

# ФИТОДОКТОР

№2 (67) ОСЕНЬ 2024

Возьмите журнал  
**БЕСПЛАТНО!**

## РЕШАЕМ ПРОБЛЕМУ

Если кишечник  
«дал слабину» **14**

## ВЫБОР СЕЗОНА

Магниевый голод:  
как быстро определить  
и восполнить дефицит  
магния **10**

## ИДЕАЛЬНАЯ ФИГУРА

Как стресс влияет  
на набор веса **16**

ГОСТЬ НОМЕРА

# Юлия Снегирь

«Стандарты красоты регулярно меняются. А стандарты здоровья постоянны» **8**



НОВИНКА!



## Для активного движения РЕВМАФЛЕКС ФОРТЕ!

В 3 раза сильнее\*

Благодаря растительному составу  
Ревмафлекс способствует:

- ✓ уменьшению воспаления и боли в суставах, без повреждения желудка
- ✓ нормализации уровня мочевой кислоты, препятствуя ее отложению в суставах
- ✓ улучшению гибкости и подвижности суставов



ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите  
на стр. 34-35

Для лучшего эффекта совместно с капсулами Ревмафлекс форте применяйте крем Ревмафлекс с экстрактом мартинии.

Спрашивайте  
в аптеках!



[evalar.ru](http://evalar.ru)  
8-800-200-5252

[Fitomarket.ru](http://Fitomarket.ru)  
8-800-551-6120

[apteka.ru](http://apteka.ru)  
8-800-700-8888



Наведи камеру  
и узнай больше



\*По сравнению с БАД Ревмафлекс. \*\*По действующему компоненту.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



## Время строить планы на жизнь!

Если вы думали, что осень — это скучно, то в этом выпуске Фитодоктора вас ждет большое открытие! Так что одеваемся потеплее, берем с собой яркий зонтик, изящные перчатки и получаем удовольствие от новых дел и грядущих перемен, запасаемся здоровьем и хорошим настроением!

В этом нам поможет звездная гостья номера — Юлия Снегирь. Признанная красавица российского кино поделилась полезными привычками здоровья и рассказала, какой вопрос нужно чаще задавать самому себе, чтобы оставаться в гармонии с собой.

Приглашаем сделать «Выбор сезона» и узнать, как определить у себя особый вид дефицита — магниевый голод. Ученые ставят его на один уровень с такими проблемами, как диабет и ожирение. Но теперь вы сможете услышать сигналы своего организма и выбрать правильный магний, а вместе с ним получить здоровый сон, свободу от стресса, хорошее настроение, красивые волосы и не только.

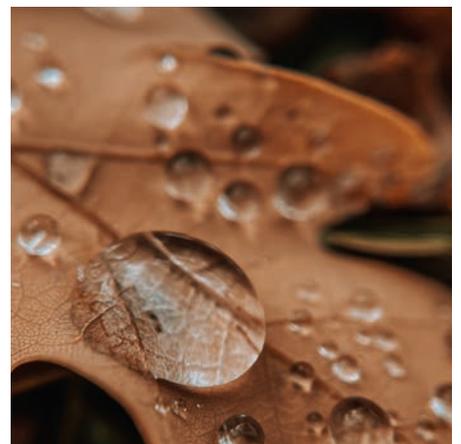
На страницах рубрики «Событие» вместе с Evalar Laboratory вы окажетесь

на форуме «Эстетическая медицина будущего. Тренды 2024», узнаете мнение ведущих экспертов об антивозрастной стратегии и познакомитесь с лучшими продуктами бренда для женской красоты, здоровья и молодости.

Не будем ждать подходящего сезона или волшебного «понедельника», чтобы начать путь к стройности без стресса. А именно стресс — главный виновник медленного обмена веществ, переедания и срывов. Соберем аптечку идеальной фигуры — уменьшим аппетит и тягу к сладкому, ускорим метаболизм и снизим гормон стресса.

Этой осенью скучно не будет! Наслаждайтесь активной жизнью и будьте здоровы!

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



- 4 ПУСТЬ ПИЩА БУДЕТ ЛЕКАРСТВОМ
- 5 НОВОСТИ КОМПАНИИ
- 6 АНТИСТРЕСС. Лавандовый сон
- 7 АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА. Как избавиться от кашля?
- 8 ГОСТЬ НОМЕРА. Юлия Снигирь: «Стандарты красоты регулярно меняются. А стандарты здоровья постоянны»
- 10 ВЫБОР СЕЗОНА. Магниевого голод: как быстро определить и восполнить дефицит магния?
- 12 СОБЫТИЕ. «Эвалар» в тренде российской индустрии красоты
- 14 РЕШАЕМ ПРОБЛЕМУ. Если кишечник «дал слабину»
- 16 ИДЕАЛЬНАЯ ФИГУРА. Как стресс влияет на набор веса
- 18 В ГАРМОНИИ С ПРИРОДОЙ. Цистит: удар ниже пояса
- 20 НОВЫЙ ПОДХОД. Авокадо может остановить разрушение суставов
- 22 СЕЗОН ПРОСТУД. Полоскать горло или не полоскать — больше не вопрос!
- 23 МИРОВОЙ ТРЕНД. Почему пожилым нужен мелатонин и глицин?
- 24 КАЧЕСТВО ЖИЗНИ. Специальный пробиотик, если пьешь антибиотик
- 25 ПРОФИЛАКТИКА. Застой желчи — проблема, которая требует решения
- 26 ИННОВАЦИИ. Растительные ферменты нового поколения для улучшения пищеварения
- 28 ФИТОДОКТОР СОВЕТУЕТ. Провожаем дачный сезон и заботимся о суставах
- 30 АПТЕЧНАЯ ПОЛКА
- 32 ПРИРОДА ЛЕЧИТ. Как лечить хронический запор? Советы гастроэнтерологов
- 33 ВОПРОС – ОТВЕТ
- 34 ГДЕ КУПИТЬ?

## ФИТОДОКТОР №2 (67) ОСЕНЬ 2024

Учредитель и издатель: ООО «Фармавест».

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

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

E-mail: farmawest@yandex.ru

Главный редактор: Т. Б. Мякишева.

Подготовка номера: редакция ООО «Фармавест».

Верстка: Алексей Яковлев.

Фотоматериалы: www.shutterstock.com

Регистрационный номер: ПИ № ФС77-21816 от 30.08.2005 г.

Федеральная служба по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.

Распространяется бесплатно на территории Российской Федерации.

Адрес типографии: ООО «Первый полиграфический комбинат», 143405, Московская область, г. Красногорск, п/о «Красногорск-5», Ильинское шоссе, 4-ый км.

Тираж: 4 600 300 экз.

Все материалы, опубликованные в журнале, охраняются законодательством об авторском праве. Любое воспроизведение, перепечатка материалов или их фрагментов на любом языке возможно только с письменного разрешения издателя.

Дата выхода в свет: 01.09.2024 г.

Сравнение цен в журнале приведено по данным АО «Группа ДСМ» за 2021-2023 гг. Аналоги для сравнения выбраны по действующим компонентам. Цена в конкретной аптеке может отличаться от средней. Определение натуральности рекламируемых товаров дается по действующим компонентам в их составе. Ссылки на стандарт GMP подтверждаются Сертификатом RU21/818419496, RU18/818418932 SGS Hungaria Kft. Systems & Services Certification, GMP №C0170889-DS-3, NSF International (США), Сертификатом № GMP/EAEU/RU/00639-2022.

### Лаванда для спокойствия и здорового сна

Из-за напряженного ритма жизни в больших городах основная часть людей так или иначе испытывают стресс и проблемы со сном. Нарушение эмоциональной стабильности может привести к проблемам со здоровьем на всех уровнях. Именно поэтому очень важно не позволить стрессу взять верх.

Во все времена для поддержания спокойствия и хорошего сна применялась лаванда. Это растение содержит большое количество эфирных масел, которые помогают справиться с тревожностью и нормализовать сон. Эфирное масло лаванды широко применяется в качестве ароматизатора для пищевых продуктов, фармацевтических препаратов и косметических средств.

Лавандовое масло хорошо сочетается с другими маслами, а также с высокоэффективными CO<sub>2</sub>-экстрактами. Совсем недавно исследователи обнаружили, что такая комбинация максимально эффективна для поддержания эмоциональной стабильности и здорового сна. В современных препаратах эфирное масло лаванды в сочетании с CO<sub>2</sub>-экстрактами представлено в удобной форме капсул для приема внутрь с жидким содержимым (см. стр. 6).



### Масло авокадо для здоровья суставов

В последнее время среди продуктов здорового питания первое место по праву занимает авокадо. Чаще всего его используют для поддержания в норме веса, сердечно-сосудистой системы, улучшения состояния кожи. Все благодаря большому содержанию полезных жиров.

Однако не так давно раскрыли пользу масла авокадо для здоровья суставов. Масло авокадо способствует уменьшению воспалительных процессов и болезненных ощущений, стимулирует регенеративные процессы в суставе, активируя продукцию собственных главных компонентов хряща (коллагена, хондроцитов и гиалуроновой кислоты), уменьшает выработку провоспалительных цитокинов, вызывающих боль и неприятные ощущения у людей, страдающих остеоартритом, блокирует выра-

ботку деструктивных компонентов, которые способны вызвать дальнейшее разрушение хряща.

Для более полного действия в современных средствах используются неомыляемые соединения авокадо и сои — это натуральная добавка, полученная в результате гидролиза масел из плодов и семян авокадо и соевых бобов методом молекулярной дистилляции. При соединении этой добавки с щелочью она не образует мыла, поэтому эти соединения и получили название «неомыляемые». Именно неомыляемая часть содержит необходимые активные вещества, которые максимально полезны для здоровья суставов (см. стр. 20).



## «Эвалар» получил награду за вклад в развитие отечественной медицины

Вручение награды состоялось в рамках церемонии премии «Призвание-2024» накануне Дня медицинского работника.

Доктор медицинских наук и бессменная ведущая программы «Здоровье» на Первом канале Елена Малышева отметила особую роль отечественных фармпроизводителей в обеспечении населения качественными и доступными препаратами: «Россия нуждается в создании конкурентоспособной национальной фармпромышленности и сокращении зависимости от импорта лекарственных средств. В этой связи хотелось бы отметить успехи отечественных производителей. Компания «Эвалар» расширяет производство лекарственных средств, которые дают возможность врачам назначать своим пациентам доступную терапию, при этом клинически равноценную западным аналогам».

Препараты-аналоги импортных лекарственных средств, выпускаемые «Эвалар», включены Минздравом в Перечень взаимозаменяемых лекарственных средств, что расширяет доступность качественной и доступной терапии для россиян. Председатель Совета директоров ЗАО «Эвалар» Наталия Прокопьева подчеркнула: «Мы всегда были и остаемся надежным партнером для профессионального врачебного сообщества. Полученная награда свидетельствует о высоком уровне доверия компании со стороны врачей».



Елена Малышева



## Звезды и экологи выбрали победителей конкурса детских рисунков «Летние каникулы снежного барса»

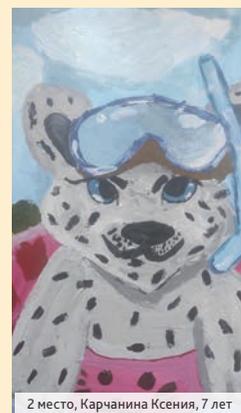
Голосование экспертного жюри завершилось накануне Дня защиты детей. В конкурсе приняли участие более 300 маленьких художников из всех регионов страны, а сам конкурс стал частью экологической акции компании «Эвалар» «Придумай имя снежному барсу».

Проект возник как продолжение экологической инициативы компании по изучению популяции снежного барса на Алтае. Ученые из России и Монголии при поддержке «Эвалар» проводили совместное международное исследование редкой популяции снежных барсов, обитающей по обе стороны от российско-монгольской границы. Важным итогом проекта стало обнаружение нового барса, ранее не попадавшего в объективы фотоловушек. Имя ему выбирает вся страна в рамках народного конкурса «Придумай имя снежному барсу» от «Эвалар».

Лучшие рисунки выбирали эксперты-экологи — зам. директора национального парка «Сайлюгемский» (Республика Алтай) Денис Гуляев, а также звездное жюри: актриса Катя Кабак, журналист, телеведущая и блогер Ирина Понарошку, певица и актриса Нино Нинидзе. Конкурс проходил в 3 возрастных категориях, в каждой из них были определены победители и призеры. Обладатели главного приза получают велосипед, а остальные — художественные наборы для рисования.



1 место, Бабенкова Алиса, 7 лет



2 место, Карчанина Ксения, 7 лет



3 место, Михайленко София, 6 лет



Дмитриев Андрей, 10 лет

# Лавандовый сон

Когда мысли в голове постоянно крутятся вокруг забот, проблем и задач—невозможно расслабиться, полноценно работать и отдыхать. Тревожные мысли, нервное напряжение и беспокойство лишают хорошего сна. Как найти оазис спокойствия, отпустить переживания, расслабиться и, наконец, хорошо выспаться—об этом мечтают многие, кто сталкивается с ежедневным стрессом.

Значительную помощь в этом могут оказать природные средства. Как известно, одними из наиболее действенных растительных средств по праву считаются эфирные масла. Ароматерапия? Нет! Сегодня речь пойдет совершенно о другом: оказывается, очень высокую эффективность показало применение эфирных масел внутрь. Но для этого нужна специальная форма приема и строго выверенная дозировка.

## Королева эфирных масел

Наверняка многие слышали фразу: «королева эфирных масел — лаванда». Это, действительно, так. Мы чаще видим лавандовое масло в маленьких флакончиках — исключительно для наружного применения. Но мало кто знает, что масло лаванды уже давно и успешно применяется как внутреннее средство, например, в Европе.

Так в Германии в ходе клинических исследований было выявлено достоверное противотревожное действие лавандового масла, оно хорошо снижает беспокойство, нервное и эмоциональное напряжение, улучшает сон. Единственное в своем роде действующее вещество заботится о том, чтобы нейромедиаторы, которые активируют раздражение нервной системы, снова пришли в равновесие. Таким образом оптимизируется работа нервных клеток — человек чувствует разрядку, мысли успокаиваются. Вследствие этого можно снова хорошо спать и получать достаточно новой энергии для полноценной жизни и борьбы со стрессом.

Сегодня и мы можем ощутить на себе это прекрасное действие лаванды: расстворить свои повседневные тревоги мягкими нотками умиротворяющей лаванды и окунуться в лавандовый сон. Ведь капсулы с лавандовым маслом сегодня можно купить и в России.

Масло лаванды в оптимальной дозировке представлено в капсулах **Седатен** от компании «Эвалар». Это 100% натуральный препарат нового поколения, который выпускается в форме мягких желатиновых капсул с жидким центром. Такая форма препарата действует в 4 раза быстрее обычных таблеток<sup>1</sup>. И эффект можно почувствовать уже через 30 минут.

Лавандовое масло в капсулах Седатен дополнительно усилено и другими растительными компонентами, которые тоже благотворно влияют на нервную систему: эфирное масло мяты, а также высокоактивные CO<sub>2</sub>-экстракты успокаивающих трав (валерианы, ромашки, хмеля). Это современные высокоактивные экстракты, полученные по новейшей

передовой технологии с помощью CO<sub>2</sub> (углекислого газа), которая отличается экологичностью, чистотой и максимальной эффективностью. Благодаря низким температурам при такой экстракции удается сохранить без разрушения весь букет экстрагируемых веществ растений полностью в их природном неповрежденном виде. Получается концентрация активных веществ в 10 раз сильнее, чем обычным методом. Активность этих экстрактов является наибольшей среди всех известных видов экстрактов<sup>2</sup>.

Этот профессионально сбалансированный успокаивающий букет трав, собранный в капсулы Седатен, способствует:

- быстрому снижению стресса и волнения (30 минут),
- повышению стрессоустойчивости,
- улучшению качества сна,
- предотвращению перепадов настроения,
- обеспечению стабильного эмоционального состояния.

Почувствуйте спокойствие и свободу от тревожных мыслей, расслабленно погружайтесь в лавандовый сон — с капсулами Седатен от компании «Эвалар».



Наведи камеру и узнай больше

ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите на стр. 34–35



<sup>1</sup> Протоколы испытаний №3062.23 и №3063.23 от 08.09.2023 г. ООО «Сибирский центр декларирования и сертификации», г. Новосибирск. <sup>2</sup> CO<sub>2</sub>-экстракты — низкотемпературные липофильные экстракты (обзорная статья) / Биоцветника. — 2.02.15 г.

Fitomarket.ru  
8-800-551-6120

apteka.ru  
8-800-700-8888

OZON

evalar.ru  
8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Как избавиться от кашля?

Кашель — один из самых неприятных симптомов простуды. Этот рефлекс предусмотрен нашим организмом для защиты и очищения дыхательных путей от негативного воздействия внешних факторов (вирусы, инфекции, частицы пыли, дыма и т.п.). Затяжной кашель может привести к развитию пневмонии, именно поэтому важно вовремя помочь дыхательной системе избавиться от патогенов. Что может помочь? Расскажем в этой статье.

## АцетилЦистеин + плющ — формула свободного дыхания

Уже много лет для восстановления слизистой оболочки дыхательных путей используются муколитики (средства для разжижения и выведения мокроты). Совсем недавно для этих целей стала использоваться универсальная формула ацетилцистеин в сочетании с плющом. Эти два компонента наилучшим образом зарекомендовали себя в борьбе с кашлем, обеспечивая муколитическое, антиоксидантное и противовоспалительное действие. При этом уже давно специалисты рекомендуют стандартную суточную дозировку ацетилцистеина (600 мг) увеличить до 1000–2400 мг. Чтобы комплексно и в полной мере обеспечить потребности организма в ацетилцистеине, его дозировки должны быть максимальными — не менее 1000 мг.

## 5 свойств ацетилцистеина:

1. Разжижает мокроту.
2. Снижает колонизацию вирусов и бактерий в слизистой оболочке дыхательных путей.
3. Укрепляет легкие.
4. Увеличивает выработку собственного глутатиона — трипептида, который является главным антиоксидантом.
5. За счет антиоксидантных свойств оказывает положительное влияние на здоровье сердечно-сосудистой системы и ЖКТ.

В отличие от амброксола секретолитическое действие ацетилцистеина развивается быстрее, что позволяет сократить длительность симптома.

## Как работает плющ при кашле?

Плющ давно зарекомендовал себя в Европейской медицине как средство при проблемах органов дыхания, сопровождающихся кашлем. Еще в 19 веке во Франции была открыта его польза для укрепления здоровья дыхательных путей. Плющ содержит полезные вещества — сапонины, которые обладают отхаркивающим действием. Благодаря этому плющ способствует увлажнению слизистой оболочки дыхательных путей, уменьшает вязкость мокроты. Кроме того, он обладает общеукрепляющим эффектом — тонизирует организм и мобилизует его защитные силы, способствуя скорейшему выздоровлению, а также оказывает спазмолитическое, антиоксидантное, противовоспалительное действие.



## Шипучие таблетки Эвалар Бронхо — современное средство для борьбы с кашлем

Эвалар Бронхо содержит именно такую высокую дозировку ацетилцистеина (1000 мг в 1 таблетке) в сочетании с плющом. Комбинация ацетилцистеина с экстрактом плюща помогает добиться максимально положительного результата<sup>1</sup> в борьбе с кашлем. С одной стороны, ацетилцистеин будет разжижать мокроту, с другой — экстракт плюща будет способствовать ее выведению. Именно такой тандем имеет подтвержденную клиническую эффективность в Европе.

### Преимущества Эвалар Бронхо:

- **максимальная<sup>2</sup> дозировка** — 1000 мг (ацетилцистеин),
- **усилен плющом и витамином С,**
- **легкодоступная<sup>3</sup> шипучая форма,**
- **удобный прием** — всего 1 таблетка в день, упаковка на курс,
- **отличный вкус,** без консервантов, без глютена,
- **сырье** высокого качества.

### Эвалар Бронхо АцетилЦистеин — усиленная формула для борьбы с кашлем!

<sup>1</sup> В ассортименте ЗАО «Эвалар». <sup>2</sup> По данным государственного реестра зарегистрированных БАД (<http://fp.crc.ru>) в форме шипучих таблеток. <sup>3</sup> Шевченко А. М. Особенности производства быстрорастворимых лекарственных форм / А. М. Шевченко // Медицинский бизнес. — 2005. — №2–3.



Наведи камеру и узнай больше

ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите на стр. 34–35



Fitomarket.ru  
8-800-551-6120

apteka.ru  
8-800-700-8888

OZON

evalar.ru  
8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Юлия Снигирь:

## «Стандарты красоты регулярно меняются. А стандарты здоровья постоянны»

Юлия Снигирь — признанная красавица российского кино. Снималась в Голливуде, летала на метле над ночной Москвой, а в прошлом профессионально играла в шахматы. Актриса часто бросает вызовы самой себе и не боится говорить о собственных страхах. Сегодня поговорим с Юлией о любви к кино и семье, о жирной пище и суперфудах, о великих и простых мечтах и о том, когда нужно уступить, чтобы выиграть свою партию.

— Кандидат в мастера спорта по шахматам, учитель английского языка, актриса... Расскажите про этот путь.

— Иногда мне кажется, все так сложилось потому, что у меня было не самое обеспеченное детство. Хотелось чего-то добиться в жизни. Не помню себя успокоенной: сначала шахматы и серебряная медаль в школе, потом переезд в Москву и красный диплом педагогического института. Все это давалось непросто. В какой-то момент я поняла, что хочу найти свое призвание, и судьба привела меня в кино. А кино — дело такое... Ты либо в него влюбляешься, и это навсегда, либо решаешь, что больше никогда и ни за что. Я поняла, что без съемочной площадки не смогу жить. Я обожаю кино.

— У Вас очень интересная фильмография с глубокими драматическими ролями. Какая из них оказала самое большое влияние на Вашу жизнь?

— Переломными в моей карьере стали роли в сериалах «Кровавая барыня» и «Хождение по мукам» — первые осознанные работы. Возможно, это связано с тем, что я родила ребенка и духовно выросла. Кому-то казалось, что влияние оказал год, который я провела в Лос-Анджелесе, но это не так. Свою роль в фильме «Крепкий орешек» я не очень люблю: мне было сложно существовать в рамках масштабного фильма-блокбастера, в чужой среде. На сегодняшний день три мои самые любимые работы — это сериал Соррентино «Новый Папа», фильм А. Смирнова «За нас с вами» и фильм М. Локшина «Мастер и Маргарита». Эти роли меня многому научили и развили как актрису.

— В сериале «Новый Папа» Вы снимались вместе с голливудскими актерами. Чем Вас удивили зарубежные коллеги?

— Это был прекрасный опыт созидания прекрасного. Я сразу почувствовала, что мне понравится результат. Во-первых, я люблю то, что делает Соррентино. Во-вторых, сценарий и роль были очень сильными. Джуд Лоу — феноменальный партнер, хороший пример того, что мировая звезда не должна почивать на лаврах, а звездная болезнь — это исключительно про поймавших быструю славу или просто глупых артистов.

— Что помогает переключиться с работы на обычную жизнь, «разгрузить» голову?

— Я медитирую, занимаюсь пилатесом и регулярно принимаю магний — с ним я становлюсь спокойнее, лучше сплю.

Сейчас у меня Магний хелат Эвалар, который посоветовала подруга. Она принимает его давно и сочетает с Литием хелатом от «Эвалар». Говорит, он помогает ей стабилизировать настроение. Важно, что хелатная форма максимально усваивается организмом. И далеко не в каждом препарате магния такая высокая дозировка, как у «Эвалар».

**НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ**

Реклама

На самом деле, многим людям не хватает магния в организме, поэтому я всем советую обратить на него внимание.

— Есть ощущение, что у Вас больше работ на экране, чем в театре. Вам больше интересно кино?

— Да, мне сейчас не хватает театрального опыта. Не просто не хватает, а очень хочу его получить. Я играла в спектаклях, но как будто была не готова к ним, а сейчас готова. И у меня есть одно заманчивое предложение, но это пока секрет.

— Как Вы выбираете роли? Кого мечтаете сыграть?

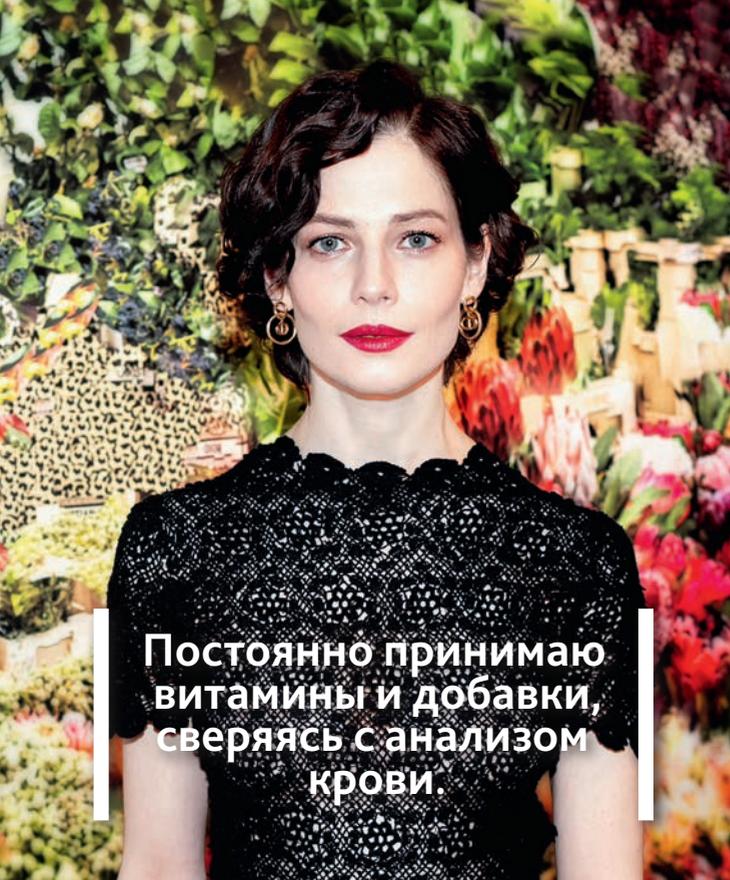
— Вообще, надо играть фильм, а не роль. А хорошая роль может быть только в хорошем фильме. Вы замечали, что очень часто один фильм забирает много наград? Потому что в хорошем фильме ты уже не высккиваешь недостатков, в нем все прекрасно... Меня всегда интересует в первую очередь сценарий. Опыт показывает, что даже самому замечательному режиссеру трудно справиться с плохим сценарием. Поэтому я мечтаю только о хорошем сценарии, а не о конкретной роли.

— В фильме «Чук и Гек» Вы сыграли добрую нежную маму, которая рассказала детям всей страны, что такое настоящая семья и почему важно быть честным. А в жизни какая Вы мама?

— Возможно, это прозвучит нескромно, но я и в жизни похожа на маму Чука и Гека. Считаю, что в детей надо вкладывать внимание и силы. У нас на холодильнике, например, висит график завтраков, который Федя составил сам: один день — омлет, второй — пшенная каша, третий — сосиски из индейки, — и мы этот график неукоснительно соблюдаем. Потому что ребенок должен не только хорошо и с удовольствием завтракать, но еще принимать решения, иметь свое слово в семье. Мне важно, что Федя ест, как он спит, чем живет и какая температура воздуха в его комнате. Кто-то скажет, что я сумасшедшая, а я считаю это нормой.

— Вы говорили, что не хотели бы, чтобы Ваш ребенок стал актером. Что не так с этой профессией?

— Я шутила отчасти. Пусть выбирает сам. Но наша профессия — нестабильная и нервная, ненормированный график — то день, то ночь. А сколько несостоявшихся актеров, раненых душ! Хотелось бы что-то более спокойное и уверенное. Хотя жизнь такая непредсказуемая: помню период, когда все шли в юристы, а потом юристов стало слишком много...



Постоянно принимаю  
витамины и добавки,  
сверяясь с анализом  
крови.

— Вас с супругом называют самой красивой парой российского кино, вы сыграли Мастера и Маргариту. Где легче быть вместе — дома или на работе?

— Мы с Женей неохотно пускаем кого-то в свою личную жизнь, поэтому и сниматься вместе совсем непросто. Да и вообще я не люблю отвечать на вопросы про отношения. А банальности из разряда «не бывает любви без уважения» — говорить не хочется.

— В жизни, как в шахматах, нужно выбирать стратегию, чтобы победить. Вы всегда контролируете ситуацию или умеете доверять и плыть по течению?

— Я помню, на первом курсе Шуки было такое упражнение на доверие: ты встаешь на край стола, а внизу однокурсники. И ты должен упасть к ним спиной, а они — поймать тебя. Но важно, КАК ты падаешь — группируешься и боишься или свободно летишь вниз, безоговорочно доверяя. Я тогда отказалась падать... Не смогла отпустить контроль. Но профессия со временем научила доверять. Это случилось не сразу, но сейчас, если я соглашаюсь сниматься, то принимаю правила игры, полностью доверяю режиссеру и плыву по его течению.

— У Вас есть привычки для здоровья и хорошего настроения?

— В моей комнате все время работает увлажнитель воздуха и всегда открыто окно. Я ем мало соли и не люблю вредные соусы. Обычное молоко заменяю на растительное, а коровий сыр — на козий. Люблю смузи и суперфуды. Много хожу пешком. Принимаю витамины, обязательно сверяясь с анализом крови. Практически всегда пью витамин Д и коллаген.

Например, мне очень нравится Коллаген Морской Супер-комплекс от «Эвалар». В нем 9 компонентов — от фитокерамидов до биотина, его легко брать с собой, и он очень вкусный (а это редкость для коллагеновых напитков). И я точно вижу эффект: радуется состояние кожи и волос.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

— Вас можно назвать адептом здорового питания.

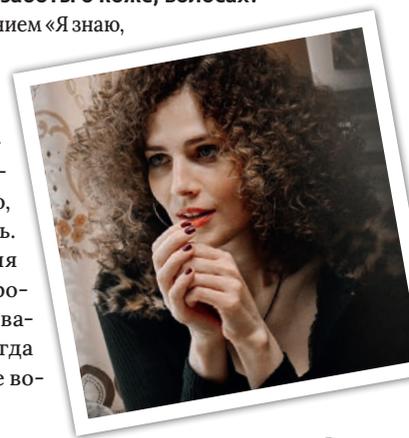
— Люблю питаться полезно, но при этом вкусно. Я, кстати, не практикую сокращение калорий. Сейчас мне не нужно, но даже когда весила на 15 кг больше, никогда не голодала. Например, орехи — калорийно, но полезно. Мед, сухофрукты, авокадо, жирная рыба, оливковое масло... Уже давно известно, что обезжиренное не значит полезное. А еще советую принимать иногда псиллиум. Это шелуха семян подорожника — клетчатка, которая замедляет процесс усваивания углеводов и улучшает работу кишечника.

— Что Вы думаете о современных стандартах внешней красоты? Сейчас можно легко изменить внешность — придать нужную форму, добавить или убавить то, что дано природой.

— Ну вот меня часто спрашивают, делала ли я операцию на нос. Не делала, с носом мне повезло, спасибо папе и маме. Да и вообще повезло, что задают подобные вопросы — про скулы, губы. Однако я знаю, что такое комплексы. В подростковом возрасте считала себя некрасивой и, если бы подвернулась возможность, думаю, могла бы что-то с собой натворить. Поэтому никого не осуждаю, но уверена, что счастье не в лепке лица. Если вы посмотрите вокруг, то увидите много несчастных красивых женщин и счастливых некрасивых. Недавно археологи реконструировали лицо неандертальской женщины, жившей 75 тысяч лет назад. Вот это впечатление! Стандарты красоты регулярно меняются. А стандарты здоровья постоянны — хорошо себя чувствовать, быть активным, энергичным, в хорошем настроении.

— Расскажите о своих ритуалах заботы о коже, волосах?

— Недавно вышел сериал под названием «Я знаю, кто тебя убил», где у меня такой дерзкий образ из 90-х — джинсы с низкой талией, серьги-кольца и накрученные в мелкий бес волосы. Хотелось, чтобы это выглядело максимально естественно, и от парика наотрез отказались. После каждого съемочного дня волосы приходилось реанимировать, поэтому я шутила, что название фильма как раз про них. Когда съемки закончились, состояние волос было печальным.



Меня буквально спас Биотин Форте от Evalar Laboratory.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Дело в том, что биотин влияет на выработку кератина и тем самым питает и восстанавливает волосы изнутри.

— Вы как-то сказали, что мечтаете получить Оскар. Это амбициозная мечта профессиональной актрисы. А есть какое-то желание у маленькой девочки Юли Снигирь?

— Есть — простое и сокровенное, но намного сложнее Оскара: я хочу, чтобы в мире не осталось болезней, горя, нищеты, злости, убийств. Не очень позитивно звучит, но это честно так.

— Юлия, как жить в гармонии с собой? Ваш совет нашим читателям.

— Сложный вопрос. Например, принимая решение, спрашивайте себя: «Сделает ли это меня счастливее?» Это не я, это Далай-лама (смеется). Почитайте, очень вдохновляет.

# Магниевый голод: как быстро определить и восполнить дефицит магния?

Ученые прогнозируют, что скоро мы столкнемся с тремя эпидемиями: ожирения, диабета и магниевого голода. По данным ВОЗ, уже сегодня большая часть населения испытывает острый дефицит магния. А ведь даже небольшая нехватка минерала, по словам экспертов, приводит к серьезным последствиям. Поэтому важно не пропустить первые звоночки проблемы.

Расскажем, как определить свой магниевый статус и какой магний лучше выбрать для того, чтобы быстро восполнить дефицит.

## Как проявляется нехватка магния?

Многие определяют у себя дефицит магния только по самым популярным симптомам: бессонница, судороги, излишняя подверженность стрессу.

Но есть много других признаков магниевого голода, которые важно не пропустить: головные боли, чуткий сон, тахикардия, повышение давления, постоянная усталость, мышечная слабость, нервные тики в области глаз, легкое подергивание лицевых или других мышц тела, частые ощущения легкого покалывания в теле, утренняя раздражительность, снижение настроения, ломкость ногтей, избыточное выпадение волос и не только.

Наверняка у вас возник вопрос: а не проще ли сдать анализ крови на магний и расставить точки над «и»? Может и проще, однако...

## ...анализ крови может «обмануть»!

Даже при нормальном уровне магния в результатах анализа запасы минерала в клетках могут быть истощены — это латентный дефицит. Кроме того, анализ крови может быть не совсем достоверным. Например, в одной из зарубежных стран снижение уровня магния выявили только у 47% участников исследования, при этом явные клинические симптомы дефицита были более чем у 72% из них.

## «Правильный» магний – хелатный магний

Самый надежный способ восполнения дефицита магния — прием «правильного» магния в легкоусвояемой хелатной форме и оптимальной дозировке.

Дело в том, что из «обычной» неорганической соли, например, оксида или карбоната, магний усваивается не более чем на 5%. При этом такой препарат может вызывать диарею, тошноту и рвоту.

А вот органические соединения магния усваиваются гораздо лучше. Например, магний в аминокислотной хелатной форме — один из наиболее легкоусвояемых форм магния на сегодняшний день. Биодоступность такого магния достигает 90–98%.



Юлия Снигирь,  
актриса театра и кино:

Каждый вечер я обязательно принимаю Магний Хелат Эвалар. Хелатная форма, которая максимально усваивается организмом, высокая дозировка и удобный прием всего двух таблеток — это то, что сыграло решающую роль при выборе.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

**Магний хелат Эвалар содержит магний в легкодоступной хелатной форме** в оптимальной суточной дозировке 400 мг<sup>1</sup>.

Такой магний максимально усваивается организмом без побочных эффектов со стороны ЖКТ: вздутия, запоров и диареи.

Его удобно принимать: всего 2 таблетки в день вместо 6 таблеток «обычного» магния.

Выбрать Магний хелат Эвалар могут даже беременные и кормящие женщины, а также подростки с 14 лет<sup>2</sup>.

Одной упаковки с 60 таблетками хватит на месячный курс. А можно приобрести еще более экономичную упаковку со 120 таблетками — на полных два месяца.

На заводе «Эвалар» реализован фармацевтический подход к производству биодобавок по международному стандарту качества GMP.



Наведи камеру и узнай больше

ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите на стр. 34–35



<sup>1</sup> В двух таблетках. <sup>2</sup> Перед применением рекомендуется проконсультироваться со специалистом.

Fitomarket.ru  
8-800-551-6120

apteka.ru  
8-800-700-8888

OZON

evalar.ru  
8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

Если насморк, синусит,  
не допускайте гайморит

# ОРВИС<sup>®</sup>

## РИНО

лечит даже  
затяжной насморк



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

**Не дай насморку  
перейти в гайморит!**

**ПО ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ!**



с 2 лет капли  
для приема внутрь

с 6 лет таблетки



**Орвис  
Иммуно**  
Всего  
1 таблетка  
в неделю  
для защиты  
от гриппа  
и ОРВИ.



**Орвис  
Флю**  
Устраняет  
все симптомы<sup>2</sup>  
гриппа и ОРВИ  
без побочного  
повышения  
давления.



**Орвис  
Бронхо  
Тимьян**  
Устраняет  
кашель<sup>3</sup>.  
Для взрослых  
и детей  
с 1 года.

Спрашивайте  
в аптеках!

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

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

Наведи камеру  
и узнай больше



\* По действующим веществам. <sup>1</sup> По данным АО «Группа ДСМ», по итогам 2023 года средневзвешенная розничная цена ЛС «ОРВИС Рино» ниже, чем у аналога. <sup>2</sup> Повышенная температура, озноб, головная боль, заложенность носа, ринорея, слезотечение, чихание, боль в мышцах и суставах. <sup>3</sup> В комплексной терапии.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# «Эвалар» в тренде российской индустрии красоты



Илзе Лиєпа



Кристина Кретьова и Игорь Цирко



Саша Попова

В Москве прошло крупнейшее событие бьюти-сферы — форум «Эстетическая медицина будущего. Тренды 2024». Цифровое деловое пространство на Покровке объединило весь цвет индустрии красоты — косметологов, дерматологов, пластических хирургов, руководителей клиник и отраслевых СМИ, топовых нутрициологов, блогеров и звездных гостей. «Эвалар» вновь ярко заявил о себе как ведущий производитель нутрицевтиков<sup>1</sup>, в том числе бренда инновационных препаратов Evalar Laboratory для комплексной поддержки красоты и молодости.

## О чем говорили бьюти-блогеры

Одним из ведущих трендов в эстетической медицине является широкое применение биодобавок. Неудивительно, что продукция «Эвалар» оказалась в центре внимания. Один из хедлайнеров форума, «оптимистичный нутрициолог» и блогер Андрей Золотарёв подчеркнул, что на сегодняшний день прием нутрицевтиков становится своего рода философией. При этом потребителей все больше интересуют инновационные формулы препаратов. Работа над ними требует большого вовлечения науки, тесного взаимодействия разработчиков и ученых.



Ирина Понарошку



**Андрей Золотарёв,**  
популярный нутрициолог, блогер:

«В компании «Эвалар» — колоссальное количество ученых, которые отслеживают современный тренд в бьюти-сфере, индустрии здоровья, фитнес-индустрии с точки зрения той же геронтологии и гериатрии. Но самая главная задача сегодня — это создавать новые продукты, которые бы отвечали именно современным задачам, как например, Evalar Laboratory».



**Марика Кравцова,**  
известный блогер, телеведущая  
и дизайнер:

«Я сама лично была на производстве «Эвалар» и была приятно удивлена тому, как все это происходит и выглядит, сколько экспертов, специалистов работают в компании».



**Нонна Гришаева,**  
актриса театра, кино и телевидения,  
телеведущая:

«Я постоянно нахожусь в кадре, поэтому мне важно всегда отлично выглядеть и быть готовой к работе».

<sup>1</sup> По данным Ежемесячного розничного аудита продаж фармацевтического рынка России, проводимого АО «Группа ДСМ», за 2023 г. компания «Эвалар» занимает лидирующую позицию по объему аптечных продаж в стоимостном и натуральном выражении среди производителей БАД.

Каждое утро я начинаю с дыхательной гимнастики и активно занимаюсь йогой. А еще вся наша семья принимает биодобавки. Однажды мы открыли для себя препараты «Эвалар» и с тех пор не изменяем выбору. Я уверена в их действии и могу быть совершенно спокойна за качество — оно на высоте!»

### Тем временем на научной сессии...

...выступила **Елена Коршун**, кандидат медицинских наук, доцент, врач-геронтолог, нутрициолог, заведующая курсом комплементарной медицины, доцент кафедры терапии, гериатрии и ангиовозрастной медицины Академии постдипломного образования ФГБУ ФНКЦ ФМБА России. Известный эксперт рассказала о широких возможностях применения инновационных нутрицевтиков в практике косметолога.

«Задача успешной антиэйдж-стратегии — комплексный междисциплинарный подход, совместная работа врачей разных специальностей, — подчеркнула Елена Коршун. — В этой связи важна не только коррекция внешних эстетических возрастных изменений, но и правильный прием современных нутрицевтиков, витаминов и минералов».

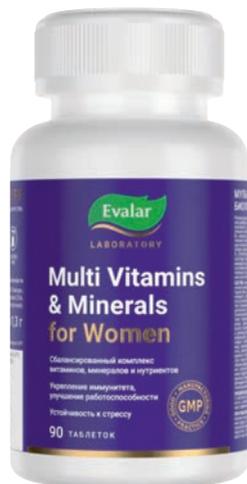


### За кулисами форума

Нутрицевтики **Evalar Laboratory** на форуме привлекли внимание не только блогеров, но и российских звезд, среди которых артисты Большого театра — ведущая балерина **Кристина Кретьева**, премьер балета **Игорь Цвирко**, актриса театра и кино **Юлия Такшина**, дизайнер **Маша Цигаль**, российская актриса, теле- и радиоведущая **Алла Довлатова**, киноактриса **Яна Крайнова**, народная артистка России, балерина **Илзе Лиела**, популярные певицы **Анастасия Спиридонова**, **Саша Попова** и многие другие знаменитости.

### Мультивитамины и минералы женские

В составе комплекса — 37 компонентов, в том числе 13 витаминов, 10 минералов, растительные компоненты



для усиленной поддержки женского здоровья (экстракты боровой матки, витекса и клюквы, концентрат спирулины, брокколи, шпинат) и топовые ингредиенты красоты (керамиды, кератин, гиалуроновая кислота, коэнзим Q10).

### Мульти Коллаген 10000мг

Бьюти-комплекс из трех типов коллагена в максимальной суточной дозировке 10 000 мг: нативный коллаген 1 типа из глубоководного кальмара, рыбный и говяжий коллаген 1 и 3 типов. Уси-



лен витамином С в не-кислотной и безопасной для желудка форме аскорбата, коэнзимом Q10 и MСM.

Выпускается в виде порошка для приготовления напитка с нежным вкусом натурального какао без сахара.



### Магний L-треонат

Единственный<sup>1</sup> магний, который проникает через гематоэнцефалический барьер непосред-

ственно в головной мозг. Способствует его защите от возрастных изменений, подавлению избыточного выброса кортизола и снижению уровня стресса. Не вызывает вздутия, запоров и диареи<sup>2</sup>.

Производится из высококачественного немецкого сырья.



### Биотин форте 1000 мкг

«Витамин красоты» биотин в максимальной<sup>1</sup> дозировке 1000 мкг в жевательных таблетках со вкусом клубники. Способствует росту волос и уменьшению их выпадения, выработке коллагена и улучшению состояния кожи, уменьшению ломкости ногтей<sup>2</sup>. Производится из сырья от немецкого производителя.



Наведи камеру и узнай больше

<sup>1</sup> В ассортименте ЗАО «Эвалар».  
<sup>2</sup> Подтверждено CoRP.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Если кишечник «дал слабину»

Кишечник может «расслабить» в самый неподходящий момент. Вирусы и бактерии, пищевое отравление, смена рациона питания и даже стресс могут вызвать сильное расстройство кишечника. Диарея возникает внезапно, причиняя дискомфорт, и может привести к опасным последствиям: интоксикации и обезвоживанию — основным причинам тяжелого состояния и даже госпитализации. Не спешите нагружать кишечник «химией», пытаясь остановить диарею. Есть максимально натуральные препараты, которые вызволят вас из «туалетного плена» и помогут организму очень деликатно.

## 3 главных правила решения проблемы:

**1. Остановить жидкий стул.** Важно сделать это мягко, без негативного влияния на моторику кишечника, чтобы сильные спазмы не усугубили и без того неприятные ощущения.

**2. Уменьшить потерю жидкости и электролитов.** Это поможет предотвратить обезвоживание организма — к сожалению, многие забывают об этом важном пункте при диарее.

**3. Защитить стенки кишечника от агрессивного влияния токсинов, бактерий и вирусов.** Нужно понимать, что «разгоняя» перистальтику кишечника до максимума, организм пытается избавиться от того, что может ему навредить. Сбавляя эту скорость приемом специальных препаратов, мы задерживаем вредные вещества в кишечнике. Поэтому следует позаботиться и об их обезвреживании.

Всегда держите в своей аптечке **Энтеробакт** от компании «Эвалар» — уникальное средство на основе органического танино-белкового комплекса, действии которого усилено экстрактом корневищ имбиря и цинком.

**Энтеробакт работает сразу в трех направлениях и способствует:**

- ✓ облегчению расстройства пищеварения и нормализации стула,
- ✓ уменьшению потери жидкости и электролитов,
- ✓ защите кишечника от агрессивного влияния бактерий, токсинов и кислот.

## Что делает его особенным?

Идеально подобранные ингредиенты, которые помогают не просто остановить диарею, эффективно и максимально мягко, но и защищают от негативных последствий расстройства пищеварения:

**Танин и гидролизованный белок** образуют на поверхности слизистой кишечника защитную протеиновую пленку — биобарьер. Он препятствует ее контакту с вирусами, бактериями и токсинами, останавливает потерю жидкости. Биобарьер временный. «Впитав» в себя все лишнее, он самоустраняется из кишечника через несколько часов.

**Цинк в биодоступной хелатной форме** сокращает количество «походов

в туалет», восстанавливает целостность слизистых оболочек кишечника, усиливает всасывание воды и электролитов, предотвращая обезвоживание.

**Экстракт корневищ имбиря**, содержащий гингерол, способствует облегчению дискомфорта: уменьшению спазмов и газообразования. Помогает нормализовать работу кишечника после «происшествия».

## Энтеробакт от «Эвалар» — это:

- ✓ **тройной эффект:** он не просто останавливает учащенный стул, но и защищает от негативных последствий диареи.
- ✓ **деликатность работы:** не влияет на моторику кишечника, не вызывает острых спазмов живота.
- ✓ **удобство приема:** выпускается в капсулах, которые не требуют предварительного растворения. Их удобно принимать в любом месте и в любое время.



Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите на стр. 34–35

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



# Ацетил- ГЛУТАТИОН в таблетках

- Первый<sup>1</sup> легко усваиваемый глутатион
- Высокая дозировка 100 мг
- Эффект на уровне инъекций<sup>2</sup>

- ✓ Замедляет скорость старения
- ✓ Сохраняет молодость и красоту
- ✓ Способствует детоксикации и улучшению работы печени, уменьшению воспалительных процессов



Спрашивайте  
в аптеках!



[evalar.ru](http://evalar.ru)  
8-800-200-5252

[Fitomarket.ru](http://Fitomarket.ru)  
8-800-551-6120

[apteka.ru](http://apteka.ru)  
8-800-700-8888



Наведи камеру  
и узнай больше



<sup>1</sup> По данным Единого реестра свидетельств о государственной регистрации. <sup>2</sup> Научный отчет по обоснованию состава и безопасности БАД к пище Ацетил-глутатион таблетки по 0,5 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Как стресс влияет на набор веса

Когда речь заходит о похудении, многие из нас фокусируются на диете и физических упражнениях, часто упуская из виду один из ключевых аспектов, влияющих на вес — стресс. Это упущение может серьезно подорвать наши усилия и замедлить прогресс. Стресс не только влияет на наши пищевые привычки, вызывая переедание или непроизвольное голодание, но и ухудшает метаболические процессы, в результате чего организм начинает накапливать жир.

В этой статье мы обсудим, почему важно учитывать стресс в стратегии похудения и как он может стать невидимым препятствием на пути к достижению желаемой фигуры. Разбираемся вместе с командой Evalar Laboratory.

## Чем грозит постоянный стресс?

При длительном стрессе в организме начинается чрезмерная выработка кортизола (гормона стресса) и грелина (гормона голода). Они усиливают аппетит и замедляют метаболизм. Мы инстинктивно ищем еду, в том числе вредную, и «заедаем» стресс. И часто перееедаем, из-за чего начинается накопление жиров.

Избыток глюкозы трансформируется в висцеральный жир, который откладывается прежде всего на животе. Образуется так называемый «кортизоловый живот». Он может быть как у мужчин, так и у женщин. При этом другие части тела могут быть без лишней жировой ткани. Особенность такого набора веса заключается в том, что физические нагрузки и поддержание диеты не могут сбросить килограммы, пока в организме не стабилизируется уровень гормонов.

Наступает угнетение физического и ментального здоровья. Апатия и вялость приводят к нежеланию, порой, даже двигаться. Физические нагрузки сводятся к минимуму, организм не расходует столько энергии, сколько получает с пищей. Идет еще более активный набор веса. Днем ощущается сонливость, а ночью невозможность уснуть. Сон становится чутким и неглубоким. Сбивается режим сна, из-за чего мы не высыпаемся и чувствуем усталость, которая накапливается каждый день.

Хронический стресс приводит к ухудшению памяти, потери концентрации и появлению тревожных расстройств.

## Как предотвратить негативное влияние стресса?

### 1 Контролируйте аппетит.

- **Ограничьте получение информации во время приема пищи.** Не смотрите телевизор, отложите книгу и отключите телефон. Учитесь чувствовать сытость.
- **Уменьшайте чувство голода.** Аминокислота L-тирозин помогает организму вырабатывать гормоны адреналин и норадреналин. Они, в свою очередь, снижают аппетит и контролируют накопление жира.

Принимать L-тирозин необходимо с утра до еды. **Препарат Тирозин 500 мг от Evalar Laboratory** — это активная L-форма тирозина, изготовленная из сырья премиального качества от шведского производителя.



Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

- **Следите за объемами порции.** Оптимальной порцией для желудка считается та, размер которой совпадает с кулаком. Накладывайте стандартную порцию еды без добавки, даже если чувство голода не ушло.
- **Регулируйте уровень сахара в крови.** В этом поможет хром, принимайте его сразу после обеда.

**Пиколинат хрома 500 мкг от Evalar Laboratory** — единственная биодобавка, которая содержит высокую дозировку хрома в желатинной форме — 500 мкг<sup>1</sup>. Такая дозировка способствует нормализации уровня сахара в крови, снижению инсулинорезистентности, а также уменьшению чувства голода и тяги к сладкому<sup>2</sup>.



Реклама

<sup>1</sup> В ассортименте ЗАО «Эвалар». <sup>2</sup> Подтверждено СоГР № АМ.01.04.01.003. R.000 021.03.23 от 03.03.2023 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Совет эксперта

С целью снижения аппетита рекомендуем совместный прием препаратов Пиколинат хрома 500 мкг + Кортизол контроль от Evalar Laboratory.

## 2 Снижайте высокий уровень кортизола.

- **Медитация.** Сделайте спокойный вдох через нос. Выдохните в два раза медленнее, чем вдыхали. Медитация повышает устойчивость к стрессу.
- **«Управляйте» кортизолом.** В этом могут помочь современные нутрицевтики.

Например, **Кортизол контроль от Evalar Laboratory** — единственный<sup>1</sup> комплекс, содержащий запатентованную формулу Cortilance®.

Компоненты комплекса способствуют, с одной стороны, поддержанию организма при гипофункции надпочечников, когда кортизол понижен, а с другой, снижению и нормализации уровня «гормона стресса» при его избытке.



<sup>1</sup> В ассортименте ЗАО «Эвалар».

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

- **Сходите на массаж.** Он расслабляет, способствует укреплению мышц и связок, а также повышает уровень «гормонов счастья» дофамина и серотонина на 30%.

## 3 Занимайтесь физическими нагрузками.

Любые физические нагрузки помогут снизить уровень «гормонов стресса», таких как кортизол и адреналин, и увеличить выработку «гормонов счастья»: эндорфинов, серотонина и дофамина.

## 4 Ускорьте метаболизм.

Ускорение метаболизма поможет сжигать больше калорий и облегчить контроль веса. В этом может помочь инозитол. Хотя он и не ускоряет метаболизм в прямом смысле, но способствует нормализации уровня инсулина и сахара в крови. Это помогает «управлять» весом и уровнем энергии.

**Инозитол 1000 мг Evalar Laboratory** выпускается в активной форме миоинозитол, которая, согласно исследованиям, является предпочтительной формой при метаболических нарушениях.

Чаще всего инозитол сочетают с холином. Он ускоряет липидный обмен в печени, способствуя нормализации жирового обмена. Оба компонента лучше принимать после ужина.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## 5 Уменьшайте «поступление» стресса.

Попробуйте добавить магний, например, в форме L-треоната.

**Магний L-треонат от Evalar Laboratory** — единственная<sup>1</sup> форма

магния, которая усваивается мозгом, способствуя снижению стресса и подавлению избыточного выброса кортизола<sup>2</sup>. По данным экспертов, магний L-треонат усваивается быстрее, в отличие от других форм магния<sup>3</sup>.



<sup>1</sup> В ассортименте ЗАО «Эвалар».

<sup>2</sup> Подтверждено СоГР № АМ.01.07.01.003. R.000.009.01.23 от 11.01.2023 г.

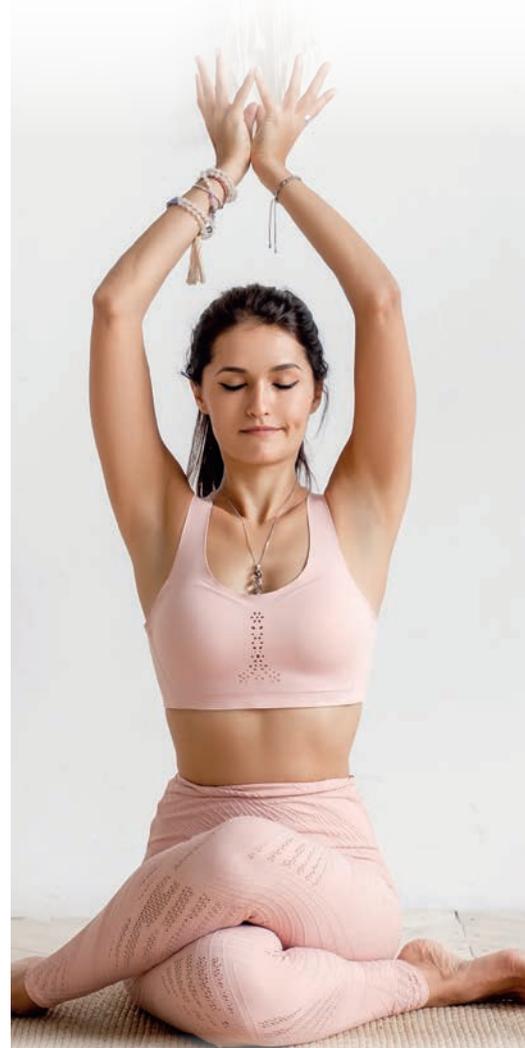
<sup>3</sup> Орлова С. В., Никитина Е. А., Балашова Н. В. с соавт. Роль отдельных нейротриентов в оптимизации алиментарной терапии неврологических пациентов. Медицинский алфавит. 2023; (8):36-47.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Обратитесь к специалисту, если уровень стресса не поддается коррекции. Специалист поможет определить источник проблемы и найти решение, а также подскажет методы борьбы со стрессом, которые подходят именно вам.

## А поможет ли курс успокоительного?

К сожалению, нет. Даже самые сильные успокоительные не предотвратят нега-



тивные последствия, которые начнутся сразу после того, как гормональный баланс сместится в сторону повышения кортизола.

Работая в синергии друг с другом, инновационные препараты **Evalar Laboratory** способствуют снижению уровня кортизола и устранению последствий стресса (в том числе тех, которые провоцируют набор лишних килограммов), снятию нервного напряжения и тревожности, снижению уровня сахара в крови, улучшению сна, контролю аппетита и ускорению метаболизма<sup>1</sup>.



Наведи камеру и узнай больше

<sup>1</sup> Подтверждено СоГР.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Контролируйте свое здоровье, и, если это возможно, отграничьтесь от источников лишнего стресса. Любите и берегите себя!

# Цистит: удар ниже пояса

Американский медицинский журнал (American Journal of medicine) приводит шокирующую статистику: до 24 лет каждая третья, а в течение жизни — каждая вторая женщина хотя бы раз переболела циститом. В течение одного года только в США по поводу цистита к врачам обратится 7 000 000 человек, не менее 100 000 из них потребуются срочная госпитализация. Вовремя не вылеченный цистит спровоцирует осложнения у многих беременных женщин, в том числе недоношенность и выкидыши. В России положение дел немногим лучше.

## Откуда он взялся?!

В организме любого человека находятся не только полезные, но и болезнетворные бактерии — стафилококки, стрептококки, кишечная палочка и др. Все они не страшны здоровому человеку, но как только защитные силы организма слабеют, бактерии начинают бурно размножаться и расселяться по организму. В первую очередь — в органы, имеющие связь с внешней средой, поэтому мочевыводящие пути особенно уязвимы.

Обострению цистита прежде всего способствует погода: переохлаждение снижает иммунитет, в результате чего микроорганизмы, находящиеся внутри вас, получают шанс. Иммунитет в этот момент занят другим: лечением насморка или согреванием вашего тела, и этим тотчас же пытаются воспользоваться дремавшие до поры инфекции.

## Что делать?

Прежде всего, постараться не допустить его возникновения и соблюдать несколько простых правил.

- Закаляйтесь, ведите активный образ жизни — это повысит ваш иммунитет.
- Не переохлаждайтесь, позаботьтесь о том, чтобы вам всегда было тепло, особенно в уязвимой зоне.
- Выбирайте натуральное удобное белье (и никаких стрингов — их покроя облегчает попадание кишечной палочки в мочевой пузырь).
- Следить за питанием: в рационе должны быть фрукты и овощи — благодаря содержанию в них витаминов и органических кислот, повышается сопротивляемость организма инфекциям.
- Пейте больше жидкости — вода ускоряет обмен веществ и быстрее выводит токсины из организма.
- А если все же заболели — лечитесь правильно!

Обратите внимание на 100% натуральное лекарство **Нефростен!** Он рекомендован Минздравом для лечения хронических инфекций почек и мочевого пузыря у взрослых и детей с 1 года и уменьшает вероятность повторных обострений.



Цистит способен испортить жизнь?  
Бороться с ним помогает

# НЕФРОСТЕН

Тройное действие Нефростана:



- ◀ Снимает спазмы
  - ◀ Снимает воспаление
  - ◀ Борется с микробами
- И возвращает радость жизни!

Почувствуй тройную силу Нефростана!

ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите на стр. 34–35



Наведи камеру и узнай больше

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

# Природная сила Алтая!

## Чай «Эвалар Био Для почек»

Для поддержания здоровья почек – замените свой обычный чай на ароматный чай «Эвалар Био Для почек».

### В составе:



**Горец птичий** обладает мочегонным действием, способствует отхождению конкрементов при камнях в почках и мочевом пузыре, препятствует образованию мочевых камней.



**Толокнянка** оказывает дезинфицирующее, противовоспалительное и диуретическое действие, очищая мочевыводящие пути от бактериальной флоры и продуктов воспаления.



**Листья березы** обладают антисептическими, противогрибковыми свойствами, применяют их в виде настоев, отваров и настоек как мочегонное и потогонное средство.



**Плодоножки вишни** обладают мочегонным, противовоспалительным действием, способствуют выведению песка из мочеточников.



**Смородина** обладает мочегонным, потогонным и противовоспалительным действием.



**Мята** оказывает спазмолитическое действие, снижая тонус гладкой мускулатуры мочевыводящих путей.

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



Экологичность



Микро-биологическая чистота



Инновационная технология сушки трав



Гарантия безопасности



Индивидуальная упаковка

«Чай Эвалар Био Для почек» рекомендуется в качестве биологически активной добавки к пище – источника арбутина и флавоноидов.

**Состав:** трава горца птичьего, листья березы, плодоножки вишни, листья мяты перечной, листья толокнянки, листья смородины черной, ароматизатор натуральный Черная смородина.

1 фильтр-пакет в день обеспечивает не менее 5,0 мг флавоноидов в пересчете на рутин и не менее 8,0 мг арбутина, что составляет 17% и 100% от адекватного уровня потребления соответственно.

**Противопоказания:** индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью.

Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Хранить при температуре не выше 25°С.

Свидетельство о государственной регистрации № RU.77.99.11.003.Е.002425.07.19 от 16.07.2019 г.

Срок годности – 3 года (Жармидыльк мерзми – 3 жыл).

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

Дата изготовления (Дайынду күні) 10.06.24 г.

EAC



«Эвалар» –  
гарантия качества,  
чистоты и  
эффективности!

ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите  
на стр. 34–35



Наведи камеру  
и узнай больше

Fitomarket.ru apteka.ru evalar.ru OZON

8-800-551-6120

8-800-700-8888

8-800-200-5252

OZON

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Авокадо может остановить разрушение суставов

Проблемы с суставами — настоящий бич для людей всех возрастов и профессий. Скованность, боль в спине, проблемы с движением... а ведь так хочется оставаться активными: сидеть на месте просто некогда, и всегда полно дел — так как бороться с разрушением суставов без синтетики и побочек?

Неожиданными помощниками в этом деле могут стать авокадо и соя, а точнее — их **неомыляемые соединения**.

## Как они работают?

**Неомыляемые соединения авокадо и сои (НСАС)** способствуют уменьшению негативной симптоматики при заболеваниях коленного и тазобедренного суставов, действуя по нескольким ключевым направлениям:

1. **Снижают воспаление**, тем самым уменьшая неприятные ощущения в суставах **в 4 раза**<sup>1</sup>. Это происходит за счет снижения продукции провоспалительных цитокинов ИЛ-6 и ИЛ-8 и простагландина E2<sup>1</sup>.
2. **Способствуют выработке собственного коллагена и гиалуроновой кислоты**, тем самым улучшают метаболизм соединительной ткани и влияют на синтез макромолекул внеклеточного матрикса хряща, повышая подвижность сустава и снимая его скованность<sup>2</sup>.
3. **Препятствуют разрушению суставного хряща** — оказывают хондропротекторное действие, блокируя выработку деструктивных компонентов и защищая хрящ от разрушения<sup>3</sup>.

## Исследования авокадо и сои

Клинические исследования неомыляемых веществ авокадо и сои проводились на пациентах с **остеоартритом и остеоартрозом** коленного и тазобедренного суставов.

В первом случае было отмечено общее улучшение самочувствия пациента через 2,5 месяца, при этом потребность в нестероидных противовоспалительных препаратах (НПВП) была сначала снижена, а потом и вовсе исчезла<sup>4</sup>.

Во втором случае тесты проводились на пациентах в возрасте от 50 до 80 лет. По их окончании было установлено, что НСАС могут оказывать потенциальный структурно-модифицирующий эффект и влиять на уменьшение сужения суставной щели у пациентов с остеоартрозом тазобедренного сустава<sup>5</sup>.

**Важно отметить:** неомыляемые соединения авокадо и сои **совместимы с любыми препаратами** и могут применяться совместно с любой уже назначенной вам терапией. Более того, при длительной терапии действие НСАС дает возможность **отказаться от приема НПВП** в более чем 50% случаев<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> Каратеев А. Е., с соавт. РМЖ. 2018. № 12 (II). С. 74–81 (при совместном применении с НПВП).  
<sup>2</sup> Головач И. Ю., Чипко Т. М. и др. Успешное применение неомыляемых соединений авокадо и сои (Пиаскледин 300) у коморбидных пациентов с остеоартритом (клинические наблюдения). Травма, 2016 г.  
<sup>3</sup> Lequesne M. et al. Структурный эффект неомыляемых соединений авокадо/сое на уменьшение сужения суставной щели у пациентов с остеоартрозом тазобедренного сустава, Сибирский медицинский журнал, 2007.  
<sup>4</sup> Каратеев А. Е., Лиля А. М. Терапевтический потенциал лекарственного препарата на основе неомыляемых соединений авокадо и сои при лечении остеоартрита: данные российских и международных исследований (описательный обзор), Современная ревматология, 2022.



## Структамин от «Эвалар» — сила авокадо и сои для вашего здоровья!

Совсем недавно «Эвалар» выпустил в продажу фитопрепарат на основе неомыляемых соединений авокадо и сои.

### Что в нем особенного?

1. **Научно обоснованная дозировка.** Неомыляемые вещества в составе Структамина стандартизированы **в соотношении 1:2** (100 мг авокадо и 200 мг сои соответственно).
2. **Высокая усвояемость.** Для обеспечения лучшего усвоения внутри капсул, наряду с неомыляемыми соединениями, содержатся среднецепочечные триглицериды в виде масляной субстанции.

Эвалар  
**СТРУКТАМИН®**  
 ДЛЯ СУСТАВОВ 300 мг  
 Масло авокадо и сои (неомыляемые соединения) способствуют:  
 уменьшению воспаления в коленных суставах  
 регенерации структуры хрящевой ткани  
 синтезу собственного коллагена II типа  
**GMP**  
 30 капсул

Наведи камеру и узнай больше

ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 34–35

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Эвалар

# Лимфо Транзит

- Уменьшает отеки и объемы тела
- Улучшает лимфодренаж

100%  
НАТУРАЛЬНО\*



Лицо  
без отеков



Легкость ног  
без отеков  
в конце дня



При малой  
подвижности  
и авиаперелетах



Выведение лишней  
воды и уменьшение  
объемов тела



Очищение  
организма  
от токсинов

Спрашивайте  
в аптеках!



[evalar.ru](http://evalar.ru)  
8-800-200-5252

[Fitomarket.ru](http://Fitomarket.ru)  
8-800-551-6120

 [apteka.ru](http://apteka.ru)  
8-800-700-8888

 [OZON](http://OZON)

Наведи камеру  
и узнай больше



\*По действующим веществам.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

# Полоскать горло или не полоскать – больше не вопрос!

**П**олоскание горла – несправедливо забытый эффективный способ лечения горла. Несмотря на изобилие лекарств самых разных форм выпуска, многие специалисты рекомендуют именно полоскание – потому что вряд ли настанет время, когда оно потеряет свою актуальность и суперсилу.

Если вы однажды отказались от этого доступного и простого способа облегчить боль в горле и начать борьбу с ОРВИ, то осенний сезон простуд – самое время снова начать полоскать горло!

Давайте разберемся, почему оно так полезно и какое средство для полоскания лучше выбрать.

## Горло болит, потому что...

Начало многих заболеваний, особенно ОРВИ, начинается именно с дискомфорта в горле: першения, жжения, боли при глотании. Дело в том, что вирусы и бактерии, попадая в организм, начинают активно размножаться и проявлять свою максимальную активность именно в ротоглотке – это входные ворота для большинства инфекций. Они агрессивно воздействуют на слизистую оболочку глотки и миндалин, вызывая их воспаление, отек, а вместе с этим – болезненные ощущения.

## Почему полоскание горла так эффективно?

Во-первых, полоскание механически помогает бережно, не повреждая слизистую, очистить горло от накопившейся слизи, вымыть гной и налет, а также смыть возбудителей инфекций. При полоскании раствор равномерно распределяется по всей полости рта и удаляет вредные микроорганизмы даже с миндалин и задней стенки глотки, снижая их концентрацию.

Во-вторых, полоскание горла со специальным раствором оказывает и прямой лечебный эффект: устраняет отек, подавляет воспаление, оказывает местное обезболивающее действие. Но самое главное – специальный раствор при полоскании воздействует непосредственно на возбудителей инфекции, уничтожая их в самом начале «пути». Все это может значительно облегчить состояние, течение болезни в целом и ускорить выздоровление.

## Как правильно полоскать горло?

Чтобы полоскание горла было максимально эффективным и безопасным, придерживайтесь правил:

- ✓ Начинайте полоскать горло при первых же симптомах – это поможет облегчить течение болезни.
- ✓ Раствор для полоскания не должен быть холодным или горячим.
- ✓ Набирайте в рот небольшую порцию раствора, равную примерно одному глотку, «держите» ее во рту минимум 10 секунд.
- ✓ Проводите эту процедуру минимум 2 раза в день.
- ✓ Воздержитесь от еды и питья хотя бы 30 минут после полоскания.
- ✓ Используйте для полоскания антисептические препараты, эффективность и безопасность которых не вызывает сомнений.



Например, **лекарственное средство Мирамед от компании «Эвалар»**. Мирамед – это специальный готовый раствор для полоскания горла, в составе которого – эффективная антисептическая молекула бензилдиметил-миристоиламино-пропиламмоний. Она действует сразу против трех причин боли в горле: вирусов, грибков и бактерий, даже госпитальных штаммов, устойчивых к антибиотикам. Мирамед применяется для лечения и профилактики тонзиллита, фарингита, ларингита<sup>1</sup>.

Две формы выпуска лекарственного средства Мирамед: флакон без насадки для полоскания горла и флакон с насадкой-распылителем для орошения горла – для вашего удобства и экономии. Раствор для полоскания горла Мирамед выгоднее на 25%<sup>2</sup>.

## Главные преимущества Мирамед Эвалар:

- ✓ Полностью готов к использованию: его не нужно разводить или разбавлять.
- ✓ Полоскать горло с раствором Мирамед могут и взрослые, и дети.
- ✓ Ускоряет восстановление поврежденной слизистой горла и снижает риск развития осложнений.
- ✓ Не имеет вкуса и запаха, не раздражает слизистую.



ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите  
на стр. 34–35

Наведи камеру  
и узнай больше



<sup>1</sup> В составе комплексной терапии. <sup>2</sup> Цена флакона без насадки-распылителя меньше на 25% цены флакона с насадкой-распылителем. Сравнение произведено на основе цен завода-производителя.

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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



## Почему пожилым нужен мелатонин и глицин?

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

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

Одно из исследований недавно провели уральские ученые<sup>1</sup>. Всего в нем приняли участие 557 человек в возрасте от 50 до 90 лет (79% — женщины). Средний возраст респондентов составил 68,9 лет. Были собраны личные данные участников, и произведена оценка субъективного уровня удовлетворенности жизнью, уровня депрессии и когнитивных функций.

Выяснилось, что люди, восполняющие дефицит мелатонина, имеют более устой-

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

Кроме того, ряд исследований выявил, что мелатонин также снижает риск развития онкологических, сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний мозга и нервной системы и, как следствие, улучшает качество жизни человека<sup>1</sup>.

### «Напарник» мелатонина

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

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

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

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

Глицин + Мелатонин Эвалар запатентован и отпускается без рецепта.

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



Наведи камеру и узнай больше

ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите на стр. 34–35



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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРО-  
КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

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

# Специальный пробиотик, если пьешь антибиотик

Обладают ли антибиотики сверхспособностью уничтожать исключительно «плохие» бактерии? Нет, после приема даже самого качественного антибиотика последнего поколения практически в 100% случаев возникает дисбактериоз: «хорошие» бактерии погибают вместе с «плохими», что приводит к нарушению микрофлоры кишечника.

**Научно доказано: длительное течение дисбактериоза приводит к серьезным последствиям**

Его симптомы вам знакомы: вздутие живота, расстройство стула, тошнота. Сами они не пройдут, необходимо как можно быстрее восстановить полезную микрофлору кишечника качественным пробиотиком нового поколения, который разработан специально для быстрого восстановления микрофлоры кишечника после приема антибиотиков. От обычных пробиотиков он отличается, в первую очередь, скоростью своей работы — эффект вы почувствуете очень быстро, уже с первого дня приема! Это его огромное преимущество, ведь длительно болеть и долго восстанавливаться — непозволительная роскошь для современного ритма жизни.

Придерживайтесь важного правила: если вам назначили антибиотик, с первого дня принимайте его «под прикрытием» — вместе со специальным пробиотиком для быстрого восстановления и защиты микрофлоры кишечника.

## Как правильно выбрать пробиотик?

На что важно обратить внимание при выборе пробиотика, чтобы не купить неэффективную «пустышку»:

- 1. Количество полезных бактерий.** Чем больше бактерий в капсуле, тем больше их «доберется» до кишечника и поселится там, улучшив микрофлору. Оптимальное количество полезных бактерий для быстрого и ощутимого эффекта — 100 млрд.
- 2. Разнообразие штаммов бактерий.** Важно, чтобы в составе были бифидо- и лактобактерии нескольких видов — они дополняют и усиливают действие друг друга.
- 3. Кислотоустойчивость бактерий.** Чтобы как можно больше бактерий добрались до кишечника в неизменном виде, не погибнув в кислой среде желудка, они должны иметь особую «упаковку». Это позволит им попасть в кишечник в активной (живой) форме без потерь — это гарантия того, что вы не зря будете пить пробиотик, и он поработает там, где это необходимо.
- 4. Пребиотик в составе.** Он необходим для дополнительного питания и роста собственных полезных бактерий и усиления эффекта пробиотика.

## Восстановление микрофлоры всего за 5 дней

**Бифилар 100 млрд** от компании «Эвалар» — это единственный<sup>1</sup> пробиотик нового поколения с рекордным количеством живых бактерий — 100 млрд — и пребиотиком в составе. Он разработан специально для быстрого восстановления микрофлоры кишечника после приема антибиотиков всего за 5 дней<sup>2</sup>.

**Уже с первого дня приема Бифилар 100 млрд способствует:**

- ✓ быстрому восстановлению микрофлоры кишечника
- ✓ улучшению пищеварения
- ✓ укреплению иммунитета

**Бифилар 100 млрд от компании «Эвалар» — это:**

- **рекордное<sup>1</sup> количество живых бактерий:** 100 млрд в точной дозировке.
- **комплексный состав:** 8 идеально подобранных штаммов бифидо- и лактобактерий и пребиотик. Эффективность компонентов доказана клинически.
- **кислотоустойчивость бактерий:** все бактерии устойчивы к кислой среде желудка и достигают кишечника в неизменном виде.
- **быстрый результат:** восстановление микрофлоры всего за 5 дней<sup>2</sup>.
- **удобство:** не требует хранения в холодильнике, принимать 1 раз в день.

Бифилар 100 млрд — ваша «скорая помощь» для защиты кишечника от побочных эффектов антибиотика и быстрого восстановления микрофлоры всего за 5 дней.



Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите на стр. 34–35

<sup>1</sup> В ассортименте ЗАО «Эвалар» <sup>2</sup> Рекомендованный курс приема Бифилар 100 млрд — 5 дней.

Fitomarket.ru<sup>®</sup>  
8-800-551-6120

apteka.ru  
8-800-700-8888

OZON

evalar.ru  
8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Застой желчи – проблема, которая требует решения

О чем может говорить периодическая боль в правом боку? Чаще всего люди думают, что у них болит печень. Однако мало кто знает, что печень болеть не может, так как в этом органе полностью отсутствуют болевые рецепторы. А вот желчный пузырь как раз может сигнализировать о сбое в своей работе. Что делать, когда проблемы с желчным не дают спокойно жить? Расскажем в этой статье!

Желчный пузырь – небольшой орган размером с куриное яйцо. Мало кто уделяет ему должное внимание, однако именно работа желчного пузыря влияет на состояние всего организма. Боли в желчном пузыре появляются из-за растяжения его стенок (что происходит при скоплении большого количества желчи), из-за воспаления, вызванного инфекционными возбудителями, а также из-за резкого выброса желчи из пузыря или «шевеления» камней.

Желчь помогает усваивать жирорастворимые витамины (А, D, E, K<sub>1</sub>, K<sub>2</sub>), а также омега-3. Застой желчи приводит к тому, что эти витамины не усваиваются или усваиваются неправильно. Кроме того, желчь выводит токсины, поддерживает оптимальную кислотность для нормального пищеварения, а также стабилизирует уровень сахара в крови.

**Холестаз «молодеет» из года в год и опасен серьезными последствиями. Ему подвержены люди пенсионного возраста, женщины старше 40 лет, беременные, офисные работники и школьники**

**Помимо боли в правом боку о застое желчи могут говорить:**

- горечь во рту
- плохой запах изо рта
- тяжесть в желудке, тошнота
- рвота (особенно после приема пищи)
- запоры
- повышенный холестерин
- желтоватый цвет кожи
- усталость

Чтобы избежать проблем, которые вызывает застой желчи, нужно наладить ее отток. После сдачи специальных анализов специалист может посоветовать вам поддерживающее лекарственное средство для снятия симптомов и устранения застоя желчи, например, на основе артишока. Артишок – это натуральное растение, которое помогает регулировать желчеобразова-

ние, служит профилактикой застойных явлений в желчном пузыре и профилактикой желчекаменной болезни. Цинарин в составе артишока стимулирует выработку желчи в печени и сокращает желчный пузырь. Также он защищает и восстанавливает клетки печени. Экстракт артишока поддерживает в норме основной обмен веществ, способствует улучшению пищеварения, что особенно важно при приеме большого количества углеводов и жирной пищи. Артишок может применяться даже для похудения – он улучшает жировой обмен и обладает легким слабительным действием. Также он способствует выведению излишков жидкости из организма и оказывает влияние на снижение холестерина.

Чтобы восстановить отток желчи, снизить холестерин и избавиться от запоров, выбирайте лекарственное средство **Хофицин** от «Эвалар». В нем, в отличие от нелекарственных средств, использован экстракт листьев артишока с гарантированной фармакологической активностью.

Хофицин усиливает отток желчи, восстанавливает клетки печени, благотворно влияет на пищеварение и устраняет запоры.

Не содержит ГМО и искусственных красителей, которые вредны организму.

**Выбирайте Хофицин – желчегонное растительное лекарство с широким спектром действия!**



[apteka.ru](http://apteka.ru) 8-800-700-8888

[evalar.ru](http://evalar.ru) 8-800-200-5252

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# Растительные ферменты нового поколения для улучшения пищеварения



Вы заядлый любитель «вкусненького», но еда уже не приносит такой радости? Если вздутие стало вашим другом, то, возможно, организму требуется ферментная поддержка. И отсюда вытекает закономерный вопрос...

## ЗАЧЕМ НУЖНЫ ФЕРМЕНТЫ?

Говоря простым языком, **ферменты (энзимы) помогают организму расщеплять пищу** на микро- и макроэлементы и **усваивать** ее полностью.

Тяжесть после еды, диарея, повышенное газообразование, тошнота, изжога<sup>1</sup> — это основные маркеры ферментной недостаточности. Чтобы избавиться от этих симптомов, попробуйте принимать ферменты. Например, компания «Эвалар» разработала комплекс ферментов нового поколения, который состоит из растительного панкреатина, папаина и бромелайна. Это ферменты более деликатного действия, которые способствуют улучшению работы всех пищеварительных органов.

## КАК ОНИ ДЕЙСТВУЮТ?

**Растительный панкреатин** — в отличие от животного, он воздействует на все основные компоненты пищи (белки, углеводы, жиры) и обеспечивает наиболее полный процесс пищеварения, поддерживая работу поджелудочной железы.

**Папаин** — фермент, выделяемый из плодов папайи, который обладает способностью расщеплять белки и жиры. При этом он способен разрушать белки полипептидов и аминокислот глубже, чем большинство ферментов животного происхождения,

поэтому папаин можно рекомендовать людям для улучшения переваривания тяжелой пищи. Интересно также, что папаин может стимулировать синтез желчных кислот, тем самым препятствуя застою желчи.

**Бромелайн** — фермент, выделяемый из ананаса, который способствует расщеплению белка, улучшая его всасывание в пищеварительном тракте. Оказывая положительное влияние на процессы пищеварения, бромелайн поддерживает обмен веществ в организме на высоком уровне, он буквально «разгоняет» метаболизм, тем самым помогая похудеть. Бромелайн особенно полезен для людей с болезнями желудочно-кишечного тракта, так как обладает способностью ускорять регенерацию тканей в ЖКТ.

Все три фермента — растительный панкреатин, папаин и бромелайн — благодаря своему растительному происхождению они сохраняются<sup>2</sup> в кислой среде желудка и эффективно работают, воздействуя на все основные компоненты пищи, быстро их расщепляют и подавляют чувство тяжести в желудке.

Растительный панкреатин, папаин и бромелайн подходят всем, в том числе и вегетарианцам, а также не имеют побочных эффектов, кроме индивидуальной непереносимости.

Если вы хотите избавиться от тяжести и вздутия, а также получить из еды как можно больше пользы, выбирайте **ЭВЭНЗИМ** — комплекс растительных ферментов на основе растительного панкреатина, папаина и бромелайна.

ЭВЭНЗИМ делает процесс пищеварения более комфортным без побочных эффектов. Больше никакой тяжести и вздутия после еды — Эвэнзим Эвалар на страже вашего пищеварения!

Комплекс растительных ферментов Эвэнзим способствует:

- быстрому снятию тяжести после еды
- снижению газообразования и вздутия
- комфортному и деликатному пищеварению

Приобретайте комплекс ферментов нового поколения **ЭВЭНЗИМ** на [evalar.ru](http://evalar.ru)



ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите на стр. 34-35

Наведи камеру и узнай больше



Fitomarket.ru<sup>3</sup> apteka.ru<sup>4</sup> OZON<sup>5</sup> evalar.ru<sup>6</sup>  
8-800-551-6120 8-800-700-8888 8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

<sup>1</sup> Сурков А. Н., «Применение энзимных препаратов в детской гастроэнтерологии», «Вопросы современной педиатрии», 2011. <sup>2</sup> Пиццорно, Джозеф Е., «Руководство по натуральной медицине», 2022.

Плохая память?  
Головная боль?  
Тромбы?



Причина этого –  
плохое кровоснабжение мозга

Натуральное лекарственное средство

# ГИНКОУМ<sup>®</sup>

улучшает кровоснабжение

- ✓ УЛУЧШАЕТ ПАМЯТЬ
- ✓ УМЕНЬШАЕТ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ
- ✓ СНИЖАЕТ РИСК ОБРАЗОВАНИЯ ТРОМБОВ



Спрашивайте  
в аптеках!

 [evalar.ru](http://evalar.ru)  
8-800-200-5252

 [apteka.ru](http://apteka.ru)  
8-800-700-8888

Наведи камеру  
и узнай больше



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# Провожаем дачный сезон и заботимся о суставах

Все грядки убраны, а урожай собран, и самое время подумать о здоровье после напряженного дачного сезона. Если вы намерены оставаться в тонусе и хотите, чтобы ваши суставы остались в порядке – мы дадим вам несколько полезных советов.

## 1. ДЕЛАЙТЕ ЕЖЕДНЕВНУЮ РАЗМИНКУ

Прежде чем провести пару-тройку часов за домашними делами, уделите 10–15 минут простейшей разминке. Помните: любая работа с регулярно напряженной поясницей и поднятыми руками опасна и для суставов рук, для шеи и позвоночника! Не забывайте «разогреть» мышцы, чтобы избежать излишней травматизации.

## 2. КОНТРОЛИРУЙТЕ ВЕС

Контролировать вес действительно важно, ведь каждые 5 килограммов лишнего веса могут увеличить нагрузку на сустав до 30 килограмм при серьезных движениях.

## 3. ЗАНИМАЙТЕСЬ ПРОФИЛАКТИКОЙ

Если вы активный «дачник» или если у вас уже были травмы суставов и спины, ежегодно (а лучше несколько раз в год) пропивайте курс специальных средств для поддержки здоровья суставов – хондропротекторов.

## ПОЧЕМУ ЭТО НЕОБХОДИМО?

С приходом холодов мы переходим от активной работы в фазу спокойствия и малоподвижного образа жизни. Конечно же, от этого страдают наши суставы – чтобы не потерять здоровье из-за резкой смены темпа жизни, полученных травм, лишнего веса и возраста, хондропротекторы просто необходимы.

В силу вышеперечисленных причин на поверхности суставного хряща могут появляться «заломы», а синовиальная жидкость перестает вырабатываться

в нужном количестве, поэтому кости начинают хрустеть.

Хондропротекторы способны остановить прогрессирование этих процессов – так вы сможете сохранить свободу движений. Но будьте внимательны: при выборе хондропротекторов надо обращать внимание на несколько вещей.

## 1. ВЫБИРАЙТЕ КОМПЛЕКСЫ

Хондропротекторы лучше всего приобретать в комплексе по двум причинам. Первая: **только вместе хондропротекторы работают эффективно.** Для здоровья сустава необходимы все естественные компоненты хряща сразу, а именно: глюкозамин, хондроитин, МСМ и гиалуроновая кислота.

Вторая причина банальна: всегда **выгоднее купить один хондропротекторный комплекс,** чем все компоненты по отдельности.

## 2. ДОЗИРОВКА И МСМ В СОСТАВЕ

Полноценный хондропротекторный комплекс должен быть усилен метилсульфонилметаном (МСМ). Почему?

Все дело в том, что в отличие от более популярных хондроитина и глюкозамина, МСМ обладает **обезболивающим действием.** МСМ действительно уменьшает боль – это было выяснено при проведении двойного слепого исследования. Результаты показали, что метилсульфонилметан **уменьшает неприятные ощущения в суставах на 82% без существенных побочных эффектов**<sup>1</sup>.

Но имейте в виду: МСМ начинает работать на здоровье ваших суставов только в дозировке от 600 мг в сутки.

## 3. БОЛЬШИЕ УПАКОВКИ

Хондропротекторные комплексы **нужно принимать длительно от 3-х месяцев.**

Чтобы сделать выгодную покупку, лучше **покупать средства в больших упаковках** с большим количеством таблеток (в идеале 120) – их хватит на несколько месяцев сразу, и вам не придется переплачивать.

Если суставы хрустят и не гнутся – выбирайте **Хонду МСМ**, хондропротекторный комплекс для защиты суставов, усиленный МСМ! Хонда МСМ – это:

- **4 в 1.** В составе Хонда МСМ – сразу 4 хондропротектора в максимальных\* дозировках: 1000 мг глюкозамина, 800 мг хондроитина, 600 мг МСМ и 20 мг гиалуроновой кислоты.
- **Качество GMP.** Вы гарантированно получите продукт высокого качества – все препараты «Эвалар» изготавливаются в условиях современного фармпроизводства.

Приобретайте **хондропротекторный комплекс Хонда МСМ** на [evalar.ru](http://evalar.ru)



Большая упаковка 120 таблеток

Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 34–35

Fitomarket.ru 8-800-551-6120

apteka.ru 8-800-700-8888

OZON evalar.ru 8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

<sup>1</sup> Brown R.G., Button G.M., Smith J.T. Changes in Collagen Metabolism Caused by Feeding Diets Low in Inorganic Sulfur / The Journal of Nutrition, v. 82, 1965, <https://doi.org/10.1093/jn/87.2.228>.



# Лучший кальций\* для сохранения прочности костей



## Усваивайте минералы по максимуму! Только в легкодоступной хелатной форме

Самой легкодоступной формой<sup>1</sup> минералов считается хелатная. Не случайно в Европе и США растет ее популярность. Хелатная форма минералов наиболее близка нашему организму. Примером такой формы соединения в организме человека является гемоглобин. Хелаты обладают самой высокой биодоступностью, легко усваиваются по сравнению со всеми другими формами минералов.

**Минералы в хелатной форме от «Эвалар», в отличие от обычных форм<sup>2</sup>:**

- ◆ полностью усваиваются без отложения в почках, суставах и сосудах
- ◆ не дают побочных эффектов со стороны ЖКТ (не вызывают вздутия, запоров и диареи), так как не влияют на уровень кислотности желудка
- ◆ разрешены беременным и кормящим женщинам<sup>3</sup>.

Спрашивайте  
в аптеках!



[evalar.ru](http://evalar.ru)  
8-800-200-5252

[Fitomarket.ru](http://Fitomarket.ru)  
8-800-551-6120

[apteka.ru](http://apteka.ru)  
8-800-700-8888



Наведи камеру  
и узнай больше



\*Среди БАД «Эвалар» на основе кальция.

GMP – Сертификат №С0170889-DS-3. <sup>1</sup> Sarah Cook. Chelated minerals. Addressing Key Challenges in Mineral Supplementation // Natural medicine journal. Research Guide. – 2018. <sup>2</sup> Карбонат, цитрат, и другие формы, схожие по усваиваемости. <sup>3</sup> За исключением БАД «Медь хелат», «Литий хелат», «Хром хелат», «Минералы Хелатный комплекс».

Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# ПОДДЕРЖИТЕ ЗДОРОВЬЕ ЭТОЙ ОСЕНЬЮ ВМЕСТЕ С «ЭВАЛАР»

## МАРМЕЛАДНЫЕ ВИТАМИНЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ФОРМЕ МИШЕК И РЫБОК



### МУЛЬТИВИТАМИНЫ

Самые вкусные мармеладные витамины на натуральном соке для детей от 3-х лет. В составе 9 витаминов, усиленных цинком, йодом и холином — мощный состав, который оказывает общеукрепляющий эффект, что особенно важно в холодные времена года.

### ИММУНИТЕТ

Первые<sup>1</sup> и единственные<sup>1</sup> жевательные пастилки с бузиной и облепихой для активации и поддержки иммунитета.

### СПОКОЙСТВИЕ

Мишки с глицином и магнием для спокойствия и сна.

### РЫБКИ ОМЕГА-3

Высокоочищенная омега-3 для развития детского интеллекта. Усилена витаминами для мозга — В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, С и холином для развития памяти и учебы «на отлично».

## МУЛЬТИВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ ЖЕНСКИЕ И МУЖСКИЕ таблетки

Новые коэнзимные формы витаминов для здоровья мужчин и женщин от Evalar Lab. Фармацевтическое качество и сбалансированные составы способствуют укреплению иммунитета и продлению активного долголетия. Разработаны совместно с учеными кафедры диетологии и клинической нутрициологии РУДН.



## ВИТАМИН Д<sub>3</sub> 2000 МЕ + К<sub>2</sub> таблетки

К<sub>2</sub> усиливает действие витамина Д<sub>3</sub> и направляет его прирост в кости.



## ВИТАМИН Д<sub>3</sub> ФОРТЕ 5000 МЕ таблетки

Максимальное содержание витамина Д<sub>3</sub> — 5000 МЕ в 1 таблетке!



## ВИТАМИН С 1000 МГ

шипучие таблетки  
Сочный напиток с ярким цитрусовым вкусом. 1000 мг витамина С в 1 шипучей таблетке.



## ВИТАМИН С 2000 МГ

шипучие таблетки  
Еще больше витамина С в 1 таблетке для укрепления защитных сил организма — 2000 мг!



## МУЛЬТИВИТАМИНЫ ОТ А ДО ZN

шипучие таблетки  
Сбалансированная формула из 20 важнейших нутриентов для ежедневной поддержки здоровья, энергии, хорошего самочувствия и укрепления иммунитета. 12 витаминов + 8 минералов в каждой таблетке.

<sup>1</sup> В ассортименте «Эвалар». <sup>2</sup> По данным реестра БАД, зарегистрированных в РФ, на 06.06.24.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

### ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ БУДУЩЕЙ МАМЫ И МАЛЫША

**Фемивелл 1, 2\***, таблетки, капсулы. Современные витаминные комплексы для женщин, планирующих беременность, находящихся на 1-3 триместре и в период лактации. В составе все необходимые нутриенты, в том числе активная форма фолатов нового поколения, которые помогают поддерживать требуемый уровень фолатов, необходимых для развития малыша, а также омега-3 (ДГК и ЭПК) в оптимальном соотношении 3/1.



### ОТ УСТАЛОСТИ

**Левокарнил\*\***, раствор. Лекарственный препарат для бодрости и энергии, который подходит спортсменам и людям зрелого возраста. В составе L-карнитин — аминокислота, которая улучшает белковый и жировой обмен. Левокарнил повышает работоспособность и обладает высоким профилем безопасности.

### ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ГЛАЗ

**Зрениум\***, капсулы. Единственный российский препарат нового поколения на основе лютеина и зеаксантина в легкоусвояемой мицеллярной форме<sup>2</sup>. Благодаря такой форме Зрениум в 2 раза эффективнее обычных средств и способствует: защите сетчатки глаз от излучения цифровых устройств и солнечного света, уменьшению усталости глаз. Подходит для взрослых и детей с 14 лет.



### ВОССТАНОВЛЕНИЕ ВОЛОС ЗА МЕСЯЦ

**Эксперт волос\***, таблетки №60, №180. Инновационный комплекс натуральных витаминов, усиленный гидролизованным кератином, аминокислотами и микроэлементами для здоровых и сильных волос от корней до самых кончиков всего за 1 месяц! Усиливает рост, уменьшает выпадение. Клинически доказано: укрепляет волосяные луковицы и восстанавливает поврежденную структуру. Выгодной упаковки 180 таблеток хватит на полный курс приема — 3 месяца.

### ВИТЭРА – НОВАЯ ЭРА ВИТАМИНОВ

**Витэра В\***, капсулы. Первые<sup>1</sup> витамины группы В нового поколения для защиты нервной системы. Благодаря легкодоступной коэнзимной форме витамины в составе Витэры В действуют сразу, поступая в кровь — а значит и усваиваются организмом быстрее и эффективнее обычных витаминов.



### ОТ ВЗДУТИЯ ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

**Симетикотик Бэби Эвалар\*\***, капли. У вашего ребенка колики? Избавиться от них поможет Симетикотик Бэби Эвалар — капли для самых маленьких с банановым вкусом, которые подходят для детей с 0 лет.

### Витэра С\*, капсулы

Витамин С нового поколения — новая неокислотная форма, которая безопасна для желудка, так как обладает нейтральной кислотностью, быстрее усваивается и в 2 раза дольше сохраняет активность.



### ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СУСТАВОВ

**Коллаген морской II типа\***, капсулы. 80 мг нативного коллагена для здоровья суставов в 1 капсуле! Состав усилен органической серой (МСМ), экстрактом босвеллии, мартинии, витаминами и минералами.



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

ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 34-35

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

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

# Как лечить хронический запор? Советы гастроэнтерологов

Гастроэнтерологи так описывают типичного пациента с хроническим запором: чаще всего это женщина старше 60, ведущая малоактивный образ жизни, подверженная стрессам. Любит мучное, мясное и сладкое, часто питается всухомятку. К моменту обращения длительное время лечилась сама, в основном стимулирующими средствами, которые уже не помогают. Какие же методы решения проблемы предлагают гастроэнтерологи?

Ученые из Национального института диабета, болезней пищеварения и почек (США) приводят такую статистику по хроническим запорам:

- До 43% всего населения развитых стран и около 50% людей старше 65 лет страдают хроническими запорами.
- От 90 до 95% всех случаев хронического запора связывают с нехваткой в рационе пищевых волокон и жидкости.

Какие же методы лечения считаются ими наиболее эффективными? Как ни удивительно, они просты и доступны абсолютно каждому.

## 1. Пересматриваем режим и характер питания

Самой распространенной причиной запоров является неправильное питание — диета современного человека бедна пищевыми волокнами. Рацион должен основываться на продуктах с высоким содержанием пищевых волокон (каши, цельнозерновой хлеб, орехи, овощи, фрукты, зелень, ягоды) и исключать так называемые закрепляющие продукты (жирные сорта мяса и рыбы, белый хлеб, молочные продукты высокой жирности, крепкий чай и кофе).

## 2. Соблюдаем водный режим

Вода способствует размягчению каловых масс, и чем меньше воды мы пьем, тем тяжелее кишечнику справиться с продвижением содержимого. Пить нужно 1,5–2,5 литра жидкости в сутки в зависимости от веса и потребностей (разрешены травяные чаи, некрепкие бульоны и вода; сок, молоко, газировка — не считаются).

## 3. Не забываем о физической активности

Моторика кишечника зависит от активности мышц брюшного пресса и тазового дна. Малоактивный образ жизни — частая причина и спутник запоров. Регулярные физические упражнения — бег, ходьба, плавание, велопробежки, йога и т.д. — благоприятно влияют на работу кишечника. Если вам тяжело сразу втянуться, начните с получасовых пеших прогулок перед сном — но каждый день!

## 4. Выбираем правильное слабительное

В качестве средства первой линии терапии хронических запоров гастроэнтерологи настойчиво рекомендуют лекарственные средства из оболочек семян подорожника *Plantago Ovata*. Доказана его высокая эффективность в лечении хронического запора. Согласно результатам мета-анализа, включавшего 31 исследование по изучению эффективности различных слабительных, при назначении оболочек семян подорожника



ка удалось добиться ежедневного стула практически у всех больных, при этом по эффективности они значительно превосходили лактулозу.

При выборе средств, в составе которых используются волокна подорожника, обращайте внимание, чтобы действующим компонентом были именно оболочки семян подорожника овального, а не шелуха, и тем более — шелуха обычного подорожника. И это должен быть продукт высокой степени очистки фармацевтического качества, потому что именно он обладает необходимыми свойствами.

Именно таким средством является 100% натуральное лекарство **Фибралакс**. В его составе — высокоочищенный концентрат растительных волокон, из которых 85% — растворимые. Они обладают невероятной поглощающей способностью: 1 г впитывает до 40 мл воды, превращаясь в мягкую желеобразную массу. Образовавшееся «желе» работает как своеобразная смазка и помогает размягчить каловые массы, устраняя даже хронические запоры.

В отличие от обычных слабительных, которые решают проблему разово, Фибралакс устраняет саму причину запоров и запускает механизм естественного освобождения, восстанавливая нормальную работу кишечника и регулярный стул.



Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 34–35

 [apteka.ru](https://apteka.ru) 8-800-700-8888

[evalar.ru](https://evalar.ru) 8-800-200-5252

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# ФИТОДОКТОР отвечает на вопросы читателей и посетителей сайта evalar.ru

*У меня деликатная проблема — по несколько дней не могу сходить в туалет. Не хочу прибегать к клизмам. Есть ли более приятные методы решения данной проблемы?*

Анна Н., Курск



Да, сейчас в аптеках есть современные средства для решения вашей проблемы, например, **Фитолакс мармеладные ягоды** — вкусные пастилки в форме конфет. Они натуральные, на основе фруктов и лекарственных трав. Всего 1 мармеладная ягодка Фитолакс на ночь для комфортного облегчения утром без боли, спазмов и вздутия.

*У меня высокий холестерин, врач прописал мне статины. Спустя пару месяцев приема стали одолевать боли в мышцах, ужасная слабость — нет сил даже подняться по ступенькам на третий этаж. С чем это может быть связано, и что мне делать?*

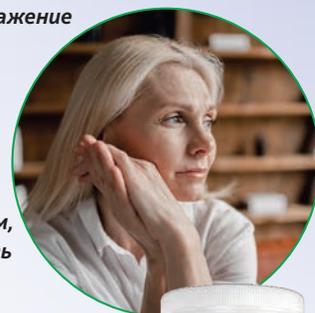
Алла Е., Ульяновск



Боли в мышцах — это распространенный симптом при приеме статинов. Происходит это из-за того, что одновременно со снижением холестерина статины понижают уровень коэнзима Q<sub>10</sub> — главного источника клеточной энергии, необходимого всем мышцам. Прекращать прием статинов нельзя ни в коем случае. Чтобы облегчить состояние, мы рекомендуем принимать **Коэнзим Q<sub>10</sub> Эвалар**. Одна капсула содержит 100 мг коэнзима — именно такая дозировка достоверно снижает тяжесть мышечных болей, вызванных приемом статинов. Коэнзим Q<sub>10</sub> Эвалар отличается наличием в составе кокосового масла — благодаря этому он хорошо усваивается.

*Меня перестало радовать отражение в зеркале — стала замечать, что кожа потускнела, глаза погасли, чувствую себя тоже не очень: постоянно устаю, а ведь мне только 46! Хочется, чтобы как раньше: молодая, красивая, сексуальная — в общем, полная энергии! Как мне вернуть радость жизни?*

Маргарита Р., Калуга



Обратите внимание на **Ци-Клим Витамины для женщин 45+** — это особые витамины для особенного возраста. Их состав учитывает возрастные потребности женщин в витаминах и микроэлементах и дополнительно усилен экстрактами цимицифуги и пустырника, способными регулировать гормональный фон без применения лекарственных средств. Витамины Ци-Клим способствуют общему улучшению самочувствия и улучшению состояния волос и ногтей.

*Я диабетик, и несмотря на соблюдение диеты и прием препаратов уровень сахара в крови все равно скачет! Не знаю, что делать. Может, вы посоветуете какое-нибудь средство?*

Дарья Л., Москва



Попробуйте добавить **Олиджим** — это натуральный препарат на основе инулина и экстракта джимнемы, рекомендованный Российской диабетической ассоциацией. Он способствует поддержанию уровня сахара в норме, помогает контролировать аппетит и тягу к сладкому. Обладает выраженным сахаропонижающим действием.

ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите на стр. 34–35

Fitomarket.ru 8-800-551-6120

apteka.ru 8-800-700-8888

OZON

evalar.ru 8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Где купить продукцию, представленную в журнале?



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

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

ИНТЕРНЕТ-ЗАКАЗ ПО РОССИИ

evalar.ru

Fitomarket.ru  
 MARKETPLACE ОТ ЭВАЛАР

apteka.ru

СБЕР  
 ЕАПТЕКА

OZON

WILDBERRIES

Яндекс Маркет

мега  
 market

здравсити

ЗОЛОТОЕ ЯБЛОКО  
 подарочные сертификаты

детский мир

РИВ ГОШ  
 парфюмерия и косметика

Перекресток  
 впрок

ЭВАЛАР

## МОСКВА

**Аптека Эвалар**  
 Зубовский бульвар, 13, стр.1  
 (499) 246-36-37  
 Калужская площадь, 1 (499) 230-18-71  
 Карманницкий переулок, 9  
 (499) 241-87-88  
 Киевское шоссе, 22-й км, домов. 4  
 (метро Румянцево, поселение Московский, стр. 2) 8-968-693-6555  
 Ленинградский проспект, 77, к. 2  
 (499) 158-72-10  
 ул. Зацепский вал, 14, (495) 953-10-87  
 ул. Мясницкая, 24/7, стр. 2  
 (495) 623-33-40  
 ул. Новослободская, 12, (499) 973-12-46  
 ул. Лобачевского, 120, к. 1, пом. 18 Н  
 2-й Трайвороновский пр-д, 44, к. 3, пом. 35 Н  
 ул. Профсоюзная, 4, (499) 724-24-60  
 ул. Тверская, 4, (495) 692-39-11  
 ул. Хабарова, д. 2, блок 2 (поселение Московский), (968) 965-65-55  
 Шоссе Энтузиастов, 13 (495) 362-44-52

**asevalar.ru**  
**Аптеки Столицы** (495) 215-52-15  
**Аптека Плюс** (846) 277-09-82  
**Диалог** (495) 363-22-62  
**Доктор Столетов** 8-800-775-11-00,  
 (495) 788-11-00  
**Здоровье** (495) 363-35-00  
**МедАптека** 8-800-511-88-57  
**Нес-Фарм** (495) 585-55-15  
**Озерки** 8-499-603-00-00  
**Планета Здоровья\*** (495) 369-33-00  
**Самсон Фарма** (495) 587-77-77  
**Сердце Столицы** (495) 419-13-48  
**Советская аптека** (495) 477-53-14  
**Столичные Аптеки** (499) 500-89-03  
**СуперАптека** 8-800-511-88-57  
**Фармленд** 8-800-550-03-93  
**Хорошая аптека** 8-800-511-88-57  
**36,6\*** (495) 797-63-66  
**Алоэ\*** 8-800-550-13-07  
**АСНА\*** (495) 223-34-03  
**ГорЗдрав\*** (499) 653-62-77  
**Живика\*** (495) 786-30-03  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03

## МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

**АПРЕЛЕВКА**  
**Аптека Эвалар**  
 ул. Августовская, 14, 8-962-920-90-03  
**Аптеки Столицы** (495) 215-52-15  
**КРАСНОГОРСК**  
**Аптека Эвалар**  
 ул. 50 лет Октября, 1, (495) 565-14-54  
 ул. Вилора Трифонова, 1,  
 пом. XXVI, (495) 545-33-44  
**НАРО-ФОМИНСК**  
**Аптека Эвалар**  
 ул. Полубоярова, д. 24, 8-965-131-50-03  
**Аптечная сеть Диалог**  
**бесплатная справочная служба**  
 (495) 363-22-62 (Москва и Московская область)

## САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

**Аптека Эвалар**  
 ул. Садовая, 29, литер А,  
 (812) 570-55-00  
 Московский пр-т, 76, (812) 667-81-78  
**asevalar.ru**  
**Аптека Невис** (812) 703-45-30,  
 8-911-242-03-03  
**КРОНШТАДТ**, ул. Ленина, 25/2

Ланское шоссе, 55  
 Пискаревский пр., 16  
 ул. Кантемировская, 24  
 Шиксельбургский пр., 3  
**ЛенОблФарм** (812) 922-40-03  
**Аптеки для бережливых**  
**Единая справочная служба**  
 (812) 200-89-06  
**Аптеки Столицы** (812) 213-46-64  
**АС «Сердце Балтики»**  
 (812) 209-01-37  
**АС «Сердце Севера»** www.sr.farm  
**Доктор Столетов** 8-812-677-11-00  
**Аптеки Столицы** 8-812-213-46-64  
**ЛекOptТорг** 8-800-222-53-53  
**Озерки** 8-812-603-00-00  
**Первая помощь** 8-800-511-88-57  
**Планета здоровья** (812) 454-30-30  
**Радуга** 8-800-511-88-57  
**СуперАптека** 8-800-511-88-57  
**Алоэ\*** 8-800-550-13-07  
**Петербургские аптеки\***  
 (812) 700-03-03, 507-70-70  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**Самсон Фарма** samson-pharma.ru

**ЛЕНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ**  
**Аптека Невис** (812) 703-45-30  
**ВСЕВОЛОЖСК**, Всеволожский пр., 55  
**ВЫБОРГ**, пр. Ленина, 6  
**ИВАНГОРОД**, Кингисеппское шоссе, 14а  
**КИНГИСЕПП**, ул. 1-я линия, 5/20а  
**КИРИШИ**, ул. Романтиков, 4  
**КИРОВСКИЙ**, ул. Победы, 11  
**ЛУГА**, пр. Кирова, 68  
**НОВОЕ ДЕВЯТКИНО**,  
 Новое Десяткино, 43/1  
**ПИКАЛЕВО**, ул. Советская, 44  
**ПОДПОРОЖЬЕ**, пр. Ленина, 13  
**СРЕСТОРЕЦК**, ул. Токарева, 15  
**СЛАНЦЫ**, ул. Кирова, 32  
**СЯСЬСТРОЙ**, ул. Петрозаводская, 35  
**ТИХВИН**, 1-й м/р, 27  
**ТОШО**, пр. Ленина, 36  
**ШУШАРЫ**, ул. Окуловская, 4  
**ЛенОблФарм** (812) 922-40-03  
**ПРИОРЭСК**, ул. Северопарковая, 1  
**СОСНОВЫЙ БОР**, ул. Комсомольская, 18  
**Аптеки Столицы** (812) 213-46-64  
**Озерки** (7812) 603-0000  
**Самсон Фарма** samson-pharma.ru

**АБАКАН**  
**Аптека Эвалар**  
 ул. Чкалова, 21, (3902) 22-43-63  
**РЕСПУБЛИКА ХАКАСИЯ**  
**САЯНОГОРСК**  
**Аптека Эвалар**  
 Советский микр., 14Б,  
 8-950-303-27-93

**АРХАНГЕЛЬСК**  
**Аптека Эвалар**  
 ул. Воскресенская, 116  
 (8182) 64-34-64,  
 8-911-553-46-64  
**Аптека Антей** artekaantey.ru  
**Фармация Архангельск**  
 (8182) 606-083  
**Живика\*** 8 (800) 777-03-03

**АРХАНГЕЛЬСКАЯ ОБЛАСТЬ**  
**ВЕЛЬСК**  
**Аптека Антей** artekaantey.ru  
**НОВОДВИНСК**  
**Фармация Архангельск**  
 (8182) 606-083

**КОТЛАС**  
**Фармация Архангельск**  
 (8182) 606-083  
**КОРЯЖМА**  
**Фармация Архангельск**  
 (8182) 606-083  
**СЕВЕРОВИНСК**  
**Аптека Эвалар**  
 ул. Мира, 10, (8184) 57-03-56  
**Аптека Антей** artekaantey.ru  
**Фармация Архангельск**  
 (8182) 606-083

**АСТРАХАНЬ**  
**Антей** (8800) 234-9966  
 artekaantey.ru  
**На здоровье\*** (8512) 306-306  
**Планета Здоровья\*** 8-800-7-550-500  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03

**АЛТАЙСКИЙ КРАЙ**  
**БАРНАУЛ**  
**Аптека Эвалар**  
**Единая справочная**  
 8-800-775-00-39  
 ул. 280-летия Барнаула, 21  
 пр. Ленина, 113  
 пр. Строителей, 117  
 (ТРЦ Галактика)  
 Павловский тракт, 132  
 ул. Попова, 40  
 ул. Попова, 59 г  
 ул. Попова, 121 (ТЦ «Бриз»)  
 ул. Балтийская, 23  
 пер. Красноармейский, 111  
 пр. Энергетиков, 4  
**Озерки** ozerki.ru  
**Самсон Фарма** samson-pharma.ru  
**Эдельвейс\*** (3852) 76-38-28,  
 47-63-03 edelpharm.ru  
**Планета Здоровья\*** (3852) 42-11-11

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

**БИЙСК**  
**Аптека Эвалар**  
**Единая справочная**  
 8-800-775-00-39  
 пер. Мопровский, 36  
 ул. Васильева, 26  
 ул. Васильева, 34  
 ул. Васильева, 79  
 ул. Декабристов, 33  
 ул. Красноармейская, 67  
 ул. Ленина, 244  
 ул. Ленинградская, 78  
 ул. Митрофанова, 10  
 ул. Мухомова, 30  
 ул. Советская, 33  
 ул. Соргенная, 3  
 ул. Пушкина, 188/1  
**ФармаГрош\***  
 Единая справочная  
 8-800-775-00-39  
 ул. Васильева, 55,  
 ул. Ударная, 29,  
 пер. Коммунарский, 35/1,  
**НОВОАЛТАЙСК**  
**Аптека Эвалар**  
 ул. Деповская, 46, пом. 4,  
 8-903-996-74-54  
**Доктор Бял** (38532) 4-77-19

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

**БЕЛГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ**  
**СТАРЫЙ ОСКОЛ**  
**Реалко** (4725) 22-07-89  
**БЛАГОВЕЩЕНСК**  
**Амурфармация\*** 8-800-100-15-05  
**Госаптека\*** 8-914-555-55-55  
**Социальная аптека\***  
 8-914-555-55-55

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

**БРЯНСКАЯ ОБЛАСТЬ**  
**КЛИНИЦЫ**  
**Витафарм** (48336) 4-43-06

**ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД**  
**Аптека Невис** (8162) 64-50-50,  
 (911) 242-03-03  
**Калина Фарм** 8-800-550-03-21  
**Планета Здоровья\*** (8162) 63-74-74

**НОВГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ**  
**Аптека Невис** (812) 703-45-30  
**ГорЗдрав** (8800) 700-9300  
**Доктор Столетов** 8-800-775-11-00  
**ОКУЛОВКА**, ул. Ленина, 40а  
**СТАРАЯ РУССА**  
 ул. Санкт-Петербургская, 1/1  
**ЧУДОВО** ул. Некрасова, 11  
**Аптеки Столицы** (81626) 824-42  
**ГорЗдрав** (8800) 700-9300  
**Калина Фарм** 8-800-550-03-21

**ВЛАДИВОСТОК**  
**МОНАСТЫРЬ.рф** 8-800-770-77-00  
**Озерки** ozerki.ru  
**Самсон Фарма** samson-pharma.ru  
**Аптека экономных людей\***  
 8-800-500-06-03  
**OVita.ru\*** (423) 240-44-04

**ПРИМОРСКИЙ КРАЙ**  
**УССУРИЙСК**  
**МОНАСТЫРЬ.рф** 8-800-770-77-00

**ВЛАДИМИР**  
**Антей** (8800) 234-9966  
 artekaantey.ru  
**Аптеки Столицы** (4922) 22-24-96  
**Аптеки Столички** 8-800-555-11-15  
**Медилон-Фармиэлкс**  
 (4922) 55-13-03  
**АС «Мир Лекарств»**  
 (4932) 33-62-55, 33-63-63  
**Озерки** 8-800-775-75-33  
**Самсон Фарма** samson-pharma.ru  
**Твой доктор** 8-800-775-87-03  
**Алоэ\*** 8-800-550-13-07  
**Планета Здоровья\*** (4922) 77-99-55  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**Сеть аптек Максавит\***  
 8-930-748-08-21 www.maksavit.ru

**ВОЛГОГРАД**  
**Аптека Эвалар**  
 ул. Краснополная, 14  
 (8442) 59-39-03  
 пр. Ленина, 47, (8442) 59-59-50  
 ул. Маршала Еременко, 100  
 (8442) 59-99-53 aevalar.ru  
**Доктор Столетов** toletov.ru  
**Самсон Фарма** samson-pharma.ru  
**Надежда-Фарм** 8 800 100 8 063  
**Озерки** 8-800-775-75-33  
**Социальная аптека**  
 8-800-100-01-03, (8442) 26-94-48  
**Волгофарм\*** 8-800-707-07-88  
**Планета Здоровья\***  
 8-800-7-550-500  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03

**ВОЛОГДА**  
**Аптека Антей** 8-800-234-99-66  
 artekaantey.ru  
**Доктор Столетов** toletov.ru  
**Озерки** ozerki.ru  
**Живика\*** 8 (800) 777-03-03

**ВОЛОГДСКАЯ ОБЛАСТЬ**  
**ВЕЛИКИЙ УСТЬЮГ**  
**Аптека Антей** artekaantey.ru  
**ЧЕРЕПОВЕЦ**  
**Аптека Эвалар**  
 ул. Мамлеева, 19, (8207) 52-04-39  
**ИП Горбин** (8202) 24-19-19  
**Аптека Антей** artekaantey.ru

**ВОРОНЕЖ**  
**Аптека Эвалар**  
 ул. Делугатская, 2, (473) 228-74-38  
**ГорЗдрав** (8800) 700-9300  
**Доктор Столетов** 8-800-775-11-00  
**Надежда-Фарм** 8 800 100 8 063  
**Озерки** ozerki.ru  
**Самсон Фарма** samson-pharma.ru  
**Алоэ\*** 8-800-550-13-07  
**Планета Здоровья\***  
 8-800-7-550-500, (473) 210-05-10  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**Социальная аптека\***  
 8-800-100-01-03  
**Мелодия Здоровья\***  
 www.melzdrav.ru  
**Сеть аптек Максавит\***  
 8-930-404-08-21 www.maksavit.ru

**ЕКАТЕРИНБУРГ**  
**Аптека Эвалар**  
 ул. Опалихинская, 27,  
 (343) 311-13-22  
**Озерки** ozerki.ru  
**Радуга** 8-800-511-88-57  
**Самсон Фарма** samson-pharma.ru  
**Фармленд** 8-800-550-03-93  
**Алоэ\*** 8-800-550-13-07  
**Доктор Столетов** 8-800-775-11-00  
**Живика\*** (343) 216-16-16  
**Планета Здоровья\*** (343) 289-00-00

**СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛАСТЬ**  
**КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ**  
**Аптека Эвалар**  
 пр. Победы, 87, (34399) 54-01-77  
 ул. Лермонтова, 103, (3439) 54-01-77  
 ул. Каменская, 91, (3439) 54-01-77

**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  
 Черниолинское шоссе, 15  
 (3435) 44-38-12  
**Фармленд** 8-800-550-03-93

**ИВАНОВО**  
**Аптеки Столицы** (493) 295-20-71  
**Аптеки Столички** 8-800-555-11-15  
**Алоэ\*** 8-800-550-13-07  
**Живика\*** 8 (800) 777-03-03  
**АС «Мир Лекарств»** (4932) 33-62-55,  
 33-63-63  
**Планета Здоровья\***  
 8-800-7-550-500

**ИЖЕВСК**  
**Аптека Эвалар**  
 ул. Дзержинского, 30,  
 (3412) 44-66-70  
 ул. Майская, 7, (3412) 40-40-11  
 ул. Кирова, 7, (3412) 50-48-00  
**ГОСАПТЕКА\*** (3412) 399-399  
**Планета Здоровья\*** (3412) 31-22-22  
**Фармленд\*** 8-800-550-03-93

**ИРКУТСК**  
**Аптека Эвалар**  
 ул. Волжская, 14а, (3952) 43-89-10  
**ФармаКоном\*** 8 (3952) 48-53-53

**ИРКУТСКАЯ ОБЛАСТЬ**  
**АНГАРСК**  
**Аптека Эвалар**  
 76 квартал, 12, (3955) 52-86-93  
**ФАРМКОНОМ\*** (3952) 48-53-53

**ЙОШКАР-ОЛА**  
**Вита** 8 (800) 755-00-03  
**Максавит** 8-927-881-08-21  
**Планета Здоровья\***  
 8-800-7-550-500

**КАЗАНЬ**  
**Вита** 8 (800) 755-00-03  
**Магнит** 8-800-200-90-02  
**Планета Здоровья\*** (843) 211-20-02  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**Сакура\*** (843) 554-54-54  
**Фармленд\*** 8-800-550-03-93

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

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

**КАЛУЖСКАЯ ОБЛАСТЬ**  
**ОБНИНСК**  
**Аптеки Столички** 8-800-555-11-15  
**КЕМЕРОВО**  
**Аптека Эвалар**  
 ул. 40 лет Октября, 10, (3842) 25-37-06

ул. Металлистов, 12, (3842) 61-31-28  
**Доктор Столетов** stoletov.ru  
**Озерки** ozerki.ru  
**Радуга** 8-800-511-88-57  
**Самсон Фарма** samson-pharma.ru  
**Эдельвейс** (3842) 53-90-90  
edelpharm.ru

## КЕМЕРОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

### НОВОКУЗНЕЦК

#### Аптека Эвалар

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

### ПРОКОПЬЕВСК

#### Аптека Эвалар

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

### ЮРГА

#### Аптека Эвалар

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

### КИРОВ

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

### КОСТРОМА

Антей (8800) 234-9966 aptekaantey.ru  
Аптеки Столицы (4942) 49-64-64  
Медилон-Фармиэкз  
(4922) 55-13-03  
Алоэ\* 8-800-550-13-07  
Живика\* 8 (800) 777-30-03  
АС «Мир Лекарств»  
(4932) 33-62-55, 33-63-63  
Планета Здоровья\* 8-800-7-550-500

### КРАСНОДАР

#### Аптека Эвалар

ул. Им. 40-летия Победы, 125  
(861) 292-62-44, 290-19-10  
А-Коста (861) 233-38-21  
Доктор Столетов stoletov.ru  
Озерки ozerki.ru  
Самсон Фарма samson-pharma.ru  
Социальная аптека № 9  
(861) 225-07-17  
Планета Здоровья\* (861) 991-32-32  
Социальная аптека\*  
8-800-100-01-03  
36,6 (8800) 700-3660

### КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ

### СОЧИ

#### Аптека Эвалар

ул. Советская, 42/2, (862) 264-83-13  
ул. Донская, 58, (862) 255-63-55

### КРАСНОЯРСК

#### Аптека Эвалар

Красная площадь, 3а, (391) 221-04-23  
пр. Металлургов, 12 (391) 245-50-50  
ул. Александра Матросова, 11  
(391) 236-12-44  
Ангизия (391) 223-28-78  
Доктор Столетов 8-800-775-11-00  
Кырдаль (391) 223-54-44  
Радуга 8-800-511-88-57  
Самсон Фарма samson-pharma.ru  
Аптека №1\* (391) 265-12-68  
Губернские аптеки\*  
(800) 775-64-03  
ЕНИСЕИМЕД проф\*  
(391) 265-35-33, 253-95-95  
Живика\* 8 (800) 777-30-03  
Озерки 8-800-775-75-33  
Планета Здоровья\*  
8-800-7-550-500  
Фармация\* (391) 291-15-55

### КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ

### ЛЕСОСИБИРСК

#### Аптека Эвалар

ул. Мира, 1А 8-913-554-95-20

### КУРГАН

Планета Здоровья\* (3522) 42-88-00

### КУРСК

#### Аптека Эвалар

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

ул. Союзная, 16а, 8-958-652-86-24

Доктор Столетов stoletov.ru

Озерки ozerki.ru

Самсон Фарма samson-pharma.ru

Хорошая аптека 8-800-511-88-57

Живика\* 8 (800) 777-30-03

Планета Здоровья\*

8-800-7-550-500

### ЛИПЕЦК

АС «Сердце Липецка»

(4832) 32-13-32

Надежда-Фарм 8 800 100 8 063

Пролек (4742) 27-04-27

Планета Здоровья\* (4742) 26-11-00

Алоэ\* 8-800-550-13-07

Сеть аптек Максавит\*

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

### МАЙКОП

Доктор Столетов 8-800-775-11-00

Радуга 8-800-511-88-57

Самсон Фарма samson-pharma.ru

### РЕСПУБЛИКА АДЫГЕЯ

Доктор Столетов stoletov.ru

### МУРМАНСК

#### Аптека Эвалар

пр-т Ленина, 84, (8152) 45-80-80

Аптека для бережливых

(8152) 655-645

Алоэ\* 8-800-550-13-07

Ригла\* 8-800-777-03-03

### НЕНЕЦКИЙ АО

### НАРЬЯН-МАР

Фармация Архангельск

(8182) 606-083

### НИЖНИЙ НОВГОРОД

#### Аптека Эвалар

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

Аптеки Столицы (831) 261-39-39

АС Аптечество 8-800-350-60-34

АС Фармиан 8-831-220-00-09

Вита 8 (800) 755-00-03

ГосАптека 8-800-500-01-02

Доктор Столетов 8-800-775-11-00

Магнит 8-800-200-90-02

АС «Мир Лекарств»

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

Озерки 8-800-775-75-33

Радуга 8-800-511-88-57

Самсон Фарма samson-pharma.ru

Сеть аптек Максавит\*

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

### НОВОСИБИРСК

#### Аптека Эвалар

Единая справочная

8-800-775-00-39

ул. Гоголя, 17

ул. Тانковая, 41

ул. Б. Хмельницкого, 61

ул. Лежнев, 16

ул. Зырянская, 57

Аптека №1 8-800-511-88-57

Доктор Столетов 8-800-775-11-00

МОНАСТЫРЬ.РФ 8-800-770-77-00

Озерки 8-800-775-75-33

Радуга 8-800-511-88-57

Фармация 8-800-511-88-57

Мелодия Здоровья\*

www.melzdrav.ru

Моя аптека\* Lekkupi.ru

Ноль Боль\* www.nol-bol.ru

Планета Здоровья\* (383) 284-20-20

Эдельвейс\* edelpharm.ru

### ОМСК

Доктор Столетов 8-800-775-11-00

Озерки ozerki.ru

Самсон Фарма samson-pharma.ru

СуперАптека 8-800-511-88-57

### ОРЕЛ

Аптека №1 8-800-511-88-57

Доктор Столетов 8-800-775-11-00

Надежда-Фарм 8 800 100 8 063

Озерки ozerki.ru

Самсон Фарма samson-pharma.ru

СуперАптека 8-800-511-88-57

ТРИКА 8-800-505-07-15

Планета Здоровья\*

Хорошая аптека 8-800-511-88-57

### ОРЕНБУРГ

Фармленд\* 8-800-550-03-93

Планета Здоровья\* (3532) 32-32-32

### ПЕНЗА

Вита 8 (800) 755-00-03

Делурная аптека (8412)20-62-14

(крутлосучино)

Доктор Столетов 8-800-775-11-00

Надежда-Фарм 8-800-100-80-63

Озерки 8-800-775-75-33

Самсон Фарма samson-pharma.ru

Юнифарм (8412) 69-98-00

Планета Здоровья\*

8-800-7-550-500

### ПЕРМЬ

Планета Здоровья\* (342) 219-84-84

### ПСКОВ

#### ЛенОблФарм

пр. Рижский, д. 16, (8112) 68-22-32

Аптека Невис (8112) 72-02-75,

(911) 242-03-03

Аптека-А (8112) 60-88-85

Аптеки Столицы (8112) 70-14-41

Горздрав (8800) 700-9300

Доктор Столетов stoletov.ru

Калина Фарм 8-800-550-03-21

Озерки ozerki.ru

Самсон Фарма samson-pharma.ru

СуперАптека 8-800-511-88-57

### ПСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

### ВЕЛИКИЕ ЛУКИ

#### Аптека Эвалар

пр. Гагарина, 18/15, (81153) 5-50-45

Аптека-А (8112) 60-88-85

### НЕВЕЛЬ

Аптека-А (8112) 60-88-85

### ПЕТРОЗАВОДСК

Калина Фарм 8-800-550-03-21

Сердце Карелии www.sr.farm

### РЕСПУБЛИКА

### КАРЕЛИЯ

Аптека Невис (8142) 33-00-04,

8-981-400-00-03

КОСТОМУНША, бульвар им. Г.Н. Лазарева,

8; Калеваля, 17

СОРТАВАЛА, ул. Бондарева, 10

Антей (8800) 234-9966 aptekaantey.ru

Горздрав (8800) 700-9300

### РЕСПУБЛИКА КОМИ

### СЫКТЫВКАР

#### Аптека Эвалар

ул. Коммунистическая, 65

8-963-555-74-29

Планета Здоровья\* (8212) 40-00-44

### УХТА

#### Аптека Эвалар

пр-т Ленина, 48 (8216) 72-79-83

### РЕСПУБЛИКА КРЫМ

### СЕВАСТОПОЛЬ

Аптека №1 8-800-511-88-57

Радуга 8-800-511-88-57

Хорошая аптека 8-800-511-88-57

Живика\* 8 (800) 777-30-03

### РОСТОВ-НА-ДОНУ

#### Аптека Эвалар

ул. Варфоломеева, 200/168

8-928-198-30-45

ул. Красноармейская, 7/97

8-991-086-24-55

Аптека №1 8-800-511-88-57

Доктор Столетов 8-800-775-11-00

Озерки 8-800-775-75-33

Радуга 8-800-511-88-57

Планета Здоровья\*

8-800-7-550-500

Самсон Фарма samson-pharma.ru

Социальная аптека\*

8-800-100-01-03

### РЯЗАНЬ

#### Аптека Эвалар

ул. Дзержинского, 15,

(4912) 20-80-56

Аптека №4 (4912) 92-09-00

Аптеки Столицы (491) 229-42-24

АС «Сердце Рязани» (491) 270-11-53

Надежда-Фарм 8 800 100 8 063

Алоэ\* 8-800-550-13-07

Ригла\* 8-800-777-03-03

Сеть аптек Максавит\*

www.maksavit.ru

### САЛЕХАРД

Живика\* 8 (800) 777-30-03

### ЯМАЛО-НЕНЕЦКИЙ АО

### НОВЫЙ УРЕНГОЙ

Планета Здоровья\* (3494) 93-97-97

### САМАРА

Аптеки №6 (846) 956-78-28

Вита 8 (800) 755-00-03

Доктор Столетов 8-800-775-11-00

Магнит 8-800-200-90-02

Озерки 8-800-775-75-33

Радуга 8-800-511-88-57

Самсон Фарма samson-pharma.ru

Планета Здоровья\*

8-800-7-550-500

Ригла\* 8-800-777-03-03

Фармленд\* 8-800-550-03-93

### САМАРСКАЯ ОБЛАСТЬ

### ТОЛЬЯТИ

Аптека №207 (8482) 24-47-54

Аптека Фарм-ориент

(8482) 31-03-03

Вита 8 (800) 755-00-03

### САРАНСК

Надежда-Фарм 8 800 100 8 063

Вита 8 (800) 755-00-03



# ОМЕГА ЭВАЛАР

Только чистая омега в каждой капсуле



- ✓ Высокая степень очистки сырья
- ✓ Высокая дозировка омега-3 – 950 мг
- ✓ Всего 1 капсула в день
- ✓ Высокое содержание ЭПК и ДГК



Двойная  
Омега-3  
700 мг



Концентрат  
рыбьего жира  
Омега-3  
350 мг



Омега-3  
+Дз 2000 МЕ



Омега 3-6-9  
1200 мг\*

Спрашивайте  
в аптеках!



[evalar.ru](http://evalar.ru)  
8-800-200-5252

[Fitomarket.ru](http://Fitomarket.ru)  
8-800-551-6120

[apteka.ru](http://apteka.ru)  
8-800-700-8888



Наведи камеру  
и узнай больше



\*Суммарное содержание омега-3, омега-6 и омега-9 (1232 мг) в 2-х капсулах (суточном приеме).

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама