Что это? Дань моде или более сложное явление? Об этом мы решили поговорить с доктором медицинских наук, профессором, заведующей кафедрой диетологии и клинической нутрициологии ФНМО МИ РУДН, членом WOSIAM (Международное сообщество междисциплинарной антивозрастной медицины), действительным членом А4М (Американской академии антивозрастной медицины) Светланой Орловой.

— Добрый день, Светлана Владимировна! Спасибо, что нашли для нас время. Я знаю, недавно вы вернулись с конференции в Сан-Диего, посвященной антивозрастной медицине. С чем связан интерес к этой проблеме?

— На самом деле, это не какое-то спонтанное течение, возникшее под влиянием моды, за этим стоят вполне осознанные демографические явления, а именно — старение населения. Например, если численность людей старше 65 лет в 2010 году составляла 524 миллиона, то к 2050 году эта цифра, предположительно, составит уже 1,5 миллиарда человек!

Если говорить о России, то численность пенсионеров растет и у нас: в 1961 году их насчитывалось около 14 млн человек, в 90-е годы — 34 млн, а в 2018 году — 46 млн человек.

Поэтому перед медицинским сообществом остро стоит вопрос, как продлить активное долголетие людей, предотвратить развитие возрастных заболеваний.

— Можно ли говорить, что anti-age-терапия — для старшего возраста?

— Конечно, нет. Что такое старение? Это процесс постепенного замедления и угасания основных функций организма. Вследствие этого организм теряет способность противостоять стрессам, болезням и травмам. Это накопительный процесс. И когда мы визуальное наблюдаем признаки старости, значит, разрушительные процессы в организме уже давно «запущены» на полную мощность. Поэтому поддерживать свой организм желательнее начинать, пока вы еще молоды и бодр.

Сегодня людям предлагается профилактика уже с 20 лет, поскольку проблемы, связанные со старением, закладываются после 20-летнего возраста. Например, к 22–25 годам содержание коэнзима Q<sub>10</sub> в клетках уже падает на 10%.

— Что влияет на процессы старения? Ведь кто-то дольше выглядит моложе своих

лет, а кто-то стареет быстрее. Чем это обусловлено?

— Считается, что старение лишь на 20% запрограммировано геномом человека. И 80% составляет то, на что человек может повлиять (экология, питание, образ жизни), а это значит, что у нас есть достаточно большое пространство для маневра.

— Можно ли обойтись только здоровым питанием?

— Вас это удивит, но здоровое питание в современных условиях — определенный миф. Сегодня мы имеем картину серьезного обеднения продуктов питания. Например, содержание магния в свекле за последние 50 лет упало на 26%, в сельдерее — на 47%, а в моркови так и вообще на 75%! Железа в современных яблоках меньше на 65%, а в картошке на 46% и так далее. Аналогичная картина с другими микроэлементами и витаминами.

— Как же тогда быть? Что предпринимать, чтобы предотвратить старение и дольше сохранять молодость?

— Есть три базовые рекомендации, соблюдение которых доказано влияет на качество жизни — так называемая anti-age программа.

Во-первых, это, как ни банально, отказ от вредных привычек и регулярные физические нагрузки. Здесь подойдут любые: от 10 тысяч шагов в день до подъема пешком на 10 этаж — главное, каждый день.

Во-вторых, соблюдение низкокалорийной диеты. Избыточная калорийность — основная причина преждевременного старения.

И, в-третьих, это гармонизация рациона за счет приема витаминов, минералов, а также комплекса веществ, которые тормозят возрастные изменения.

— О каких веществах идет речь?

— Например, коэнзим Q<sub>10</sub> — жирорастворимое вещество, которое базируется преимущественно в митохондриях и отвечает за энергетический обмен на клеточном

уровне. Считается, что снижение его уровня на 25% включает механизмы патологических процессов, приводящих к заболеваниям.

Вторая по значимости функция коэнзима Q<sub>10</sub> — антиоксидантная. Коэнзим Q<sub>10</sub> является мощнейшим антиоксидантом, защищающим организм от воздействия свободных радикалов.

Коэнзим Q<sub>10</sub> синтезируется в организме, а также поступает с такими продуктами, как жирная морская рыба, курятина, мясо кролика, субпродукты, яйца и др. С возрастом синтез Q<sub>10</sub> в организме снижается, а его количества в продуктах питания недостаточно. Потребность в коэнзиме Q<sub>10</sub> возрастает при усиленных физических нагрузках, продолжительном стрессе, после перенесенных заболеваний и операций.

Последние несколько лет растет популярность куркумина...

#### — Куркумин как-то связан с куркумой?

— Куркумин, действительно, получают из корня куркумы. Но важно понимать, что куркумин из специи усваивается лишь на 5–10%, поэтому для производства оздоровительных комплексов используют куркумин, переведенный в мицеллярную форму для полного усвоения.

Куркумин имеет доказанную эффективность против старения. С одной стороны, благодаря противовоспалительному действию — он улучшает функции печени, сердечно-сосудистой системы, снижает воспаления в суставах, и т. д. С другой стороны, считается, что куркумин может удлинять теломеры — концевые участки хромосом и тем самым продлевать ресурс деления клеток, продлевать молодость организма, замедляя старение.

#### — Все большую популярность приобретает прием Омега-3. Насколько это оправданно?

— Это вполне оправданно и даже необходимо, поскольку полиненасыщенные жирные кислоты класса Омега-3 мы получаем только с пищей, а их содержание в ней неуклонно падает.

Омега-3 кислоты являются мощными антиоксидантами, защищают сердечно-сосудистую систему, благоприятно влияют на течение беременности и развитие будущего ребенка, борются с хроническим воспалением, полезны для здоровья кожи, волос и ногтей, а также для нервной системы, помогают бороться с аллергией и депрессией.



<sup>1</sup> Anti-age (Анти-Эйдж) — в переводе с английского: «Anti» — «Анти», «-age» — «старость, старение».

# Премиальная линия ANTI-AGE\*

11 препаратов для управления возрастом



- Мощные антивозрастные комплексы с антиоксидантными свойствами и высокой биодоступностью активных компонентов
- Снижают риск развития возрастных заболеваний
- Высокие концентрации активных веществ максимально защищают от старения
- Высококачественное сырье от ведущих мировых производителей Германии, Норвегии, Японии, Швейцарии

**Управляй возрастом с ANTI-AGE!**

Спрашивайте в аптеках города!

[evalar.ru](http://evalar.ru) • 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный)

[apteka.ru](http://apteka.ru) • [piluli.ru](http://piluli.ru) (доставка по Москве и Московской области)



ФИТОМАРКЕТ  
МАГАЗИН ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ  
[www.fitomarket.ru](http://www.fitomarket.ru)



Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

\* Антивозрастная, в переводе с английского: «Anti» – «Анти», «-age» – «старость, старение».

# Как сохранить форму зимой?

Плотные зимние свитера, пуховики и шубки искушают накопить под ними пару лишних килограммов. Однако если вы заботитесь о себе и своей фигуре, вы знаете, как важно сохранить стройность даже зимой. Ведь перепады веса плохо влияют на здоровье и красоту, а также могут хорошенько подпортить внешний вид кожи, оставив на ней растяжки. Чтобы забота о фигуре оставалась легкой даже зимой, возьмите в свою команду «помощников» — самые эффективные элементы для борьбы с лишним весом.

## «Золотой дуэт» для стройности — альфа-липоевая кислота и L-карнитин

В природе есть вещества, действующие на процесс метаболизма (обмена веществ) как мощные катализаторы: например, альфа-липоевая кислота в сочетании с L-карнитином. Это естественные для организма витаминopodobные вещества, благодаря которым лишние килограммы уходят быстрее. В чем заключается их роль?

Как известно, жиры сгорают в мышцах. Но клетки мышечной ткани имеют двойную мембрану, поэтому жирам трудно попасть внутрь клетки. L-карнитин и альфа-липоевая кислота помогают доставить жиры внутрь клетки. И чем быстрее в клетку поставляется «топливо» в виде жиров благодаря этим двум веществам, тем быстрее происходит обмен веществ и сжигание жиров. Когда этих веществ мало, весь процесс замедляется.

## Легкости прибавит спорт

И конечно, для поддержания стройности не обойтись без спорта. Подбирайте то, что подходит именно вам — полезны будут любые нагрузки. И при любых нагрузках для улучшения результатов

Одна из таких линеек — **SportExpert** (СпортЭксперт) от компании «Эвалар». В 2017 году продукты этой линии успешно прошли испытания и доказали результативность на соревнованиях первой категории<sup>1</sup>. Вся линия SportExpert выпускается в условиях фармацевтического производства по международному стандарту качества GMP из ингредиентов от ведущих мировых поставщиков из США и Западной Европы.

<sup>1</sup> На основании аналитического отчета Федерального научно-клинического центра спортивной медицины (ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА России) о проведении пилотного исследования по оценке эффективности применения препарата (Москва, 2017 г.).

Оптимальные дозировки альфа-липоевой кислоты в сочетании с L-карнитином содержатся в таблетках **Турбослим Альфа**<sup>1</sup>. Они способствуют ускорению обмена веществ, сжиганию жиров (переработке их в энергию) и повышению эффективности фитнеса, ведь наиболее эффективно работают они именно при физических нагрузках.

<sup>1</sup> Название по СоГП: «Турбослим Альфа-липоевая кислота и L-карнитин».

Реклама



ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите  
на стр. 34-35

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

можно обратить внимание на продукты спортивного питания. Существуют такие, которые подходят не только профессионалам, но и любителям. В них собраны самые эффективные компоненты из тех, что естественны для организма, поэтому принимать их можно без опасений.



ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите  
на стр. 34-35

Реклама

## Стандарт качества

Эвалар ФИТОМАРКЕТ

8-800-200-52-52 (для справок)  
piluli.ru (доставка по Москве и Московской области)

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Арина Шарапова:

## «Здоровый образ жизни помогает мне с такой легкостью вставать рано утром»

— Арина Аяновна, добрый день! Вся страна очень любит вас и знает как самую жизнерадостную телеведущую с той самой фирменной улыбкой. Ваш позитив и энергию мы чувствуем даже через экран. А ведь эфир «Доброго утра» начинается, когда в Москве еще очень темно. В чем секрет этой бодрости, которая способна заряжать миллионы?

— Мне помогает многолетняя привычка рано вставать. Я очень люблю летние съемки нашей программы, которые проходят в парке культуры около Москвы-реки: прихожу рано утром на берег, выпиваю чашечку кофе, а дальше, уже взбодренная, готовлюсь к работе. Обязательно принимаю холодный душ, стараюсь ложиться как можно раньше, спать хотя бы по 4–5 часов. Но если не получается и на сон уходит лишь 3 часа, смотрю на это спокойно. Что еще? Спорт и, конечно, необходимые при таком графике витамины.

— А как начинается ваш обычный нерабочий день?

— Я работаю постоянно. Отдаю себя Школе арт-медиа-образования, где мы обучаем волонтеров, много занимаюсь с людьми старшего поколения, посвящаю время множеству других проектов. Так что даже в те дни, когда нет съемок, в 7 часов я уже на ногах. Эта привычка у меня появилась еще в детстве. Знаете, в новогоднюю ночь я ложусь в 5–6 утра, но вот что бы я ни делала, в каком бы возрасте ни была, все равно встану полдесятого. «Жаворонка» трудно переделать.

— Вы почти 30 лет на ТВ, с вашим именем связана целая эпоха телевидения, но это не единственная ваша сфера деятельности. Помимо школы арт-медиа-образования вы еще занимаете пост зампреда Общественной палаты Москвы. Не каждый выдержит такой

режим многозадачности. Бывают минуты слабости и как с ними справляетесь?

— Быть в форме мне помогает аминокислота триптофан. Мало кто знает, но именно от триптофана зависит хорошее настроение, бодрость днем и крепкий сон ночью. Этот секрет уже давно раскрыли на Западе и успешно им пользуются. Трудно выявить и отследить, насколько продукты питания покрывают потребность в триптофане, поэтому я предпочитаю принимать его дополнительно — в виде капсул, точно зная

### Еще одно правило ЗОЖ для меня — проходить программы детокс-очистки

дозировку. Дело в том, что днем из триптофана образуется серотонин, который и дает ощущение счастья, хорошего настроения и спокойствия. А ночью из серотонина образуется мелатонин, который обеспечивает хорошее качество сна, позволяя выспаться и отдохнуть за более короткое время. Также он помогает мне восстановить биоритмы во время перелетов.

Раньше трудно было найти триптофан в России. Но теперь качественный препарат триптофана появился и у нас — Формула спокойствия Триптофан производства Эвалар. Он выпускается по тем же международным стандартам качества GMP, что и западные бренды. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Иногда, чтобы снизить эмоциональное напряжение, я использую натуральные природные средства, например, пустырник. Он прекрасно подходит для снижения беспокойства. К тому же он не только успокаивает, но и помогает беречь сердце: он положительно влияет на давление и сердечный ритм.

Уже долгое время я выбираю Пустырник Форте Эвалар. Зная, насколько тщательно этот производитель относится к качеству продукции, я могу быть уверена, что в состав препарата попадает именно алтайский пустырник и именно с теми свойствами, которые мы от него ждем. Кроме того, только в Пустырнике Форте Эвалар высокая дозировка пустырника сочетается с «элементами спокойствия» магнием и витамином В<sub>6</sub>, которые усиливают его действие.

[ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.](#)

— В последнее время тема ЗОЖ в стране стала очень обсуждаемой и популярной. Кто-то на этой волне поспешил в больницу на обследование, другие записались в спортзал, третьи перешли на ПП. А вы подвержены таким влияниям и внимательно ли следите за здоровьем?

— Непросто соблюдать принципы здорового образа жизни, но я стараюсь. Во многом именно благодаря этому мне удается с такой легкостью вставать рано утром. Я не делаю ежедневную утреннюю зарядку, но спортом занимаюсь регулярно: йога, плавание, летом — велосипед, зимой — горные лыжи (мы выезжаем в горы всей семьей).

Еще одно правило ЗОЖ, крайне важное для меня, — постоянно проходить программы детокс-очистки. Так как именно токсины могут являться причиной многих проблем со здоровьем. Очень важно для детокса выбрать правильный подход.

## При моем графике без специальных витаминов не обойтись



Телеведущая Арина Шаропова.

Одним из элементов детокса является очищение печени с применением специальных натуральных средств. Например, Эвалар на протяжении многих лет выпускает Овесол на основе овса молочной спелости и куркумы. Он бережно очищает печень от токсинов и поддерживает здоровье печени, а значит и всего организма в целом.

Реклама

### НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

— Многие публичные люди признаются, что держать себя в форме — это ежедневный труд. Что вам помогает?

— При высокой загруженности порой сложно придерживаться правильного питания. К счастью, у меня есть любимая подруга Елена Васильевна Малышева, которая взяла надо мной шефство и не дает мне расслабиться. Уже год я следую ее системе питания: ем понемножку 5 раз в день — это очень дисциплинирует.

Когда работаешь в 3 часа ночи, обязательно возникает желание залезть в холодильник. Тогда я съедаю яблоко или любой другой фрукт, выпиваю воду с медом. Меня очень порадовало появление белковых ба-

тончиков — еще один здоровый и вкусный способ заглушить аппетит.

Не так давно открыла для себя белковые батончики Турбослим. Их удобно держать под рукой, они подходят для легкого полезного перекуса. В их составе много натуральных компонентов, а главное — много белка, который утоляет голод и дает ощущение сытости без лишних калорий. А недавно в их линейке появились новые вкусы: Ванильное печенье, Клубничный чизкейк и Цитрусовый микс. Мой фаворит — Шоколадный кекс.

Реклама

### НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

— Зима для вас активное время года?

— У природы нет плохой погоды, и я дружу со всеми сезонами. Даже когда за окном идет дождь или снег, испытываю благодать. Таково мое отношение к жизни. Поэтому зима для меня не менее активное время.

Но само по себе холодное время года может создать немало проблем для организма. Низкие температуры и дефицит витаминов — все это ослабляет здоровье зимой. Поэтому, например, чаепитие может стать

неотъемлемой частью вашего дня. Ведь это не только согревает, но и, при правильном выборе напитка, укрепляет здоровье.

Я сама очень люблю травяные чаи, особенно алтайские. Но сейчас сложно найти по-настоящему алтайский чай хорошего качества. Мне важно, чтобы чаи состояли из качественных отборных трав и имели приятный вкус. Именно такими оказались Чаи Эвалар БИО. В этой серии можно найти чай на любой вкус: как по действию, так и по составу — от травяных комплексов до моночаев. А приятный вкус и аромат алтайских трав доставляют истинное удовольствие, и можно не бояться проблем со здоровьем в суровые зимние холода.

Реклама

### НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

— Что пожелаете нашим читательницам в наступающем году?

— Я бы пожелала вашим читательницам и моим зрителям держать себя в форме, не распускаться, всегда помнить, что жизнь дается только один раз. Будьте счастливы несмотря ни на какие препятствия!

# Легко заснуть и радостно проснуться!

Если каждую ночь вы проводите часы в ожидании сна не смыкая очей, если каждое утро вместо легкости ощущаете усталость, словно всю ночь разгружали вагоны, настало время заняться своим здоровьем. Однако, чтобы прогнать бессонницу и вернуть хороший сон, вовсе не обязательно сразу прибегать к синтетическим средствам. Существуют способы наладить сон естественным образом.

Синтетические снотворные оказывают психоактивное тормозящее действие на центральную нервную систему, что может приводить к побочным явлениям: тяжелому пробуждению по утрам, заторможенности в течение дня и пр. В то время как натуральные и родственные организму вещества улучшают сон естественным путем: не меняя естественного цикла и структуры сна. Они не вызывают кошмаров, не влияют на пробуждение, после их употребления нет ощущения сонливости, можно водить автомобиль. Также они положительно влияют на здоровье в целом. Рассмотрим эти вещества подробнее.

Прежде всего, качество сна зависит от уровня в организме мелатонина. Его называют «гормоном сна». В экспериментах было показано, что природный — эндогенный (образовавшийся в организме) мелатонин более эффективен для оздоровления, чем принятый в виде синтетического препарата.

Помочь естественной выработке мелатонина можно с помощью капсул «**Формула сна усиленная**» от компании «Эвалар». В их составе фито-мелатонин<sup>1</sup>, который, действуя в комплексе с «сонными» травами, способствует выработке собственного природного мелатонина и помогает:

- быстро заснуть и радостно проснуться,
- выспаться за более короткое время.

<sup>1</sup> Фито-мелатонин — смесь L-триптофана и экстракта гриффонии, способствующая естественной нормализации выработки в организме мелатонина — «гормона сна».

Также стоит обратить внимание на глицин — аминокислоту, дефицит которой также может стать причиной плохого сна. Особенно он необходим тем, кто испытывает постоянное нервное напряжение и умствен-



ную усталость, что истощает нервную систему и не дает нормально уснуть и расслабиться. Глицин нормализует процессы центральной нервной системы, тем самым помогая снять психоэмоциональное напряжение и наладить сон.

Высоким содержанием глицина (300 мг в 1 таблетке) отличается **Глицин Форте Эвалар**. Действие глицина в нем усилено витаминами для мозга В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>. Таблетки легко и быстро рассасываются, что способствует быстрому достижению эффекта — уменьшению нервного и умственного напряжения, повышению умственной работоспособности днем и улучшению сна ночью.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Если мы хорошо спим ночью — жизнь представляется в ярких красках, мы полны энергии и оптимизма для решения ежедневных задач. И наоборот, стоит только не выспаться, даже мелкие проблемы дня приводят в отчаяние и портят настроение. Однако мало кто знает, что нормальный цикл «сон-бодрствование» зависит от уровня в организме аминокислоты триптофан. Попадая в наш организм только извне (например, с пищей), триптофан действует как средство «два в одном»: днем из него образуется серотонин — «гормон счастья», а ночью мелатонин — «гормон сна», который, как уже говорилось выше, обеспечивает крепкий сон. Поэтому дополнительный прием триптофана улучшит состояние и днем, и ночью, особенно в короткий световой день зимой.

Триптофан в высокой дозировке (до 1000 мг в сутки) содержится в капсулах **Формула спокойствия Триптофан** от компании «Эвалар». Ночью из него образуется мелатонин, обеспечивающий хорошее качество сна, позволяя выспаться и отдохнуть за более короткое время. А днем из триптофана образуется серотонин, который дает ощущение счастья и хорошего настроения.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

После того, как устранен дефицит веществ, отвечающих за крепкий сон, необходимо устранить и все лишние факторы, мешающие сну. Так, например, очень важно исключить из вашего «вечернего чаепития» такие напитки, как крепкий чай и кофе. Все они содержат кофеин, а он, как известно, враг хорошего сна. Поэтому замените ваши обычные чай и кофе на чашечку ароматного травяного чая с «сонными» травами.

Ароматный букет отборных алтайских трав, способствующих легкому сну, собран в **Чай Эвалар БИО Успокаивающий вечерний**. Он поможет нормализовать эмоциональное состояние после рабочего дня и подготовить организм ко сну. В его состав входят травы, которые успокаивают, расслабляют, помогают восстановить душевное равновесие и улучшают засыпание.

ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите  
на стр. 34–35

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Не каждый пустырник столь совершенен

**Как часто, покупая в аптеке растительный препарат, вы задумываетесь о том, сколько на самом деле пользы растений таит в себе красивая упаковка? Где были собраны травы, в какое время, не растерялись ли их полезные свойства по пути от цветущей поляны до аптечной полки?**

К счастью, в аптеке действительно можно найти препараты, которые являются настоящими источниками целебной силы растений. Все зависит от производителя и стандартов его работы. Сегодня речь пойдет о пустырнике. Какой лучше выбрать, на что обратить внимание при покупке?

## Природный хранитель спокойствия

Еще во времена средневековья пустырник заинтересовал людей как средство при беспокойстве и «биении сердца». На самом деле, пустырник обладает очень широким спектром свойств: среди них — обезболивающее, противотромбозное, мочегонное и другие. Однако основная сфера применения пустырника — для нервной и сердечно-сосудистой систем.

На фоне других успокаивающих трав пустырник выделяется своей универсальностью. Например, он подходит женщинам разного возраста. В молодом возрасте он облегчает предменструальный синдром. А в более зрелом — часто используется в качестве успокоительного средства

при неврозах, вызванных климаксом. Пустырник можно принимать и мужчинам. В отличие от таких трав как мята, душица, это растение не оказывает негативного влияния на потенцию.

## Алтай — сокровищница трав

Известно, что один из самых богатых по своим свойствам пустырник произрастает на Алтае. С древних времен Алтай славится своими целебными растениями. Он находится на той же широте, что и курортный Сочи. Теплое солнце и хрустально чистый горный воздух помогают травам набираться чудесных целительных сил.

Одна из крупнейших в России фармацевтических компаний — компания «Эвалар», которая уже много лет специализируется на выращивании и переработке лекарственных трав, не случайно расположила свои плантации и производство именно здесь — на Алтае.

Для получения экстрактов «Эвалар» использует новейшую технологию, позволяющую обрабатывать растительное сырье при температуре не выше 60 градусов. Это помогает сохранить пользу пустырника практически в первозданном виде. Такое помогает сохранить пользу пустырника практически в первозданном виде. Такое производство в условиях международного стандарта качества GMP.

Именно благодаря этому растительный экстракт пустырника от компании «Эвалар» отличается одним из самых высоких показателей седативности<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Отчет о сравнительном тестировании, Сибирское отделение РАН, Новосибирск, 2013 г.

## Пустырник Форте Эвалар:

- Помогает не только успокоиться, но и снизить давление, поднявшееся из-за стресса.
- Обладает умеренным кардиотоническим действием (замедляет ритм и увеличивает силу сердечных сокращений — выравнивает ритм сердца).

Только в Пустырнике Форте Эвалар высокая суточная дозировка пустырника (100 мг) усилена «элементами спокойствия» магнием и витамином B<sub>6</sub>. Это уникальная патентованная формула<sup>1</sup>. Благодаря такому составу Пустырник Форте Эвалар оказывает противотревожное действие, не вызывая привыкания, обладает антистрессовым действием, улучшает переносимость психоэмоциональных нагрузок. Он показан к применению при повышенной нервной возбудимости, раздражительности, тревоге и страхе, расстройствах сна (бессоннице), которые проявляются нарушением засыпания, прерывистым сном, преждевременным пробуждением.



**ГДЕ КУПИТЬ?**  
Смотрите  
на стр. 34–35

Реклама

## Почувствуйте разницу с Пустырником Форте Эвалар.

Произведено Эвалар: высокое качество по стандарту GMP.

<sup>1</sup> Патент РФ 2361599.

[evalar.ru](http://evalar.ru) [apteka.ru](http://apteka.ru)  
**8-800-200-52-52** (для справок)  
[piluli.ru](http://piluli.ru) (доставка по Москве и Московской области)

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРО-  
КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ**

# Подарите родителям здоровье!

Задумались о выборе новогоднего подарка? Воспользуйтесь нашими подсказками и подарите близким людям то, что не просто порадует, но и принесет пользу их здоровью. Когда подарок вызывает радость – это значит, он был выбран с душой. А если презент еще и полезен, это приятно вдвойне.

Сегодня, пожалуй, все специалисты единодушны во мнении, что натуральные препараты лучше переносятся организмом. У них меньше побочных эффектов; низкая токсичность подавляющего

большинства лекарственных трав позволяет назначать их, когда необходимо длительное лечение хронических заболеваний и постоянная поддержка здоровья, особенно у пожилых людей.

Натуральные препараты от «Эвалар» с высоким профилем безопасности, подобранные с учетом самых актуальных потребностей пожилого возраста, обогащают приток новых жизненных сил, улучшат общее самочувствие, помогут улучшить качество жизни и продлить годы активного долголетия.



**Родители подарили вам жизнь – подарите им здоровье!**

## Для суставов

**Хонда Дринк напиток**



Максимальные<sup>1</sup> дозировки компонентов, важных для здоровья суставов

**Хонда Форте**



Оптимальные дозировки хондроитина и глюкозамина

**Хонда крем**



Максимум<sup>2</sup> хондроитина и глюкозамина для области суставов и позвоночника

**Куркумин**



Способствует уменьшению воспалительных процессов и снижению боли в суставах

**Двойная Омега-3**



Максимальная суточная дозировка Омега-3 – 1400 мг

**Чай Эвалар Био При повышенном содержании мочевой кислоты**



Способствует выведению солей мочевой кислоты и препятствует их отложению в суставах

## Для сердца и сосудов

**КардиоАктив Таурин**



При повышенном давлении, холестерине и сахаре в крови

**КардиоАктив Боярышник**



Укрепляет и питает сердце, делает его более сильным и выносливым

**КардиоАктив Витамины**



Высокая дозировка коэнзима Q10 – 60 мг энергия для сердца

**Дигидрокверцетин**



Для поддержания в норме вязкости крови и облегчения дыхания

**Тройная Омега-3**



Высокая дозировка Омега-3 для сердца и сосудов – 950 мг

**Чай Эвалар Био Гипотензивные травы**



Для поддержания в норме артериального давления

**Чай Эвалар Био Для сердца и сосудов**



Бодрящая свежесть алтайских трав для сердца и сосудов

## Для продления молодости и снижения риска развития возрастных заболеваний

**Карнозин**



Замедляет старение, переключая клетки на омоложение

**Коэнзим Q10 100 мг**



Для сохранения молодости и защиты от побочных действий статинов

**Омега 3-6-9**



Для красоты кожи, волос и ногтей

**Альфа-липовая кислота 100 мг**



Поддержка метаболизма и детоксикация

**Антиоксидантная формула**



Для защиты от свободных радикалов и негативных факторов

ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите на стр. 34-35

**Эвалар**

<sup>1</sup> В серии Хонда. <sup>2</sup> Среди кремов в ассортименте Эвалар.

fitomarket.ru • evalar.ru • apteka.ru • 8-800-200-52-52 (для справок)

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Чтобы праздник был легким!



**В** период долгих зимних праздников наша печень нуждается в поддержке и защите. По статистике, в начале года резко возрастает число обращений к врачам гастроэнтерологам. В основном, больные жалуются на тяжесть в правом подреберье, боли, дискомфорт, тошноту, горечь во рту... Чаще всего такое ухудшение здоровья является одним из последствий новогодних праздников. Не удивительно, ведь печень — это орган, по которому в первую очередь бьют все «прелести» праздничных застолий: обилие жирной пищи, переедание и алкоголь — нагружают ее намного больше нормы!

До начала новогоднего застолья...

Подготовьте печень к пищевым нагрузкам, защитите ее от вредного воздействия таких негативных факторов, как переедание и алкоголь — начните принимать **Гепатрин** от компании «Эвалар» — натуральное средство для тройной защиты печени. Именно<sup>1</sup> Гепатрин содержит три растительных компонента для ее здоровья:

**Эссенциальные фосфолипиды** являются строительным материалом для клеток печени и способствуют их естественному обновлению; **расторопшу**, которая содержит силимарин и является не только мощным антиоксидантом, но и способствует защите печени от неблагоприятных факторов; и **артишок**, который способствует регулированию выработки желчи и мягкому очищению желчных протоков.

**Гепатрин — защищает печень с утроенной силой!**

<sup>1</sup> Патент РФ № 24186601. Реклама



**ГДЕ КУПИТЬ?**  
Смотрите на стр. 34-35

## Гость номера

**Арина Шаропова,**  
телеведущая:



В праздники, когда все мы отключаемся от «правильного питания», считаю, что заранее необходимо поддерживать печень, ведь именно она принимает на себя основной удар застолий. Прежде всего, она нуждается в защите, поэтому, чтобы легче пережить праздники, можно использовать для этого специальные натуральные средства. Я пропиваю курс Гепатрина от Эвалар. У него натуральный состав, и он отлично подходит для защиты печени в период новогодних праздников.

Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

После того, как праздники закончатся, необходимо очистить печень, так как обилие пищи, алкоголь и неправильное питание в целом могут привести к застою желчи, а это значит: нарушение пищеварения, интоксикация; со стороны нервной системы — хроническая усталость, а также кожные проявления в виде пигментных пятен, зуда, аллергии и снижение иммунитета.

Поэтому, после праздника необходимо бережно и эффективно очистить печень.

Для этого используйте современное натуральное средство **Овесол**, чтобы предупредить застой желчи и бережно очистить печень от токсинов.

Только в нем<sup>1</sup> овес молочной спелости в сочетании с желчегонными травами: **куркумой, володушкой, бессмертником, шиповником, мятой** — синергично воздействуют на процесс желчеобразования и желчевыведения, что особенно важно в процессе очищения печени.

Для миллионов россиян Овесол уже стал номером один для очищения печени<sup>2</sup>. Пусть и для вас он станет надежным помощником!



**ГДЕ КУПИТЬ?**  
Смотрите на стр. 34-35

<sup>1</sup> В ассортименте Эвалар. Состав БАД «Овесол. Усиленная формула». <sup>2</sup> По данным «ДСМ Групп» БАД «Овесол» производства «Эвалар» является самым продаваемым брендом в группе средств для печени и желчного пузыря за 2017 г. Реклама



ФИТОМАРКЕТ  
www.fitomarket.ru

evalar.ru

apteka.ru

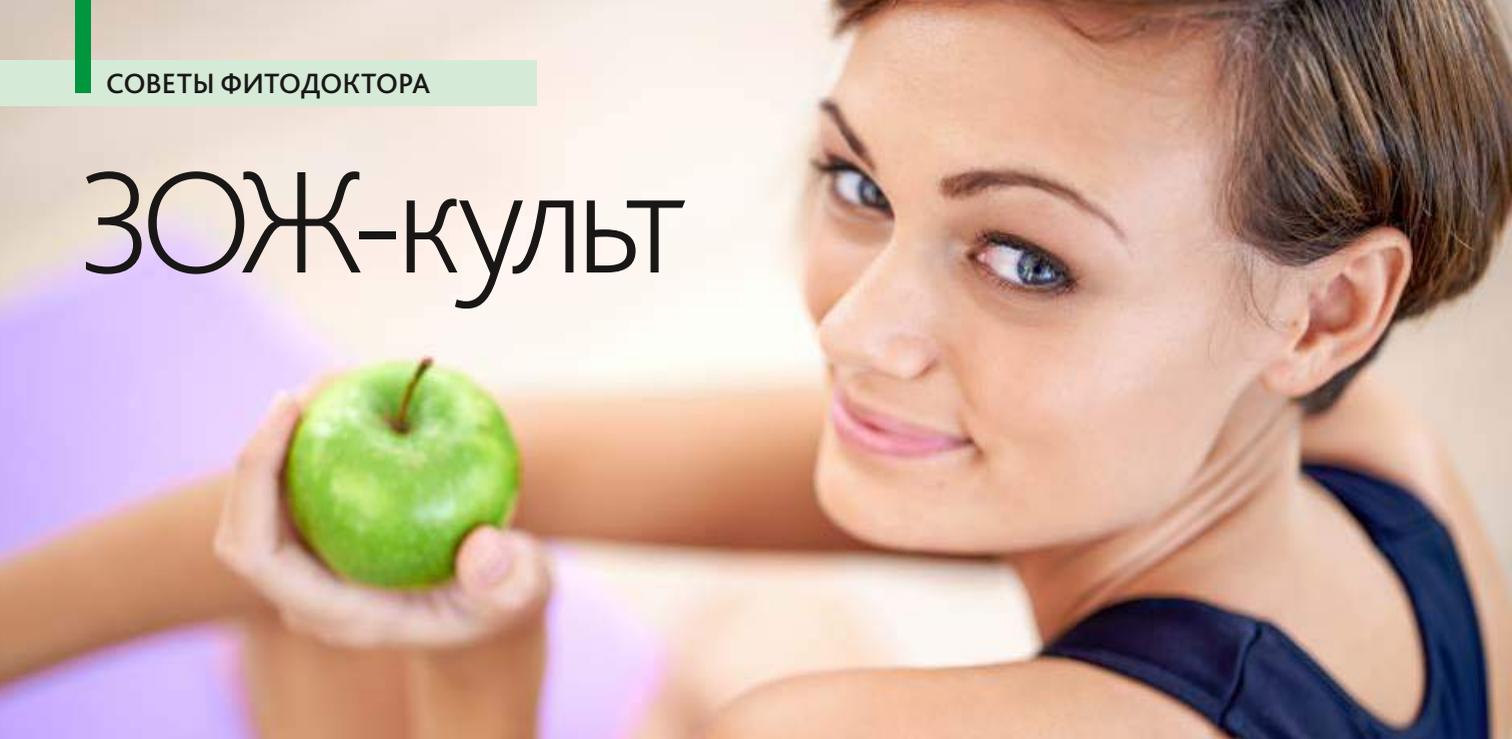
8-800-200-52-52 (для справок)

piluli.ru (доставка по Москве и Московской области)

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# ЗОЖ-культ



Для каждого из нас здоровый образ жизни — понятие глубоко индивидуальное. Но при этом все мы стремимся к одному — хотим оставаться молодыми и активными долгие годы. В последнее время в моду вошли не только правильное питание и спорт, но и прием так называемых «веществ специального назначения» — современных нутрицевтиков для «управления возрастом». Как правильно принимать «таблетки молодости», совмещая их с правильным питанием и спортом, можно узнать из этой статьи.

## Питание: защита от врагов

Главные враги молодости, вызывающие преждевременное старение, — это окислительный стресс и воспаление.

При окислительном стрессе наблюдается избыток свободных радикалов. Эти молекулы очень агрессивны, они не только составляют организм стареть, но и способствуют развитию возрастных заболеваний. Уничтожают этих злодеев антиоксиданты. Их содержат многие продукты (прежде всего свежие овощи, фрукты, ягоды, орехи, семена, цельные злаки). Обязательно добавляйте их в свой рацион. Однако более надежным способом борьбы с окислением является прием специальных антиоксидантных комплексов.

Сбалансированным сочетанием природных источников антиоксидантов отличается **Антиоксидантная формула** из премиальной линии ANTI-AGE\* от известной компании «Эвалар». Она содержит более 20 компонентов — витаминов, минералов, аминокислот и растительных экстрактов (гинкго билоба, расторопши, клюквы, листьев красного винограда, зеленого чая, шиповника, черного перца).

\* Anti-age (Анти-Эйдж) — в переводе с английского: «Anti» — «Анти», «-age» — «старость, старение».



Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Мощными антиоксидантами являются Омега-3 кислоты. Научные данные свидетельствуют о том, что большее потребление Омега-3 должно быть приоритетом. НО! Не все средства с Омега-3 одинаково полезны! Важно же приобрести «правильное»! При выборе ориентируйтесь на два важных критерия — известность производителя (он обеспечит качество) и цену. Слишком дешевая по цене Омега-3 может не принести ожидаемой пользы. А неоправданная дороговизна, возможно, является маркетинговым ходом производителя. Справедливая рыночная цена качественной Омега-3 на аптечной полке находится в диапазоне от 450 до 1200 рублей в зависимости от дозировки Омега-3 (350 мг, 700 мг или 950 мг в капсуле)<sup>1</sup>.

Обратите внимание на препарат **Тройная Омега-3**<sup>1</sup> из премиальной линии ANTI-AGE от компании «Эвалар» с наибольшим<sup>2</sup> содержанием Омега-3 кислот (950 мг в одной капсуле). Для его производства «Эвалар» использует рыбий жир высочайшего качества от компании с мировым именем BASF.

<sup>1</sup> Название по СоГР: «Тройная Омега 3 950 мг». <sup>2</sup> Среди БАД в ассортименте ЗАО «Эвалар».



Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

За борьбу с воспалительными процессами отвечает куркумин — вещество в со-

ставе всем известной куркумы. Не путайте! Именно куркумин, а не просто пряность куркума обеспечивает полезный эффект! Дело в том, что из самой куркумы данное вещество усваивается организмом всего лишь на 5–10%. Но выход был найден! С помощью современной технологии куркумин переводят в особую мицеллярную форму для максимального усвоения<sup>2</sup>.

Куркумин именно в такой форме содержит первый в России<sup>1</sup> **Куркумин Эвалар** из премиальной линии ANTI-AGE.

<sup>1</sup> По данным ЗАО «Группа ДСМ» за 2017 г. БАД «Куркумин» в форме капсул №30 производства компании «Эвалар» является первой реализуемой в России через аптечные учреждения добавкой куркумина.



Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Кстати, куркума не только препятствует воспалению, но и способствует предотвращению роста многих видов рака и даже естественному распаду раковых клеток, не причиняя при этом никакого вреда здоровью. Неудивительно, что на родине куркумы в Индии люди болеют раком разных органов в разы реже, чем европейцы!<sup>2</sup>

Кроме того, куркумин способствует защите и очищению печени, мягкому желчегонному действию, поддержанию здоровья суставов, укреплению иммунитета, защите организма от бактерий, вирусов и грибов.

Гость номера

Арина Шаропова,  
телеведущая:



Хотя в моем рационе присутствует рыба, я дополнительно принимаю Омега-3. Мне как телеведущей важно быть в форме и прекрасно выглядеть. А Омега-3 помогают поддерживать молодость, красоту кожи, волос и ногтей, холестерин в норме, здоровье сердца и сосудов. Недавно узнала о препарате Тройная Омега-3 от «Эвалар». Он производится из высокоочищенного рыбьего жира от норвежского концерна BASF и содержит Омега-3 в высокой дозе — 950 мг в капсуле. Принимают его один раз в день. Очень удобно! Доверяя качеству «Эвалар», я выбрала этот препарат и не жалею!

Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Спорт: источник силы и молодости

Уменьшить окислительный стресс и воспаление помогают физические нагрузки. Особенно полезно сочетание кардиотренировок и интенсивных интервальных тренировок.

Повысить эффективность таких занятий можно при помощи препарата **SportExpert L-карнитин 900 мг**, который принимают прежде всего с целью повышения интенсивности и эффективности тренировок<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Подтверждено CoP № KZ.16.01.78.003. E.001394.08.14 от 08.08.2014 г.



Реклама

Важно помнить, что после спортивных нагрузок организму необходимо помочь восстановиться, вывести продукты обмена, поддержать опорно-двигательный аппарат. Такие средства можно найти в специальной линии спортивного питания **SportExpert** от «Эвалар». Сегодня продукты SportExpert являются официальным спортивным питанием ведущего Центра спортивной медицины ФМБА России.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Сегодня в мире набирает популярность такое явление как «биохакинг», приверженцы которого занимаются «апгрейдом» своего тела и разума. Их главная цель — прожить как можно дольше, сохранив физическое и психологическое здоровье. Для этого они принимают высокие дозировки биодобавок, занимаются спортом и постоянно контролируют показатели своего здоровья. Но важно делать это правильно, не причиняя вреда, и в некоторых случаях под контролем специалистов.

Компания «Эвалар» выступает за грамотный биохакинг! В средствах премиальной линии ANTI-AGE содержатся действительно необходимые организму вещества в высоких дозировках, позволяющих полностью обеспечить ежедневную потребность в них. При этом препараты прекрасно сочетаются друг с другом.



Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

4 правила анти-эйдж питания от «Эвалар»:

- 1 Начиная свой день с фруктов, имеющих яркую окраску: зеленую, желтую, оранжевую, красную. Они особенно богаты антиоксидантами, при этом не содержат жира, соли и излишков сахара.
- 2 Хочется полакомиться сладким? Отдайте предпочтение горькому шоколаду с содержанием какао не меньше 70%. Такой продукт отличается наилучшим соотношением антиоксидантов и сахара.
- 3 Откажитесь от трех злых врагов: сахара, насыщенных жиров и трансжиров, соли. Они заставляют организм стареть.

4 Регулярно принимайте Антиоксидантную формулу, Тройную Омега-3 и Куркумин из премиальной линии ANTI-AGE от компании «Эвалар».

Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Как видите, следовать здоровому образу жизни и оставаться молодым надолго — вполне решаемая задача с помощью советов от компании «Эвалар»! Все препараты, упомянутые в статье, не уступают западным аналогам, производятся из высококачественного сырья от ведущих мировых производителей по международному стандарту GMP<sup>3</sup>, но при этом отличаются более доступной ценой. С их помощью управлять возрастом и быть здоровым можно и без переплаты!

ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите на стр. 34-35



ФИТОМАРКЕТ  
www.fitomarket.ru

evalar.ru

apteka.ru

8-800-200-52-52 (для справок)  
piluli.ru (доставка по Москве и Московской области)

<sup>1</sup> Диапазон цен на препараты Концентрат рыбьего жира Омега-3, Двойная Омега-3 700 мг, Тройная Омега-3 950 мг, Омега-3-6-9 от компании «Эвалар» в аптеках г. Москвы по данным сайтов Medlux.ru и AptekaMos.ru на 15.08.2018 г.

<sup>2</sup> Серван-Шрейбер Д. Антирак. Новый образ жизни. М., 2013 г. — 496 с.  
<sup>3</sup> Сертификат GMP №C0T70889-05, NSF International (США).

# Как избежать инфарктов и инсультов?

Знаменитый американский кардиолог Пол Уайт в свое время сказал: «Сердце — совершеннейший механизм, способный бесперебойно работать до 150 лет». Но почему же после 40 лет этот механизм дает сбои, ведь статистика неумолима: по данным Всемирной организации здравоохранения каждый год от сердечно-сосудистых заболеваний умирает 17,5 миллионов человек. И самые смертоносные из них — это инфаркты и инсульты. Однако часто эти заболевания можно предупредить.

Причин, вызывающих сердечно-сосудистые заболевания, немало, но основные из них: повышенное артериальное давление, содержание холестерина и сахара в крови выше нормы, высокая вязкость крови и излишнее тромбообразование. А если ко всему вышперечисленному добавить лишний вес, гиподинамию, постоянные стрессы — риски еще выше.

## Чем опасно повышенное давление?

Повышенное кровяное давление заставляет сердце работать интенсивней, что со временем вызывает его ослабление и значительный износ. Кроме того, именно повышенное давление является причиной разрыва сосудов и кровоизлияния, которые приводят к одному из видов инсультов.

## Сахар и холестерин выше нормы?

Организм производит инсулин — гормон, который помогает клеткам организма забирать сахар из крови для выработки энергии. Когда инсулина недостаточно или он не используется должным образом, как это происходит при диабете, сахар на-

капливается в крови. Это ускоряет развитие атеросклероза — сужение и «склеивание» артерий. Аналогичная ситуация происходит, когда в крови накапливается чрезмерное количество жиров — холестерина и триглицеридов. Эти патологические процессы значительно повышают вероятность возникновения инфаркта и инсульта.

Если у вас нестабильное артериальное давление, а холестерин и сахар в крови выше нормы, постарайтесь изменить свой образ жизни, чтобы снизить влияние названных факторов на здоровье: придерживайтесь правильного рациона питания с большим содержанием овощей и фруктов; сократите потребление сахара, соли и алкоголя; увеличьте физическую активность; откажитесь от курения.

Если эти меры недостаточны, обратите внимание на натуральные препараты, которые направлены на решение сразу ряда этих проблем.

Например, лекарственный препарат **КардиоАктив Таурин** от компании «Эвалар». В его составе — таурин — естественный продукт обмена аминокислот. Исследование американских ученых доказало ключевую роль таурина в лечении и профилактике целого ряда сердечно-сосудистых заболеваний.

Принимайте КардиоАктив Таурин для:

- умеренного снижения артериального давления, уровня сахара, холестерина и триглицеридов в крови
- улучшения работы сердечной мышцы
- повышения работоспособности\*

\* По всем показаниям — в комплексной терапии.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите  
на стр. 34-35

## К чему приводит образование тромбов?

Тромбы — еще одна серьезная опасность для здоровья сердечно-сосудистой системы. Несмотря на то, что тромбообразование — естественный процесс для нашего организма, иногда его активность и скорость значительно превышает допустимую норму. Это происходит тогда, когда атеросклеротические бляшки, которыми повреждены стенки артерий, выступают в просвет сосуда и значительно суживают его диаметр. Ответной реакцией организма становится образование тромба длиной до 1 см. Именно он и является причиной спазма артерии и прекращения кровотока, и, как следствие, инфаркта миокарда. Кроме того, тромб может оторваться и привести к инсульту.

Для профилактики излишнего тромбообразования необходимо регулярно принимать препараты, разжижающие кровь.

Отдавайте предпочтение натуральным препаратам, таким как лекарственное средство на основе гинкго билобы **Гинкоум** от компании «Эвалар». Гинкоум снижает вязкость крови, препятствует образованию тромбов, улучшает кровообращение и защищает от инфарктов и инсультов<sup>1</sup>. Кроме того, Гинкоум улучшает память, внимание, повышает умственную активность, избавляет от головной боли, шума в ушах и головокружений.

<sup>1</sup> Вызванных нарушениями кровообращения и повышенной вязкостью крови. Реклама



ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите  
на стр. 34-35

evalar.ru apteka.ru

8-800-200-52-52 (для справок)

piluli.ru (доставка по Москве и Московской области)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# Чай «Эвалар Био» – природная сила Алтая!

Замените свой обычный чай на ароматный травяной чай из коллекции «Эвалар Био»! В нее входят 25 травяных чаев различных направлений.

Основу чаев «Эвалар Био» составляют травы Алтая, которые вобрали в себя красоту альпийских лугов, чистоту горного воздуха и силу алтайских рек.

## Достоинства чая «Эвалар Био»:

- ✓ 100% натуральный состав
- ✓ Высокая микробиологическая чистота трав
- ✓ Специальная упаковка, сохраняющая всю силу и пользу растений
- ✓ Приятный вкус и аромат алтайских трав



«Чай Эвалар® Био Гипотензивные травы» в качестве биологически активной добавки к пище – источника флавоноидов (рутина), способствующей поддержанию в норме артериального давления.  
Состав: листья черной смородины, цветки и листья боярышника, плоды аронии черноплодной, трава Melissa лекарственной, листья земляники, чай черный, листья мяты перенной, ароматизатор натуральный «Черная смородина».  
2 фильтр-пакета (3,0 г) обеспечивают не менее 15 мг флавоноидов в пересчете на рутин (в соответствии с ТУ 9100-448-21428156-14), что составляет 50 % от адекватного уровня потребления.  
Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом. Не является лекарством.  
Хранить при температуре не выше 25 °С. (25 °С аспайтин температурада сактаньыз.)  
Срок годности – 3 года.  
Свидетельство о государственной регистрации № КЗ.16.01.78.003.Е.000652.05.14 от 19.05.2014 г.  
Изготовитель/организация, принимающая претензии:  
ЗАО «Эвалар», Россия, 659332, Алтайский край, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6.  
Срок годности – 3 года.  
(Жарамдылык мерзімі – 3 жыл.)  
Дата изготовления  
(Дайындау күні) – сентябрь 2018 г.



## Попробуйте чай «Эвалар Био Гипотензивные травы»

В составе: мягкая сладость цветков и листьев боярышника, терпкий вкус плодов аронии, нежный аромат травы Melissa, фруктовые нотки листьев смородины и земляники, свежий вкус листьев мяты.



**Эвалар – гарантия качества, чистоты и эффективности!**

fitomarket.ru • evalar.ru • apteka.ru  
8-800-200-52-52 (для справок)

www.piluli.ru (доставка по Москве и Московской области)

ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите на стр. 34–35

Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Снова грипп и ОРВИ? Выбирайте лекарства серии ОРВИС!

Они аналогичны импортным по составу, но гораздо выгоднее по цене и изготовлены в соответствии со стандартами качества GMP. Позаботьтесь о своем здоровье и здоровье своих близких, пополните домашнюю аптечку лекарствами от компании «Эвалар».



## Температура?

### Орвис ФЛЮ

(горячий напиток на основе парацетамола)

Орвис Флю снижает температуру, облегчает озноб, головную боль, заложенность носа, чихание и боли в мышцах и суставах.

Яркий вкус дают сок лимона и экстракт имбиря. Не содержит сахара.

Можно принимать людям с повышенным давлением, так как он не содержит фенилэфрина гидрохлорид. Не сужает сосуды.

**В 2 раза выгоднее<sup>1</sup>**

## Вирус?

### Орвис Иммуно

(тилорон)

Борется с вирусами гриппа, ОРВИ и герпетическими инфекциями<sup>2</sup>. Для лечения — всего 6 таблеток на курс.

Для профилактики — всего 1 таблетка в неделю.

**На 20% выгоднее<sup>3</sup>**



## Кашель?

### Орвис Бронхо Амброксол

(раствор амброксола)

Применяется для ингаляций и приема внутрь для взрослых и детей с 1 года жизни. Показан при: остром и хроническом бронхите, пневмонии, ХОБЛ, бронхиальной астме и др<sup>4</sup>.

**В 2,5 раза выгоднее<sup>5</sup>**

## Мокрота?

### Орвис Бронхо Тимьян

(сироп тимьяна)

Натуральный лекарственный сироп от кашля на основе тимьяна по выгодной цене. Растительный препарат для взрослых и детей с 1 года. Оказывает отхаркивающее и противомикробное действие, разжижает мокроту. Показан при: бронхите, трахеите, коклюше<sup>6</sup>.

**На 80% выгоднее<sup>6</sup>**



ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите  
на стр. 34-35

<sup>1</sup> По данным ЗАО «Группа ДСМ», по итогам I квартала 2018 года средневзвешенная розничная цена за 1 пакетик лекарственного препарата «Орвис Флю» в форме порошка для приготовления раствора для приема внутрь производства компании «Эвалар» в 2 раза ниже импортного аналога. Аналог для сравнения выбран по дозировкам действующих веществ, форме выпуска. <sup>2</sup> В комплексной терапии. <sup>3</sup> По данным apteka.ru на 01.09.2018. <sup>4</sup> В рамках инструкции по применению ЛС «Орвис Бронхо Амброксол». <sup>5</sup> По данным ЗАО «Группа ДСМ» по итогам I квартала 2018 года средневзвешенная розничная цена за упаковку лекарственного препарата (прежнее название «Орвис Бронхо») в форме раствора для приема внутрь и ингаляций производства компании «Эвалар» в 2,5 раза ниже, чем у аналога. Аналог для сравнения выбран по действующим веществам, форме выпуска. <sup>6</sup> По данным ООО «Проксима Рисерч», по итогам I полугодия 2018 года, средневзвешенная розничная цена на территории Российской Федерации, за одну упаковку лекарственного средства (прежнее название «Бронхоллант») по сравнению с аналогичным лекарственным препаратом. Реклама

# Для уменьшения воспалений Куркумин Эвалар

Первый в России<sup>1</sup> легко усваиваемый Куркумин



В последнее время диетологи рекомендуют включать куркуму в рацион питания для снижения риска возникновения онкологических заболеваний<sup>2</sup>.

Установлено, что основным веществом, определяющим полезные свойства куркумы, является куркумин.

Многочисленные исследования куркумина подтвердили, что он оказывает эффективное положительное влияние на поддержание здоровья.

Однако куркумин из специи усваивается не полностью, а лишь на 5-10 %, поэтому в оздоровительных комплексах его переводят в мицеллярную форму для 100 % усвоения.

Мицеллярную форму куркумина содержат капсулы Куркумин Эвалар.

**Прием Куркумина Эвалар способствует:**

- укреплению иммунитета;
- защите организма от вирусов, бактерий, грибов;
- защите и очищению печени;
- мягкому желчегонному действию;
- снижению риска образования желчных камней;
- уменьшению воспалительных процессов;
- снижению боли в суставах<sup>3</sup>.

Спрашивайте в аптеках города!

**evalar.ru** • 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный)

**apteka.ru** • piluli.ru (доставка по Москве и Московской области)



**ФИТОМАРКЕТ**  
МАГАЗИН ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ  
[www.fitomarket.ru](http://www.fitomarket.ru)



<sup>1</sup> По данным ЗАО «Группа ДСМ» за 2017 г. БАД «Куркумин» в форме капсул № 30 производства компании «Эвалар» является первой реализуемой в России через аптечные учреждения добавкой куркумина. <sup>2</sup> Давид Серван-Шрейбер. Антирак. Новый образ жизни. – М.: 2013 г. – 496 с. <sup>3</sup> Подтверждено CoRR.

Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



## Холестерин под контролем

О вреде холестерина сейчас говорят повсеместно. Высокий холестерин — опасный враг здоровью.

И люди с повышенным его уровнем вынуждены вести с ним постоянную беспощадную войну. В первую очередь, он является «строительным материалом» атеросклеротических бляшек, которые откладываются на внутренних стенках сосудов, он постепенно поражает всю сердечно-сосудистую систему. Результат бывает страшным и необратимым — внезапный инфаркт или инсульт, появление диабета, ожирения, гипертонии.

Существует много способов держать холестерин под контролем и самый распространенный из них — лечение статинами. Но прием таких препаратов может сопровождаться большим количеством побочных эффектов: головные и мышечные боли, хроническая усталость и бессонница, нарушения пищеварения (тошнота, рвота), регулярные аллергические реакции. И это далеко не весь список.

### Природная альтернатива

Прогресс не стоит на месте, и на сегодняшний день разработаны натуральные препараты, чтобы справиться с повышенным холестерином и при этом избежать побочных эффектов, как от синтетических лекарств.

Лучшим природным чистильщиком сосудов от холестериновых бляшек считается красный клевер и препараты на его основе.

Уникальное действие красного клевера в том, что он помогает сохранить баланс «плохого» и «хорошего» холестерина: снижает уровень «плохого», который и является причиной многих заболеваний, и сохраняет нормальный уровень «хорошего», который жизненно необходим человеку для правильного функционирования головного мозга и производства гормонов, таких как тестостерон и эстроген.

Также важно скорректировать образ жизни, в первую очередь — соблюдать диету.

Вот несколько основных принципов антихолестериновой диеты:

- Отдавайте предпочтение блюдам, приготовленным на пару, вареным или тушеным продуктам
- Уменьшите потребление жирных сортов мяса, молочных продуктов высокой жирности, включите в рацион морскую рыбу
- Пить нужно около 1,5 л воды в день, чтобы поддерживать организм, но не перенапрягать почки
- Также желательно питаться небольшими порциями и через равные промежутки времени, избегать голода и переедания. Для правильного питания важно достигать полного баланса полезных веществ, получаемых с пищей. Еда не должна быть однообразной.

Принимая препарат на основе красного клевера и придерживаясь антихолестериновой диеты, можно добиться значимых результатов в борьбе с повышенным холестерином.

Сегодня компания «Эвалар» выпускает растительное лекарственное средство на основе красного клевера.

**Атероклефит** — 100% натуральное лекарство:

- выводит холестерин из организма и препятствует его отложению на стенках сосудов
- можно принимать длительными курсами
- нормализует проницаемость сосудистой стенки
- переводит «плохой» холестерин (низкой плотности) в «хороший» (высокой плотности)

Принимайте Атероклефит — пусть сосуды будут чистыми, а сердце — здоровым!

**Атероклефит** — фитотерапия от Эвалар!

Произведено «Эвалар»: высокое качество по стандарту GMP<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Заключение № GMP 0099-000 141/16 (РФ). Реклама



ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите на стр. 34-35

evalar.ru apteka.ru

8-800-200-52-52 (для справок)

piluli.ru (доставка по Москве и Московской области)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# Когда кишечник «на запоре»

Одна из самых неприятных, но, увы, распространенных проблем, с которой сталкивается каждый человек — запор. Это не просто ощущение дискомфорта и тяжести в животе, как думают многие, но и вероятность внутреннего отравления. При запоре нарушается регулярная работа кишечника, пищеварительные «отходы» скапливаются и впитываются в кровь в виде токсичных веществ. И чем дольше организм не может избавиться от запора, тем сильнее отравление. Как обезопасить себя от запоров и возможных последствий?

## Соблюдайте режим

Нашему организму идет на пользу, когда мы вовремя питаемся, посещаем туалет, работаем, гуляем, занимаемся спортом, отдыхаем и т. д. Изменение режима или его несоблюдение может привести к нарушениям функций кишечника.

## Больше гуляйте

Снижение физической активности — самая распространенная причина нарушения стула. Дело в том, что при минимальных физических нагрузках область таза недостаточно снабжается кровью, мышцы становятся менее подвижными, а кишечник «ленится». Да, зимой ветреная и морозная погода не располагает к продолжительным прогулкам. Мы предпочитаем остаться дома в тепле и уюте, а не мерзнуть на улице. Вспомните о зимних забавах на свежем воздухе, пеших и лыжных прогулках, коньках и сноуборде, которые давно ждут вас в кладовке.

## Следите за питанием

Зимний рацион — это, как правило, насыщенная углеводами жирная пища. А в новогодние каникулы стол и вовсе ломится от разнообразия яств, и, конечно, это усложняет процесс очищения кишечника. В результате из органа с активной моторикой он превращается в ленивый отдел пищеварительной системы.

**Предпочитайте** Бобовые, крупы, овощи, фрукты, орехи — продукты с высоким содержанием пищевых волокон (растительной клетчатки). Эти вещества необходимы для стабильной работы кишечника. Они не усваиваются организмом, но поглощают воду и набухают, тем самым способствуя перистальтике кишечника. Замечено, что в странах с высоким потреблением пищевых волокон (Греция, Португалия, Мексика) заболевания кишечника встречаются реже.

**Избегайте** Жареную пищу, мясные продукты жирных сортов, фастфуд, сладости, мучные и кондитерские изделия — продукты, которые перегружают пищеварительную систему.

## Пейте больше воды

По мнению гастроэнтерологов, недостаток в рационе жидкости — ключевая причина запора. Пейте минеральную негазированную воду, свежевыжатые соки, морсы, травяные чаи. Эти напитки ускоряют механизмы самоочищения: увеличивают потоотделение и выводят из организма шлаки. А вот алкоголь, кофе и крепкий черный чай, напротив, замедляют процессы пищеварения.

## Спокойствие, только спокойствие

Помните выражение «Все болезни от нервов»? Еще Гиппократ писал о том, что пси-

хика влияет на здоровье человека. Действительно, ни одна болезнь не проходит без участия нервной системы. Стрессы приводят к сбоям в пищеварительной системе. Поэтому старайтесь избегать ситуации, вызывающие сильное волнение.

## Что делать, если запор все-таки случился?

Решить «деликатную» проблему можно при помощи послабляющего средства. Отдавайте предпочтение натуральным средствам, содержащим природные компоненты — травы и фрукты. Они улучшают перистальтику толстой кишки и оказывают естественную помощь кишечнику.

Вкусное решение проблемы предлагает «Эвалар». Жевательные таблетки **Фитолакс** способствуют улучшению работы кишечника при эпизодических запорах, вызванных неправильным питанием. В натуральном<sup>1</sup> составе Фитолакс послабляющие травы и фрукты. Рекомендуется принимать его вечером. Природные компоненты действуют на протяжении ночи и мягко решают проблему утром. Это сохраняет естественные биоритмы организма и в то же время поможет бережно наладить работу кишечника. Жевательные таблетки удобны в применении — не требуют запивания водой. Для взрослых и детей старше 14 лет. Фитолакс выпускается не только в форме жевательных таблеток:



Жевательные таблетки

Чай в фильтр-пакетах с кусочками абрикоса

Напиток с приятным вкусом и ароматом



Батончик с ценными пищевыми волокнами

ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите на стр. 34–35



ФИТОМАРКЕТ  
полноценное питание  
www.fitolax.ru

evalar.ru

apteka.ru

8-800-200-52-52 (для справок)  
piluli.ru (доставка по Москве и Московской области)

<sup>1</sup> По действующим компонентам. Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## Морская вода против насморка

Выбирая **АкваМастер\*** от Эвалар, вы получаете два в одном: «морской» спрей для лечения насморка и удобный прибор для промывания носа. В отличие от обычных спреев, АкваМастер имеет съемную насадку-распылитель, что позволяет использовать его постоянно, заново заполняя свежим раствором морской соли. Показания: **риниты, гаймориты, ОРВИ и грипп, аденоиды**<sup>1</sup>. Взрослым и детям с 1 года<sup>1</sup>. Лучшая цена.



ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите  
на стр. 34–35

## Ускорить сжигание жиров

Поможет **Левокарнил\* Эвалар** — лекарство, которое превращает жиры в энергию для активной жизни. Доказано, что Левокарнил<sup>2</sup>:

- сжигает жиры с образованием энергии, особенно при активных физических нагрузках
  - улучшает метаболизм
  - повышает работоспособность и выносливость, снижает утомляемость
  - уменьшает накопление жиров, тем самым помогая снижать вес
- Можно принимать взрослым и детям<sup>3</sup>.



## Сила природы на защите суставов

Из-за большого количества побочных эффектов многие вынуждены отказаться от приема синтетических средств и искать им альтернативу, например, растения. Для суставов особенно полезны сабельник и мартиния. Современные технологии позволяют создавать из них натуральные средства для защиты суставов с более мягким действием.

**Настойка Сабельника\* Эвалар** лечит суставы и позвоночник, не повреждая желудок. Препарат оказывает выраженное противовоспалительное действие и устраняет боль в комплексном лечении суставов и позвоночника, а при совместном приеме с НПВП (нестероидными противовоспалительными препаратами) усиливает терапевтический эффект, что позволяет снизить их дозу<sup>4</sup>.

В составе **Артро-максимум с мартинией** только<sup>5</sup> экстракт мартинии, которая обладает хондропротекторным действием, блокируя разрушение хряща. Артро-максимум с мартинией способствует уменьшению воспалительных процессов и снижению боли в суставах; улучшению подвижности суставов и позвоночника; снижению повышенного уровня мочевой кислоты и риска развития подагры.



## Природное трио для почек

Укрепляйте здоровье почек с натуральным<sup>5</sup> средством **Нефростен**. Как и в немецком аналоге, каждая таблетка содержит экстракты золототысячника, любистока, розмарина, но по выгодной цене<sup>6</sup>. Растительный комплекс поддерживает работу почек и мочевого пузыря, а также способствует нормализации функционального состояния мочевыводящих путей.



## В Новый год — без лишнего веса

Хочется встретить Новый год без лишних килограммов, а до праздника остались считанные дни? Есть решение — **Турбослим экспресс-похудение**. Всего за 3 дня — до минус 3 кг или до минус 3 см в талии. Турбослим экспресс-похудение запускает процессы ускоренного похудения и способствует: сжиганию жиров, выведению лишней жидкости, снижению аппетита.



## Поддержать здоровье щитовидной железы

Для поддержания здоровья щитовидной железы отлично подходит трава лапчатки. Негормональное средство **Эндокринол Эвалар** содержит максимум пользы лапчатки белой, собранной на Алтае и переработанной в момент максимальной биологической зрелости по современной технологии, сохраняющей все полезные свойства растения. Эндокринол Эвалар — единственный<sup>7</sup> комплекс для здоровья щитовидной железы, действующий изнутри (капсулы) и снаружи (крем); для оптимальной концентрации биологических веществ. Комплекс способствует поддержанию нормальной функции щитовидной железы, ее структуры и размера, помогает сохранять гормональный баланс.



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

Реклама

## Источник натуральных пищевых волокон

Это **МКЦ АНКИР-Б** от Эвалар. В его составе высококачественная микрокристаллическая целлюлоза из Германии, которая способствует: очищению организма от токсинов; поддержанию правильной работы кишечника; снижению чувства голода, сокращению количества потребляемой пищи и предотвращению переизбытка.



## Простое решение «деликатной проблемы»

Запор часто называют «деликатной проблемой», но его последствия для организма далеко не деликатные. Чтобы избежать возможный риск для здоровья, примите **Фитолак**. Сочетание фруктов и послабляющих трав в одной таблетке оказывает естественную помощь кишечнику. Фруктовые жевательные таблетки Фитолак приятны на вкус, не требуют запивания и удобны для применения в любой ситуации.



Фитолак выпускается не только в форме жевательных таблеток, но и в виде чая в фильтр-пакетах, жидкого концентрата на сливовом соке, батончика с пищевыми волокнами. Выберете для себя удобную форму послабляющего средства!

## Комплексный подход для здоровья женской груди

**Мастофит** выпускается в форме таблеток и крема и содержит целый комплекс растительных экстрактов: витекса, фукуса и индолов брокколи. Витекс снижает уровень пролактина — одного из главных виновников чрезмерного нагрубления груди перед месячными. Фукус — источник органического йода. А главное — индолы! Мастофит содержит не синтетизированные, а «живые» природные индолы брокколи. Такой комплекс «живых» индолов работает в 80 раз эффективнее, чем искусственно синтезированные индолы<sup>8</sup>.



## Золотой стандарт мумие

Это **Золотое мумие Эвалар**<sup>9</sup> — 100% алтайское очищенное мумие, изготовленное по оригинальной технологии Эвалар, которая позволяет сохранить активно действующие вещества: витамины, аминокислоты и более 30 микро- и макроэлементов с высокой биодоступностью.

Золотое мумие Эвалар способствует поддержанию обменных процессов костной и мышечной ткани, улучшению минерального обмена, повышению защитных сил организма.



## Допинг для мозга

**Теанин Эвалар** — уникальное<sup>10</sup> средство, которое пробуждает деловую активность и умственную работоспособность, позволяет расширить интеллектуальные возможности мозга, улучшает память и дает творческую энергию. При этом сохраняет спокойствие, ясность ума и нормализует артериальное давление, поднявшееся из-за стресса<sup>11</sup>. Теанин Эвалар — единственный в России<sup>12</sup> препарат, который содержит оптимальную дозировку теанина — 500 мг в двух капсулах, рекомендованных для ежедневного приема.



## «Подзарядка» для зрения

Излучение от экрана смартфона и компьютера вызывает раздражение и усталость глаз? Защитить зрение поможет **Черника Форте с лютеином**. Комплекс содержит антоцианы черники, витамины, цинк, рутин, а также каротиноид лютеин — основной компонент системы защиты глаза от негативного воздействия излучений. Черника Форте с лютеином способствует укреплению стенок кровеносных сосудов, в том числе глазного дна, помогает снять напряжение с глаз и сохранить зрение. Подходит для всей семьи: взрослым и детям с 3 лет.



## Лишних морщинок зима не прибавит

Зимой кожа становится суше, чем летом. Необходимы срочные меры для ее восстановления! **Гиалуроновая кислота Эвалар** в капсулах для приема внутрь содержит максимум<sup>13</sup> (150 мг) низко- и высокомолекулярной гиалуроновой кислоты швейцарского производства для увлажнения кожи изнутри, улучшения ее тонуса и упругости. Именно такая форма приема гиалуроновой кислоты — внутрь — пользуется все большей популярностью в Европе и США. Удобный прием — 1 капсула в день. Самая популярная Гиалуроновая кислота в России<sup>14</sup>.



ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 34–35

Произведено Эвалар: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP.



evalar.ru



8-800-200-52-52 (для справок)

piluli.ru (доставка по Москве и Московской области)

Сравнение цен приведено по данным ЗАО «Группа ДСМ» (средняя цена за 2017 год). Аналог для сравнения выбран по действующим компонентам. <sup>1</sup> В комплексной терапии. Совместно с устройством для орошения и промывания слизистой полости носа «АкваМастер». <sup>2</sup> В комплексной терапии. <sup>3</sup> По показаниям, согласно инструкции по медицинскому применению. Лечение детей до 3 лет под наблюдением врача. <sup>4</sup> В рамках рекомендации по применению. <sup>5</sup> По действующим компонентам. <sup>6</sup> По данным ЗАО «Группа ДСМ» (DSM Group) по итогам I полугодия 2018 года. <sup>7</sup> По данным ЗАО «Группа ДСМ» (DSM Group) бренд «Эндокринол» производства «Эвалар» по итогам I полугодия 2018 года является единственным комплексом, включающим в себя две формы выпуска: капсулы для приема внутрь и крем для наружного применения среди биологически активных добавок и косметических средств, содержащих в составе лалчатку белую. <sup>8</sup> «Food and Chemical Toxicology», 1987, vol. 25, pp. 363–368. <sup>9</sup> Название: «ЗОЛОТОЕ МУМИЕ» мумие алтайское очищенное. <sup>10</sup> В ассортименте Эвалар. <sup>11</sup> Если повышенное давление не является следствием заболеваний. Действие подтверждено CoP № KZ.16.01.97.003.E.000180. 01.16 от 25.01.2016 г. («Теанин»). <sup>12</sup> В перечне БАД «Теанин» на аптечном рынке РФ, по данным ЗАО «Группа ДСМ» за I полугодие 2018 г. <sup>13</sup> Максимум предельно допустимой нормы содержания гиалуроновой кислоты для БАД. <sup>14</sup> По данным I квартала 2018 года бренд «Гиалуроновая Кислота» производства ЗАО «Эвалар» занимает первое место по продажам в упаковках среди биологически активных добавок, содержащих гиалуроновую кислоту. Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Климакс без приливов

Своей привлекательностью и здоровьем женщины во многом обязаны половым гормонам эстрогенам. Но с наступлением климакса их уровень в организме резко снижается. В связи с этим у слабого пола возникает масса проблем, и одна из самых мучительных — приливы, «визитная карточка» климакса. Как с ними жить? И можно ли обойтись без них?

## Вместе — в 2 раза быстрее

До недавнего времени считалось, что только заместительная гормональная терапия способна быстро и качественно купировать приливы. Но недавние исследования показали: возможности негормональной терапии при климаксе практически не уступают гормонам! Более того, негормональные средства намного безопаснее и не вызывают опасных побочных эффектов. Так, оказалось, что совместный прием средств на основе экстракта цимицифуги и бета-аланина позволяет в 2 раза быстрее снизить количество, частоту и интенсив-

ность приливов!<sup>1</sup> Замечательно то, что такой «тандем» обладает как «быстрым», так и «медленным» действием: практически сразу после приема блокирует возникающий приступ жара, а при длительном (курсовом) приеме — предотвращает их появление. Существенный бонус: усиливается также успокаивающий и антидепрессивный эффект терапии, снижается усталость, повышается работоспособность.

**Экстракт цимицифуги** содержит фитоэстрогены — аналог женских половых гормонов. Восполняет дефицит собственных эстрогенов и помогает устранить его проявления.

**Аминокислота бета-аланин** — витаминоподобное вещество; воздействует на терморегуляторное ядро гипоталамуса, блокируя и предотвращая приступы жара

<sup>1</sup> «Акушерство и гинекология». — 2017. — №1. Стр. 21–26.



## Приливы жара? Климакс?

**В 2 раза быстрее устраняет приливы  
совместный прием ЦИ-КЛИМ + ЦИ-КЛИМ Аланин<sup>1</sup>**



Цимицифуги экстракт



Бета-аланин



- Лечение симптомов климакса без гормонов
- Устраняют приливы жара, потливость и другие симптомы климакса
- Замедляют старение кожи, сокращают морщины<sup>2</sup>
- Выгодная цена — на 50 % ниже аналога<sup>3</sup>

**Негормональная терапия от Эвалар**

ciklim.ru • evalar.ru • 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный)  
apteka.ru • piluli.ru (доставка по Москве и Московской области)

ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите  
на стр. 34–35

Эвалар

<sup>1</sup> «Оценка эффективности альтернативных методов лечения менопаузальных симптомов у женщин в постменопаузе» С.В. Юренина, Е.И. Ермакова ФГБУ «НЦАГиП им. акад. В.И. Кулакова» Минздрава России. <sup>2</sup> «Результаты пилотного монотерапевтического исследования лекарственного средства Ци-Клим при системном и местном применении на структурно-функциональные показатели кожи у женщин старше 40 лет», 2013–2014 гг. <sup>3</sup> По данным аптека.ru (среднеарифметическая цена в пересчете на 1 таблетку, на 25.04.2018). Аналоги для сравнения выбраны по действующим компонентам. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# БЭБИ ФОРМУЛА МИШКИ СПОКОЙСТВИЕ от компании «Эвалар»

Единственные<sup>1</sup> витаминные мишки  
для спокойствия ребятшек!

Усидчивость

Спокойствие

Концентрация

Сон



ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите  
на стр. 34–35

МУЛЬТИВИТАМИНЫ

КАЛЬЦИЙ

ИММУНИТЕТ

ВИТАМИН С

СПОКОЙСТВИЕ

Теперь в новой большой экономичной<sup>2</sup> упаковке № 60

Без искусственных красителей, консервантов, глютена.

Произведено Эвалар: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP<sup>3</sup>.

Спрашивайте в аптеках города!

[evalar.ru](http://evalar.ru) • 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный)

[apteka.ru](http://apteka.ru) • [piluli.ru](http://piluli.ru) (доставка по Москве и Московской области)



ФИТОМАРКЕТ  
МАГАЗИН ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ  
[www.fitomarket.ru](http://www.fitomarket.ru)



<sup>1</sup> По данным ЗАО «Группа ДСМ» БАД «БэбиФормула Мишки Спокойствие» жевательные пастилки № 30 производства ЗАО «Эвалар» за 1 квартал 2018 г является единственной БАД для детей в форме мишек, обладающей успокаивающим действием. <sup>2</sup> По сравнению с БАД серии «Бэби Формула Мишки» №30 в пересчете на 1 пастилку (цены завода-изготовителя).

<sup>3</sup> Сертификат GMP №C0170889 - 05, NSF International (США). Знак качества «Лучшее – детям» (Национальная программа). Постановление №10 от 21 ноября 2016 г. Регистрационный №10816L859.

Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

**1 ДЛЯ ПОЛНОГО ОЧИЩЕНИЯ КИШЕЧНИКА**

**Неопурген**

Необходим перед любой диетой и лечебным голоданием, при запорах и отравлениях. Удобен в применении: одного саше хватает на неделю очищения. Потеря веса составляет 2–4 кг. Без вкуса и запаха.

**2 ПРИ СУХОМ И ВЛАЖНОМ КАШЛЕ**

**Плющ Эвалар при кашле (сироп и таблетки)**

Натуральное<sup>1</sup> отхаркивающее средство на основе плюща. При сухом и влажном кашле способствует:

- разжижению и выведению мокроты
- смягчению кашля и облегчению дыхания
- уменьшению частоты приступов кашля
- ускорению выздоровления при кашле

**Удобная форма приема! Таблетки Плющ Эвалар — первое<sup>2</sup> растительное средство в форме таблеток.**

**3 ОТ ГАЗОВ В КИШЕЧНИКЕ**

**Симетикон с фенхелем**

Способствует снижению газообразования, облегчению состояния при вздутии живота и функциональных коликах.

**Выгодная цена — в 2,4 раза<sup>3</sup> дешевле аналога!**

**4 ЗДОРОВАЯ ПЕЧЕНЬ**

**Эссенциальные фосфолипиды**

Максимум<sup>4</sup> эссенциальных фосфолипидов в 1 капсуле способствует естественному восстановлению клеток печени, защите печени от ожирения, снижению уровня холестерина.

**5 ДЛЯ КРАСОТЫ КОЖИ, ВОЛОС И НОГТЕЙ**

**Фемивелл Источник красоты**

Растворимый напиток с высоким содержанием пептидов коллагена (7500 мг) с гиалуроновой кислотой и органической серой МСМ. Способствует устранению возрастного дефицита коллагена, повышению гладкости и упругости кожи, предотвращению появления морщин, улучшению внешнего вида кожи, волос и ногтей.



**6 КЛИМАКС ПОД КОНТРОЛЬ!**

**Фемивелл Менопауза День-Ночь**

1 таблетка «День» способствует сокращению приливов, поддерживает спокойствие и энергию в течение дня. 1 таблетка «Ночь» способствует улучшению сна.

**7 ДЛЯ УСКОРЕНИЯ ЖИРОВОГО ОБМЕНА**

**Липотропный фактор**

Три липотропных компонента холин, инозит, метионин способствуют удалению жира из печени, предотвращению накопления жиров в организме, выведению токсинов, образующихся при сжигании жиров.

**Тройная польза для печени!**

**8 ЗДОРОВЫЙ КИШЕЧНИК — КРЕПКИЙ ИММУНИТЕТ**

**Мультифлора**

7 видов живых бактерий в защитной двухслойной оболочке попадают в кишечник в неизменном виде и способствуют укреплению иммунитета, восстановлению микрофлоры кишечника.



**ГДЕ КУПИТЬ?**  
Смотрите на стр. 34–35

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



9



10



11



12

**12) ДЛЯ МАКСИМАЛЬНОГО УСВОЕНИЯ МАГНИЯ**

**Магний хелат — органическая форма**

Повышает устойчивость организма к стрессу, способствует поддержке нервной системы, мышц, сердца, поддержке здорового сна, снятию мышечных спазмов и судорог.

**13) УЛУЧШЕНИЕ РАБОТЫ СЕРДЦА, СУСТАВОВ, МОЗГА И ГЛАЗ**

**Омега 3-6-9**

Сбалансированный комплекс трех жирных кислот способствует улучшению работы сердца, мозга, глаз и суставов; поддержанию в норме уровня холестерина; красоте волос и кожи, а также Anti-Age эффекту (омоложение и оздоровление организма).

**Выгодная цена — в 2 раза дешевле аналога!<sup>5</sup>**



13

**14) ЕЖЕДНЕВНАЯ ЭНЕРГИЯ И СЖИГАНИЕ ЖИРОВ**

**Левокарнил 500 мг в таблетках**

Способствует преобразованию запасов жира в энергию, повышению работоспособности и выносливости, снижению веса. Удобен в применении.

**15) ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ И ПИТАНИЯ СЕРДЦА**

**КардиоАктив Боярышник**

Способствует поддержанию работы сердечной мышцы в норме, усиленно питает и укрепляет ее, делая сердце более сильным и выносливым.

**16) НАБОР ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОТ ГРИБКА НОГТЕЙ И КОЖИ**

**Мизол гель**

Защищает от поражения грибком, способствует исчезновению зуда и жжения.

В наборе:

- антигрибковый гель в тубе с кисточкой — 1% раствор нафтифина с эфирным маслом чайного дерева
- 30 одноразовых пилочек

<sup>1</sup> По действующим компонентам. <sup>2</sup> По данным ЗАО «Группа ДСМ» (DSM Group) по итогам I квартала 2018 года БАД «Плюс при кашле Эвалар» является первой и единственной монокомпонентной БАД, содержащей в составе только экстракт плюща как активное вещество и выпускаемой в форме таблеток для приема внутрь среди лекарственных препаратов и БАД, реализуемых через аптечные учреждения РФ. <sup>3</sup> По данным ЗАО «Группа ДСМ» (средневзвешенная розничная цена за минимальный суточный прием) по итогам I квартала 2018 г. Аналог выбран по действующему веществу и форме выпуска. Цены в конкретных аптеках могут отличаться. <sup>4</sup> В ассортименте ЗАО «Эвалар». <sup>5</sup> По данным ЗАО «Группа ДСМ» по итогам I полугодия 2018 года средневзвешенная розничная цена за суточный прием биологически активной добавки «Омега 3-6-9» в форме капсул № 45 производства компании «Эвалар» ниже в 2 раза, чем у аналога. Аналог для сравнения выбран по действующему веществу. Цены в конкретных аптеках могут различаться.



14

ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 34-35

**9) СНЯТЬ РАЗДРАЖЕНИЕ В ГОРЛЕ**

**Арома Эвалар Таблетки для горла**

Таблетки для рассасывания с натуральными эфирными маслами эвкалипта, шалфея, мяты, лимона, тимьяна, розмарина, гвоздики, лаванды способствуют улучшению состояния горла и дыхательных путей.

**10) ВИТАМИН С 1200**

**Шипучие таблетки**

Максимум<sup>4</sup> аскорбиновой кислоты в одной таблетке в новой экономичной упаковке — № 20. Вкусный напиток с цитрусовым вкусом.

**11) ДЛЯ МАКСИМАЛЬНОГО УСВОЕНИЯ КАЛЬЦИЯ**

**Кальций хелат — органическая форма**

Быстро восполняет дефицит кальция в организме, поддерживает нормальное состояние костной ткани, зубов. Способствует улучшению функционального состояния сосудов и сердца. Благодаря высокой биодоступности хорошо укрепляет кости и не откладывается в сосудах и суставах.



15



16

# Восстановление суставов возможно



**М**ногочисленные исследования доказали: человеческий организм устроен таким образом, что каждую минуту проводит огромнейшую работу по самовосстановлению и исцелению. И главная наша задача — не мешать ему, а создать все необходимые для этого условия. Поэтому, если вам знакомы характерные скрип и хруст, дискомфорт и чувство скованности в суставах, старайтесь придерживаться трех важных советов:

## 1. Больше двигайтесь

«Движение — жизнь» — эта фраза как никогда актуальна, когда речь идет о здоровье суставов. Дело в том, что при недостатке физической активности ухудшаются кровоснабжение суставов и их питание. Без нагрузки мышцы, прилегающие к суставам, теряют тонус, ослабевают и не способны в должной мере их поддерживать. Все это приводит к тому, что суставы с трудом выдерживают даже небольшую нагрузку, значительно снижается их эластичность и прочность, ускоряется износ. Поэтому важно поддерживать физическую активность на высоком уровне. Придерживайтесь «золотого стандарта» — проходить не менее 10 тысяч шагов в день. Вооружитесь шагомером и анализируйте свою физическую активность.

## 2. Следите за весом

Не зря многие специалисты связывают проблемы с суставами с лишним весом:

он дает усиленное давление на хрящи, особенно коленных и тазобедренных суставов и позвоночника. Чем больше человек весит, тем сильнее нагрузка, а значит, суставы быстрее изнашиваются. Кроме того, из-за отложения жира вокруг сустава затрудняется приток крови к нему, что опять же ведет к дефициту питательных веществ. Пересмотрите свой рацион питания, ограничьте потребление сладостей, соли, продуктов, содержащих много пустых калорий.

## 3. Обеспечьте полноценное питание суставов

Сбалансированное питание необходимо не только для поддержания веса в норме, но и для того, чтобы суставы получали необходимые питательные вещества для обновления и восстановления хрящевой ткани. Обязательно включите в рацион сложные углеводы, белок, овощи и начните принимать хондропротекторы — препараты, которые содержат необходимые для здоровья суставов компоненты. При этом, лучше покупать препарат от известного производителя, выпускающего его по международному стандарту качества GMP. Выбирая хондропротектор, обратите особое внимание на состав. Хороший эффект окажут препараты, которые содержат:

- **коллаген** — белок, который не позволяет истончиться хрящевой ткани и придает суставам упругость, прочность и стойкость к нагрузкам
- **хондроитин и глюкозамин** — они запускают процесс регенерации хрящевой ткани, стимулируя ее восстановление
- **метилсульфонилметан (MSM)** — уменьшает боли, отеки и воспаления, а также улучшает проводимость питательных веществ в хрящевую ткань суставов и позвоночника
- **гиалуроновую кислоту** — важнейший компонент суставной жидкости. Это «волшебный гель», который удерживает влагу в суставах и сохраняет их эластичность и способность амортизировать нагрузки.

Следует помнить, что хрящевая ткань восстанавливается медленно, поэтому запаситесь терпением: примерно через три месяца выполнения всех рекомендаций, вы почувствуете изменения в лучшую сторону.

Все перечисленные выше ингредиенты в оптимальных дозировках собраны в препаратах серии Хонда от фармацевтической компании «Эвалар».

Самое сильное средство серии — это **напиток Хонда drink**. Достоинства: в одной порции этого напитка содержатся максимальные<sup>1</sup> дозировки сразу пяти самых важных для суставов компонентов от ведущих мировых производителей:

- **Коллаген** — 8000 мг (Франция)
- **Хондроитин** — 800 мг и **Глюкозамин** — 1350 мг (Испания)<sup>2</sup>
- **Гиалуроновая кислота** — 50 мг (Швейцария)
- **Метилсульфонилметан (MSM)** — 600 мг (Германия)

Рекомендованный курс приема — 20 дней — это всего 2 упаковки.

После курса приема Хонда drink продолжайте регулярно<sup>3</sup> принимать **таблетки Хонда Форте** — не менее 3 месяцев.

Они содержат оптимальные дозировки хондроитина и глюкозамина — по 500 мг<sup>2</sup>, как известные аналоги, но Хонда Форте выгоднее на 50% по цене!<sup>4</sup>

Дополнительно используйте **крем Хонда Максимум Эвалар** для создания оптимальной концентрации хондроитина и глюкозамина в области суставов и позвоночника.

В серию Хонда также входит **Хонда Глюкозамин Максимум Эвалар** с высоким содержанием глюкозамина — 750 мг в 1 таблетке. Самый доступный по цене глюкозамин<sup>5</sup>.



ФИТОМАРКЕТ  
www.fitomarket.ru

evalar.ru

apteka.ru

**8-800-200-52-52** (для справок)  
**piluli.ru** (доставка по Москве и Московской области)

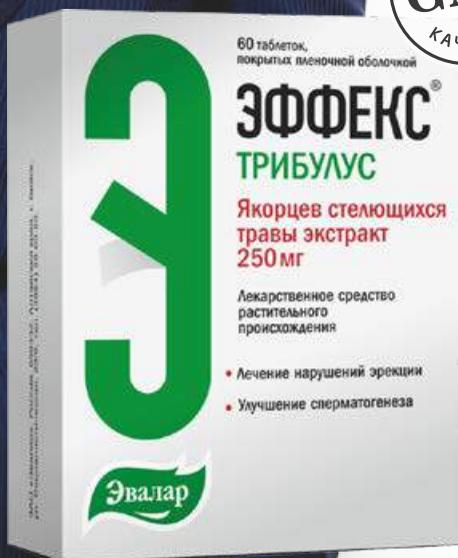
<sup>1</sup> В серии «Хонда». <sup>2</sup> Указаны дозировки хондроитина сульфата и глюкозамина гидрохлорида. <sup>3</sup> В рамках рекомендаций по применению. <sup>4</sup> По данным ЗАО «Группа ДСМ» по итогам 1 квартала 2018 года средневзвешенная розничная цена за упаковку БАД «Хонда Форте» в форме таблеток №60 производства компании «Эвалар» в 1,5 раза ниже, чем у аналога. Аналог выбран по действующим компонентам и дозировке. <sup>5</sup> По данным ЗАО «Группа ДСМ» по итогам 1 квартала 2018 года средневзвешенная розничная цена за 1 таблетку БАД «Хонда Глюкозамин Максимум» в форме таблеток №30 производства компании «Эвалар» ниже, чем у аналогов. Аналог выбран по действующим компонентам и дозировке.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ДЕКАРСТ-  
ВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Высокий тестостерон –  
высокая потенция!

# ЭФФЕКС ТРИБУЛУС\*

100 % натуральное<sup>1</sup> лекарство  
от компании Эвалар



- Способствует повышению выработки тестостерона
- Лечит нарушения эрекции
- Удлиняет время эрекции
- Стимулирует сперматогенез
- Снижает уровень холестерина, повышает иммунитет
- На 20 % выгоднее аналога<sup>2</sup>

**Эффекс Трибулус  
делает мужчину успешным!**

Ваш Эффекс – Ваш успех!



**Эффекс  
Красный корень\***

Натуральное<sup>1</sup> лекарство  
для лечения простатита<sup>3</sup>



**Эффекс Нейро\*\***

Способствует  
продлению  
интимной  
близости



**Эффекс Витамины  
для мужчин\*\***

12 витаминов, 7 минералов,  
усиленные горянкой и  
левзеей, для энергии и  
работоспособности

Спрашивайте в аптеках города!

[evalar.ru](http://evalar.ru) • 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный)  
[apteka.ru](http://apteka.ru) • [piluli.ru](http://piluli.ru) (доставка по Москве и Московской области)



**ФИТОМАРКЕТ**  
МАГАЗИН ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ  
[www.fitomarket.ru](http://www.fitomarket.ru)



<sup>1</sup> По действующим компонентам. В комплексной терапии. <sup>2</sup> По данным ЗАО «ГруппаДСМ» по итогам I квартала 2018 года средневзвешенная розничная цена за упаковку препарата «Эффекс Трибулус» в форме таблеток № 60, производства компании «Эвалар» на 20 % ниже, чем у аналога. Аналог для сравнения выбран по содержанию аналогичной дозировки действующих веществ, форме выпуска. Ссылки на стандарт GMP подтверждаются Сертификатом GMP №СО 170 889 – 05, NSF International (США) для БАД, Заключением № GMP 0099 – 000 141/16 (РФ) – для ЛС. <sup>3</sup> Хронического абактериального простатита.

Реклама

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



# Природный источник женского здоровья

По статистике 8 из 10 женщин имеют проблемы, связанные с молочными железами. Чаще всего женщины сталкиваются с диффузной мастопатией, кистами в молочных железах и с узловыми доброкачественными новообразованиями. К сожалению, распространенным заболеванием становится и рак молочной железы.

Лечение можно провести при помощи гормональной терапии. Однако нельзя считать этот метод совершенным, так как существует риск появления разнообразных осложнений (увеличение веса, тошнота, головные боли, приливы жара, депрессия и т. д.). Спорным остается вопрос и об эффективности метода. Зачастую рост доброкачественных новообразований возобновляется после окончания терапии.

Научные исследования показывают, что потенциальным источником противоопухолевой защиты можно рассматривать диету<sup>1</sup>. Эксперименты показали, что капуста брокколи содержит максимальное количество уникальных природных веществ, основой из которых индол-3-карбинол.

Индол-3-карбинол — биологически активное вещество, терапевтические концентрации которого могут оказать существенную поддержку женскому здоровью. Исследование фитонутриента началось в 70-х годах XX в. За это время были открыты уникальные свойства индол-3-карбинола, благо-

даря которым ученые назвали его «продуктом долгой жизни».

## Индол-3-карбинол:

- поддерживает баланс женских половых гормонов — эстрогенов, влияющих на репродуктивное здоровье женщины
- способен бороться с папилломавирусной инфекцией, особенно когда речь идет о такой деликатной проблеме как кондиломы на коже и слизистых оболочках гениталий и шейки матки
- снижает риск возникновения заболеваний молочной железы, обладает высокой противоопухолевой активностью, что используется при лечении зависимых и независимых от уровня эстрогенов опухолей молочных желез<sup>2</sup>.

Другими словами, индол-3-карбинол обеспечивает организм на клеточном уровне, обеспечивает надежную защиту наших клеток от всех вредных веществ. Поэтому именно индолы стали основой современных негормональных препаратов для лечения опухолей молочной железы, миом, рака груди и шейки матки. Препараты с индол-3-карбинолом успешно используются за рубежом для профилактики и лечения заболеваний молочной железы уже 10 лет. При этом врачи обращают внимание на поразительную избирательность: индол-3-карбинол воздействует только на опухолевые клетки, но при этом «не трогает» здоровые.

## 5 причин выбрать Индол Форте Эвалар:

- 1 Негормональное средство** природного происхождения, способствует поддержанию здоровья молочной железы
- 2 Оптимальный состав:** 100 мг высокоочищенного индол-3-карбинола, как в аналоге
- 3 Усиленное действие:** концентрат брокколи усиливает действие индол-3-карбинола до 80 раз<sup>1</sup>
- 4 Удобная схема приема:** по 1 капсуле в день
- 5 Выгодная цена:** в 2,5 раза выгоднее аналога по цене<sup>2</sup>



ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите на стр. 34-35

<sup>1</sup> Food and Chemical Toxicology, 1987, vol. 25, pp. 363-368.  
<sup>2</sup> Сравнение цен приведено по данным ЗАО «Группа ДСМ» (средняя аптечная цена по итогам I полугодия 2018 г.). Аналог для сравнения выбран по действующим компонентам. Цена в конкретной аптеке может отличаться. Реклама

ФИТОМАРКЕТ  
www.fitomarket.ru  
evalar.ru apteka.ru  
8-800-200-52-52 (для справок)  
piluli.ru (доставка по Москве и Московской области)

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# ФИТОДОКТОР отвечает на вопросы

читателей и посетителей сайта [evalar.ru](http://evalar.ru) и [fitomarket.ru](http://fitomarket.ru)

**В аптеках множество противогрибковых средств, но все дорогие. Посоветуйте, пожалуйста, доступное по цене и эффективное средство.**

Кристина С., Уфа



Можем предложить вам раствор для лечения грибка ногтей и кожи **Мизол Эвалар**. Он на 75% выгоднее аналогов\* и применяется всего 1 раз в день! Препарат лечит грибковые инфекции кожи и ногтей (микозы, кандидозы, дерматомикозы, лишай), а также устраняет зуд и жжение. Раствор активно проникает в кожу и ногти, создавая устойчивую концентрацию нафтифина, который не только борется с непосредственными виновниками инфекции, но и способствует устранению проявлений воспаления.

\* По данным ООО «ПРОКСИМА РИСЕРЧ» по итогам марта 2018 года средневзвешенная розничная цена на территории РФ за одну упаковку лекарственного средства «МИЗОЛ р-р д/наруж. прим. 1% фл.-капельн. 10 мл» производства компании «Эвалар» выгоднее аналога на 75%. Аналог для сравнения выбран по действующему веществу и дозировке. Цены в конкретных аптеках могут отличаться.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

**Знаю, что при повышенных умственных нагрузках полезно принимать глицин. В аптеках представлен очень большой выбор глицина. Какой глицин лучше выбрать?**

Максим Е., Пермь



Попробуйте **Глицин Форте Эвалар**. Он отличается высоким содержанием глицина — 300 мг. Также действие глицина усилено витаминами для мозга В1, В6, В12. Помимо этого, таблетки удобны в применении: легко рассасываются, что способствует быстрому достижению эффекта — уменьшению нервного и умственного напряжения, повышению умственной работоспособности и улучшению сна. Попробуйте Глицин Форте Эвалар и почувствуйте разницу!

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

**Подскажите, как быстрее восстановить кости при травмах?**

Ирина Г., Иркутск



Пожалуй, лучшим помощником станет **Горный кальций Д3 Эвалар**. Это единственный\* комплекс кальция, который дополнительно усилен алтайским мумие. Мумие содержит более 30 микро- и макроэлементов, которые способствуют повышению прочности костей и лучшему усвоению кальция. Именно поэтому Горный кальций Д3 Эвалар способствует укреплению костной ткани, снижению риска возникновения травм и быстрому восстановлению костной ткани при переломах. Кроме того, Горный кальций Д3 может снизить риск развития остеопороза, а также поддерживать прочность костей, ногтей и зубов.

\* В ассортименте Эвалар.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

**Долгое время мучаюсь с запорами, часто приходится принимать слабительные средства. Как восстановить работу кишечника?**

Юлия С., Тольятти



Рекомендуем обратить внимание на натуральное\* лекарственное средство **Фибралакс** от Эвалар. Он восстанавливает работу кишечника, устраняет даже хронические запоры. Кроме этого, входящие в его состав пищевые волокна облегчают симптомы геморроя, способствуют росту полезной микрофлоры как пребиотик\*\*, очищают кишечник, выводят «шлаки» и токсины как сорбент. Фибралакс Эвалар научит работать ваш кишечник, восстанавливая его регулярную работу и ежедневное комфортное освобождение.

\* По действующим компонентам. \*\*Ардатская М.Д. Клиническое применение пищевых волокон. Методическое пособие. — М.: 2010. — 48 с.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

**Где купить продукцию, представленную в журнале?**

**156 аптек «Эвалар» по всей России!**  
**Более 60 городов присутствия**  
**Возможность интернет-заказа**  
**из любой точки России. 25 стран мира**

**ИНТЕРНЕТ-ЗАКАЗ ПО РОССИИ**

**ЭВАЛАР** [www.evalar.ru](http://www.evalar.ru) Доставка почтой по России!  
**ФИТОМАРКЕТ** [www.fitomarket.ru](http://www.fitomarket.ru) 8-800-220-20-00, доставка по все регионы РФ (курьерская доставка, пункты выдачи заказов, Почта РФ)  
**АПТЕКА.РУ** [www.apteka.ru](http://www.apteka.ru) Бесплатная доставка в ближайшую аптеку по России  
**ОЗОН** [www.ozon.ru](http://www.ozon.ru) Платная доставка по всей России

**ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**УТКОНОС** [www.utkonos.ru](http://www.utkonos.ru) (495) 777-5-444 **ПИЛУТИ** [www.piluti.ru](http://www.piluti.ru) (495) 926-36-42  
**АПТЕКА.РУ** [www.apteka.ru](http://www.apteka.ru) (495) 730-53-00 **СМЕД.РУ** (495) 755-93-95

**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, домов. 4  
(метро Румянцево, поселение  
Московский) (495) 663-65-55 (доб. 3),  
8-968-693-6555  
Ленинградский проспект, 77, к. 2  
(499) 158-72-10  
ул. Зацепский вал, 14 (495) 953-10-87  
ул. Мясницкая, 24/7, стр. 2  
(495) 623-33-40  
ул. Новослободская, 12  
(499) 973-12-46  
ул. Профсоюзная, 4 (499) 724-24-60  
ул. Тверская, 4, (495) 692-39-11  
ул. Хабарова, д. 2, блок 2 (поселение  
Московский), (495) 693-65-55  
(доб. 4), 8-968-694-65-55  
Новое Энтузиастов, 13  
(495) 362-44-52  
**Фитомаркет Эвалар**  
Пресненская набережная, 2  
(495) 981-33-65  
36, 6\* (495) 797-63-66  
**А-Мега** (495) 795-44-77  
**Аптеки Столицы**  
(495) 215-52-15  
**АСНА\*** (495) 223-34-03  
**ГорЗдрав\*** (499) 653-62-77  
**Доктор Столетов\*** (495) 788-11-00  
**Здоров.ру** (495) 363-35-00  
**Нео-Фарм** (495) 585-55-15  
**Озерки\*** (499) 603-00-00  
**Планета Здоровья\***  
(495) 369-33-00  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**Самсон Фарма\*** 8-800-250-88-00  
**Советская аптека** (499) 990-15-16  
**ТРИКА** (495) 789-6263,  
8-800-505-07-15

**МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ**

**КРАСНОГОРСК**  
**Аптека Эвалар**  
ул. 50 лет Октября, 1, (495) 565-14-54  
ул. Вилора Трифонова, 1,  
пом. XXVI, (495) 545-33-44  
**Советская аптека** (499) 990-15-16

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**

**Аптека Эвалар**  
ул. Садовая, 29, литер А  
(812) 570-55-00  
Московский пр-т, 76,  
(812) 667-81-78  
**Аптека Невис\*** (812) 703-45-30  
**КРОНШТАДТ**, ул. Ленина 25/2  
Ланское шоссе, 55  
Пискаревский пр., 16  
ул. Кантемировская, 24  
Шлиссельбургский пр., 3  
**ЛенОблФарм** (812) 922-40-03

**А-Мега** (812) 985-07-05  
**Аптека для Бережливых**  
(812) 677-19-94, 748-13-19,  
8-800-234-78-51  
**Планета здоровья** (812) 454-30-30  
**Алоз\*** 8-800-550-13-07  
**ЛекОпТор\*** (812) 641-01-01  
**Озерки\*** (812) 603-00-00  
**Родник Здоровья\*** (812) 301-09-29  
**ОАС «Радуга/Первая помощь»\***  
(812) 450-04-50  
**Петербургские аптеки\***  
(812) 700-03-03  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03

**ЛЕНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ**

**Аптека Невис\*** (812) 703-45-30  
**ВСЕВОЛОЖСК**, Всеволожский пр., 55  
**ВЫБОРГ**, пр. Ленина, 6  
**ИВАНГОРОД**, Кингисеппское шоссе, 14а  
**КИНГИСЕПП**, ул. 1-я линия, 5/20а  
**КИРИШИ**, ул. Романтиков, 4  
**КИРОВСК**, ул. Победы, 11  
**ЛУГА**, пр. Кирова, 68  
**НОВОЕ ДЕВЯТКИНО**,  
Новое Девяткино, 43/1  
**ПИКАЛЕВО**, ул. Советская, 44  
**ПОДПОРОЖЬЕ**, пр. Ленина, 13  
**СЕСТРРЕЦК**, ул. Токарева, 15  
**СЛАНЦЫ**, ул. Кирова, 32  
**СЯСЬСТРОЙ**, ул. Петроавдская, 35  
**ТЯЖВИН**, 1-й м/р, 27  
**ТОШНО**, пр. Ленина, 36  
**ШУШАРЫ**, ул. Оккупловская, 4  
**ЛенОблФарм** (812) 922-40-03  
**ПРИОЗЕРСК**, ул. Северпарковская, 1  
**СОСНОВЫЙ БОР**,  
ул. Комсомольская, 18

**АБАКАН**

**Аптека Эвалар**  
ул. Чкалова, 21, пом. 2Н.,  
(3902) 22-43-63

**АРХАНГЕЛЬСК**

**Аптека Эвалар**  
ул. Тимме, 4, корп. 3,  
(8182) 64-34-64, 8-911-553-46-64  
**Вита-Норд** 8-800-100-72-72  
**Фармация Архангельск**  
(8182) 606-083

**АРХАНГЕЛЬСКАЯ ОБЛАСТЬ**

**НОВОДВИНСК**  
**Вита Норд** 8 (800) 100-72-72  
**Фармация Архангельск**  
(8182) 606-083

**КОТЛАС**

**Вита Норд** 8 (800) 100-72-72  
**Фармация Архангельск**  
(8182) 606-083

**КОРЯЖМА**

**Вита Норд** 8 (800) 100-72-72  
**Фармация Архангельск**  
(8182) 606-083

**СЕВЕРОВИНСК**

**Аптека Эвалар**  
ул. Мира, 10, (8184) 57-03-56  
**Вита Норд** 8 (800) 100-72-72  
**Фармация Архангельск**  
(8182) 606-083

**АСТРАХАНЬ**

**Аптека Эвалар** 8 800 200 90 01, с.моб. \*9001  
**Шах** (8512) 54-63-83, 51-31-37  
**На здорьево\*** (8512) 306-306  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**Шах\*** (8512) 630-630

**БАРНАУЛ**

**Аптека Эвалар**  
**Справочная** (3852) 55-68-48  
ул. Балтийская, 23, (3852) 55-68-48  
пр. Ленина, 113, (3852) 55-78-69  
пр. Строителей, 117  
**АНГОРС** (ТЦ Галантика) (3852) 57-94-57  
Павловский тракт, 132  
(3852) 47-46-68  
ул. Попова, 40, (3852) 43-16-05  
**Губернский лекар\***  
(3852) 450-054, 62-83-14,  
77-01-10, 43-08-98, 47-63-03  
**Фармакопейка** 8-800-200-97-07

**АЛТАЙСКИЙ КРАЙ****БЕЛОКУРИХА**

**Аптека Эвалар**  
ул. Славского, 9 (АО «Курорт Бело-  
куриха»), (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, 76  
(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. Мухачева, 226/1, (3854) 33-17-63  
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

**НОВОАЛТАЙ**

**Доктор БлТ** (38532) 4-77-18

**БЕЛГОРОД**

**А-Мега** (472) 277-02-87  
**Аптека Эвалар** 8 800 200 90 01, с.моб. \*9001  
**Таблеточка** (4722) 205-400  
**Аптечный дом** (4722) 26-38-38  
**Мир лекарств\*** (4722) 40-07-45

**БЛАГОВЕЩЕНСК**

**Вербена** (4162) 514-300, 365-365

**Амурфармация\*** (4162) 51-33-33  
**Госаптека\*** 8-800-100-000-3  
**Вита Норд** 8 (800) 100-000-3  
**Семейная аптека\*** 8-800-100-000-3  
**Социальная аптека\*** 8-800-100-000-3

**БРЯНСК**

**Аптека Эвалар** 8 800 200 90 01, с.моб. \*9001  
**Надежда-Фарм** 8 800 100 8 063

**ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД**

**Аптека Эвалар** 8 800 200 90 01, с.моб. \*9001  
**Калина Фарм** 8-800-550-03-21

**НОВГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ**

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

**ВЛАДИВОСТОК**

**Аптека Эвалар**  
ул. 50 лет ВПКМ, 25, (423) 225-57-41  
ул. Жигура, 26д, (423) 272-89-09  
ул. Русская, 96, (423) 246-71-39,  
246-71-59  
**Моя аптека** (423) 242-85-90  
**МОНАСТЫРЕВ.рф** 8-800-707-77-33  
**Аптека экономных людей\***  
8-800-500-06-03  
**OVita.ru\*** (423) 240-44-04  
**Госаптека\*** (423) 222-45-13  
**Социальная аптека\***  
8-800-100-000-3

**ПРИМОРСКИЙ КРАЙ**

**БОЛЬШОЙ КАМЕНЬ**  
**Аптека Эвалар**  
ул. Гагарина, 17, (42335) 5-62-09

**УСУРИЙСК**

**Аптека Фарм\*** (4234) 26-19-84

**ВЛАДИМИР**

**Алоз\*** 8-800-550-13-07  
**А-Мега** (903) 795-44-77  
**Медилон-Фармимекс**  
(4922) 55-13-03  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**Сеть аптек Максавит\***  
[www.maksavit.ru](http://www.maksavit.ru)  
**Твой доктор** 8-800-775-87-03

**ВОЛГОГРАД**

**Аптека Эвалар**  
ул. Краснополянская, 14,  
(8442) 59-39-03  
пр. Ленина, 47, (8442) 59-59-50  
ул. Маршала Еременко, 100,  
(8442) 59-99-53  
**Аптека** 8 800 200 90 01, с.моб. \*9001  
**Ребус** (8442) 49-14-22  
**Волгофарм\*** 8-800-707-07-88  
**Надежда-Фарм** 8 800 100 8 063

**Ригла\*** 8-800-777-03-03

**Социальная аптека**  
8-800-100-01-03, (8442) 26-94-48  
**Эль-Фарма** (8442) 59-92-49

**ВОЛОГДА**

**А-Мега** (817) 226-51-93

**ВОЛОГДСКАЯ ОБЛАСТЬ****ЧЕРЕПОВЕЦ**

**Аптека Эвалар**  
ул. Мамлеева, 19, (8202) 57-04-39

**ВОРОНЕЖ**

**Аптека Эвалар**  
ул. Депутатская, 11, (473) 228-74-38  
**А-Мега** (4732) 287-440  
**Аптека** 8 800 200 90 01, с.моб. \*9001  
**Забота** (473) 227-16-27,  
(473) 258-62-01  
**Здоровый город** (473) 2-428-428  
**Алоз\*** 8-800-550-13-07  
**Надежда-Фарм** 8 800 100 8 063  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**Социальная аптека\***  
8-800-100-01-03  
**Химфарм**  
(473) 249-66-49; 2-400-777

**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  
ул. Ленина, 70, (343) 289-81-79  
**А-Мега** (343) 596-17-64  
**Алоз\*** 8-800-550-13-07  
**Аптека Классика\*** (343) 288-77-77  
**Аптечный Стандарт\***  
(343) 256-36-99, 287-12-13  
**ГУП СО Фармация\*** (343) 344-92-02  
**Живика\*** (343) 216-16-16  
**Новая Больница\*** (343) 234-73-74  
**Планета Здоровья\*** (343) 289-00-00  
**Фарленд** 8-800-550-03-93

**ЕКАТЕРИНБУРГСКАЯ ОБЛАСТЬ**

**Аптека Эвалар**  
пр. Ленина 2, (3842) 758-759  
пр. Ленина, 66Б, (3842) 52-45-42  
пр. Ленина, 114, (3842) 54-93-22  
ул. 40 лет Октября, 10, (3842) 25-37-06  
ул. Космическая, 37, (3842) 38-72-77  
ул. Металлистов, 12, (3842) 61-31-28  
**Соната** (3842) 56-06-00  
**Эдельвейс** (3842) 36-14-71  
**Мир Медицины Ц\***  
(3842) 57-54-14, 37-52-37  
**Эдельвейс\*** (3842) 53-90-90  
**Айболит\*** (3842) 66-01-70, 35-10-20,  
66-01-60, 31-66-55, 66-01-40, 35-99-90  
**Фармакопейка** 8-800-200-97-07

**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

**ИЖЕВСК**

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

**ИРКУТСК**

**Аптека Эвалар**  
ул. Лермонтова, 307, (3952) 42-15-48  
ул. Ржанова, 166/2, (3952) 99-75-30  
**Вита-Люкс** (3952) 20-12-08  
**Казанские Аптеки\*** (3952) 48-78-78  
**Эко-Хим\*** (3952) 42-32-87

**ИРКУТСКАЯ ОБЛАСТЬ****АНГАРСК**

**Аптека Эвалар**  
76 квартал, 12, (3955) 52-86-93  
**ФАРМЭКОНОМ\*** (3955) 54-71-59

**ЙОШКАР-ОЛА**

**А-Мега** (8352) 36-51-75

**КАЗАНЬ**

**А-Мега** (843) 259-24-61, 259-24-62  
**Аптека** 8 800 200 90 01, с.моб. \*9001  
**Аптека Столетник** (843) 511-27-35  
**Вита\*** (843) 527-52-54  
**Казанские Аптеки** 8 800 1000 991  
**Планета здоровья\*** (843) 211-20-02  
**Сакура\*** (843) 554-54-54  
**Саульк** (843) 238-13-19  
**Фарленд\*** 8-800-550-03-93

**КАЛИНИНГРАД**

**Аптека Эвалар**  
ул. 9 Апреля, 52/58, (4012) 36-07-01  
ул. Октябрьская, 29а, (4012) 36-02-01  
**Аптека для Бережливых\***  
8-800-234-78-51  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**Формула здоровья\*** (4012) 777-0033

**КАЛУГА**

**А-Мега** (4842) 59-57-35  
**Твой доктор** 8-800-775-87-03

**КЕМЕРОВО**

**Аптека Эвалар**  
пр. Ленина 2, (3842) 758-759  
пр. Ленина, 66Б, (3842) 52-45-42  
пр. Ленина, 114, (3842) 54-93-22  
ул. 40 лет Октября, 10, (3842) 25-37-06  
ул. Космическая, 37, (3842) 38-72-77  
ул. Металлистов, 12, (3842) 61-31-28  
**Соната** (3842) 56-06-00  
**Эдельвейс** (3842) 36-14-71  
**Мир Медицины Ц\***  
(3842) 57-54-14, 37-52-37  
**Эдельвейс\*** (3842) 53-90-90  
**Айболит\*** (3842) 66-01-70, 35-10-20,  
66-01-60, 31-66-55, 66-01-40, 35-99-90  
**Фармакопейка** 8-800-200-97-07

**КЕМЕРОВСКАЯ ОБЛАСТЬ****БЕЛОВО**

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

**БЕРЕЗОВСКИЙ**

**Аптека Эвалар**  
пр. Ленина, 24, (38445) 32-889  
**Мир Медицины Ц\*** (38445) 5-60-97

**ЛЕНИНСК-КУЗНЕЦКИЙ**

**Аптека Эвалар**  
пр. Ленина, 41, (38456) 3-03-00

**Мир Медицины Ц\***  
(38456) 7-61-00, 5-32-48  
**Жить Здорово**  
пр. Жирова, 71, (38456) 7-58-12

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

**МЫСКИ**  
**Аптека** (38474) 2-05-94  
**Мир Медицины Ю\***  
(38474) 2-63-99, 4-36-94

**НОВОКУЗНЕЦК**  
**Аптека Эвалар**  
ул. Авиаторов, 73, (3843) 20-07-51  
ул. Зорге, 17, (3843) 20-01-35  
ул. Разведчиков, 50, (3843) 20-09-82  
**Аптека** (3843) 71-39-42, 53-28-61  
**Крона** (3843) 31-89-71  
**Мир Медицины Ю\***  
(3843) 71-39-42, 53-28-61  
**Эдельвейс\*** (3843) 53-48-04,  
37-76-72

**ОСНИНИКИ**  
**Мир Медицины Ю\***, (38471) 4-40-44

**КАЛТАН**  
**Мир Медицины Ю\***, (38472) 3-37-30

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

**ТОПИКИ**  
**Аптека Эвалар**  
ул. Луначарского, 7, (38454) 3-16-37  
ул. Революции, 2, (38454) 4-55-56  
ул. Революции, 19, (38454) 4-73-21

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

**КИРОВ**  
**Аптеки-Вятки** (8332) 35-10-05  
**Витал** (8332) 52-37-37  
**Аптека от склада\*** (8332) 75-14-11  
**Планета Здоровья\*** (8332) 21-20-00

**КОСТРОМА**  
**А-Мега** (4942) 30-24-71  
**Медилон-Фармимекс**  
(4922) 55-13-03

**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.моб. \*9001  
**Витекс** (861) 277-03-07, 232-00-50  
**Кварт** (861) 255-10-56  
**Социальная аптека №9**  
(861) 225-07-17  
**Здоровье\*** 8-800-250-55-05  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**Социальная аптека\***  
8-800-100-01-03  
**Твой доктор** 8-800-775-87-03

## КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ

**АНАПА**  
**Аптека Эвалар**  
ул. Краснозвездных, 5,  
8-988-349-59-32  
ул. Промышленная, 16

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

**СТ. ГОСТАГЕВСКАЯ**  
**Аптека Эвалар**  
ул. Октябрьская, 47

**КРАСНОЯРСК**  
**Аптека Эвалар**  
Красная площадь, 3а, (391) 221-04-23

пр. Металлургов, 10, пом. 161  
(391) 234-34-32  
ул. Александра Матросова, 11  
(391) 236-12-44  
**Адонис** (391) 299-40-72  
**Ангизия** (391) 223-28-78  
**Кырдал** (391) 277-53-97, 223-90-33  
**Аптека №1\*** (391) 265-12-68  
**Гармония здоровья\***  
(391) 274-29-79, 213-04-03,  
268-46-46  
**ЕНИСЕЙМЕД проф\***  
(391) 265-35-33, 253-95-95  
**Фармация\*** (391) 291-15-55  
**Фармакопейка** 8-800-200-97-07

## РЕСПУБЛИКА КРЫМ

**Симферополь**  
**№1 КОПЕЙКА** (978) 202-50-38

## КУРГАН

**Аптека Эвалар**  
ул. Пролетарская, 57, (3522) 23-27-62  
ул. Коли Милотина, 83, (3522) 41-11-87

## КУРСК

**Аптека Эвалар**  
ул. Карла Маркса, 66/3  
(4712) 58-10-50  
ул. Победы, 50, (4712) 76-02-06  
ул. Союзная, 16а, 8-908-121-74-49  
**Апрель** 8-800-200-90-01, с.моб. \*9001  
**Надежда-Фарм** 8-800-100-8-063

## ЛИПЕЦК

**А-Мега** (4742) 37-64-13  
**Апрель** 8-800-200-90-01, с.моб. \*9001  
**Липецкфармация** (4742) 34-59-89  
**Надежда-Фарм** 8-800-100-8-063  
**Пролек** (4742) 27-04-27  
**Алоэ\*** 8-800-550-13-07  
**Сеть аптек Максавит\***  
[www.maksavit.ru](http://www.maksavit.ru)

## МУРМАНСК

**Аптека Эвалар**  
пр-т Ленина, 84, (8152) 45-80-80  
**Алоэ\*** 8-800-550-13-07  
**Аптека для Бережливых\***  
8-800-234-78-51  
**Еврофарма** 8-800-777-16-27  
**Формула Здоровья** [www.nms.ru](http://www.nms.ru)

## НЕНЕЦКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ

**НАРЬЯН-МАР**  
**Фармация Архангельск**  
(8182) 606-083

## НИЖНИЙ НОВГОРОД

**Аптека Эвалар**  
пр. Ленина, 30, корп. 5, (831) 282-55-26  
ул. Культуры, 14, (831) 281-96-77  
ул. Б. Покровская, 15  
(831) 265-39-44 (45)  
**А-Мега** (831) 212-90-05  
**Ваше здоровье** (831) 241-67-77  
**Вита\*** (831) 282-09-16  
**Сеть аптек Максавит\***  
(831) 21-808-21  
**Фармани\*** (831) 220-00-09

## НОВОСИБИРСК

**Аптека Эвалар**  
ул. Горский микрорайон, 53  
(383) 308-13-87  
ул. Кавалерийская, 9, (383) 331-40-55  
ул. Богдана Хмельницкого, 61  
(383) 263-11-61  
ул. Бориса Богаткова, 210/1,  
(383) 263-50-04  
ул. Крылова, 26, (383) 263-20-82  
ул. Ватутина, 27, (383) 248-34-79  
ул. Зырянская, 57  
(383) 358-05-60  
ул. Дуся Ковальчук, 175  
(383) 263-31-75  
ул. Шевченко, 25, (383) 255-02-52  
**МОНАСТЫРЕВ.рф** 8-800-707-77-33  
**Фитоцентр** (383) 221-47-57  
**ФАРМЦЕНТ** (383) 347-46-10  
**Фармакопейка** 8-800-200-97-07  
**Белая аптека\***  
[belayaapteka.rf](http://belayaapteka.rf)  
[www.melzdprav.ru](http://www.melzdprav.ru)  
**Моя аптека+\*** (383) 330-32-86,  
332-67-66, 266-27-26  
**Ноль Боль\*** (383) 220-99-88

## НОВОСИБИРСКАЯ ОБЛАСТЬ

**БЕРДСК**  
**Аптека «Бердская»\***  
(38341) 2-25-52

**КРАСНООБСК**  
**Фитоцентр Ромашка**  
(383) 328-30-99

**ОМСК**  
**ГОСАПТЕКА** (3812) 23-83-83  
**Аптека «Семейная»\*** (3812) 21-03-03  
**Фармакопейка** 8-800-200-97-07

## ОРЕЛ

**Апрель** 8-800-200-90-01, с.моб. \*9001  
**Аптека №2\*** (4862) 73-53-02  
**Надежда-Фарм** 8-800-100-8-063  
**ТРИКА** 8-800-505-07-15

## ОРЕНБУРГ

**Оранфарм** (3532) 55-77-76  
**ДанаФлек\*** (3532) 780-780  
**Фармленд\*** 8-800-550-03-93

## ПЕНЗА

**Апрель** 8-800-200-90-01, с.моб. \*9001  
**Надежда-Фарм** 8-800-100-8-063  
**Фарм-трейд** (8412) 49-28-54  
**Юнифарм** (8412) 69-98-00

## 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**  
Рижский проспект, 16, (812) 922-40-03  
**Апрель** 8-800-200-90-01, с.моб. \*9001  
**Калина Фарм** 8-800-550-03-21

## ПСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

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

## ПЕТРОЗАВОДСК

**Калина Фарм** 8-800-550-03-21

## РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ

**Аптека Невис** (812) 703-45-30  
**КОСТОМУККА**, 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

## УХТА

**Аптека Эвалар**  
ул. Заводская, 3, стр. 1,  
(8216) 78-55-80

## РОСТОВ-НА-ДОНУ

**Апрель** 8-800-200-90-01, с.моб. \*9001  
**Дешевая аптека** (863) 291-62-71  
**Социальная аптека №25**  
(863) 261-91-10  
**Ваша Аптека** (863) 299-49-45  
**Дешевая аптека\*** (863) 243-07-02  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**Социальная аптека\***  
8-800-100-01-03

## РЯЗАНЬ

**Аптека Эвалар**  
ул. Дзержинского, 15, (4912) 22-80-56  
**А-Мега** (491) 299-32-71  
**Апрель** 8-800-200-90-01, с.моб. \*9001  
**Аптека №137** (4912) 27-46-82  
**Аптека №4** (4912) 92-09-00  
**Надежда-Фарм** 8-800-100-8-063  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**Сеть аптек Максавит\***  
[www.maksavit.ru](http://www.maksavit.ru)  
**Спрей\*** (4912) 96-21-21

## САМАРА

**Аптека Эвалар**  
ул. Спортивная, 3-5, пом. Н7,  
(846) 379-13-47

**А-Мега** (846) 991-96-58  
**Аптеки №6** (846) 956-78-28  
**Апрель** 8-800-200-90-01, с.моб. \*9001  
**Близнецы** (846) 201-01-03-97,  
201-08-13  
**Вита\*** (846) 270-54-04  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03

## САМАРСКАЯ ОБЛАСТЬ

**ТОЛЬЯТТИ**  
**Аптека «Фарм-ориент»**  
(8482) 31-03-03  
**Аптека №207** (8482) 24-47-54

## САРАНСК

**Вита\*** (834) 275-27-53  
**Надежда-Фарм** 8-800-100-8-063  
**Сеть аптек Максавит\***  
[www.maksavit.ru](http://www.maksavit.ru)

## САРАТОВ

**Алоэ\*** 8-800-550-13-07  
**Апрель** 8-800-200-90-01, с.моб. \*9001  
**Вита\*** (8452) 41-67-07  
**Витаминный Центр**  
8-800-200-25-00  
**Кардио\*** (8452) 55-23-73  
**Лекарь** (8452) 54-82-28  
**Мелодия Здоровья**  
(8452) 23-85-34  
**Надежда-Фарм** 8-800-100-8-063  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03

## СМОЛЕНСК

**Апрель** 8-800-200-90-01, с.моб. \*9001  
**Надежда-Фарм** 8-800-100-8-063

## СТАВРОПОЛЬ

**Апрель** 8-800-200-90-01, с.моб. \*9001  
**Первая аптека**  
(8652) 77-77-73, 23-93-20  
**Городская аптека\***  
8-800-200-07-45

## СТАВРОПОЛЬСКИЙ КРАЙ

**ПЯТИГОРСК**  
**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

**А-Мега** (4752) 43-51-55  
**Апрель** 8-800-200-90-01, с.моб. \*9001  
**Надежда-Фарм** 8-800-100-8-063

## ТВЕРЬ

**А-Мега** (4822) 69-12-55  
**Апрель** 8-800-200-90-01, с.моб. \*9001  
**Калина Фарм** 8-800-550-03-21  
**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) 40-02-22  
ул. Ленина, 202, (3822) 40-11-18  
ул. Мюнкера, 8, (3822) 47-17-92  
ул. Нахимова, 3в, (3822) 41-66-36  
ул. Фрунзе, 94, (3822) 44-24-00  
**Мой доктор** (3822) 43-00-44,  
56-21-20  
**Аптека Вита\*** (3822) 543-999  
**Мой Доктор\***  
[moidoctor.tom.ru](http://moidoctor.tom.ru)  
**Фармакопейка** 8-800-200-97-07

## ТОМСКАЯ ОБЛАСТЬ

**АСИНО**  
**Аптека Эвалар**  
ул. Ленина, 31

## МЕЛЬНИКОВО

**Аптека Эвалар**  
ул. Коммунистическая, 2а

## СЕВЕРСК

**Аптека Эвалар**  
пр. Коммунистический, 151  
(3823) 77-27-44  
ул. Первомайская, 4, (3823) 54-38-96

**ТУЛА**  
**А-Мега** (4872) 716-032  
**Апрель** 8-800-200-90-01, с.моб. \*9001  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**СПАР\*** (4872) 34-34-94  
**Твой доктор** 8-800-775-87-03

## ТЮМЕНЬ

**Аптека Эвалар**  
ул. Республики, 144  
(3452) 49-47-91, 25-25-61  
**Аптека от склада\*** (3452) 60-70-16  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**Фармленд\*** 8-800-550-03-93  
**Фармакопейка** 8-800-200-97-07

## УЛАН-УДЭ

**Аптека Эвалар**  
пр. 50 лет Октября, 6  
8-902-166-96-36, (3012) 66-96-36  
ул. Балтхинова, 9, (3012) 21-00-79  
ул. Гастелло, 12, (3012) 25-00-16  
ул. Комсомольская, 6а  
(3012) 46-41-74  
ул. Ринчино, 2, (3012) 45-76-98  
**Аптека «Центральная»**  
(3012) 21-25-03  
**АПТЕКА ПЛЮС** (3012) 43-26-81

## УЛЬЯНОВСК

**Апрель** 8-800-200-90-01, с.моб. \*9001  
**УльяновскФармация**  
(8422) 44-29-95  
**Вита\*** 8-800-775-03-03

## УФА

**Аптека Эвалар**  
бульвар Славы, 3,  
(347) 244-53-36  
ул. Академика Королева, 10  
(347) 236-38-30  
ул. Дагестанская, 10/1  
(347) 280-48-03  
ул. Братьев Кадомцевых, 8  
(347) 282-03-55  
ул. Комсомольская, 21/2  
(347) 282-16-58  
ул. Ленина, 122, (347) 273-98-64  
ул. Машиностроителей, 7  
(347) 265-69-10  
**Аптека от склада\*** (347) 262-70-10  
**Башфармация\*** (347) 246-03-33  
**Вита\*** (347) 250-75-36  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**Фармленд\*** 8-800-550-03-93

## ХАБАРОВСК

**Аптека Эвалар**  
ул. Шеронова, 2/3  
(4212) 47-55-22, 48-55-22  
пр. 60 лет Октября, 210  
8-909-802-68-16  
ул. Шелеста, 85,  
(4212) 56-56-41  
**Аптека ДВГМУ** (4212) 75-47-96  
**Биолек** (4212) 29-83-11  
**Фарма-Хабаровск** (4212) 74-94-48  
**Аптека Миницен\*** (4212) 450-999  
**МОНАСТЫРЕВ.рф\***  
8-800-707-77-33  
**Новая Аптека\*** (4212) 33-39-91  
**Социальная аптека\***  
8-800-100-000-3

## ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ

**КОМСОМОЛЬСК-НА-АМУРЕ**  
**Первая Аптека** (4217) 22-09-01  
**Аптека Миницен\***  
(4217) 54-43-43

## ХАНТЫ-МАНСЙСК

**Фармакопейка** 8-800-200-97-07

## ЧЕБОКСАРЫ

**А-Мега** (8352) 36-51-75  
**Апрель** 8-800-200-90-01, с.моб. \*9001  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**Фармация Чувашии\***  
(8352) 57-30-25

## ЧЕЛЯБИНСК

**Аптека Эвалар**  
ул. Курчатова, 19а, (351) 261-55-55  
**А-Мега** (351) 216-30-61, 216-31-84  
**Алвик\*** (351) 225-10-10  
**Аптека Классика\*** (351) 232-33-13  
**Живика\*** (351) 247-90-90  
**Рифарм\*** (351) 267-50-00,  
751-11-11  
**Фармленд\*** 8-800-550-03-93

**ЧИТА**  
**Вита** (3022) 32-18-61, 23-01-71  
**Флория\*** (3022) 23-67-67

## ЯРОСЛАВЛЬ

**Аптека Эвалар**  
пр. Ленина, 57, (4852) 31-56-59  
ул. Строителей, 3, корп. 5  
(4852) 57-14-90, 57-14-59



# Лора

Сыворотка

## Мезоэффект



Всего за 1 месяц сыворотка Лора Мезоэффект возвращает молодость<sup>1</sup>:

- заметно уменьшает все виды морщин
- увлажняет кожу и возвращает ей упругость
- подтягивает овал лица
- дарит коже ровный тон и сияние

В серии Лора есть все<sup>2</sup> для полноценного антивозрастного ухода:



Таблетки для красоты и молодости



Коллагеновый напиток



Крем для лица



Крем для контура глаз



Тоник-спрей для глубокого увлажнения



Солнцезащитный крем SPF 50

Спрашивайте в аптеках города!

[Lora-beauty.ru](http://Lora-beauty.ru) • [evalar.ru](http://evalar.ru) • 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный)  
[apteka.ru](http://apteka.ru) • [piluli.ru](http://piluli.ru) (доставка по Москве и Московской области)

<sup>1</sup> «Возвращает молодость» – субъективное восприятие изменений кожи лица.

<sup>2</sup> Серия «Лора» – самая широкая серия средств для полноценного антивозрастного ухода в ассортименте «Эвалар».



ФИТОМАРКЕТ  
МАГАЗИН ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ  
[www.fitomarket.ru](http://www.fitomarket.ru)



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ