

ФИТОДОКТОР

№4 (47) ЗИМА 2017

Профилактика

Как уменьшить побочные действия статинов? **7**

Возьмите журнал
БЕСПЛАТНО!

Актуальная тема

Теанин – чайный супермен **26**

Мировой тренд

Питание против рака **15**



Гость номера Лариса Вербицкая:
Красивый – это здоровый человек.

16+



Скажите холестерину НЕТ!



Если повышен холестерин и вы ищете замену вашему обычному лекарству, выбирайте **Атероклефит** – натуральное лекарство для снижения холестерина



Натуральное лекарство Атероклефит:

- выводит холестерин из организма и препятствует его отложению на стенках сосудов
- 100% натуральное лекарство, можно принимать длительными курсами
- нормализует проницаемость сосудистой стенки
- переводит «плохой» холестерин (низкой плотности) в «хороший» (высокой плотности), который жизненно необходим человеку для правильного функционирования головного мозга и производства гормонов, таких как тестостерон и эстроген

Атероклефит – фитотерапия от Эвалар!

Произведено «Эвалар»: высокое качество по стандарту GMP¹.

Спрашивайте во всех аптеках города! www.evalar.ru

«Линия здоровья» Эвалар: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный)

Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

¹ Заключение № GMP 0099-000 141/16 (РФ).

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Нескучная зима с «Эвалар»

Все мы с нетерпением ждем весны, стараемся задержать лето, уговариваем не торопиться осень, но чаще всего обходим вниманием приближение зимы, отмечая лишь постепенное замирание природы и глубже укутываясь в шарф. И все же зима в нашей стране — самое длинное время года, поэтому было бы непростительно провести его в тоске. Да, нас ждут ветер и метель, минусовая температура и сугробы, но ведь только с ними можно по-настоящему оценить тепло домашнего уюта, аромат горячего чая после прогулки и радость новогодних праздников в семейном кругу. А такие сезонные неприятности, как простуда, авитаминоз, последствия ледяного ветра в лицо и праздничных ужинов, легко решаются, если в вашей аптечке есть верные помощники — натуральные продукты компании «Эвалар».

В новом выпуске журнала мы расскажем, как не просто пережить зиму, а прожить ее полноценно, интересно и здорово (от слова «здоровье»). На страницах журнала вас ждут рекомендации о том, как справиться с желанием «залечь в спячку», что делать, чтобы защитить красоту от холодного ветра на улице и сухого воздуха в помещении, как правильно очищать организм,

оставаться спокойным в стрессовых ситуациях и поддерживать здоровье сердца и суставов.

Гостьей зимнего «Фитодоктора» стала известная телеведущая, заслуженная артистка России Лариса Вербицкая. Вот уж кто точно знает, как сделать любое, даже самое хмурое утро, добрым и бодрым — с 1987 до 2014 года Лариса являлась бесценной ведущей знаменитой программы «Доброе утро» и заряжала энергией всю страну. Лариса Вербицкая поделилась с нами секретами поддержания прекрасного настроения, отличной формы и сияющей здоровьем красоты в любое время года.

От всей команды «Эвалар» мы желаем вам нескучной зимы и поздравляем с новогодними праздниками! Желаем вам и вашим семьям крепкого сибирского здоровья, ведь без него меркнут любые радости. А «Эвалар» вот уже 25 лет всегда остается рядом и помогает заботиться о самом главном.

Лариса Прокопьева,
генеральный директор
фармацевтического холдинга
«Эвалар»



- 4 ПУСТЬ ПИЩА БУДЕТ ЛЕКАРСТВОМ**
- 6 ЛЕЧЕБНАЯ ПРАКТИКА.** Кому нужен таурин?
- 7 ПРОФИЛАКТИКА.**
Как уменьшить побочные действия статинов?
- 8 КАЧЕСТВО ЖИЗНИ.** Лекарство с «энергичным характером»
- 9 МАМАМ НА ЗАМЕТКУ**
- 10 ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ.** Второе дыхание женской жизни
- 12 ГОСТЬ НОМЕРА.** Доброе утро начинается вчера.
Интервью с Ларисой Вербицкой
- 14 РЕШАЕМ ПРОБЛЕМУ.**
Бережное лечение пищевыми волокнами
- 15 МИРОВОЙ ТРЕНД.** Питание против рака
- 16 ФИТОТЕРАПИЯ.** «Невозмутимый» пустырник
- 17 В ГАРМОНИИ С ПРИРОДОЙ**
- 18 СИЛА ПРИРОДЫ.**
Щитовидная железа под защитой природы
- 19 СЕЗОННАЯ ПРОБЛЕМА.** Сон в зимнюю ночь
- 20 АПТЕЧНАЯ ПОЛКА**
- 22 КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ.**
Дикий ямс: здоровье и красота неразделимы!
- 24 НОВИНКИ**
- 26 АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА.** Теанин — чайный супермен
- 27 ВОПРОС РЕБРОМ.** Эффект мартини
для максимума движений
- 28 ВОПРОС — ОТВЕТ**
- 29 ИМПОРТОЗАМЕЩЕНИЕ**
- 30 ГДЕ КУПИТЬ?**

ФИТОДОКТОР №4 (47) ЗИМА 2017

Учредитель и издатель: ООО «Фармавест».

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

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

Главный редактор: Т.Б. Якишева.

Подготовка номера: редакция ООО «Фармавест», ООО ФЦ «Знание».

Верстка: Павел Дегтярев.

Авторский состав: Екатерина Шушумкова, Анастасия Аксенова, Татьяна Танкова, Роман Бунарёв, Снежана Манакова, Екатерина Беляева, Агата Шиленина.

Фото материалы: 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. Шоссейная, 4д.

Тираж: 9 513 950 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: 01.11.2017 г.

Сравнение цен в журнале приведено по данным ЗАО «Группа ДСМ», ООО «Проксима Рисерч», базы Albus и сервиса arтека.ru за 2016–2017 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 №С0 170 889-03, NSF International (США), Сертификатом GMP №MI-2015-CE-04 180-1 (Австралия), Заключением № GMP 0099-000 141/16 (РФ).

Пусть пища будет

«Всемогущий» витамин С

Витамин С можно назвать поистине «универсальным» витамином. Он чрезвычайно важен для правильного функционирования ряда органов и систем: гормональной и нервной систем, для формирования костных тканей и быстрого заживления ран, для предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний, для повышения подвижности сперматозоидов и др. При достаточном количестве витамина С существенно снижается риск отложения окисленного холестерина на стенках сосудов и развития атеросклероза. А в противостоянии вирусам и инфекциям ему вообще нет равных!

Косметологи отмечают, что витамин С замедляет старение кожи, нейтрализуя действие вредных свободных радикалов. Терапевтическая доза человека — 0,5–1,0 грамм в сутки, которые содержатся почти в двух килограммах апельсинов, но употребление такого количества цитрусовых может негативно сказаться на желудке, поэтому витамин С лучше принимать в чистом виде (см. стр. 20).



Грибы шиитаке — диета против рака

Ученые установили, что грибы обладают способностью защищать организм от раковых клеток. Среди всех лечебных грибов, активных против опухолей, наиболее изученный — гриб шиитаке. В Японии шиитаке традиционно входит в основной рацион питания. А теперь грибной экстракт в этой стране включают в рацион больных, проходящих курс химиотерапии.

Грибы шиитаке содержат вещество лентинан, которое стимулирует иммунную систему для защиты от развития раковых клеток. Например, известно, что японские крестьяне, часто употребляющие грибы шиитаке, в два раза реже заболевают раком желудка, чем те, кто этого не делает. А исследования, проведенные

в японских университетах, подтверждают это и показывают, что прием грибных экстрактов увеличивает количество и активность иммунных клеток, уничтожающих онко-клетки, в том числе внутри самой опухоли.

В настоящее время свойства грибов шиитаке стали настоящей сенсацией на Западе, где его активно применяют как в свежем виде, так и в форме экстрактов. Сейчас качественные и проверенные средства на основе грибов шиитаке можно купить и в России (см. на стр. 21).



лекарством

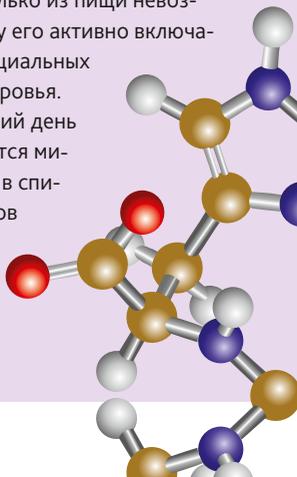
Дипептид карнозин переключает клетки на омоложение

Возможно, мечта о чудодейственном эликсире молодости становится реальностью: оказывается, стареющие клетки можно омолодить с помощью дипептида карнозина. Год назад все мировые СМИ опубликовали сенсационные сообщения о женщине, помолодевшей на 20 лет с помощью инъекций с карнозином — без пластической хирургии!

Исследования показали, что карнозин обладает удивительной способностью: он не просто сохраняет молодость клеток — он работает как переключатель от старения к омоложению. При этом карнозин одинаково эффективно работает как снаружи (в составе косметических средств), так и изнутри (в составе БАД и лекарственных средств). Сегодня карнозин считается самым эффективным омолаживающим компонентом среди известных науке.

Но только омолаживающим действием свойства карнозина не ограничиваются. Он является мощным антиоксидантом и оказывает обширное терапевтическое действие на организм: помогает контролировать уровень сахара при диабете, улучшает мозговую деятельность, уменьшает повышенное артериальное давление, повышает выносливость сердечной мышцы, способствует восстановлению после физических нагрузок, предотвращает атрофию мышц, задерживает помутнение хрусталика глаза; проявляет защитное действие при радиационном облучении, оказывает профилактический и терапевтический эффекты при болезни Альцгеймера, Паркинсона, аутизме, шизофрении, депрессии, эпилепсии.

В небольшом количестве карнозин содержится в красном мясе. Но восполнить его нехватку только из пищи невозможно. Поэтому его активно включают в состав специальных средств для здоровья. И на сегодняшний день карнозин является мировым трендом в списке ингредиентов для омоложения и оздоровления организма (см. стр. 24 № 2).



«Эвалар» — социально-ответственный работодатель

Корпоративный детский сад «Эвалар» признан одним из лучших в Алтайском крае, и Министерством образования и науки России ему присвоен статус «Экспериментальной площадки», цель которой заключается в формировании собственной детской активности, что должно способствовать развитию ребенка. За значительный благотворительный вклад в развитие учреждений образования генеральный директор компании «Эвалар» Лариса Прокопьева награждена нагрудным знаком Министерства образования России «За милосердие и благотворительность».

Ведомственный детский сад «Эвалар» ведет свою работу с 2009 года. На сегодняшний день численность его воспитанников составляет 228 чел. Он принимает детей с двух лет. Связано это с потребностью предпри-

ятия в более раннем выходе сотрудников из декретного отпуска. В этом году к уже имеющимся девяти группам добавилась еще одна — ясельная, в которую будет дополнительно входить до 20-ти детей.

Для поддержания здоровья воспитанников в детском саду работают бассейн и физиотерапевтическое отделение (кабинет теплолечения, соляная пещера, массаж, парафиновые аппликации). Большое внимание уделяется развивающим играм, музыкальным и образовательным мероприятиям, двигательной активности, восприятию художественной литературы и фольклора и т. д.

Активное развитие учреждения в очередной раз подтверждает, что «Эвалар» является социально-ответственным работодателем и заботится не только о сотрудниках, но и об их детях.



Кому нужен таурин?

Текст: Екатерина Шушумкова

Известный кардиолог и диетолог Роберт Аткинс в свое время заявлял, что, если бы ему пришлось ограничиться лишь одним средством для лечения такого заболевания как гипертония, он выбрал бы таурин. И это далеко не единственное жизненно важное свойство таурина.

Обратить внимание на аминокислоту таурин следует людям при следующих состояниях:

❶ Сердечно-сосудистые заболевания.

В последнее время по таурину было проведено достаточно много рандомизированных исследований. Оказалось, что при лечении таких серьезнейших заболеваний, как ишемическая болезнь сердца (особенно сопровождающаяся нарушением сердечного ритма), гипертония, приступы стенокардии — назначение таурина дает выраженный лечебный эффект. Кроме того, включение таурина в стандартное комплексное лечение в несколько раз повышало эффективность других назначенных препаратов.

Включение таурина в курс лечения помогает восстановить сердечный ритм. Он же повышает устойчивость миокарда к нагрузкам.

Таурин снижает концентрацию холестерина в крови, препятствует развитию атеросклеротических процессов и положительно влияет на состояние сосудистых стенок, ведь именно повреждения сосудистых стенок приводят к отложению на них

плохого холестерина в виде холестериновых бляшек и, как следствие, — сужению сосудистого русла, которое может грозить смертельными последствиями. Таурин снижает риски этих процессов.

Также врачи отмечают, что при лечении гипертонической болезни многие препараты достаточно успешно снижают систолическое (т. е. верхнее) артериальное давление. Нижние цифры давления, как правило, снизить достаточно тяжело. При добавлении таурина в лечение снижается не только верхнее, но и диастолическое (нижнее) давление. Таким образом уменьшается нагрузка на сердечную мышцу, что является профилактикой прогрессирования сердечной недостаточности. При этом у пациентов с сердечно-сосудистой недостаточностью с пониженным давлением — таурин на уровень давления не влияет.

❷ Сахарный диабет I и II типа.

Применение таурина позволяет снизить уровень глюкозы в крови.

❸ Заболевания глаз, ретинопатия, снижение зрения.

Таурин необходим для сетчатки глаз, так как способствует улучшению микроциркуляции крови в сосудах глаз, что улучшает зрение. Таурин назначают при повышенной зрительной нагрузке, после операций на глазах, а также в лечении катаракты.

❹ Заболевания печени и желчевыводящих путей.

Таурин препятствует образованию желчных камней.

❺ Для повышения работоспособности пожилым людям, а также незаменим в спорте.

Знаете ли вы...

17-й международный симпозиум, проходивший в 2009 году в США, посвященный таурину, так и назывался: «Таурин — чудесная молекула». 18-й симпозиум в Марокко носил название «Магия таурина». Именно так ученые выразили свое отношение к таурину, который не перестает удивлять человечество своими многообразными лечебными свойствами.

В максимальной¹ дозировке таурин содержится в лекарственном препарате **КардиоАктив Таурин** от компании «Эвалар». Включите **КардиоАктив Таурин** в комплексное лечение сердечно-сосудистой недостаточности для:

- ✓ улучшения работы сердечной мышцы
- ✓ умеренного снижения артериального давления, уровня глюкозы, холестерина и триглицеридов в крови
- ✓ повышения работоспособности

Произведено Эвалар: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP²

На 50% выгоднее по цене³



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 30-31

Узнайте больше на www.evalar.ru
и по тел. 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).

apteka.ru

Реклама

¹ В ассортименте ЗАО «Эвалар».

² Заключение № GMP 0099-000 141/16 (РФ).

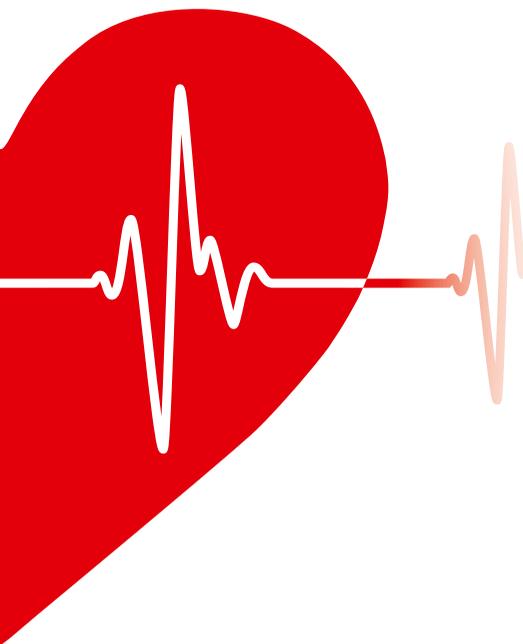
³ По данным розничного аудита фармрынка, проведенного ООО «ПРОКСИМА РИСЕРЧ», на 11.09.2017 г.

Аналог для сравнения выбран по действующему веществу. Цены в конкретных аптеках могут отличаться.

Как уменьшить побочные действия статинов?

Текст: Роман Бунарёв, Екатерина Шушумкова

Сегодня проблема повышенного холестерина носит настолько масштабный характер, что ее по праву можно назвать эпидемией современного общества. Люди с повышенным уровнем холестерина вынуждены вести с ним беспощадную войну, ведь на кону — их качество жизни, здоровье, а иногда и жизнь.



женщинами в возрасте менопаузы на 70% увеличивает риск развития диабета второго типа. Почему это происходит.

Ученые установили, что одновременно со снижением холестерина статины понижают и уровень коэнзима Q₁₀, который жизненно необходим каждой клетке нашего организма. Это, в свою очередь, негативно отражается на состоянии здоровья в целом, и особенно — на состоянии сердечно-сосудистой системы. Снижение коэнзима Q₁₀ в мышцах становится причиной сильных мышечных болей. Так как коэнзим Q₁₀ замедляет процессы старения, то при его резком снижении организм начинает преждевременно стареть, увядать, ослабевать, становится немощным.

Поэтому специалисты рекомендуют дополнительно со статинами принимать препараты коэнзима Q₁₀ в повышенных дозировках.

Почему важен коэнзим Q₁₀?

Максимум коэнзима Q₁₀ в организме наблюдается в 20–25 лет, после чего он начинает постепенно снижаться. К 40 годам его уровень падает на 30% от первоначального количества, а к 60 годам — на 50%. При этом установлено, что снижение коэнзима Q₁₀ на 75% приводит к гибели клеток.

Так как коэнзим Q₁₀ содержится в каждой живой клетке, то его природные свойства чрезвычайно многообразны. Если коэнзима Q₁₀ много — клетки работают хорошо,

если мало — клетки работают плохо. Он способствует поддержанию здоровья сосудов, увеличивает их эластичность в 4 раза. Способствует улучшению кровообращения в сердечной мышце, повышению ее сократительной способности, снижению повышенного артериального давления и нормализации уровня липидов в крови.

Коэнзим Q₁₀ оказывает антиоксидантную защиту клеток. Организм использует эти свойства, в частности — в поверхностном слое кожи для защиты от поврежда-

Знаете ли вы...

В истории человечества всего два медицинских препарата были удостоены Нобелевской премии. Один из них — статины. Второй — коэнзим Q₁₀.

ющего действия солнечного ультрафиолета. Коэнзим Q₁₀ тормозит разрушительную работу времени, продлевая молодость и красоту. При его нехватке клетки кожи медленнее обновляются, она теряет тонус, свежесть и упругость, появляются морщины. Однако процессы старения проявляются не только на коже. Стареют все органы и системы. И как говорят ученые, происходит это раньше, чем могло бы быть. В среднем, каждый россиянин крадет у себя около 20 активных лет — таков вывод на основе статистики разных стран. Поэтому так важен дополнительный прием коэнзима Q₁₀. ■

Лидером в борьбе с холестерином сегодня считаются синтетические препараты — статины. Однако многих пугают большое количество их побочных действий: головные и мышечные боли, хроническая усталость, бессонница, проблемы с пищеварением (тошнота, рвота), регулярные аллергические реакции. И это далеко не весь список. А недавно британские ученые обнародовали исследование, проведенное с участием 10242 женщин в возрасте от 63 лет, согласно которому было установлено, что употребление статинов

Учитывая всю ценность коэнзима Q₁₀ для организма, компания «Эвалар» выпустила коэнзим Q₁₀ в высоких дозировках:

- ✓ 60 мг коэнзима Q₁₀ в составе таблеток **КардиоАктив Витамины для сердца**, дополнительно усилен витаминами для сердца.
- ✓ 100 мг коэнзима Q₁₀ в капсулах **Коэнзим Q₁₀ 100 мг** для защиты и укрепления сердца, уменьшения побочных действий статинов и продления молодости.

Произведено Эвалар: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP¹

Узнайте больше на www.evalar.ru и по тел. 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный). apteka.ru

¹ Сертификат GMP №C0170889 - 03, NSF International (США).



Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Лекарство с «энергичным характером»

Текст: Максим Юрьев

Его Величество L-карнитин... Не удивляйтесь, что мы присвоили нашему герою королевский титул. Убеждены, что и ваше отношение к этому удивительному веществу станет таким же почтительным, когда вы узнаете о множестве его «талантов».

Именитый родственник

Ключевая роль L-карнитина (левокарнитина), который часто называют родственником витаминов группы B, — участие в энергетическом обмене. Это вещество обладает множеством ценнейших свойств. Улучшая энергообеспечение тканей, левокарнитин способствует повышению работоспособности, устойчивости к нагрузкам и снижению утомляемости. Он вносит лепту в улучшение белкового и жирового обмена, способствует снижению уровня холестерина, массы тела, содержания жира в мышцах. Вот почему L-карнитин так популярен среди людей, занимающихся спортом и мечтающих сбросить лишний вес!

Результаты исследований свидетельствуют об эффективности левокарнитина при синдроме хронической усталости — настоящем биче современного человека. Отмечена его способность повышать секрецию и ферментативную активность желудочного и кишечного соков, улучшать усвоение пищи, оказывать благотворное воздействие на иммунитет, состояние нервной и сердечно-сосудистой систем при различных заболеваниях, ускорять восстановление после перенесенных недугов.

Жизнь в условиях дефицита

L-карнитин мы получаем прежде всего с мясомолочными продуктами. Однако далеко не все употребляют их в достаточной мере. В самом организме левокарнитин синтезируется в весьма скромных количествах (10–25% от потребности). Неудивительно, что в такой ситуации его подчас едва хватает на самые необходимые нужды. А ведь при умственных, физических нагрузках, стрессах, занятиях спортом, различных заболеваниях потребность в левокарнитине повышается в разы! ■



Левокарнил утолит L-карнитиновый голод

Лекарственное средство **Левокарнил** создано для восполнения потребности организма в L-карнитине. Препарат выпускается в форме раствора для приема внутрь, 1 мл которого содержит 300 мг левокарнитина¹.

Левокарнил применяется при интенсивных физических и психоэмоциональных нагрузках, в период реабилитации после перенесенных заболеваний и хирургических вмешательств, в комплексной терапии: кожных болезней², гипертиреоза легкой степени, нервной анорексии, хронического гастрита и панкреатита с пониженной секреторной функцией; при сосудистых, токсических, травматических поражениях головного мозга³, а также при целом ряде других заболеваний и состояний⁴.

Левокарнил — источник L-карнитина как для взрослого человека, так и для ребенка с первых дней жизни¹.

Немаловажный плюс Левокарнила от «Эвалар» — выгодная цена. Он на 20% дешевле аналога!⁵



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 30–31

Произведено Эвалар: качество гарантировано стандартом GMP⁶.
Узнайте больше на www.evalar.ru
и по тел. 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).

apteka.ru

¹ Инструкция по применению лекарственного препарата для медицинского применения Левокарнил, рег. уд.: ЛП-003924 от 25.10.2016 г.

² Псориаз, себорейная экзема, очаговая склеродермия и дискоидная красная волчанка. ³ При их неврологических проявлениях.

⁴ По всем показаниям — в комплексной терапии. ⁵ По данным сервиса www.apteka.ru на 26.09.2017 г.

⁶ Заключение № GMP 0099-000 141/16 (РФ).



БЭБИ ФОРМУЛА®

ВИТАМИННЫЕ МИШКИ

вкуснее и выгоднее по цене на 60 %¹
от компании «Эвалар»



МУЛЬТИВИТАМИНЫ

ВИТАМИН С

КАЛЬЦИЙ

СПОКОЙСТВИЕ

- Созданы на основе натурального сока² и европейских ингредиентов высокого качества
- Без искусственных красителей и глютена

Произведено Эвалар: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP³

Спрашивайте во всех аптеках города! www.evalar.ru

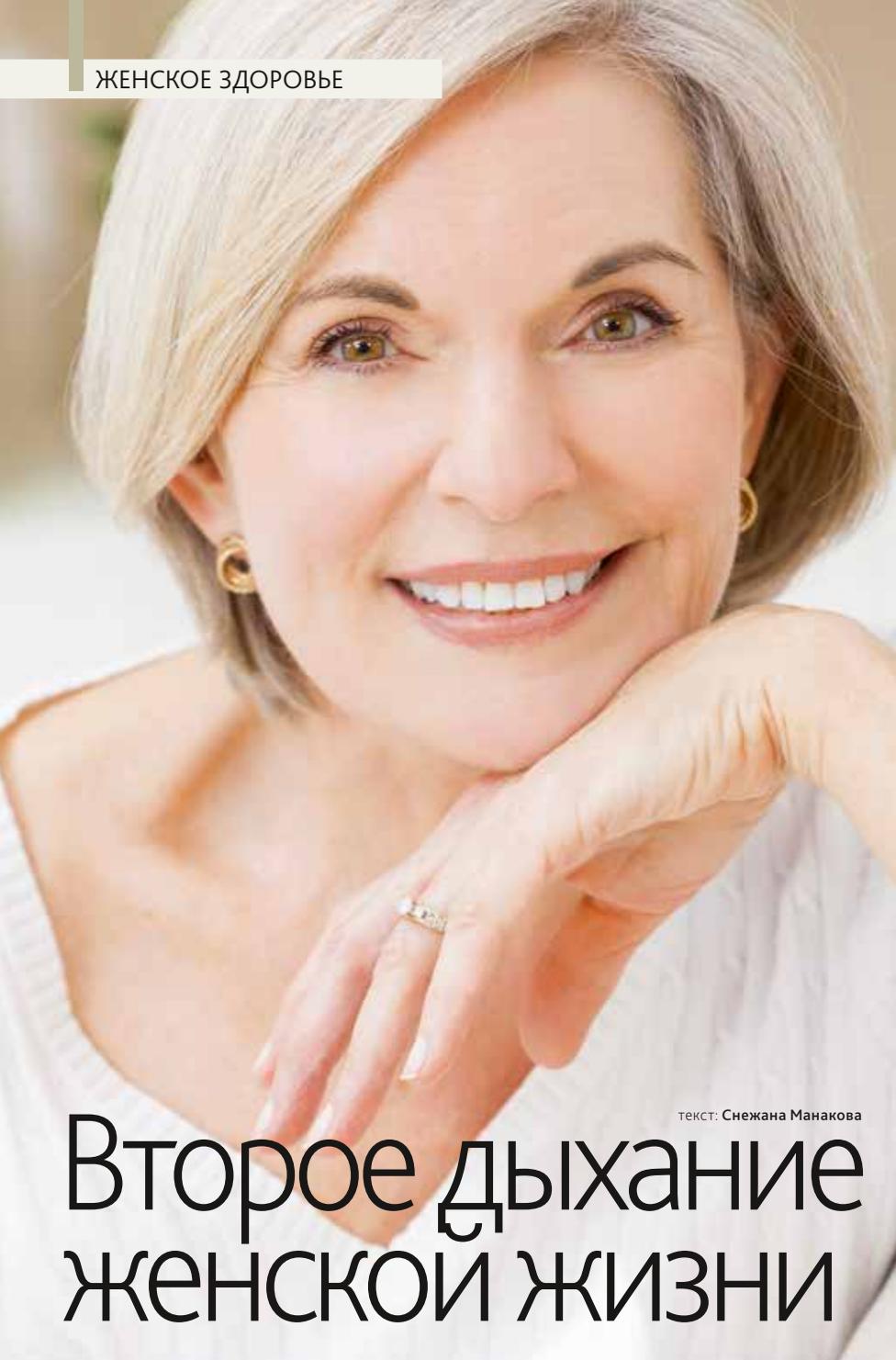
«Линия здоровья» Эвалар: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный)

Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

¹ «Бэби Формула Мишки» №30, аналог для сравнения выбран по действующим веществам и форме выпуска. По данным розничного аудита фармрынка РФ, проведенного ЗАО «Группа ДСМ» за май 2017 г. Цены в конкретных аптеках могут отличаться. ² «Бэби Формула Мишки» (мультивитамины). ³ Сертификат GMP №C0170889 - 03, NSF International (США).
Знак качества «Лучшее – детям» (Национальная программа). Постановление №10 от 21 ноября 2016 г. Регистрационный №T0816L859. Реклама.

ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 30-31

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



текст: Снежана Манакова

Второе дыхание женской жизни

Так уж созданы мы, женщины, что наша полноценная жизнь зависит от гормонов. С появлением «его величества» эстрогена настает первый переходный возраст, когда девочка становится девушкой. Когда же количество полового гормона начинает снижаться, наступает второй переходный период в жизни женщины, называемый менопаузой или климаксом. И это время связано с большим количеством изменений и ощущений, многие из которых приятными не назовешь.

Первые «ласточки»

Все симптомы климакса можно условно разделить на ранние, средневременные и поздние. По статистике, 75% женщин обращаются к врачу при первых

вестниках менопаузы — так называемых «приливах». Возникает ощущение внезапного прилива жара в области лица, груди, верхней половины тела. Дело в том, что нехватка эстрогена приводит к нарушению связей между нейромедиаторами, которые

передают импульсы от одних нервных клеток к другим. В результате терморегуляция организма нарушается. А значит, если раньше вы точно понимали, как будете чувствовать себя в жару и в холод, то теперь организм сам устроит вам «Африку и Арктику». Потливость, головная боль, перепады давления, тахикардия теперь возникают внезапно и уже не зависят от внешних факторов. Появляется сонливость, раздражительность, депрессия, снижение либидо.

К средневременным нарушениям относят урогенитальные расстройства, сухость кожи и слизистых оболочек, выпадение волос. А спутники позднего климакса — остеопороз, сердечно-сосудистая патология и болезнь Альцгеймера.

Все свое время, а помощь — ВОВРЕМЯ!

Чтобы не доводить до печальных последствий, важно начать помогать своему организму как можно раньше. В помощь женщине медицина может предложить лишь заместительную гормональную терапию. Однако среди врачей нет единого мнения о полной безопасности гормональных препаратов, особенно при длительном применении. К назначению менопаузальной гормональной терапии существует масса противопоказаний. Это все виды злокачественных образований, тромбоз и тромбоземболия, болезни печени и почек, сахарный диабет, лишний вес. Вот почему многие женщины не хотят принимать гормоны, опасаясь за свое здоровье, а кому-то они просто противопоказаны. По последним данным, препараты заместительной гормональной терапии в России принимают менее 3% женщин.

Природа на помощь природе

Остальные тоже не хотят мириться с плохим самочувствием. Поэтому неуклонно растет интерес к альтернативному облегчению менопаузальных расстройств. Одним из самых известных растений, используемых для этой цели, является цимицифуга. Экстракт цимицифуги содержит фитоэстрогены — это группа соединений, которые помогают растению адаптироваться к неблагоприятным условиям, защищают от солнечных лучей, вредных микроорганизмов. Названы так фитоэстрогены, потому что по строению очень схожи с эстрогенами человека. А попадая в организм, действуют как женские половые гормоны, связываясь с рецепторами серотонина и нормализуя обмен веществ. Это приводит к стабилизации работы центра

терморегуляции в головном мозге и нормализации тонуса вегетативной нервной системы. Как результат — снижается частота и интенсивность «приливов». Повышается уровень серотонина, а значит — улучшаются настроение и сон.

В клинической практике также было отмечено влияние экстракта цимицифуги на минеральную плотность костей, что снижает риск развития остеопороза. Действие эстрогеноподобных веществ цимицифуги на кожу и слизистые оболочки снижает ощущение сухости влагалища, повышает упругость и эластичность кожи, уменьшает выраженность морщин.

Несомненным плюсом фитоэстрогенов экстракта цимицифуги, в отличие от гормональных препаратов, является отсутствие негативного воздействия на эндометрий и молочные железы при длительном приеме.

Отряд быстрого реагирования

Единственное «но» в применении натурального растительного средства — это время, которое необходимо для его действия. Что делать, если хочется избавиться от мучительных «приливов» как можно быстрее? На помощь придет аминокислота бета-аланин. Он воздействует на рецепторы головного мозга, которые отвечают за терморегуляцию, и способствует быстрому устранению «приливов». Главное преимущество его в том, что влияние происходит напрямую, а потому эффект наступает быстро и облегчение чувствуется в течение нескольких минут после приема. Он известен и в спорте. Спортсмены принимают бета-аланин для снижения утомляемости и повышения выносливости. Это свойство бета-аланина пригодится и женщинам зрело-

го возраста, которым хочется успеть сделать очень много. А когда на это есть силы и энергия, ощущаешь радость жизни.

Поэтому для предупреждения неприятных симптомов менопаузы, дополнительно к экстракту цимицифуги, целесообразно присоединить аминокислоту бета-аланин. По результатам исследований было установлено, что при одновременном применении эти вещества в 2 раза эффективнее снижают количество «приливов» в сутки.

Эффективность совместного применения лекарств на основе экстракта цимицифуги и бета-аланина была клинически доказана. Специалисты рекомендуют такую терапию для лечения климактерических расстройств, особенно в случае отказа женщины от приема заместительной гормональной терапии или при наличии противопоказаний к ее назначению. ■

Эвалар
25 лет помогаем вам быть здоровыми

Лекарство ЦИ-КЛИМ Негормональная терапия при климаксе



БЕЗ ГОРМОНОВ
100%

На 50%
выгоднее по цене¹

ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 30-31

Лекарство растительного происхождения
Лечит симптомы климакса:

- Приливы
- Потливость
- Приступы сердцебиения
- Раздражительность
- Нарушения сна

Лекарство на основе бета-аланина
Быстрее устраняет «приливы» жара²

Устраняет головную боль, внезапное покраснение лица, шеи и декольте³

Совместное применение ЦИ-КЛИМ и ЦИ-КЛИМ Аланин
повышает эффективность лечения в 2 раза⁴

Преимущества негормональной терапии

- 100% натуральность⁵: содержит фитоэстрогены – аналог женских половых гормонов
- Выгодная цена – на 50% ниже аналога¹
- Совместное применение ЦИ-КЛИМ и ЦИ-КЛИМ Аланин увеличивает эффективность лечения в 2 раза⁴
- Произведено «Эвалар». Выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP

Спрашивайте в аптеках!

Узнайте больше по тел. 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный)

www.evalar.ru
www.ciklim.ru

apteka.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

¹ По данным apteka.ru (среднерозничная цена за 1 таблетку, на 4.04.2017). Аналоги для сравнения выбраны по действующим компонентам.

² По сравнению с терапевтическим эффектом лекарства «ЦИ-Клим», проявляющимся через 2-4 недели лечения, длительность лечения «ЦИ-Клим Аланин» – от 5-10 дней до исчезновения «приливов».

³ Вызванные активностью терморегуляторных центров при климаксе. ⁴ Оценка эффективности альтернативных методов лечения менопаузальных симптомов у женщин в постменопаузе С.В. Юренева, Е.И. Ермакова ФГБУ «НЦАГиП им. акад. В.И. Кулакова» Минздрава России. ⁵ По действующим веществам: экстракт цимицифуги в составе лекарства «ЦИ-Клим».

ДОБРОЕ УТРО НАЧИНАЕТСЯ ВЧЕРА

Беседовала Снежана Манакова

Лариса Вербицкая: «Я знаю, что заставляет светиться глаза и не думать о возрасте!»

Не так-то просто зарядить всю страну энергией и оптимизмом с самого раннего утра. Но Лариса Вербицкая успешно справлялась с этой задачей более 20 лет. Блистательная телеведущая поделилась с Фитодоктором, откуда берет столько сил, как заботится о здоровье и впервые раскрыла секрет своей диеты.

Лариса, как вам удавалось много лет жить в таком напряженном телережиме и сохранять здоровье и красоту?

Вы правы, работа на телевидении только по ту сторону телеэкрана кажется легким и увлекательным занятием. В реальности эта профессия требует большой собранности, эмоционального напряжения, физических усилий и самоотдачи. Вся твоя жизнь подчиняется ритму телевизионных проектов: съемкам, эфирам. Все эти годы мое утро начиналось «еще вчера». Работа над программами идет круглосуточно. Пожалуй, за это время у меня ни разу не было обычного восьмичасового рабочего дня с обязательным перерывом на обед. В таких условиях не просто держать себя в хорошей форме. Спасала самодисциплина, к которой родители приучили с раннего детства. Разумное питание, регулярные физические нагрузки, эмоциональная уравновешенность помогли преодолевать стресс в работе.

А как сегодня выглядит ваше доброе утро?

Моё утро начинается со слов «доброе утро», которые мы с мужем Александром говорим друг другу. Я с удовольствием мысленно настраиваюсь на все дела, ожидающие меня, именно с удовольствием, какими бы трудными они ни были. Это помогает мне сохранить положительный настрой на предстоящий день. Уже многие го-

ды я практикую гимнастику тибетских монахов, которая пробуждает энергетические потоки в моем теле, а еще небольшой комплекс асан из йоги. За многие годы я убедилась, что даже не интенсивный, но регулярный подход к физическим нагрузкам дает отличный результат.

Публичные люди чаще других сталкиваются со стрессом и напряжением. Что помогает вам сохранять спокойствие и концентрировать внимание?

Да, порой жизнь пишет свой сценарий и подбрасывает неожиданные стрессовые ситуации, которые требуют принятия быстрого решения и особой собранности, эмоциональной уравновешенности. В таких случаях, я считаю, организму надо помогать, ведь повышенные нагрузки требуют и дополнительных средств для их преодоления.

Я принимаю Гинкоум. Это натуральный препарат на основе экстракта листьев гинкго билоба. Он усиливает мозговое кровообращение, в результате чего повышается умственная работоспособность независимо от времени суток, улучшается память и внимание, скорость восприятия большого объема информации. Я рекомендую принимать его и своей маме, потому что у этого средства есть такие замечательные свойства, как профилактика инфарктов и инсультов, головных болей и других заболеваний, связанных с недостатком кровообращения.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Так вы поддерживаете работоспособность?

Да, моя профессия и жизненный ритм по-прежнему бывают далеки от идеального режима. Ненормированный рабочий день, командировки со сменой часовых поясов — все это часто приводит к проблемам со сном.

Для таких случаев у меня есть Формула спокойствия Триптофан. Она позволяет поддерживать нормальный цикл «сон — бодрствование», адаптироваться к перебо- ям в распорядке дня, в том числе при смене часовых поясов, и не вызывает сонливости.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

В интернете ходит множество «диет Ларисы Вербицкой». Существует ли она на самом деле и какого режима питания вы придерживаетесь?

О, я и не подозревала, что у меня в интернете столько однофамильцев! Уверю вас, что своих диет я прежде не публиковала, и вы будете первыми, с кем я этим поделюсь! Диета проста и в ней нет секрета. Главный принцип — умеренность. Утром — стакан воды, до завтрака — зарядка. Питаюсь дробно 5–6 раз в день. Порция — не больше 150 грамм за один раз. Самый поздний ужин в любом случае за 3 часа до сна. В течение дня выпиваю около двух литров воды. Я не ем мучное, хлеб, жирное, копченое, жареное, картошку в любом виде, молоко и острые сыры. Люблю овощи на гриле. Фрукты стараюсь есть только в первой половине дня и в качестве перекуса. В моем рационе нет сахара и соли.

Вы всегда такая подтянутая, женственная и красивая. Скажите честно — вас страшил возраст?

Мне доставляет удовольствие чувствовать себя хорошо, а для этого надо приложить усилия, причем не разово, а регулярно помогать себе, своему телу, душе. Это заставляет светиться ваши глаза так, что никто и думать не станет о вашем возрасте. Главное — внутренняя гармония, а не депрессия от новых морщин и лишних килограммов.

Вы как-то говорили, что в отпуске предпочитаете не пользоваться косметикой. Однако зимой кожа нуждается в уходе. Как помогаете ей в этот суровый период?



Главное — внутренняя гармония, а не депрессия от новых морщин.

Известная телеведущая
Лариса Вербицкая.

Важное уточнение: в отпуске я не пользуюсь декоративной косметикой, но уход за кожей никто не отменял. Очищение, питание, увлажнение и защита необходимы в любое время года. Многие процедуры можно делать в домашних условиях, не прибегая к услугам дорогостоящих салонов красоты. Я всегда слежу за новинками, которые появляются на рынке. Недавно меня привлекла «моя тезка» — сыворотка под названием «Лора».

Меня порадовало, что в сыворотке такая высокая концентрация активных веществ швейцарского производства, какую можно встретить только в элитной косметике. В составе «Лоры» сразу 4 вида омолаживающих пептидов, 3 вида гиалуроновой кислоты, антивозрастной витаминный комплекс.

Реклама

Вы вице-президент Лиги профессиональных имиджмейкеров. Что в вашем понимании красота, стиль, имидж? Есть ли секрет безупречного внешнего вида?

Для меня красота это, прежде всего, ум, обаяние, умение смотреть в глаза и слушать, чувство такта и меры. А еще тембр голоса и грамотная речь — обязательные составляющие имиджа человека. Часто мы слышим, что красивый — это здоровый человек. Кто-то из мудрецов сказал: «Мы — то, что мы едим». Поэтому всегда можно добавить в свое питание полезные вещества, которые помогают сохранить и улучшить состояние организма.

А иммунитет поддерживаете, чтобы внезапная простуда не выбила из колеи?

Зима, конечно, создает проблемы для организма: низкие температуры, сухой воздух, меньше едим свежих овощей и фруктов, и, как следствие, ослабевают защитные силы. Почему, например, зимой так приятно выпить горячего чая? Организм интуитивно хочет согреться и набраться сил. А уютные зимние чаепития легко можно превратить в добрую традицию здоровья.

Вот уже три зимы подряд мы в нашей семье пьем различные травяные чаи из коллекции Эвалар БИО. Они очень приятны на вкус, к тому же полезны для здоровья! Так что зимних проблем со здоровьем мы не боимся.

Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Что бы вы пожелали нашим читательницам в наступающем году?

Будьте всем довольны, счастливы и здоровы, а значит — красивы! ■



Бережное лечение пищевыми волокнами

Текст: Роман Бунарёв

Еще несколько десятилетий назад считалось, что пищевые волокна — это всего лишь балласт в составе пищи, который не приносит организму никакой пользы. Однако вскоре отношение к ним радикально изменилось. Исследования доказали, что пищевые волокна играют важную роль в лечении и поддержании здоровья.

Вот некоторые заболевания и патологические состояния, при которых пищевые волокна особенно полезны.

1 Атеросклероз. Пищевые волокна уменьшают всасывание холестерина в кишечнике, что способствует снижению его уровня в крови, уменьшению риска развития атеросклероза и связанных с ним сердечно-сосудистых заболеваний. Имеются данные о том, что увеличение потребления клетчатки хотя бы до 16 г в день снижает риск сердечно-сосудистых недугов на 67%!

2 Хронические запоры. Длительная задержка каловых масс в кишечнике приводит к накоплению и всасыванию в кровоток множества вредных веществ, в том числе повышающих риск развития раковых заболеваний. Пищевые волокна — это естественный стимулятор работы кишечника, способствующий его регулярному и комфортному освобождению.

3 Избыточная масса тела. Попав в желудок, пищевые волокна начинают активно всасывать воду. За счет этого увеличивается объем пищевой массы и стенки органа растягиваются, что вызывает чувство насыщения. Далее, продвигаясь по кишечнику, волокна связывают и выводят из организма до 30% поступивших с пищей жиров, уменьшая их всасывание и снижая общую калорийность пищи.

4 Сахарный диабет. Пищевые волокна способствуют замедлению всасывания моно- и дисахаридов в кишечнике и снижению повышенного уровня глюкозы в крови,

что в свою очередь позволяет в ряде случаев уменьшить потребность в сахароснижающих лекарствах.

5 Дисбактериоз. Пищевые волокна благотворно влияют на микрофлору кишечника, способствуя восстановлению ее нормального состава. Они являются необходимым компонентом питания для полезных лакто- и бифидобактерий, а также подавляют жизнедеятельность условно патогенных микробов, которые усваивают питательные вещества, образующиеся при гниении и брожении.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения советуют потреблять не менее 30 грамм пищевых волокон в сутки. Выполнить данную рекомендацию без излишних сложностей помогают дополнительные источники пищевых волокон. Например, из оболочек семян подорожника. Они содержат мягкие (растворимые) волокна, которые бережно воздействуют на пищеварительный тракт и при этом обладают хорошей переносимостью. ■

Пищевые волокна в лекарстве Фибралакс

Пищевые волокна в лекарстве Фибралакс оказывают комплексное воздействие¹ на пищеварительный тракт:

1. Устраняют запоры
2. Восстанавливают регулярную работу кишечника
3. Очищают кишечник, выводят «шлаки», токсины, избыточный сахар, холестерин и соли тяжелых металлов
4. Способствуют росту полезной микрофлоры
5. Облегчают симптомы геморроя

Фибралакс можно применять длительно и назначать беременным и кормящим женщинам².

Произведено Эвалар: высокое качество по стандарту GMP³.

Узнайте больше на www.evalar.ru и по тел. 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).

apteka.ru

ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 30-31



Реклама

¹ Свойства растворимых пищевых волокон оболочек семян подорожника. ² По назначению врача. ³ Заключение № GMP 0099-000 141/16 (РФ).



Питание против рака

Давид Серван-Шрейбер о том, как не только лечить рак, но и о его профилактике...

В тридцать один год Давид Серван-Шрайбер был подающим большие надежды неврологом. Он руководил лабораторией, изучавшей функционирование мозга. И однажды в ходе эксперимента он случайно обнаружил у себя злокачественную опухоль мозга...

А дальше была удивительная история о том, как врач, веривший исключительно в общепринятые методы лечения, превратился в убежденного приверженца интегративной медицины, осознающего огромные возможности естественных защитных сил организма в борьбе с появлением, ростом и распространением опухолей¹.

Он сделал многочисленные заключения о том, что даже небольшие изменения в питании могут привести к большим переменам в вашем здоровье.

В своей книге «Антирак. Образ жизни» он представил некоторые продукты питания, которые помогают в борьбе с онкологическими заболеваниями. Одним из таких удивительных ингредиентов является куркумин.

Специя с удивительными свойствами — куркума. В Индии человек в среднем потребляет 1,5–2 грамма в день куркумы. Неудивительно, что индийцы заболевают раком разных органов в разы меньше, чем европейцы. Это также один из наиболее используемых компонентов в аюрве-

дической медицине благодаря его противовоспалительным свойствам. Никакой другой пищевой компонент не является таким мощным противовоспалительным средством, как куркума. Основной молекулой, определяющей этот эффект, является куркумин. В лабораторных условиях он замедляет рост очень большого количества раков: например, толстой кишки, печени, желудка, яичника и лейкемии. Он влияет также на ангиогенез (развитие) и заставляет раковые клетки умереть. Куркумин предотвращает развитие нескольких типов опухолей, вызываемых химическими канцерогенами.

Ученые доказали, что куркумин активно подавляет рост раковых клеток и является эффективным средством в борьбе с раком молочной железы — в стадии, когда опухоль уже не реагирует на химиотерапию.

При получении пищевых доз куркумина значительно уменьшается метастазирование. Микроопухоли все еще обнаруживались в легких, но в большинстве случаев они не росли и не представляли особой опасности.

Но когда в Тайване попытались лечить злокачественные опухоли куркумой, то обнаружили, что она очень плохо всасывается.

Для 100% усвоения необходима самая биодоступная форма продукта — мицеллярная. ■

Мицеллярную форму куркумина содержит Куркумин Эвалар.

Это первый и единственный* в России легко усваиваемый Куркумин — в мицеллярной форме. Выпускается компанией «Эвалар» по международному стандарту GMP и продается только в аптеках.

Для производства Куркумина используется специальный высококачественный куркумин из Индии — родины «золотой» специи.

Куркумин Эвалар способствует:

- укреплению иммунитета, защите организма от вирусов, бактерий, грибов;
- уменьшению воспалительных процессов и снижению боли в суставах;
- защите и очищению печени.

ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 30-31



apteka.ru

Узнайте больше на www.evalar.ru
и по тел. 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).

* Подтверждено данными реестра БАД (<http://fp.crc.ru>) в перечне зарегистрированных на рынке БАД «Куркумин» российских производителей для продажи в аптеках.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

¹ Антирак. Новый образ жизни/Д. Серван-Шрейбер, пер. с англ. О. Н. Агеевой, О. С. Епимахова. — М.: РИПОЛ классик, 2013. — 496 с.: ил.

«Невозмутимый» пустырник

Текст: Роман Бунарёв, Екатерина Шушумкова

Многие из вас наверняка помнят фразу из кинофильма «Гараж»: «У верблюда два горба, потому, что жизнь — борьба». А значит, постоянные стрессы, которые подрывают защитные силы и способствуют развитию хронических болезней. Сложно оставаться невозмутимым, сталкиваясь с перипетиями века сего. Но можно помочь организму противостоять негативному влиянию стресса.

Будьте спокойны, живите долго

На помощь всегда готов прийти добрый знакомый — пустырник сердечный. Еще во времена средневековья это лекарственное растение применяли при беспокойстве и «биении сердца».

Современная медицина подтвердила наличие у пустырника сердечного выраженного седативного (успокаивающего) действия. Кроме того, он способствует умеренному снижению артериального давления и проявляет кардиотонический эффект — замедляет ритм сердца при его учащении, что часто наблюдается при стрессе. На последнее свойство стоит обратить особое внимание.

Частота сокращений сердца влияет на вероятность развития атеросклероза, артериальной гипертонии и инфаркта миокарда. А вот еще бо-

лее интересный факт. От сердечного ритма зависит продолжительность жизни! В течение всех ее лет у представителей животного мира вне зависимости от вида сердце сокращается около 3 млрд раз. Чем чаще ускоряется его ритм, тем быстрее оно вырабатывает свой биологический ресурс. У человека отмечается такая же закономерность. Ученые даже подсчитали, что снижение частоты сердечных сокращений с 70 до 60 ударов в минуту позволило бы увеличить продолжительность жизни с 80 до 93 лет.

Есть такая поговорка: «Копейка рубль бережет». А вот пустырник способствует более экономичной работе сердца, каждый удар которого — как песчинка в песочных часах, отмеряющих время нашей жизни.

Сохраняя природную силу трав

В России всегда особенно ценились алтайские травы. Произрастающий в этом экологически чистом райском уголке нашей необъятной страны пустырник наделен целебной силой, о которой хорошо знали еще наши далекие предки.

На заводе «Эвалар» пустырник сердечный, произрастающий на алтайской земле, перерабатывается по наиболее эффективной технологии. Она позволяет сохранить высокую биологическую активность всех входящих в его состав веществ. Поэтому он отличается одним из лучших показателей седативности — быстрым успокаивающим действием. ■

«Пустырник Форте»* Эвалар содержит именно тот алтайский пустырник сердечный, который обладает одним из самых высоких показателей седативности¹.

Только в «Пустырнике Форте» Эвалар — уникальное сочетание высокой дозировки качественного пустырника (100 мг в сутки) с «элементами спокойствия» магнием и витамином B₆ (патент РФ № 2361599).

Этот же алтайский пустырник входит и в состав лекарства «Формула спокойствия»** Эвалар. Она помогает не только успокоиться, но и снизить давление, поднявшееся из-за стресса, замедлить ритм и увеличить силу сердечных сокращений, что в дальнейшем поможет сберечь ваше сердце.

Большинство покупателей чувствуют разницу и выбирают именно «Пустырник Форте» Эвалар².

**Почувствуйте и вы разницу
с «Пустырником Форте» Эвалар!**



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 30-31

Произведено Эвалар: качество гарантировано стандартом GMP.

Узнайте больше на www.evalar.ru
и по тел. 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).

apteka.ru

¹ Отчет о сравнительном тестировании, Сибирское отделение РАН, Новосибирск, 2013 г. ² По данным ЗАО «Группа ДСМ» за 2016 г. занимает лидирующее место в рейтинге аптечных продаж среди БАД и ЛС в твердой форме, содержащих пустырник.

**** ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ
* НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ**

Чай «Эвалар БИО» – природная сила Алтая, доступная каждому

Замените свой обычный чай на ароматный травяной чай из коллекции «Эвалар БИО»! В нее входят 20 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
- ✓ Специальная упаковка, сохраняющая всю пользу растений
- ✓ Приятный вкус и аромат алтайских трав



Попробуйте чай «Эвалар БИО Для сердца и сосудов»

В составе:

фруктовые нотки цветков и листьев боярышника, тонкий вкус травы клевера, легкий аромат красных цветков гречихи, обволакивающая мягкость травы мялисы, насыщенный вкус листьев земляники и смородины и бодрящая свежесть листьев мяты.

«Чай Эвалар Био Для сердца и сосудов» рекомендуется в качестве биологически активной добавки к пище – источника флавоноидов. Состав: трава клевера, цветки и листья боярышника, трава и цветки гречихи, трава мялисы, листья земляники, листья черной смородины, листья мяты перечной, чай черный, ароматизатор натуральный «Черная смородина». 2 фильтр-пакета в день обеспечивают не менее 15 мг флавоноидов в пересчете на рутин, что составляет 50% от адекватного уровня потребления. Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом. Не является лекарством. Хранить при температуре не выше 25 °С. (25 °С аспайтын температурада сактанъы.) Свидетельство о государственной регистрации № RU.77.99.11.003.E.006677.05.14 от 15.05.2014 г.

Изготовитель/организация, принимающая претензии:
 ЗАО «Эвалар», Россия, 659332, Алтайский край, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6.
 Срок годности – 3 года.
 (Жарамдылық мерзімі – 3 жыл.)
 Дата изготовления (Дайындау күні) – сентябрь 2017 г.



Эвалар – гарантия качества, чистоты и эффективности!

Спрашивайте в аптеках!
 Узнайте больше на www.evalar.ru и по тел. 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).

apteka.ru

ГДЕ КУПИТЬ?
 Смотрите на стр. 30–31

Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Щитовидная железа под защитой природы

Текст: Анастасия Аксенова

Главным органом эндокринной системы является щитовидная железа. Небольшая по своим анатомическим размерам, похожая на бабочку, она играет очень большую роль в жизнедеятельности организма.

Согласно данным ВОЗ количество эндокринных расстройств увеличивается с каждым годом и лидирующие позиции занимают заболевания щитовидной железы. Этот факт вызывает сильное беспокойство специалистов, поскольку многие проблемы со здоровьем напрямую связаны с нарушением функции эндокринной системы. Ожирение, остеопороз, нарушения функций сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и почек, хроническая усталость и даже депрессия — все это может быть следствием нарушений работы щитовидной железы, а значит и устранять в первую очередь необходимо причину, а не следствие. Именно поэтому так важна поддержка здоровья щитовидной железы.

Природная помощь

Патологий щитовидной железы немало, но практически все они, в зависимости от особенностей ее изменения, могут быть разделены на три группы:

- 1 Заболевания, которые сопровождаются повышенным синтезом и/или секрецией ее гормонов, и в этом случае речь идет о гипертиреозе.
- 2 Заболевания, которые сопровождаются уменьшением ее гормонов — гипотериоз (одни из самых распространенных сегодня).
- 3 Заболевания, которые протекают без изменения функциональной активности самой железы, но при этом наблюдаются изменения ее структуры (образование зоба, узлов, гиперплазия и т. д.).

Сегодня поддерживать здоровье щитовидной железы, контролировать ее функцию, корректировать уровень гормонов можно с помощью препаратов на основе растений.

Целебная сила лапчатки

Одним из уникальных лекарственных растений является лапчатка белая, находящаяся под угрозой исчезновения и занесенная в Красную книгу многих стран и регионов России. Благодаря своему составу, лапчатка используется в народной медицине для лечения зоба, гипертиреоза, тиреотоксикоза, гиперплазии щитовидной железы, болезней печени, колитов, язвы желудка и 12-перстной кишки, опущения матки, кожных болезней, гнойных воспалений, инфекционных заболеваний, ревматизма.

Значимую роль для нормализации функции щитовидной железы играет входящее в состав лапчатки белой биологически активное вещество кверцетин — биофлавоноид, имеющий ярко выраженное мембраностабилизирующее и антиоксидантное действие. Также лапчатка обладает радиопротективным действием (нейтрализует и выводит радионуклиды). Содержит органический легко усваиваемый йод.

Изучение свойств лапчатки белой началось еще в середине прошлого века. В результате ряда исследований было выявлено, что лапчатка белая имеет значительный терапевтический эффект при патологиях щитовидной железы.

Но выяснилась одна существенная проблема — так как растение находится под угрозой исчезновения, то производить из него средства для поддержки щитовидной железы в таком количестве, чтобы удовлетворить необходимую потребность, было нереально.

Фармацевтическая компания «Эвалар» нашла выход из ситуации. Специалисты компании самостоятельно разводят и выращивают лапчатку белую. Для этого был выбран экологически чистый район в предгорьях Алтая. На специально подготовленных плантациях высаживают лечебное растение, следят за ростом и собирают строго в период максимальной насыщенности биологически активными веществами и перерабатывают с сохранением всех полезных свойств растения. ■

Натуральное¹ средство Эндокринол содержит специально разработанную формулу из экстракта и порошка корней лапчатки белой, что обеспечивает их синергичное действие.

Эндокринол Эвалар способствует поддержанию нормальной функции щитовидной железы, ее структуры и размера; помогает сохранять гормональный баланс.

Эндокринол Эвалар — единственный² комплекс для щитовидной железы, действующий изнутри (капсулы) и снаружи (крем-гель), для оптимальной концентрации биологически активных веществ.

Комплекс Эндокринол — это негормональное средство для щитовидной железы, которое в течение многих лет востребовано населением как самое популярное натуральное средство³.

**Произведено Эвалар:
выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP⁴.**



Узнайте больше на www.evalar.ru
и по тел. **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный).
apteka.ru

¹ По действующим компонентам. ² По данным маркетингового агентства ЗАО «Группа ДСМ», за период 2015–2017 гг.

³ По данным ЗАО «Группа ДСМ», по итогам 1 полугодия 2017 года бренд «Эндокринол» занимает первое место по продажам среди БАД, поддерживающих функциональную активность щитовидной железы. ⁴ Сертификат GMP №C0170889–03, NSF International (США).

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

СОН В ЗИМНЮЮ НОЧЬ

Текст: Роман Бунарёв

Великий поэт и драматург Уильям Шекспир назвал сон «бальзамом природы». Только вот насладиться этим бальзамом получается далеко не всегда. В зимнюю пору бессонница нередко беспокоит человека чаще, чем летом. В чем может быть причина такой зависимости, и как вернуть здоровый сон? Попробуем разобраться в этом вопросе!

Гормон сна

Именно так часто называют мелатонин. Он является нашим бессменным проводником в Царство Морфея. В дневное время суток содержание этого гормона в крови минимально, а вот в вечерние часы его количество начинает возрастать. Чем темнее становится на улице, тем активнее он вырабатывается. Когда в спальне гаснет свет, концентрация мелатонина достигает своего пика, и мы погружаемся в сон. В ранние утренние часы продукция гормона постепенно уменьшается и после пробуждения практически прекращается.

Почему зимой не спится?

В нашем организме мелатонин образуется из серотонина. А он, в отличие от гормона сна, активно синтезируется в дневное время под воздействием солнечного света. Но зимой, как известно, световые дни очень короткие и к тому же часто пасмурные. В таких условиях выработка серотонина резко

снижается, что в свою очередь может привести к дефициту мелатонина. Это является одной из возможных причин того, что зимой порой многие люди чаще, чем в другие времена года, не могут сомкнуть глаз по ночам.

Ваш друг фито-мелатонин

Восстановлению полноценного сна в данной ситуации может способствовать дополнительный прием мелатонина. При этом особое внимание рекомендуется обратить на более естественный для организма природный (растительный) фито-мелатонин. Сегодня в аптеке доступны натуральные препараты для улучшения сна, которые его содержат.

Фито-мелатонин помогает быстрее заснуть, снижает количество ночных пробуждений за счет более глубокого сна. С фито-мелатонином у человека появляется возможность полноценно выспаться, благодаря хорошему качеству сна, и отдохнуть даже за более короткое время. Даже зимой! ■

Гость журнала
«Фитодоктор»



Лариса Вербицкая,
известная телеведущая

Полноценный сон уже сам по себе — лекарство, данное нам от природы. Он восстанавливает силы, снимает головную боль, помогает вернуть свежий и здоровый вид коже. Но проблема в том, что иногда быстро уснуть не получается. Напряженная работа, поездки, смена часовых поясов сбивают биоритмы. Снотворные препараты на химической основе могут вызвать угнетенное состояние и привыкание. Поэтому я отдаю предпочтение натуральным средствам. Природный фито-мелатонин мне помогает легко и естественно засыпать, делает сон здоровым и глубоким. С Формулой сна, усиленной фито-мелатонином, легко заснуть и проснуться хорошо выспавшейся.

Фито-мелатонин

В сочетании с «сонными» травами содержится в комплексе «Формула сна усиленная» от компании «Эвалар».

Формула сна, усиленная фито-мелатонином, обеспечивает быстрое и легкое засыпание, способствует улучшению глубины и качества сна, что позволяет выспаться и отдохнуть за более короткое время.

Принимайте «Формулу сна усиленную» фито-мелатонином.

Лучше сон — лучше жизнь!

ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 30–31



Реклама



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Максимальный витамин С¹

Известно, что для защиты от простуд и поддержания иммунитета рекомендуется принимать высокие дозировки витамина С. Руководствуясь этим, компания «Эвалар» выпустила **Витамин С²** в наиболее востребованной форме шипучих таблеток с максимальной дозировкой¹ аскорбиновой кислоты — 1200 мг в одной таблетке. Быстро растворяясь в стакане воды, таблетка превращается в ароматный сладкий шипучий напиток с приятным сочным вкусом лимона. Не содержит сахар.



Зима без травм

Чтобы снизить риски получения травм от падений в зимний гололед, заранее укрепляйте костную ткань с помощью кальция. Обратите внимание на **Горный кальций D₃** от компании «Эвалар». Только он сочетает в себе кальций, витамин D₃ и горное мумие¹. Именно благодаря такому сочетанию ингредиентов Горный кальций D₃ Эвалар способствует лучшему усвоению кальция и на 100% восполняет его дефицит в организме.



Интенсивная защита зрения с Черникой Форте Эвалар

Если вашим глазам нужна интенсивная витаминная поддержка — для вас хорошая новость! В популярной серии Черника Форте выпущена новинка: **Черника Форте Эвалар Интенсивный комплекс**. Она содержит максимум³ антоцианов черники, а также лютеин, зеаксантин, цинк, витамины для глаз и омега-3 — все, что нужно для поддержки зрения, со-

держится в нескольких таблетках и капсулах, объединенных в одном пакетике для одновременного и ежедневного приема. Антоцианы черники необходимы для сетчатки глаз. Лютеин и зеаксантин — для ясного и качественного зрения. Омега-3 поддерживает здоровое состояние сосудов глаз, препятствуя возрастным изменениям зрения.



Выбираем правильное мумие

«Золотой стандарт Алтайского мумие» — так называют мумие, выпускаемое компанией «Эвалар». **Золотое мумие Эвалар⁴** — это 100% алтайское очищенное мумие, изготовленное по оригинальной технологии «Эвалар», которая позволяет сохранить активно действующие вещества: витамины, аминокислоты и более 30 микро- и макроэлементов.

Золотое мумие Эвалар способствует поддержанию обменных процессов костной и мышечной ткани, улучшению минерального обмена, повышению собственных защитных сил организма, и это далеко не весь список.



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 30–31

Выгодный магний

Чтобы не переплачивать за витаминные препараты магния, выбирайте **Магний B₆ Эвалар**. Так же, как и импортный аналог, он содержит 48 мг магния в каждой таблетке, но по выгодной цене. Магний B₆ Эвалар способствует улучшению состояния нервной системы, повышению устойчивости к стрессам, поддерживает здоровый сон.

Индолы брокколи для здоровья женской груди

Поддержанию здоровья молочной железы способствует негормональное средство природного происхождения **Индол Форте Эвалар**. Его отличает:

- **оптимальный состав** — в каждой капсуле содержится 100 мг высокоочищенного индол-3-карбинола, как в импортном аналоге;
- **усиленное действие** — концентрат брокколи усиливает действие индол-3-карбинола до 80 раз⁵;
- **удобная схема приема** — по 1 капсуле в день;
- **выгодная цена** по сравнению с аналогом.



¹ В ассортименте «Эвалар». ² Название: «Витамин С 1200». ³ В серии «Черника Форте». ⁴ Название: «ЗОЛОТОЕ МУМИЕ мумие алтайское очищенное». ⁵ «Food and Chemical Toxicology», 1987, vol. 25, pp. 363–368.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Лечим суставы, не повреждая желудок

Снять боль и воспаление, помимо синтетических НПВП (нестероидных противовоспалительных препаратов), может помочь Настойка Сабельника Эвалар⁶, которая в отличие от них лечит суставы и позвоночник, не повреждая слизистую желудка⁷.

Настойка Сабельника* Эвалар оказывает выраженное противовоспалительное действие и устраняет боль в комплексном лечении суставов и позвоночника, а совместно с НПВП усиливает терапевтический эффект, что позволяет снизить их дозу⁷. Является лекарственным средством.



Какой глицин выбрать?

Обратите внимание на **Глицин Форте Эвалар**. Он отличается высоким содержанием глицина — 300 мг. Действие глицина усилено витаминами для мозга — В₁, В₆, В₁₂. Таблетки Глицин Форте Эвалар легко и быстро рассасываются и способствуют уменьшению нервного и умственного напряжения, повышению умственной работоспособности днем и нормализации сна ночью.

Удлиняем зимний день

Когда зимой уменьшается световой день, в нашем организме снижается выработка серотонина и, как следствие, мелатонина. Поэтому так часто в зимние дни нас одолевают подавленное настроение, раздражительность, недосыпание... В этом случае обычные успокаивающие могут не дать ожидаемого результата. Поэтому воспользуйтесь **Формулой спокойствия Триптофан** от компании «Эвалар», которая содержит оптимальную дозировку аминокислоты триптофан. Днем из триптофана образуется серотонин, который дает ощущение счастья, хорошего настроения, эмоционального подъема и спокойствия. Ночью из серотонина образуется мелатонин, который обеспечивает хорошее качество сна, позволяя выспаться и отдохнуть за более короткое время.



Укрепляем иммунитет грибами

Гриб шиитаке является одним из самых изученных в мире грибов с неоспоримой пользой для здоровья. Шиитаке можно купить и в российских аптеках: его выпускает компания «Эвалар» в удобной форме таблеток. **Шиитаке Эвалар** отличается оптимальным составом: в него входит не только экстракт гриба, но и его порошок, которые усилены витамином D₃. Шиитаке Эвалар содержит полисахариды, в том числе лентинан, и способствует поддержанию активности иммунной системы, создающей условия для активного долголетия. Для производства Шиитаке компания «Эвалар» использует сырье только из стран Востока, где этот гриб выращивают более двух тысячелетий и делают это правильно.

Вес — под контроль!

Стремление к красоте и стройности не зависит от времени года. Зимой фигура требует заботы не меньше, чем в сезон пляжей и купальников. Ведь в холода мы, как правило, едим больше, а двигаемся меньше. Чтобы удерживать вес под контролем, просто заменяйте иногда ваши обычные чай и кофе на чай и кофе Турбослим: утром — **кофе Турбослим**, вечером — **Чай Турбослим**. Попробуйте этот рецепт стройности от компании «Эвалар», ведь в холода так приятно согреться чашечкой ароматного чая или кофе!



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 30–31

Зимой окажутся кстати и средства для ускорения метаболизма (обмена веществ): **Турбослим Альфа⁸** и зеленый кофе **Тропикана Слим⁹**.

⁶ Название: «Сабельника настойка». ⁷ В рамках рекомендаций по применению. ⁸ Название: «Турбослим Альфа-липовая кислота и L-карнитин». ⁹ Название: «ТРОПИКАНА СЛИМ Зеленый кофе напиток».

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ДИКИЙ ЯМС: здоровье и красота неразделимы!

Текст: Роман Бунарёв

Диким ямсом с давних пор называют один из видов диоскореи. Травянистая лиана длиной до пяти метров имеет изящные стебли и листья, напоминающие по форме сердечки. Природа наделила эту «даму» не только грациозностью, но и способностью оказывать благотворное воздействие на здоровье человека, поддерживать его молодость и красоту.

Хранитель женского здоровья

Целебные свойства дикого ямса были известны еще древним ацтекам и племени майя. Сегодня широкий спектр его полезных свойств имеет и научное обоснование. Ямс — ценнейший источник фитогликозидов, наиболее известным из которых по праву считается диосгенин — предшественник прогестерона, одного из главных «женских» половых гормонов. Диосгенин даже можно назвать природным заменителем синтетического прогестерона.

С давних пор диоскорея применяется в традиционной медицине для лечения различной гинекологической патологии: при предменструальном синдроме, менструальных болях, бесплодии, расстройств, связанных с климаксом и др.

Букет других полезных свойств

Конечно же, у нашего героя есть и другие не менее значимые свойства. К примеру, его ценят за выраженный спазмолитический эффект. Дикий ямс обладает способностью «укрощать» кишечную колику, мышечные спазмы. Он помогает людям, страдающим ревматоидным артритом, астмой, заболеваниями желудка. Препараты ямса способствуют снятию усталости и нервному спокойствию, обладают благотворным воздействием на функциональное состояние печени, сердечно-сосудистую систему (в частности, помогают поддерживать в норме артериальное давление). Кроме

того, из диоскореи производят лекарства для снижения холестерина.

Природный косметолог

Американские ученые обнаружили у дикого ямса еще одно ценное свойство — способность стимулировать выработку гормона роста, который еще называют уникальным «источником молодости», замедляющим процесс старения. Он буквально преобразует кожу, делая ее более эластичной и подтянутой, способствуя разглаживанию морщин и улучшению цвета лица.

Многие представительницы прекрасного пола, желающие сохранить молодость и красоту на долгие годы, предпочитают пользоваться натуральной антивозрастной косметикой. Дикий ямс станет для них одним из лучших друзей! ■



Гость журнала
«Фитодоктор»



Лариса Вербицкая,
известная телеведущая

Красота — это, прежде всего, здоровье. Со временем мы все больше и больше видим в зеркале последствия нашего образа жизни. И если не хотим потом разочаровываться, то стоит, как можно раньше, начинать следить за питанием, физической активностью, духовным развитием. Не теряйте время. Начинать прямо сейчас. Тем более, что сегодня столько возможностей улучшить состояние здоровья, сбалансировать питание, добавив необходимые организму полезные вещества. Например, экстракт дикого ямса и гиалуроновая кислота — натуральные средства, которые омолаживают и оздоравливают организм на клеточном уровне.



Высокие дозировки экстракта дикого ямса — источника диосгенина, — а также гиалуроновая кислота содержатся в таблетках Лора от компании «Эвалар».

Способствуют сохранению здоровья, молодости и красоты.

Произведено Эвалар: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP¹.



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 30–31

Узнайте больше на www.evalar.ru
и по тел. **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный).

¹ Сертификат GMP №С0170889–03, NSF International (США).

apteka.ru

Реклама

ешь и худей
без
лишних
калорий!
с батончиком Турбослим

Любимь
сладкое,
но боишься
калорий?



4 новых вкуса!



Турбослим –
полезный перекус
без лишних калорий¹

- Утоляет голод, придает энергию²
- Без слабительного эффекта
- Самая низкая цена³

**БАТОНЧИКОВ МНОГО,
А ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ ОДИН –
ТУРБОСЛИМ!⁴**

Узнайте больше
по тел.
8-800-200-52-52
www.evalar.ru
www.turboslim.ru



¹Энергетическая ценность БАД «Турбослим белковый батончик для похудения» - 110 ккал. ²Согласно СС «Марка года». ³Среди белковых батончиков 50 г на аптечном рынке РФ по данным базы «Альбус» за июнь 2017 г. ⁴Единственный батончик для похудения в ассортименте продукции ЗАО «Эвалар».

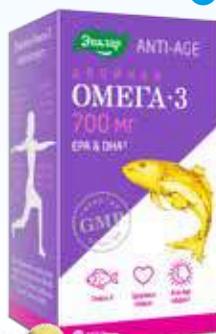
Реклама

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Спрашивайте в аптеках! Информация на сайте evalar.ru, заказывайте на arteka.ru

ANTI-AGE

- Разработана на основе самых популярных мировых трендов для активного долголетия
- Каждый препарат включает в себя самые востребованные в мире ингредиенты
- Сырье от лучших мировых производителей Германии, Норвегии, Швейцарии, Японии
- Цены выгоднее импортных аналогов



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 30-31

1 АНТИОКСИДАНТНАЯ ФОРМУЛА

Защита от старения

Комплекс витаминов, минералов, аминокислот и растительных экстрактов способствует защите от свободных радикалов и негативных факторов окружающей среды; сохранению молодости и активному долголетию.

2 КАРНОЗИН 500 МГ

Геропротектор

Дипептид карнозин переключает клетки на омоложение. Способствует замедлению старения, высокой работоспособности и физической активности; быстрому восстановлению после физических нагрузок.

3 КУРКУМИН

Первый и единственный¹ в России легко усваиваемый «Куркумин» в мицеллярной форме способствует укреплению иммунитета, очищению печени, уменьшению воспалений, снижению боли в суставах и др.

4 КОЭНЗИМ Q₁₀ 100 МГ

Энергия сердца

Коэнзим Q₁₀ в мицеллярной (водорастворимой и быстро усваиваемой) форме способствует укреплению сердечной мышцы, уменьшению побочных действий статинов, сохранению и продлению молодости.

5 АЛЬФА-ЛИПОНОВАЯ КИСЛОТА 100 МГ

Поддержка метаболизма

Альфа-липоновая кислота в мицеллярной форме способствует замедлению процессов старения, снижению сахара в крови, защите клеток печени; помогает контролировать вес.

6 ТРОЙНАЯ ОМЕГА-3 (950 МГ ЕНА&ДНА)

Максимально возможная дозировка в 1 капсуле²

7 ДВОЙНАЯ ОМЕГА-3 (700 МГ ЕНА&ДНА)

8 КОНЦЕНТРАТ РЫБЬЕГО ЖИРА ОМЕГА-3 (350 МГ ЕНА&ДНА)

Омега-3 в разной дозировке способствует поддержанию красоты кожи, волос и ногтей, сохранению нормального уровня холестерина, поддержанию здоровья сердца, сосудов и суставов.

¹ По данным реестра БАД (<http://fp.crc.ru>) в перечне зарегистрированных на рынке БАД среди монопрепаратов куркумина российских производителей, только для продажи в аптеках. ² В ассортименте «Эвалар».

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Справки по тел. 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный)

В сезон простуд



9 ОРВИС ФЛЮ Лекарственное средство*

Порошок для приготовления горячего напитка с соком лимона и экстрактом имбиря. Для устранения симптомов ОРВИ и гриппа: озноба, головной боли, заложенности носа, боли в мышцах и суставах, повышенной температуры тела.

10 ОРВИС БРОНХО Лекарственное средство с амброксомом*

Для лечения заболеваний дыхательных путей у взрослых и детей. Улучшает отхождение мокроты, облегчает кашель. Рекомендован при бронхитах, пневмонии, ХОБЛ.

11 БРОНХОПЛАНТ

Лекарственное средство растительного происхождения*

Сироп от кашля для взрослых и детей (от 1 года) для лечения бронхита, трахеита, коклюша³.

14 ЛИПОТРОПНЫЙ ФАКТОР Для ускорения жирового обмена

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!**

15 ЭФФЕКС ТРИБУЛУС

Лекарственное средство растительного происхождения*

Для лечения нарушений эрекции и улучшения сперматогенеза. Рекомендован при эректильной дисфункции, сопровождающейся снижением либидо; при бесплодии у мужчин; для снижения уровня общего холестерина³.

16 КАЛИЙ + МАГНИЙ ФОРТЕ Стабильная работа сердца

Усиленные дозировки калия и магния способствуют снятию мышечных спазмов и судорог; обеспечению эффективной работы сердца, в том числе при нарушениях ритма.

17 СЕННАПЛАНТ

Послабляющее средство на основе экстракта сенны. Способствует регулированию стула.

12 ФЕМИВЕЛЛ ИСТОЧНИК КРАСОТЫ

Для красоты кожи, волос и ногтей

Растворимый напиток с высоким содержанием пептидов коллагена, гиалуроновой кислоты и органической серы МСМ. Способствует устранению возрастного дефицита коллагена, повышению гладкости и упругости кожи, предотвращению появления морщин; улучшению внешнего вида кожи, волос и ногтей.

13 ФЕМИВЕЛЛ МЕНОПАУЗА ДЕНЬ-НОЧЬ

При климаксе

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



³ В комплексной терапии.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Теанин — чайный супермен

Текст: Роман Бунарёв

Жители Китая относят чай к «семи вещам, потребным ежедневно» наряду с дровами, рисом, маслом, солью, соевым соусом и уксусом. Знаменитые чайные церемонии — не просто приятный досуг, но еще и дань уважения напитку, содержащему целый ряд полезных веществ, одно из которых — L-теанин.

Помощник при стрессе и не только...

Эта природная аминокислота была выделена японскими учеными из зеленого чая в 1949 году и с тех пор активно изучается. Оказывается, она обладает целым рядом ценнейших свойств и способствует поддержанию здоровья! К примеру, L-теанин вполне может стать нашим верным помощником при стрессах. Он одновременно помогает успокоиться, нормализовать давление, которое частенько преподносит сюрпризы при жизненных встрясках, и при этом способствует сохранению высокой концентрации внимания и умственной работоспособности. Настоящий друг школьников, студентов и работников умственного труда!

Вот еще более интересный факт! L-теанин наделен противораковыми свойствами и обладает способностью уберегать здоровые клетки от повреждающего воздействия противоопухолевых химиопрепаратов.

Уникальная аминокислота помогает защитить печень от токсического влияния алкоголя, оказывает благотворное воздействие на иммунитет, способствует снижению уровня холестерина и поддержанию здоровья сердца. Но и это еще не все...

Мозговая катастрофа

Каждые 1,5 минуты у одного из наших сограждан случается инсульт, который меди-

Гость журнала «Фитодоктор»



Лариса Вербицкая,
известная телеведущая

Я уравновешенный человек, но и в моей жизни, как и у всех, случаются стрессовые ситуации. Снять последствия стресса мне всегда помогает теплая ванна с морской солью и ароматическими маслами — хвойным, эвкалиптовым с добавлением лаванды для спокойного и крепкого сна. Конечно, лучшее средство против стресса — не поддаваться ему вовсе! Повысить свою стрессоустойчивость и научиться сохранять спокойствие в сложных ситуациях помогают занятия йогой, дыхательная гимнастика, а также специальные средства, содержащие L-теанин.

ки называют мозговой катастрофой. Возникающий при этом острый недостаток кислорода приводит к гибели клеток мозга в том или ином его участке. Потерянное, увы, уже не вернуть. Но можно защитить здоровые клетки от повреждающего воздействия негативных факторов и тем самым уменьшить масштаб мозговой катастрофы и ее последствий.

Проведенные исследования на животных показали, что L-теанин обладает способностью оказывать защитное действие на клетки мозга, препятствовать их повреждению и гибели, уменьшать выраженность неврологических расстройств, содействовать более быстрому восстановлению нарушенных речевых функций и памяти после инсульта, снижать риск развития старческого склероза. Не исключено, что эти свойства чайной аминокислоты вскоре заслужат особое внимание медиков.

Можно только поразиться природной силе L-теанина, о «талантах» которого мы наверняка узнаем еще много нового! ■

**«Теанин» Эвалар:
спокойствие и умственная активность
одновременно**



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 30–31

Аврал, цейтнот и стресс — ваши постоянные спутники на работе или в учебе? Используйте капсулы Теанин Эвалар! Это 100% натуральное антистрессовое средство, в основе которого — аминокислота L-теанин, выделенная из листьев зеленого чая. Уникальность¹ теанина в том, что он

- ✓ способствует спокойствию и расслаблению
- и **одновременно** поддерживает
- ✓ высокую умственную работоспособность;
- ✓ концентрацию внимания;
- ✓ скорость мышления;
- ✓ поддерживает нормальное давление², что немаловажно при стрессе даже для здоровых людей;
- ✓ не вызывает сонливости и привыкания.

**Теанин Эвалар — спокойствие
и умственная активность
одновременно!**

Качество гарантировано международным стандартом GMP

¹ <http://authority-nutrition.ru/stimulyatori-chai/>.

² Если повышенное давление не является следствием заболеваний. Определение натуральности относится к действующим веществам.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Эффект мартинии для максимума движений

Текст: Анастасия Аксенова

На протяжении тысяч лет фитотерапия была первым источником лечения многих нарушений. Ученые продолжают поиск лекарственных растений, которые могли бы эффективно бороться с различными заболеваниями. В связи с этим в течение последних десятилетий в ряде исследований были изучены фармакологические свойства и клиническая эффективность растения мартиния душистая.

На сегодняшний день в результате клинических исследований подтверждено применение мартинии душистой для снятия воспаления, механизм которого был подробно изучен, а также лечения суставной боли, боли в спине и позвоночнике¹.

Активные вещества в составе растения улучшают подвижность суставов, уменьшают отеки и снимают болевой синдром, кроме этого способствуют выводу мочевой кислоты и холестерина из организма и оказывают противомикробное действие.

Эффективность и безопасность экстракта мартинии душистой была изучена в ходе большого количества клинических исследований, в том числе и с наивысшим уровнем доказательности². Так, в ходе 12-недельного многоцентрового клинического исследования изучали эффективность экстракта мартинии душистой в твердой дозированной форме у 75 пациентов с болевым синдромом, обусловленным остеоартрозом коленного и тазобедренного суставов. Согласно результатам исследования, выраженность болевого синдрома за 12 недель сократилась почти на четверть, также на 46% уменьшилась боль и на 35% снизилось ограничение при движении³.

Кроме того, в другом недавнем исследовании были получены еще одни весьма обнадеживающие результаты. Испытуемые принимали экстракт мартинии на протяжении 6 месяцев, после чего с помощью МРТ измерялась толщина поврежденного хря-



Мартиния душистая — растение с удивительными свойствами. С медицинской целью применяют корни растения (запасующие питательные вещества). Исторически мартинию душистую использовали как обезболивающее и противовоспалительное средство.

ща коленного сустава. У получавших экстракт мартинии толщина хряща в суставе увеличивалась. Таким образом, доказано, что прием экстракта мартинии способствует восстановлению поврежденной хрящевой ткани и увеличению толщины хряща⁴.

Капсулы или таблетки с мартинией принимаются длительно, и в силу ее натуральности побочные эффекты развиваются чрезвычайно редко. Так, в обзоре 28 кли-

нических исследований применения экстракта мартинии душистой побочные эффекты отмечались на уровне сопоставимом с плацебо⁵.

Таким образом на основании результатов многочисленных исследований можно сделать вывод, что мартиния является натуральным обезболивающим и противовоспалительным средством, данным самой природой. ■

Экстракт мартинии в оптимальной дозировке содержит **«Артромаксимум» с мартинией** от Эвалар. Это первый¹ монопрепарат, который содержит только экстракт мартинии и способствует:

- ✓ уменьшению воспалительных процессов и снижению боли в суставах
- ✓ улучшению подвижности суставов и позвоночника
- ✓ снижению повышенного уровня мочевой кислоты и риска развития подагры²

Артромаксимум для максимального комфорта движений!

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

Реклама

ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 30-31



Узнайте больше
на www.evalar.ru
и по тел.
8-800-200-52-52
(звонок бесплатный).

apteka.ru

¹ В ассортименте Эвалар. ² СоГР № KZ.16.01.97.003.E.000181.01.16 от 25.01.2016 г.

ФИТОДОКТОР отвечает на вопросы читателей и посетителей сайта evalar.ru

В аптеках такое множество противогрибковых средств, что очень трудно в них сориентироваться. Посоветуйте, как не ошибиться с выбором?

А. Г., Нижневартовск



Обратите внимание на антигрибковый гель Мизол. Он недавно появился в аптеках, но уже успел заслужить одобрение покупателей. Мизол выгодно отличается от других антигрибковых средств и по составу, и по форме выпуска, и, что немаловажно, по цене. Действие нафтифина в составе Мизола усилено эфирным маслом чайного дерева, которое к тому же защищает кожу от сухости и покраснения и придает гелю приятный запах. Удобная форма выпуска — гель в тубе с кисточкой-аппликатором — позволяет наносить раствор даже в труднодоступных местах, не прикасаясь к проблемным участкам. В комплект также входят 30 одноразовых пилочек — в 3 раза больше, чем в других антигрибковых наборах! И при этом гель Мизол на 50% выгоднее по цене.

Знаю, что чистить печень полезно, но как в домашних условиях, не прибегая к народным средствам, бережно и эффективно очистить ее от токсинов?

Юлия Ш., Томск



Чтобы сделать процесс очищения печени эффективным и бережным, не прибегая к народным средствам, пройдите курс очищения современным натуральным¹ средством Овесол** от компании «Эвалар». Овесол буквально «промывает» печень, способствуя уменьшению застоя желчи, что снижает риск образования камней. Только в нем² 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. Уже после первого курса очищения Овесолом ваша печень продолжит трудиться налегке. Для миллионов россиян Овесол уже стал номером один для очищения печени³. Пусть и для вас он станет надежным помощником!

¹ По действующим компонентам. ² Среди препаратов ЗАО «Эвалар». ³ По данным «ДСМ Групп» БАД «Овесол» производства «Эвалар» является самым продаваемым брендом в группе средств для печени и желчного пузыря. Состав БАД «Овесол усиленная формула».

Обнаружил в аптеке линию средств для мужского здоровья Эффе́кс от Эвалар. Заинтересовал Красный корень и Эффе́кс Нейро. Подскажите, чем они отличаются?

Дмитрий С., Краснодар



Эффе́кс Красный корень* — это 100% натуральное лекарственное средство для лечения хронического простатита⁴ в составе комплексной терапии: оказывает противовоспалительное и противоотечное действие, снижает выраженность болевого синдрома, улучшает мочевыведение и микроциркуляцию в предстательной железе.

Эффе́кс Нейро** — новинка от компании «Эвалар». Он не содержит синтетических лекарственных субстанций, которые имеют много побочных действий. Наоборот, все компоненты⁵ Эффе́кс Нейро являются родственными организму или имеют натуральное происхождение. В его уникальном⁶ составе — аминокислоты L-аргинин, L-глутамин, L-триптофан, экстракт горянки, цинк и витамины В₃, В₆. В максимальных дозировках⁶ они представляют настоящий «коктейль» полезных веществ для мужской силы, выносливости и полноценной интимной жизни! Благодаря их комплексному действию Эффе́кс Нейро способствует: продлению полового акта и улучшению качества секса, устранению нейрогенной (психологической) причины преждевременной эякуляции, защищает от негативного влияния стресса и способствует повышению либидо, улучшает потенцию и сперматогенез. К тому же, по выгодной цене!

⁴ Если проблемы с потенцией вызваны абактериальным простатитом. ⁵ По содержанию действующих компонентов. ⁶ В ассортименте «Эвалар».

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

Лекарственные средства*

Для мозга



импортный
АНАЛОГ

От 259 руб.

От 616 руб.

Гинкоум

Экстракт гинкго билоба — 40 мг

- Улучшает память и внимание
- Устраняет головную боль и головокружение¹

При насморке



импортный
АНАЛОГ

От 193 руб.

От 344 руб.

АкваМастер

Спрей назальный 0,65%

Средство для лечения заболеваний носа для детей с 1 года и взрослых

При кашле



импортный
АНАЛОГ

От 190 руб.

От 360 руб.

Бронхоплант

Экстракт тимьяна

- Сироп от кашля для лечения бронхита, трахеита, коклюша²
- Для взрослых и детей с 1 года

Биологически активные добавки** и косметика

Для суставов и позвоночника



импортный
АНАЛОГ

От 1066 руб.

От 1614 руб.

Хонда Форте № 60

Хондроитинсульфат натрия — 500 мг

Глюкозамина гидрохлорид — 500 мг

Способствует улучшению подвижности и гибкости суставов

Для суставов и позвоночника



импортный
АНАЛОГ

От 327 руб.

От 480 руб.

Хонда Глюкозамин Максимум

Глюкозамина гидрохлорид — 750 мг

Способствует поддержанию здоровья суставов и позвоночника; сохранению подвижности суставов

Глубокое увлажнение



импортный
АНАЛОГ

От 1089 руб.

От 2464 руб.

Гиалуроновая кислота 150 мг

В капсулах для приема внутрь

Способствует глубокому увлажнению кожи, улучшению ее тонуса и упругости

От газов в кишечнике



импортный
АНАЛОГ

От 209 руб.

От 291 руб.

Симетикон с фенхелем

Симетикон — 80 мг. Эфирное масло фенхеля — 5 мг

Способствует уменьшению газообразования

В 3 раза выгоднее аналога в пересчете на дозировку 40 мг

Для почек



импортный
АНАЛОГ

От 243 руб.

От 480 руб.

Нефростен

Золототысячник, любисток, розмарин

Поддерживает работу почек и мочевого пузыря

Для ухода за поврежденной кожей



импортный
АНАЛОГ

От 185 руб.

От 484 руб.

Пантенол плюс хлоргексидин

Крем

5% декспантенола

Восстанавливает структуру кожи, обладает противовоспалительным действием

* Вызванные нарушениями мозгового кровообращения. ** В комплексной терапии. Сравнение цен приведено по данным АС «Эвалар» в г. Бийске на 21.09.2017 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Где купить продукцию, представленную в журнале?



124 аптеки «Эвалар» по всей России!
Более 60 городов присутствия
Возможность интернет-заказа из любой точки России
24 страны мира

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

ИНТЕРНЕТ-ЗАКАЗ

- www.evalar.ru Доставка почтой по России!
- www.apteka.ru Бесплатная доставка в ближайшую аптеку по России
- www.ozon.ru Платная доставка по всей России

ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

- www.piluli.ru (495) 926-36-42
- www.eapteka.ru (495) 730-53-00
- www.smed.ru (495) 755-93-95

- 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
- Фармленд*** 8-800-550-03-93

КАЛИНИНГРАД

- Аптека Эвалар**
ул. 9 Апреля, 52/58. (4012) 36-07-01
ул. Октябрьская, 29а. (4012) 36-02-01
- Аптека для Бережливых***
8-800-234-78-51
- Ригла*** 8-800-777-03-03
- Формула здоровья***
(4012) 777-003

КЕМЕРОВО

- Аптека Эвалар**
пр. Ленина, 2 (3842) 900-333
пр. Ленина, 666 (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,
53-85-65, 66-01-60, 31-66-55,
66-01-40, 35-99-90

КЕМЕРОВСКАЯ ОБЛАСТЬ БЕЛОВО

- Аптека Эвалар**
ул. Советская, 49. (38 452) 2-68-69
- Мир Медицины Ц***
(38 452) 2-14-57, 6-12-49
- БЕРЕЗОВСКИЙ Аптека Эвалар**
пр. Ленина, 24 (38 445) 32-889
- Мир Медицины Ц***
(38 445) 5-60-97
- ЛЕНИНСК-КУЗНЕЦКИЙ Аптека Эвалар**
пр. Ленина, 41 (38 456) 3-03-00
- Мир Медицины Ц***
(38 452) 7-61-00, 5-32-48
- Жить Здорово**
пр. Кирова, 71 (38 456) 7-58-12
- МЕЖДУРЕЧЕНСК Аптека Эвалар**
бульвар Строителей, 41 (38475) 6-10-10
- Мир Медицины Ц***
(38 475) 5-10-10
- МЫСКИ Аптека** (38474) 2-05-94
- Мир Медицины Ю***
(38 474) 2-63-99, 4-36-94
- НОВОКУЗНЕЦК Аптека Эвалар**
ул. Авиаторов, 73. (3843) 60-28-73
ул. Зорге, 17. (3843) 20-09-82
ул. Разведчиков, 50. (3843) 20-01-35
- Аптека** (3843) 71-39-42, 53-28-61
- Крона** (3843) 31-89-71

МОСКВА

- Аптека Эвалар**
Зубовский бульвар, 13, стр.1 (499) 246-36-37
Калужская площадь, 1 (499) 230-18-71
Киевское шоссе, 22-й км, домовл. 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
ул. Хабарова, д.2, блок 3 (поселение Московский) (495) 693-65-55 (доб. 5) 8-968-690-65-55
Шоссе Энтузиастов, 13 (495) 362-44-52
- Фитомаркет Эвалар**
Пресненская набережная, 2 (495) 981-33-65
- 36,6*** (495) 797-63-66
- АСНА*** (495) 223-34-03
- ГорЗдрав*** (499) 653-62-77
- Доктор Столетов*** (495) 788-11-00
- Мосаптека*** (495) 122-22-82
- Озерки*** (499) 603-00-00
- Планета Здоровья*** (495) 369-33-00
- Ригла*** 8-800-777-03-03
- Самсон Фарма*** 8-800-250-88-00

МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ КРАСНОГОРСК

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

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

- Аптека Эвалар**
ул. Садовая, 29, литер А (812) 570-55-00
- Аптека Невис** (812) 703-45-30
Кронштадт, ул. Ленина 25/2
Ланской шоссе, 55
- Пискаревский пр., 16**

- ул. Кантемировская, 24
Шлиссельбургский пр., 3
- ЛенОблФарм** (812) 922-40-03
- 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
- ЛекОптТорг*** (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 Десяткино, 43/1
- ПИКАЛЕВО**, ул. Советская, 44
- ПОДПОРОЖЬЕ**, пр. Ленина, 13
- СЕСТРОРЕЦК**, ул. Токарева, 15
- СЛАНЦЫ**, ул. Кирова, 32
- СЯСЬСТРОЙ**, ул. Петрозаводская, 35
- ТХИВИН**, 1-й м/р, 27
- ТОСНО**, пр. Ленина, 36
- ШУШАРЫ**, ул. Окуловская, 4
- ЛенОблФарм** (812) 922-40-03
- ПРИОЗЕРСК**, ул. Севропарковая, 1
- СОСНОВЫЙ БОР**, ул. Комсомольская, 18

АРХАНГЕЛЬСК

- Аптека Эвалар**
ул. Поморская, 5 (8182) 20-00-28, 8-911-871-40-28

АРХАНГЕЛЬСКАЯ ОБЛАСТЬ СЕВЕРОВДИНСК

- Аптека Эвалар**
ул. Мира, 10. (81 842) 7-03-56

АСТРАХАНЬ

- Шах** (8512) 54-63-83, 51-31-37
- На здоровье*** (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. Социалистический, 128
пр. Строителей, 117
(ТРЦ Галактика) (3852) 57-94-57
- Губернский лекарь*** (3852) 450-054, 62-83-14, 77-01-10, 43-08-98, 47-63-03

АЛТАЙСКИЙ КРАЙ БЕЛОКУРИХА

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

БИЙСК

- Аптека Эвалар**
- Справочная** (3854) 39-00-39
пер. Мопровский, 36 (3854) 32-93-67
- ул. Васильева, 26 (3854) 43-30-20
- ул. Васильева, 34 (3854) 43-43-78, 43-43-77
- ул. Васильева, 79. (3854) 44-35-39
- ул. Декабристов, 33. (3854) 31-40-66
- ул. Красноармейская, 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. Согренная, 3. (3854) 32-81-54
- ул. Пушкина, 188/1. (3854) 37-51-28
- НОВОАЛТАЙСК Доктор БЭП** (38 532) 4-77-18

БЕЛГОРОД

- 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
- Семейная аптека*** 8-800-100-000-3
- Социальная аптека*** 8-800-100-000-3

ВЛАДИВОСТОК

- Аптека Эвалар**
ул. 50 лет ВЛКСМ, 25. (4233) 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*** (423) 248-000-3
- 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. (42 335) 5-62-09
- ФОКИНО Аптека Эвалар**
ул. Марии Цуконовой, 12 8-902-486-36-36
- УСУРИЙСК Аптека Фарм*** (4234) 26-19-84

ВЛАДИМИР

- Алоз*** 8-800-550-13-07
- Ригла*** 8-800-777-03-03
- Сеть аптек Максавит*** www.maksavit.ru

ВОЛГОГРАД

- Ребус** (8442) 49-14-22
- Сарептская** (8442) 33-84-60
- Волгофарм*** 8-800-707-07-88
- Ригла*** 8-800-777-03-03
- Социальная аптека** 8-800-100-01-03, (8442) 26-94-48

ВОЛГОГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ МИХАЙЛОВКА

- Аптека Эвалар**
ул. Поперечная, 21. (84 463) 4-50-90

ВОРОНЕЖ

- Аптека Эвалар**
ул. Депутатская, 11 (8473) 295-13-85
- Забота** (473) 227-16-27, (473) 258-62-01
- Алоз*** 8-800-550-13-07
- Ригла*** 8-800-777-03-03
- Социальная аптека*** 8-800-100-01-03
- Фармация*** 8-800-775-55-29

ЕКАТЕРИНБУРГ

- Аптека Эвалар**
Академика Бардина, 48 (343) 267-57-47
ул. Братская, 18. (343) 297-00-22
ул. Посадская, 52. (343) 212-25-84
ул. Инженерная, 31 (343) 221-62-96

- ул. Кировоградская, 70 (343) 330-60-05
- ул. Ленина, 70 (343) 289-81-79
- Алоз*** 8-800-550-13-07
- Аптека Классика*** (343) 28-777-77
- 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

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
Чернистоинское шоссе, 15 (3435) 44-38-12

ИЖЕВСК

- Аптека Эвалар**
ул. Майская, 7 (3412) 40-40-11
ул. Кирова, 7 (3412) 50-48-00
- Аптека от склада*** (3412) 77-00-75
- Планета Здоровья*** (3412) 31-22-22
- Фармленд*** 8-800-550-03-93

ИРКУТСК

- Аптека Эвалар**
ул. Лермонтова, 307. (3952) 42-15-48
- Вита-Люкс** (3952) 20-12-08
- Спарта Фарм Трейд** (3952) 48-12-91
- Авиценна*** (3952) 302-302
- Фармэконом*** (3952) 48-78-78
- Эко-Хим*** (3952) 42-32-87

ИРКУТСКАЯ ОБЛАСТЬ АНГАРСК

- Аптека Эвалар**
76 квартал, 12. (3955) 52-86-93
- Аптека-Алекс*** (3955) 56-50-25
- Фармэконом*** (3955) 54-71-59

КАЗАНЬ

- Аптека Столетник** (843) 511-27-35
- 36,6*** (Аптека Отличная) (843) 291-00-00

* Кроме лекарственных средств.

Мир Медицины Ю*
(3843) 71-39-42, 53-28-61
Эдельвейс* (3843) 53-48-04,
37-76-72
ОСИННИКИ
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
ТОПКИ

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

КРАСНОДАР
Аптека Эвалар
ул. Им. 40-летия Победы, 125
(861) 292-62-44, 290-19-10
А-Коста (861) 233-38-21
Витекс (861) 277-03-07
Социальная аптека №35
(861) 200-05-27
Здоровье* 8-800-250-55-05
Ригла* 8-800-777-03-03
Социальная аптека*
8-800-100-01-03

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

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

КУРГАН
Аптека Эвалар
ул. Пролетарская, 57. (3522) 23-27-62
ул. Коли Магогина, 83
(3522) 41-11-87
пр. Конституции, 73/1
(3522) 44-90-57, 44-51-22
ул. Карбышева, 38/1
(3522) 43-57-07, 52-52-31
Аптека ИП «Зорина Т.Н.»*
(3522) 45-92-02
Курганфармация*
(3522) 41-00-10

КУРСК
Аптека Эвалар
ул. Карла Маркса, 66/3
(4712) 58-10-50
ул. Победы, 50. (4712) 76-02-06
ул. Союзная, 16а. (4712) 76-02-06

ЛИПЕЦК
НМО «Амбилайф»
(4742) 37-02-30
Пролек (4742) 27-04-27
Алоэ* 8-800-550-13-07
Сеть аптек Максавит*
www.maksavit.ru

МУРМАНСК
Алоэ* 8-800-550-13-07
Аптека для Бережливых*
8-800-234-78-51

НИЖНИЙ НОВГОРОД
Аптека Эвалар
пр. Ленина, 30, корп. 5
(831) 282-55-26
ул. Культуры, 14. (831) 281-96-77
Ваше здоровье (831) 241-67-77
Госаптека (831) 419-29-30
Аптека 313* www.apteka313.ru
Вита* (831) 282-09-16
Сеть аптек Максавит*
(831) 21-808-21
Фармани* (831) 220-00-09

НОВОСИБИРСК
Аптека Эвалар
Справочная 8-800-700-43-26
Горский микрорайон, 53
ул. Богдана Хмельницкого, 61
ул. Бориса Богаткова, 210/1
ул. Ватутина, 27
ул. Зырянская, 57
ул. Кавалерийская, 9
ул. Крылова, 26
ул. Шевченко, 25
МОНАСТЫРЬЕВ.рф
8-800-707-77-33
Фитоцентр (383) 221-47-57
Фармгроз (383) 347-46-10,
347-46-13
Белая аптека*
белаяаптека.рф
Мелодия Здоровья*
www.melzdrav.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

НОВГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ
Аптека Невис (812) 703-45-30
МАЛАЯ ВИШЕРА,
ул. Московская, 15
ОКУЛОВКА, ул. Ленина, 40а
СТАРАЯ РУССА,
ул. Санкт-Петербургская, 1/1
ЧУДОВО,
ул. Некрасова, 11

ОМСК
Омское Лекарство* (Госаптека)
(3812) 23-83-83
Аптека «Семейная»*
(3812) 21-03-03

ОРЕЛ
Аптека №2* (4862) 73-53-02

ОРЕНБУРГ
ДанаФарм (3532) 55-77-76
ОренЛек* (3532) 780-780
Фармленд* 8-800-550-03-93

ПЕНЗА
Пульс (8412) 49-28-54
Юнифарм (8412) 69-98-00

ПЕРМЬ
Аптека Эвалар
Комсомольский проспект, 68
(342) 281-02-85
Планета здоровья
(342) 215-44-88, 238-23-00
Аптека от склада* (342) 2-144-748
Планета Здоровья* (342) 219-84-84

ПСКОВ
ЛенОблФарм
Рижский проспект, 16.
(812) 922-40-03

РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ
Аптека Невис (812) 703-45-30
КОСТОМУКША, бульвар
им. Г.Н. Лазарева, 8; Калевалы, 17
СОРТАВАЛА, ул. Бондарева, 10

РОСТОВ-НА-ДОНУ
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 №137 (4912) 27-46-82
Аптека №4 (4912) 92-09-00
Ригла* 8-800-777-03-03
Сеть аптек Максавит*
www.maksavit.ru
Спрей* (4912) 96-21-21

САМАРА
Аптей №6 (846) 956-78-2
Аптека на Дворянской
(846) 332-41-05
Милана (846) 247-84-64
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
Сеть аптек Максавит*
www.maksavit.ru

САРАТОВ
Лекарь (8452) 54-82-88
Алоэ* 8-800-550-13-07
Вита* (8452) 41-67-17
Витаминный Центр
8-800-200-25-00
Кардио* (8452) 55-23-73
Ригла* 8-800-777-03-03

СТАВРОПОЛЬ
Первая аптека (8652) 77-77-73,
23-93-25
Городская аптека*
8-800-200-07-45

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

ТВЕРЬ
Планета здоровья*
(4822) 73-44-44
Ригла* 8-800-777-03-03

ТОМСК
Аптека Эвалар
Иркутский тракт, 44.
(3822) 71-34-55
ул. Киевская, 93. (3822) 43-52-72
ул. Красноармейская, 101а
(3822) 40-02-22
ул. Ленина, 202. (3822) 40-11-18
ул. Мюнхиха, 8. (3822) 47-17-92
ул. Нахимова, эв. (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

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
СПАР (4872) 34-34-94
Ригла* 8-800-777-03-03
СПАР* (4872) 34-34-94

ТЮМЕНЬ
Аптека Эвалар
ул. Республики, 144
(3452) 49-47-91, 75-94-55
ул. Тульская, 12/2. (3452) 31-09-15
Аптека от склада*
(3452) 60-70-16
Ригла* 8-800-77-03-03
Фармленд* 8-800-550-03-93

УЛАН-УДЭ
Аптека Эвалар
пр. 50 лет Октября, 6
8-902-166-96-36
ул. Балтажинова, 9. (3012)
21-00-79
ул. Гастелло, 12. (3012) 25-00-16
ул. Комсомольская, ба
(3012) 46-41-74
ул. Куйбышева, 24
(3012) 213-613, 43-70-98
ул. Ринчино, 2
(3012) 45-76-98
ВитаФарм (3012) 41-66-82

УЛЬЯНОВСК
Аптека №131 (8422) 20-58-68

УльяновскФармация
(8422) 44-29-95
Вита* (8422) 46-03-03

УФА
Аптека Эвалар
Бульвар Славы, 3
(347) 244-53-36
ул. Академика Королева, 10
(347) 236-38-30
ул. Заки Валиди, 64/2
(347) 293-65-61
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
ул. Менделеева, 205а
(347) 246-89-86
ул. Степана Кувшинки 18/3
(347) 255-65-07
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, к. 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 ДВГУМ (4212) 75-47-96
Биолек (4212) 29-83-11
Фарма-Хабаровск (4212) 74-94-48
Аптека Минциен* (4212) 450-999
МОНАСТЫРЬЕВ.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 Минциен* (4217)
54-43-43

ЧЕБОКСАРЫ
Здоровый век (8352) 50-30-31
Вита* (8352) 57-35-15
Магия* (8352) 44-67-64
Ригла* 8-800-777-03-03
Фармация Чувашини*
(8352) 58-32-03

ЧЕЛЯБИНСК
Аптека Эвалар
ул. Прокатная, 18а. (351) 726-90-14
ул. Курчатова, 19а. (351) 261-55-55
Алвик* (351) 225-10-10
Аптека Класиска* (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
(8422) 44-29-95
Вита* (8422) 46-03-03

Аптека Власьевская
(4852) 32-95-61
Аптека Юкон
(4852) 30-55-41
Алоэ* 8-800-550-13-07
Аптекарь* (4852) 700-000
Ригла* 8-800-777-03-03
Сеть аптек Максавит*
www.maksavit.ru
Трика* 8-800-505-07-15



КАЗАХСТАН

АКТАУ
Аптека Эвалар
11 микрорайон, 22, кв. 6
(7292) 43-53-78

АЛМАТЫ
Аптека Эвалар
мкр. Аксай 4, д. 41, кв. 59,
(727) 238-33-32
Ригла* 8-800-777-03-03
ул. Гагарина, 41. (727) 277-88-09

АСТАНА
Еврофарма (7172) 69-60-60
Гиппократ (7172) 39-61-61,
39-60-00

КАРАГАНДА
Еврофарма (7212) 94-02-02

ШЫМКЕНТ
Аптека Эвалар
пр. Республики, 27. (7252)
56-90-94
пр. Тауке Хана, 53, кв. 27
(7252) 77-09-65
Тамерлановское Шоссе, 21,
кв. 47. (7252) 35-32-12
ул. Курманбекова, 5/3
(7252) 35-00-28
Еврофарма (7252) 35-44-44

АПТЕЧНАЯ СЕТЬ АМАНАТ —
бесплатная справочная служба
по Казахстану 8-800-080-78-78



БЕЛАРУСЬ

ADEL, Добрая леки
(017) 376-71-14
Заботливая аптека
(017) 388-40-89, 388-40-92,
376-71-14
Зеленая аптека (017) 215-02-22,
(029) 185-76-48
Любимая аптека (029)
667-03-03, (033) 667-03-03
Планета здоровья
8-801-100-50-50



Гипермаркеты
«Магнит»
8-800-200-90-02

Как защитить печень в праздники?

Переедание и алкоголь нагружают печень в три раза больше нормы...

Гепатрин Эвалар направлен на тройную защиту печени.

В его уникальном* составе три важных природных компонента для печени



Эссенциальные
фосфолипиды



Артишок



Расторопша
(силимарин)



Способствует:

- ✓ естественному обновлению клеток печени
- ✓ защите клеток печени от неблагоприятных факторов
- ✓ мягкому очищению желчных протоков

Гепатрин – тройная польза для печени!

* Патент РФ №2418601.

Спрашивайте в аптеках!

Узнайте больше на www.evalar.ru и по тел. 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).

www.apteka.ru



Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ