

ФИТОДОКТОР

№1 (66) ВЕСНА-ЛЕТО 2024

Возьмите журнал
БЕСПЛАТНО!

ИННОВАЦИИ

Антистресс:
средство быстрого
реагирования **14**

МИРОВОЙ ТРЕНД

Пять правил
выбора коллагена **8**

ИДЕАЛЬНАЯ ФИГУРА

Сезон похудения.
С чего начать? **16**

ГОСТЬ НОМЕРА

Марина Александрова

«Горжусь тем, что вовремя стала вести здоровый образ жизни. Всем советую!» **6**

16+



Ацетил- ГЛУТАТИОН

в таблетках

- Первый¹ легко усваиваемый глутатион
- Высокая дозировка 100 мг
- Эффект на уровне инъекций²

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



Спрашивайте
в аптеках!



evalar.ru
8-800-200-5252

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888



Наведи камеру
и узнай больше



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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама



Берем здоровье в лето!

Приглашаю вас вдохновиться очарованием весны и встретить яркое лето! Поэтому без лишних слов – открываем новый выпуск Фитодоктора и берем с собой в этот прекрасный сезон самое нужное.

Собственное мобильное приложение «Эвалар». Это целая аптека только проверенных биодобавок, натуральных средств и бьюти-новинок в вашем мобильном. Выбирайте и заказывайте в любом месте в удобное время.

Секреты естественной красоты и осознанного подхода к здоровью от Марины Александровой – блестящей актрисы, сыгравшей роль императрицы Екатерины Великой.

Правила выбора коллагена – «главного белка молодости». Расскажем, как выбрать именно тот, который вер-

нет эластичность кожи, красоту волос и поддержит суставы.

Здоровую микрофлору для беззаботного и комфортного отдыха. Узнайте, как восстановить баланс полезных бактерий в организме всего за 5 дней.

Красивую фигуру и отличное настроение. Подскажем, что поможет вывести лишнюю жидкость, снизить тягу к сладкому, снять тревогу и вернуть крепкий сон.

Здорового и счастливого вам лета!

Лариса Прокопьева,
генеральный директор
фармацевтического холдинга
«Эвалар»



- 4 ПУСТЬ ПИЩА БУДЕТ ЛЕКАРСТВОМ
- 5 НОВОСТИ КОМПАНИИ
- 6 ГОСТЬ НОМЕРА. Марина Александрова: «Горжусь тем, что вовремя стала вести здоровый образ жизни. Всем советую!»
- 8 МИРОВОЙ ТРЕНД. Пять правил выбора коллагена
- 10 КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ КОЖИ. На страже вашей молодости
- 12 СЕНСАЦИЯ. Восстановление микрофлоры кишечника всего за 5 дней
- 14 ИННОВАЦИИ. Антистресс: средство быстрого реагирования
- 16 ИДЕАЛЬНАЯ ФИГУРА. Сезон похудения. С чего начать? Рассказывает эксперт
- 18 ПОД КОНТРОЛЕМ. Трудно отказаться от сладкого?
- 20 НОВЫЙ ПОДХОД. Новое поколение витаминов для беременных
- 22 ЗДОРОВЫЕ ПРАВИЛА. 5 способов выгнать лишнюю воду из организма
- 24 ПИСЬМО В РЕДАКЦИЮ. Боли в мышцах: необычные причины и как с ними бороться?
- 26 ФИТОДОКТОР СОВЕТУЕТ. Как выбрать выгодное средство для здоровья суставов?
- 28 РЕШАЕМ ПРОБЛЕМУ. Лечим грибок без переплат: полный курс в одном флаконе
- 30 АПТЕЧНАЯ ПОЛКА
- 32 КАЧЕСТВО ЖИЗНИ. Чем грозит нарушение мозгового кровообращения
- 33 ВОПРОС – ОТВЕТ
- 34 ГДЕ КУПИТЬ?

ФИТОДОКТОР №1(66) ВЕСНА - ЛЕТО 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. Мьякишева.
Подготовка номера: редакция ООО «Фармавест».

Верстка: Павел Дегтярев, Вячеслав Гутов.

Фотоматериалы: www.shutterstock.com

Регистрационный номер: ПИ № ФС-77-21816 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: 01.03.2024 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.

Глицин – аминокислота против стресса

Жизнь в постоянном стрессе для современного человека, к сожалению, становится нормой. Важную роль в сохранении эмоциональной стабильности играет аминокислота глицин. Глицин приходит на помощь в моменты сильного эмоционального возбуждения, тревоги и стресса. Он относится к нейромедиаторам и помогает погасить эмоциональные реакции, способствуя успокоению и расслаблению. Он нормализует процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, оптимизирует метаболические процессы в мозге, оказывает мягкое седативное, универсальное антистрессовое и антидепрессивное действие, повышает умственную работоспособность днем и нормализует сон ночью.

Глицин синтезируется в нервной ткани, но также его можно получить с продуктами питания. Он содержится в белковой пище (мясо, молочные продукты), а также орехах, гречневой и овсяной крупах, соевых бобах и тыквенных семечках. Однако в условиях современного стресса глицина из пищи может не хватать. В таком случае на помощь приходит глицин в форме лекарственного средства. Для лучшего контроля над стрессом днем и улучшения сна ночью выберите подъязычные таблетки, в составе которых в тандеме с глицином присутствует мелатонин (с.м. стр. 15).



Мелатонин – естественный регулятор сна

Нарушение сна — одно из главных последствий стресса. Долгое засыпание, раннее пробуждение, прерывистый и поверхностный сон истощают ресурс нервной системы. Естественный регулятор цикла сна и бодрствования — мелатонин. Он начинает вырабатываться с наступлением темноты. Однако если человек живет не по своим биологическим часам, а в том ритме, который ему диктует образ жизни, то выработка мелатонина может нарушаться, и тогда возникают проблемы со сном. В группе риска — интенсивно работающие люди, имеющие посменный график, проводящие много времени за гаджетами. Кроме того, выработка мелатонина снижается с возрастом.

Мало кто знает, но мелатонин можно получить также из продуктов питания. Наибольшее его количество содержится в черешне и вишне. Кроме того, он присутствует в помидорах, отрубном хлебе, кедровых орехах и бананах. Однако в больших количествах все эти продукты могут вызвать аллергические реакции. Для быстрого засыпания и восстановления естественных циркадных ритмов лучше всего подходят лекарственные средства с мелатонином. Для лучшего воздействия выбирайте подъязычные таблетки, в составе которых совместно с мелатонином присутствует аминокислота глицин (с.м. стр. 15).



Коллаген морской Суперкомплекс – бьюти-тренд №1

На церемонии VOICE Beauty Awards-2023 Коллаген морской Суперкомплекс от компании «Эвалар» получил награду в номинации «Бьюти-тренд». Победителей выбирала команда жюри, в составе которой были как эксперты бьюти-индустрии, так и звезды.

Коллаген морской Суперкомплекс от «Эвалар» разработан при участии экспертов-нутрициологов. Это инновационный бьюти-напиток с мощной формулой, которая позволяет напитать организм коллагеном по максимуму: высокая дозировка пептидов гидролизованного рыбного коллагена из Японии (10 000 мг), фитокерамиды из Франции, гиалуроновая кислота, коэнзим Q10, биотин, витамины и минералы – для красоты и молодости. Без ГМО, сои, глютена и искусственных красителей.

Коллаген морской Суперкомплекс – это пакетики-саше для приготовления вкусного напитка, которые удобно брать с собой – на работу, прогулку или в путешествие. Именно гидролизированный коллаген имеет высокую биодоступность, и уже через 6 часов после приема до 95% коллагена обнаруживается в крови и в тканях по всему телу, в том числе, и коже.

Безупречно подобранный состав и дозировки, фармацевтическое качество по международному стандарту GMP – то, что позволило препарату Коллаген морской Суперкомплекс от «Эвалар» заслуженно стать лучшим и получить премию VOICE Beauty Awards.



Председатель Совета директоров компании «Эвалар» Наталья Прокопьева на церемонии VOICE Beauty Awards.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

«Эвалар» запустил собственное мобильное приложение

«Эвалар» запустил собственное мобильное приложение: оно выпущено под брендом маркетплейса производителя – Fitomarket. Приложение уже доступно на платформах AppStore и Google Play.

Сегодня более 60% пользователей совершают покупки онлайн именно с помощью телефона. Мы также позаботились о простоте и удобстве покупок для наших клиентов – поэтому в нашем приложении значительно упрощена пользовательская навигация в больших ключевых категориях, таких как «Витамины и минералы». А кроме того, в наше приложение встроена колоссальная библиотека научных данных об актуальных трендах ЗОЖ – эту часть проекта мы реализовали при научной поддержке кафедр диетологии и клинической нутрициологии РУДН.

На сегодняшний день ассортимент площадки превышает 10 000 наименований продуктов для красоты и здорового образа жизни. Именно здесь собраны самые трендовые и качественные нутрицевтики, которые прошли строгий входной контроль платформы Fitomarket.



Вы можете скачать нужную Вам версию, просто наведя телефон на подходящий вам QR-код ниже.

Google Play



AppStore



Марина Александрова:

«Горжусь тем, что вовремя стала вести здоровый образ жизни. Всем советую!»

Марина Александрова умеет удивлять. Стюардесса, певица, капитан полиции и... императрица Екатерина Великая. Красота и талант актрисы снискали признание среди зрителей разного возраста. Она молодо выглядит, заразительно смеется, искренне играет и щедро делится душевными историями своей жизни, стирая границы между собой и собеседником.

— Вы обучались в математической школе. Как пришли в актерскую профессию?

— В моей жизни было много событий, определивших судьбу. У меня была потрясающая учительница литературы, которая ставила в школе спектакли по классическим произведениям, а я принимала в них активное участие. Еще я читала стихи к 50-летию Великой Победы и заняла второе место в конкурсе чтецов в Санкт-Петербурге. А в 9 классе увидела объявление о наборе в театральную студию «Вообрази» при ГТРК «5 канал». Так я оказалась в настоящей актерской среде. Хотя еще до конца 11 класса всем говорила, что пойду, как выражались мои родители, на «более серьезную специальность».

— Они не поддержали Ваши творческие стремления?

— Папа и мама встретили мое желание стать актрисой без особого энтузиазма, но дали возможность попробовать. Очень им за это благодарна. Я всегда говорю: лучше попробовать и пожалеть, чем всю жизнь жалеть о том, что не попробовал.

— Ваши героини сильные, независимые, вершащие судьбы людей. В жизни Вы с ними похожи?

— Наверное, да. Вообще я считаю, что в каждом человеке есть все — сила и слабость, оптимизм и пессимизм, просто мы по-разному проявляем эти качества в жизни. А вот актер должен уметь раскопать в себе темные и светлые стороны, чтобы надеть ими своего героя.

— Говорят, актрисы мечтают сыграть Джульетту, а актеры — Гамлета. Вы сыграли Екатерину Великую. Какая мечта сбылась для Вас в этой роли?

— Джульетту я, кстати, тоже играла в институте. Мы придумали такую оригинальную постановку отрывка. Играли Шекспира на разных языках: мой партнер говорил на осетинском, а я на русском. Получилось очень светло и трогательно. А что касается Екатерины Великой, то, безусловно, я счастлива получить эту роль и сыграть единственную российскую императрицу, удостоенную называться Великой. Какая сбылась мечта? — Мне выпал шанс сыграть великого человека, и этот шанс я не упустила.

— На съемках сериала Вам приходилось носить тяжелые кринолины, сооружать многоэтажные прически и даже набрать лишний вес. Но вы по-прежнему роскошно выглядите. Что помогает восстанавливаться после работы?

— Мне важно, как выглядят моя фигура, волосы, кожа. Но следить за собой нужно не только на виду у зрителя, а просто пото-

му, что любишь себя, своих близких и хочешь проживать каждый день легко и радостно. Я стараюсь вовремя дать своему телу отдых и поддержку. Лучший отдых — это сон, а поддержка — проверенные бьюти-добавки и антиоксиданты.

Мое любимое средство молодости и красоты — Ацетил-глутатион от «Эвалар». Это стабильная форма сильнейшего антиоксиданта глутатиона, который раньше был доступен только в инъекциях. Но не все готовы к инъекциям, когда есть комфортная альтернатива — таблетки. Принимая всего 1–2 таблетки в день, каждый может помочь своим клеткам восстановиться, замедлить процессы старения, укрепить иммунитет и усилить антиоксидантную защиту.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

— Вы сказали про сон, но при Вашем графике ложиться спать вовремя нечасто удается. У Вас есть какой-то экспресс-метод быстрой перезагрузки и борьбы со стрессом?

— К сожалению, стресс — неизбежный спутник всех современных людей. Давно знаю, что стресс истощает запасы магния в организме, и это сразу отражается на состоянии здоровья и самочувствии — появляются усталость, раздражительность, проблемы со сном. Но я научилась справляться с его последствиями.

Я регулярно принимаю Магний Хелат Эвалар. Выбрала его, потому что хелатная форма магния лучше всего усваивается, у него высокая дозировка, а 2 таблетки в день — это очень удобно.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

— Что считаете самым большим достижением своей жизни?

— Моих детей! Это лучшее, что со мной случилось. Я точно знаю, что наши дети будут лучше, чем мы, они фантастически обогащают жизнь, делают ее счастливее, радостнее, вкуснее, выводят на новую глубину чувств. Дети открывают невероятную силу любви, о которой ты не знала и не мечтала.

— Вы счастливы на сцене и счастливы в семье. Как удается достичь баланса между работой и домочадцами?

— Баланс достигается верой в Бога. Сначала есть Бог, потом семья, потом работа. Если в голове верная иерархия, думать о балансе не придется. Выстраивайте правильную пирамиду, тогда будет и гармония в вашей жизни, и движение вверх.

— Свою гармонию Вы обрели с супругом Андреем Болтенко. Что Вас покорило друг в друге?

— Я очень увлекаюсь историей искусства, мне безумно интересны все тайны прошлого. И я мало думаю о будущем. А вот мой муж скорее «человек будущего», но вместе мы удивительно совпали в своем настоящем. Мы умеем ценить каждую минуту жизни, наслаждаться общением, любим странствовать, можем похвастаться большим количеством невероятных путешествий

и открытий. Благодаря своему мужу, я смогла попасть в уникальные точки земли и увидеть такие произведения искусства, которые не найти на поверхности туристической жизни. Мой любимый человек совершенно по-особенному раскрывает для меня этот мир.

— **Чему самому главному Вы хотите научить своих детей?**

— Я бы хотела, чтобы все дети, и не только мои, относились к этому миру добрее, ценили жизнь, находили мирное решение в любом конфликте. Я желаю больше добра нашему миру в будущем. Может быть, тогда мы осознаем ценность людей, окружающей среды, отношений друг с другом. Если каждый родитель научит этому своего ребенка, мы сделаем мир лучше!

— **А какой Вы видите себя в будущем? Через 30 лет, например.**

— Веселой старушкой на красной Веспе (Vespa — легендарный итальянский ретро-мотороллер — прим. ред.), развозящей внуков на классные вечеринки. И сама туда отправлюсь вместе с ними (смеется).

— **Значит старости не боитесь? Как относитесь к пластическим операциям?**

— А чего ее бояться? Страхи нас старят и убивают. Я стараюсь принять то, что каждый день в зеркале происходят невидимые изменения. Но я за то, чтобы идти от внутреннего к внешнему. Душа с каждым годом все больше рвется наружу, а то, как ты выглядишь — это то, как ты живешь. Давайте будем заботиться в первую очередь о душе, а потом о лице. Прибегать или нет к пластике — каждый решает для себя сам. Я еще не решила.

— **Получается, Вы не тратите много времени на бьюти-процедуры. Тем не менее, у Вас великолепные волосы и ухоженная кожа. Это подарок природы?**

— Считаю, что все, что дано нам природой, надо беречь, развивать и поддерживать — будь то талант или красота. Заботиться о внешности я люблю изнутри. Открыла потрясающий эффект от приема коллагена — именно он мне помогает поддерживать отличное состояние кожи и волос.

Сейчас пью Коллаген морской Суперкомплекс от «Эвалар» — у него эффективная дозировка качественного рыбного коллагена из Японии и еще 9 важных компонентов для красоты. Так что один пакетик заменяет сразу несколько препаратов. Я беру его с собой и спокойна, что день пройдет с заботой о себе. Кстати, напиток из него получается очень вкусным, как будто пьешь коктейль из тропических фруктов, даже если развести порошок в обычной воде. Такого коллагена я раньше не пробовала.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

— **Еще одна переменная в жизни женщины — это фигура. Ваша вызывает только восхищение. Как вы питаетесь?**

— О, с этим у меня постоянная борьба. И тот результат, который я сегодня имею, это многолетний вклад силы воли: отказы от чего-то вкусного, от ночных перекусов... Я не могу похвастаться тем, что моя генетика такая: «Знаете, я ем все подряд и вообще не толстею!». Это не про меня. Для своей фигуры я проделываю огромную работу и горжусь тем, что вовремя стала вести здоровый образ жизни. Всем советую — чем раньше, тем лучше.

— **Вы прививаете здоровые привычки своей семье? Какие средства для этого используете?**



Мы пьем витамины всей семьей.

— Конечно, я хочу, чтобы мои дети осознанно относились к своей жизни, питанию, знали, что нужно делать, чтобы иметь внутренние ресурсы на счастливую, активную и наполненную жизнь. Кроме качественного питания, мы пьем витамины всей семьей. Это простая и доступная всем базовая поддержка организма в течение всего года.

В этом году у меня новинка — Мультивитамины и минералы для женщин из серии Evalar Laboratory. Прекрасный комплекс премиального качества, аналогов которому нет в России. К тому же он превосходит известные зарубежные марки. В нем самое оптимальное содержание витаминов, легкие для усвоения хелатные формы минералов. А главное — это комплекс специально для женской красоты: здесь есть гиалуроновая кислота, керамида, кератин, антиоксиданты, натуральные растительные экстракты для красивой кожи, здоровых волос, клеточной молодости и иммунитета. Заказала их на сайте evalar.ru.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

— **Любите готовить?**

— Не люблю. Я пыталась научиться, у меня много кулинарных книг и подруг, которые потрясающе готовят. Я ходила на курсы к итальянскому шеф-повару, смотрю увлекательные видео Иры Лукьяновой, Юли Высоцкой. Для меня это волшебство, произведение искусства! Я восхищаюсь, но не хочу этого делать сама.

— **Тогда поделитесь рецептом счастливой жизни.**

— Начинайте день с улыбки, дарите ее первому, кого встретите на пути, принимайте решения с умной головой и добрым сердцем. Дайте место в своей жизни таким простым ценностям, как любовь, дружба, семья. Помните, что чудеса происходят там, где мы вместе с дорогими людьми.

Пять правил выбора коллагена

Коллагеновые добавки набирают все большую популярность: многие знаменитости регулярно рассказывают, как изменились их самочувствие и внешний вид с появлением привычки начинать свой день со стакана коллагенового напитка или нескольких капсул этой добавки.

Коллаген сегодня доступен каждому: многообразие производителей, форм выпуска, дозировок, адекватные цены. Но как не ошибиться при выборе? Как купить именно тот коллаген, который даст действительно потрясающий эффект? Давайте разбираться.

Зачем принимать коллаген?

Дополнительный прием коллагена – не просто очередное модное веяние. Коллаген – важный компонент здорового питания и «главный белок молодости».

Коллаген составляет около 30% от всех белков в организме

Неминуемый дефицит коллагена в организме после 25 лет заметен сразу: кожа начинает терять свою эластичность, появляются морщины, волосы тускнеют, сильнее секутся и выпадают. Недостаток коллагена приводит не только к эстетическим проблемам: суставы, не получая достаточного «коллагенового питания», работают значительно хуже. Дефицит коллагена также может сказаться на состоянии стенок кровеносных сосудов и увеличить риск развития атеросклероза и инсульта.

Что ускоряет потерю коллагена?

Неправильное питание, вредные привычки, нарушения в работе эндокринной и нервной систем, недостаток сна и избыток стресса – то, что сегодня имеет практически каждый человек. И, кстати, чрезмерное потребление сахара – он разрушает белок коллагена в организме.

Какие продукты могут восполнить дефицит коллагена?

К сожалению, полностью «закрыть» потребность в коллагене только при помощи питания практически невозможно. Для этого необходимо ежедневно разнообразно и сбалансированно питаться, с большим содержанием качественного белка в рационе, и дополнительно, например, выпивать 170 грамм наваристого костного бульона каждый день. Намного проще восполнять дефицит коллагена приемом качественных добавок.



Пять важных правил выбора коллагена:

1. Оптимальная суточная дозировка

Если вам 35 лет, например, и вы хотите улучшить состояние кожи, волос и ногтей, то оптимальная суточная дозировка коллагена – не менее 6000 мг. Длительность курса – 1–2 месяца. А если вам больше 50 лет, и вы хотите укрепить костную ткань, суставы и связки, вам рекомендуется принимать не менее 10 000 мг активного вещества в сутки в течение 3 месяцев.

Очень часто производители «экономят», делая дозировки коллагена в препарате критически маленькими. Возможно, цена такого препарата привлекательна для вас, но зачем платить за то количество коллагена, которое не обеспечит вам нужный эффект? Ответ очевиден.

2. Рыбный вид

Самый близкий по составу и структуре к коллагену, который вырабатывает сам организм – рыбный, или морской, коллаген. Белок, получаемый из кожи рыб, быстрее усваивается и работает эффективнее. Так же он лучше проникает вглубь эпителия и обеспечивает процессы восстановления и омоложения кожи.

3. Гидролизованная форма

Именно гидролизированный (пептидный) коллаген считается самой биодоступной формой коллагена. Это коллаген, который расщепили до мельчайших молекул – пептидов. Доказано, что гидролизированный коллаген начинает усваиваться организмом практически мгновенно, и уже через 6 часов после приема до 95% коллагена обнаруживается в крови и в тканях по всему телу, в том числе и коже¹.

4. «Чистый состав»

В составе не должно быть «плохих» примесей: красителей, диоксида титана, талька, глютена, лактозы – они могут вызвать аллергию. А при помощи сахара, искусственных красителей и ароматизаторов часто пытаются замаскировать коллаген низкого качества – их тоже не должно быть в добавке.

5. Фармацевтическое качество

Не каждая добавка коллагена, которая продается сегодня, особенно на интернет-площадках, имеет хотя бы свидетельство о государственной регистрации. Отдавайте предпочтение российским производителям, лучше — известным фармацевтическим компаниям, которые давно работают, соблюдают все правила регистрации и при этом выпускают продукцию по международным стандартам качества. Они серьезно подходят к выбору сырья и обеспечивают безупречное качество конечного продукта.

Марина Александрова,
актриса театра и кино:



Реклама

Недавно я открыла для себя Коллаген морской Суперкомплекс от «Эвалар» — у него мощная дозировка качественного коллагена и еще 9 важных для красоты компонентов. Один пакетик этого напитка заменяет мне сразу несколько препаратов. Это очень удобно. Кстати, напиток из него получается очень вкусным — такого коллагена я раньше не пробовала.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Препараты коллагена фармацевтического качества по международному стандарту GMP выпускает компания «Эвалар». Это целая линейка препаратов на основе гидролизованного (пептидного) рыбного коллагена из Японии высочайшего качества — нужно только подобрать наиболее удобный по форме приема и оптимальный по дозировке вариант!

• Коллаген морской Суперкомплекс 10 000 мг

Инновационный напиток с превосходным вкусом и мощной формулой: высокая дозировка японского пептидного рыбного коллагена (10 000 мг), фитокерамиды из Франции, гиалуроновая кислота, коэнзим Q₁₀, биотин, витамины и минералы для глубокого обновления организма.

Ваше преображение за 20 дней.

• Коллаген морской с витамином С 6000 мг

В составе таблеток — пептидный рыбный коллаген из Японии (6000 мг) и безопасная для желудка форма витамина С — аскорбат кальция — для лучшего усвоения.

Витамин С также стимулирует синтез собственного коллагена и гиалуроновой кислоты.

• Коллаген морской 6000 мг

В одном саше — 6000 мг пептидного рыбного коллагена из Японии. Выпускается в форме порошка, который можно добавлять в любой напиток, даже в горячий кофе. Удобно брать с собой на работу, прогулку и в путешествие.

Все продукты серии Коллаген «Эвалар» способствуют:

- ✓ улучшению состояния кожи, волос и ногтей
- ✓ замедлению процессов старения
- ✓ разглаживанию мелких морщин
- ✓ повышению подвижности суставов
- ✓ укреплению связок и костной ткани.

Оставайтесь молодыми и активными с Коллагеном от «Эвалар»!



Наведи камеру
и узнай больше

ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 34–35



Реклама

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

На страже вашей молодости

Весной не стоит забывать о защите от солнечного ультрафиолета и его «проделок» — высокого окислительного стресса и преждевременного старения кожи. Уже сегодня в продаже доступны российские альтернативы дорогим западным брендам антивозрастной косметики. В отличие от них наши новинки содержат больше натуральных компонентов и доступны по цене. Обратите внимание на хиты из серии Лора от компании «Эвалар» — российскую косметику высочайшего фармацевтического качества, разработанную биотехнологами и фармацевтами.

Сила клеток эдельвейса

Эдельвейс – олицетворение красоты Швейцарских Альп, цветок с особым составом. Он содержит редкие леонтоподиевые кислоты, которые помогают цветку выживать в экстремальных условиях больших высот. Если эти молекулы ввести в косметику, они работают как мощные антиоксиданты – в 2 раза более сильные, чем витамин С.

Активные вещества эдельвейса улучшают барьерные свойства кожи, питают ее, предотвращают разрушение гиалуроновой кислоты, стимулируют выработку коллагена и эластина. А еще цветок обладает антисептическими, противовоспалительными свойствами, ускоряет регенерацию повреждений, поэтому подходит даже для проблемной кожи.

Компания «Эвалар» совместно со швейцарской лабораторией NATURALPS SARL и экспертами в индустрии красоты создала интенсивную антивозрастную сыворотку для кожи лица, шеи и декольте **Лора Стволовые клетки Эдельвейса**.

Обратите внимание, сыворотка содержит не обычный экстракт цветка, а концентрированные стволовые клетки. Это значит, что активность описанных нами свойств эдельвейса можно смело умножить на два.

Однако мы еще больше усилили омолаживающие свойства сыворотки, добавив в нее гиалуроновую кислоту и особые пептиды, которые препятствуют разрушению коллагена. Сыворотка **Лора Стволовые клетки Эдельвейса**

от «Эвалар» – это видимый эффект омоложения уже через несколько недель.

- **За 3 недели** — лифтинг кожи шеи, более четкий овал и коррекция контура нижней трети лица. Кожа становится молодой и подтянутой.
- **За 6 недель** — коррекция мимических морщин, заметное уменьшение «гусиных лапок», каркасный лифтинг щек и носогубной складки: улучшение контура щек, сокращение слезной борозды, эффект RF-лифтинга.

В Европе аналогичная косметика со стволовыми клетками эдельвейса стоит от 500 евро. Совместная разработка России и Швейцарии гораздо доступнее.



Укротитель солнца

Солнечный ультрафиолет вызывает ожоги, повышает риск злокачественных опухолей кожи и ускоряет ее старение. Сегодня санскрины нужны всем. Особенно людям, которые склонны к солнечному дерматиту или гиперпигментации, недавно делали косметологические процедуры с повреждением кожи или применяют лекарства, способные вызывать фототоксические и фотоаллергические реакции. При выборе санскрина обратите внимание на показатель SPF – фактор солнечной защиты. У по-настоящему эффективного средства он должен быть не менее 50.

В последнее время набирает популярность российский крем-санскрин **Лора SPF 50+** от «Эвалар». В отличие от других солнцезащитных средств он не только максимально защищает от солнца, но совмещает сразу 4 средства в одном: солнцезащитный, антивозрастной, легкий тональный крем и средство для увлажнения кожи.

Секрет столь широкого спектра действия крема **Лора SPF 50+** сокрыт в его инновационном составе и качестве компонентов.

- **Комплекс UVA/UVB фильтров PARSOL** (Швейцария) обеспечивает максимальную защиту от солнца, защищает кожу от ожогов и препятствует фотостарению.
- **Пептидный комплекс SYN®-TACKS** (Швейцария) разглаживает морщины, делает кожу более упругой и свежей.
- **Пентавитин** (Швейцария) и **гиалуроновая кислота** максимально увлажняют кожу.
- **Хромабрайт** (Испания) обеспечивает свечение и ровный тон кожи подобно легкому тональному крему, убирает пигментные пятна, одновременно уменьшая следы фотостарения.

Эффективность солнцезащитного крема **Лора SPF 50+** подтверждена клиническими испытаниями, которые провели дерматологи ЦКБ РАН в Москве. Женщины, применяющие крем, сравнили защитное действие с «эффектом второй кожи».



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 34–35



Сыворотка Лора®

Стволовые клетки Эдельвейса



Разработана в Швейцарии
эксклюзивно для «Эвалар»



Клинически доказанная эффективность – уже через 3 недели¹:

у **74%** женщин
более увлажненная
кожа

у **79%** женщин
результат превзошел
ожидания

у **67%** женщин
более упругая
кожа

на **10%** сокращается
глубина морщин²



Стволовые клетки Эдельвейса:
восстанавливают упругость кожи,
мощный антиоксидант –
в 2 раза сильнее витамина C³.



Гиалуроновая кислота:
интенсивно увлажняет
и защищает кожу
от старения.



Пептиды:
усиливают синтез
коллагена и защищают
его от разрушения.

¹ Исследование свойств основного действующего компонента – экстракта стволовых клеток эдельвейса альпийского, Sederma, 2015.

² Сокращение глубины морщин до 10 % происходит к 6 неделе применения.

³ Электронный ресурс: <https://www.kiz.ru/content/krasota/ingredienty/nash-novyy-geroy-edelveys-alpiyskiy-tsvetok-s-effektom-retinola/> (дата обращения: 12.11.2023 г.)

Спрашивайте
в аптеках!



evalar.ru
8-800-200-5252

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON



Восстановление микрофлоры кишечника всего за 5 дней



Дискомфорт в животе, расстройство стула, повышенное газообразование и тошнота — наверное, каждый из вас хотя бы раз сталкивался с такими проблемами.

Возникают они чаще всего из-за дисбактериоза — нарушения баланса микрофлоры кишечника и соотношения «хороших» и «плохих» бактерий.

Когда нужно быстро избавиться от неприятных симптомов и их причины, принимайте пробиотик, который разработан специально для экстренного восстановления микрофлоры кишечника.

Работает он с первого дня приема и обеспечивает максимально быстрый результат — «скорая помощь» для вашего микробиома.

Чем отличается такой пробиотик от обычного?

1. Максимальное количество живых бактерий.

Чем больше бактерий в капсуле, тем больше их «добрется» до кишечника и быстрее заселит его, улучшив микрофлору.

Для действительно быстрого эффекта, который вы заметите уже в первый день приема, лучше, если в пробиотике будет 100 млрд. живых бактерий.

2. Разнообразие штаммов.

Важно не только количество живых бактерий, но и их разнообразие.

Лучше, чтобы в составе были бифидо- и лактобактерии нескольких видов — они дополняют и усиливают действие друг друга.

3. Кислотоустойчивость бактерий.

Чтобы как можно больше бактерий добралось до кишечника в неизменном виде, не погибнув в кислой среде желудка, они должны иметь особую оболочку.

Бактерии «быстрого» пробиотика защищены и попадают в кишечник в активной (живой) форме без потерь.

4. Пребиотик в составе.

Для питания и роста собственных полезных бактерий кишечника.

Обратите внимание на Бифилар 100 млрд от компании «Эвалар» — это единственный¹ пробиотик нового поколения с рекордным количеством живых бактерий — 100 млрд — и пребиотиком в составе. Он разработан специально для быстрого восстановления микрофлоры кишечника всего за 5 дней².

- Бифилар 100 млрд с первого дня приема способствует:
- ✓ быстрому восстановлению микрофлоры кишечника
 - ✓ улучшению пищеварения
 - ✓ укреплению иммунитета

5 причин выбрать Бифилар 100 млрд:

- **Рекордное¹ количество живых бактерий:** 100 млрд в суточной дозировке.
- **Быстрый результат:** всего за 5 дней.
- **Комплексный состав:** 8 тщательно подобранных штаммов бифидо- и лактобактерий плюс пребиотик. Эффективность компонентов доказана клинически.
- **Исключительная кислотоустойчивость бактерий:** все бактерии устойчивы к кислой среде желудка и достигают кишечника в неизменном виде.
- **Удобство:** не требует хранения в холодильнике, принимать 1 раз в день.

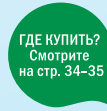
Бифилар — быстрое восстановление микрофлоры кишечника всего за 5 дней!



Наведи камеру и узнай больше



Сделано в Европе



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

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Если насморк, синусит,
не допускайте гайморит

ОРВИС[®]

РИНО

лечит даже
затяжной насморк



с 2 лет капли
для приема внутрь

с 6 лет таблетки



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

Не дай насморку
перейти в гайморит!



ПО ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ!¹

Спрашивайте
в аптеках!

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

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

Наведи камеру
и узнай больше



* По действующим веществам. ¹ По данным АО «Группа ДСМ» за 1 полугодие 2023 г. ООО «АСНА».

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Антистресс: средство быстрого реагирования

Мы живем в неспокойное время. Тревоги и стрессы сегодняшнего дня порой приводят к затяжному нервному напряжению и бессоннице, это изматывает силы и подрывает здоровье.

Новое время требует новых решений. Если вы тоже ищете не просто средство, а работающее средство, чтобы оставаться «в строю», не срываться на близких, спокойно реагировать на токсичных людей, наладить сон, то эта статья для вас. А так как важна еще и безопасность такого средства*, то поэтому выбор редакции пал именно на натуральное средство.

В поисках лучшего решения...

Что будет, если взять самые действенные травы для спокойствия, снятия нервного напряжения и расслабления? Получится неплохое успокаивающее средство. А что будет, если взять не просто эти травы или их обычные экстракты, а сверхновые, полученные по новейшей технологии экстракты, которые вобрала в себя максимум полезных веществ из этих растений? Получится новый уровень эффективности. Получится **Седатен** — новейшее средство быстрого действия для спокойствия и хорошего сна, ФИТОкапсулы нового поколения в мягких желатиновых капсулах. И если у эффективности есть синоним, то это — Седатен.

Действие через 30 минут

Это достигается за счет двух условий:

1. Мягкие желатиновые ФИТОкапсулы в 4 раза эффективнее обычных таблеток: попадая в желудок, они начинают действовать более чем в 4 раза быстрее по сравнению с таблетками аналогичного состава**.
2. В основе препарата — CO₂-экстракты. Это экстракты нового поколения, обладающие сильнейшей биологической активностью, наибольшей среди всех известных видов экстрактов.

В чем особенность CO₂-экстрактов

Компания «Эвалар» впервые внедрила эксклюзивную технологию получения экстрактов с помощью CO₂-экстракции (углекислым газом), которая обеспечивает экологичность, чистоту и максимальную эффективность. В отличие от обычных технологий, CO₂-экстракция позволяет сохранить без разрушения весь бу-

* — за исключением индивидуальной непереносимости. ** — исследовано на приоре, имитирующем растворение в желудке. ООО «Сибирский центр декларирования и сертификации», г. Новосибирск. Реклама

Марина Александрова,
актриса театра и кино:



Я не рискую экспериментировать, поэтому для меня комфортнее принимать средства на основе проверенных, всеми любимых трав — лаванда, валериана, мята. А так как современная наука не стоит на месте, очень радует, что инновации коснулись и этих растений, и теперь можно принимать их в усовершенствованном виде — в форме современного препарата, такого как, например, Седатен от компании «Эвалар».

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

кет экстрагируемых биоактивных веществ растений, то есть в их природном неповрежденном виде, и получить концентрацию более чем в 10 раз сильнее, чем обычным методом.

После экстракции углекислый газ испаряется из готового экстракта на 100%. Вот поэтому CO₂-экстракты наиболее экологичны: в них полностью исключен риск, что в готовом экстракте останется след растворителя. Эти экстракты стерильны, не подвергаются прогорканию и работают максимально эффективно.

Мягкие желатиновые ФИТОкапсулы СЕДАТЕН способствуют:

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



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



Снижает тревогу, ускоряет засыпание

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

Спрашивайте
в аптеках!



Наведи камеру
и узнай больше



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

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Сезон похудения С чего начать?

Рассказывает эксперт

Специалисты в области похудения придерживаются единого мнения: подходить к этому процессу нужно комплексно. Важно подключить правильное питание и физические нагрузки. Об этом мы слышали тысячу раз. Но есть еще кое-что, что в разы повысит эффективность любых усилий.



Олеся Пронина, нутрициолог, специалист в области ЗОЖ

Секрет в том, что любой комплекс процедур по снижению веса должен начинаться с выведения лишней жидкости.

Жировая ткань обладает способностью впитывать и удерживать воду, подобно губке. К сожалению, чем выше уровень жировой ткани, тем выше будет склонность к отекам. И это не только визуально увеличивает вес и объемы. Когда жировая ткань «перегружена» застаившей жидкостью, обменные процессы в организме также замедляются. Из-за этого эффективность диет и усиленных занятий спортом не дают должного результата. И только когда из жировой ткани уходит лишняя жидкость, активизируется липолиз (расщепление жиров). Поэтому любой комплекс процедур по снижению веса должен начинаться с выведения лишней жидкости. Любой специалист знает, насколько это важно! Ведь даже интенсивность целлюлита отражает отечность подкожной клетчатки, и пока сохраняется лишняя жидкость в жировой ткани, проблема не будет решена.

Как вывести лишнюю жидкость

Обычно решить проблему помогает лимфодренажный массаж (ручной или аппаратный), благодаря которому ускоряется циркуляция лимфы, ведь именно она обеспечивает чистоту наших клеток, выводя из них лишнюю жидкость и токсины.

Однако сегодня «разбудить» пассивный лимфоток можно не только мас-

сажем, но и с помощью специальных дренажных напитков. Кстати, такими напитками часто пользуются звезды, готовясь к выходу на красную дорожку.

Дренажные напитки не только уменьшают объемы, одутловатость, но и возвращают коже упругость. В результате контуры фигуры становятся более четкими и подтянутыми.

Искать рецепты таких напитков вам, к счастью, не придется. Вы можете воспользоваться готовым решением. Идеальный дренажный напиток сочетает в себе дренажные, очищающие и жиросжигающие компоненты натурального происхождения:

1. Самыми эффективными дренажными ингредиентами в борьбе с отеками* считаются экстракты плодовожек вишни и виноградных листьев. Они обладают мощным дренирующим действием, содержат флавоноиды и положительно влияют на стенки сосудов. Важно еще и то, что плодовожки вишни не выводят из организма калий.

2. Очищающие ингредиенты способствуют мягкому и естественному очищению органов пищеварительной и выделительной системы — например, это могут быть экстракты сенны и фенхеля. Не стоит их бояться, они улучшают пищеварение и решают проблемы запоров — одного из факторов набора лишнего веса.

3. Идеально, если дренажный напиток будет усилен натуральными жиросжигающими компонентами — например, экстрактами гуараны и зеленого чая. Они способствуют нормализации жирового обмена и придают энергию.



Отличие от мочегонных

Заменять такие напитки обычными мочегонными средствами не рекомендуется. Бесконтрольный прием мочегонных лекарств без назначения врача может привести к вымыванию минеральных веществ, а это может привести к опасным последствиям.

Дренажные же напитки отличаются по своему действию. В их составе — растительные ингредиенты, которые действуют более щадяще, и дополнительно

*Если отеки не являются заболеванием.

содержат биофлавоноиды и другие полезные вещества, которыми они насыщают организм, в отличие от обычных мочегонных.

Учитывая все эти плюсы, я рекомендую начинать любую программу снижения веса с выведения лишней жидкости и применения дренажных напитков.

Турбослим Дренаж от компании

«Эвалар» — дренажный напиток со вкусом винограда на основе натуральных ингредиентов. Он действует сразу в трех направлениях:

- Выведение жидкости (экстракты плодоножек вишни и листьев винограда)
- Очищение организма (экстракты сенны и фенхеля)
- Сжигание жиров (экстракты гуараны и зеленого чая).

У напитка удобный способ приема: растворите 2 чайные ложки концентрата в одном литре питьевой воды и принимайте в течение дня.

Представьте: вы просто пьете в течение дня вкусный напиток Турбослим Дренаж и стремительно худеете!

Курс приема составляет всего 10 дней. Это оптимальный период, позволяющий решить проблему выведения излишков жидкости без последствий для организма.

Турбослим Дренаж — худейте со вкусом!

- 100% НАТУРАЛЬНО
- ПОДХОДИТ ВЕГАНАМ
- БЕЗ ГМО
- БЕЗ САХАРА



Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Новые капсулы Турбослим День и Ночь

Легендарный комплекс, созданный с учетом хронобиологии человека, Турбослим День и Ночь теперь выпускается с новым инновационным составом.

ВНИМАНИЕ!

Турбослим День усиленная формула:

- 5 новых жиросжигающих компонентов
- сжигание жиров в 2 раза быстрее!^{*}
- ускорение обмена веществ и сжигание калорий
- уменьшение аппетита и тяги к сладкому днем
- повышение энергии

Турбослим Ночь усиленная формула:

- 3 новых компонента
- ускорение процессов ночного похудения
- снижение вечернего аппетита и тяги к сладкому
- сжигание жиров и предотвращение их накопления
- комфортное очищение, обеспечивающее наутро плоский живот

*За счет большего содержания компонентов, сжигающих жиры, в сравнении с «Турбослим День усиленная формула», выпускаемым по СоГР №КЗ.16.01.78.003.Е.000650.05.14 от 19.05.2014 г.



Реклама

ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 34-35

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

СЛАДКОЕЖКАМ!



Любите сладкое, но боитесь калорий? Не отказывайте себе в удовольствии: замените высококалорийные шоколадки, печенье или пирожные вкусным лакомством без лишних калорий — **белковыми батончиками Турбослим** с разными вкусами: молочный протеин (самый низкокалорийный — всего 110 ккал), ванильное печенье, шоколадный кекс, цитрусовый микс и клубничный чизкейк (все по 140 ккал).

- Высокое содержание белка
- Жиросжигающие ингредиенты
- Долгое чувство сытости (до 4 часов), энергия, снижение аппетита и сжигание жиров.

С батончиками идеально сочетается вкусный **Кофе Капучино Турбослим**. Его яркий и нежный вкус соединил в себе силу натуральных кофейных зерен и нежность восточных пряностей.

- Мощные жиросжигающие компоненты
- Уменьшение аппетита
- Всего 42 ккал в 1 порции
- Без слабительного эффекта.

Наведи камеру
и узнай больше



Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Трудно отказаться от сладкого?

Тяга к сладкому — не просто вредная привычка, но и источник множества проблем со здоровьем. Причины возникновения пристрастия множество: одни так заедают стресс, другие просто не мыслят жизни без ежедневного кусочка торта или шоколадки, третьи таким способом благодарят себя за какое-то сделанное дело, четвертые на грани диабета, но не знают об этом. Так почему возникает и существует такая сильная тяга к сладкому?

Сахар — наркотик

Сахар действует на мозг по тому же принципу, что и наркотики — выброс дофамина в кровь вызывает чувство эйфории, формируется пристрастие к сахару. И, как и со всеми наркотиками, растет привыкание к нему. На привычную дозу сладкого организм начинает реагировать меньшим выбросом дофамина. Концентрация дофамина в крови быстро снижается, а значит, ослабевают чувства радости. Это вынуждает снова и снова есть сладкое, чтобы вернуть себя в прежнее состояние.

«Хрома вам не хватает!»

Хром поддерживает в норме уровень глюкозы в крови, поэтому способствует снижению тяги к сладкому. А вот его нехватка как раз и приводит к еще большему употреблению сладких продуктов. Причем чем больше мы едим вкусенького, тем больше хочется. Такая вот «хромовая» арифметика.

«Ты не пройдешь!»

Очень частая причина, особенно при лишнем весе и после 40 лет — инсулинрезистентность. Гормон инсулин проводит сахар в виде глюкозы в клетки, где она перерабатывается в энергию. При инсулинрезистентности клетки не воспринимают инсулин и не пропускают его. Итог: в крови сахар, что называется, зашкаливает, но в клетки глюкоза не попадает. Развивается энергетический голод в виде непреодолимого желания съесть что-то сладкое.

От инсулинрезистентности до диабета всего один шаг. Поэтому отказ от сладкого в этом случае — жизненная необходимость.

Как разрубить сахарные пути?

Отказ от сладкого — своего рода ломка, и справиться с ней крайне сложно. Можно, конечно, испытать свою силу воли — а можно прибегнуть к помощи проверенных натуральных средств, чтобы побороть сахарную зависимость без лишних мук. Например, таких как инулин и джимнема, хорошо зарекомендовавших себя при склонности к повышенному уровню сахара и болезненной тяге к сладкому.



Российская диабетическая ассоциация рекомендует

Чтобы справиться с постоянной тягой к сладкому, избавиться от сахарной зависимости и в дальнейшем поддерживать уровень сахара в норме — регулярно принимайте растительные таблетки **Олиджим** с инулином и джимнемой от фармацевтической компании «Эвалар».

Таблетки Олиджим:

- ✓ Снижают тягу к сладкому, воздействуя на вкусовые рецепторы, и благодаря этому отказаться от сладкого будет намного проще.
- ✓ Замедляют всасывание лишнего сахара из пищи, поэтому он не попадает в кровь и выводится из организма.
- ✓ Поддерживают в норме уровень сахара в крови.
- ✓ Поддерживают работу поджелудочной железы, сохраняют нормальную выработку инсулина.
- ✓ Снижают инсулинрезистентность и поддерживают восприимчивость клеток к инсулину.

Для совместного приема с таблетками Олиджим Российская диабетическая ассоциация рекомендует **Олиджим Витамины при диабете**. В отличие от обычных витаминов, они разработаны специально для людей с повышенным уровнем сахара в крови: в их составе 8 минералов, 11 витаминов и таурин в повышенных дозировках, в том числе хром, снижающий тягу к сладкому.

А чтобы эффект был максимальным — замените свой обычный чай на специальный **чай Олиджим при диабете**. В его составе — джимнема, галега и еще целый букет целебных трав, которые понижают аппетит, тягу к сладкому и помогают контролировать уровень сахара в крови.

Избавьтесь от сладкой зависимости — сохраните свое здоровье с препаратами серии Олиджим от «Эвалар»!

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

Природная сила Алтая

Чай «Эвалар Био Для контроля аппетита»

Чтобы соблюдать диету было легко, замените свой обычный чай на чай «Эвалар Био Для контроля аппетита». Он помогает снизить аппетит и тягу к сладкому.

В составе:



Гарциния влияет на жировой обмен и снижение веса; оказывает противоаллергическое и противовоспалительное действие.



Джимнема способствует снижению аппетита и тяги к сладкому; обладает гепатопротекторными свойствами, снижает уровень холестерина и сахара в крови.



Галега снижает содержание сахара и холестерина; способствует нормализации водно-солевого баланса организма, углеводного и жирового обмена в тканях.



Хвоц применяется в качестве мочегонного средства, используется при поражениях капиллярных сосудов.



Чай зеленый обладает тонизирующими свойствами, Р-витаминной активностью; увеличивает мочеотделение.



Лопух регулирует обмен веществ, улучшает состав крови и мочи, увеличивает диурез. Лопух содержит большое количество полисахаридов, вызывающих чувство насыщения.

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 контроля аппетита» рекомендуется в качестве биологически активной добавки к пище – источника флавоноидов и гидроксимолонной кислоты для лиц, контролирующей массу тела. Состав: листья мяты перечной, трава галеги, корни лопуха, трава хвоца, чай зеленый, корица, экстракт гарцинии, корни солодки, экстракт джимнемы. 2 фильтр-пакета в день обеспечивают не менее 6 мг флавоноидов в пересчете на рутин и не менее 30 мг гидроксимолонной кислоты, что составляет 20% и 30% 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.77.99.88.003.R.003637.10.19 от 03.10.2019 г.

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

Изготовитель/организация, принимающая претензии: ЗАО «Эвалар», Россия,

Алтайский край, 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, www.evalar.ru.

Дата изготовления (Дайындуу күні) 17.01.2023 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



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ ВИТАМИНОВ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

Специально для тех, кто планирует беременность или уже находится в положении, компания «Эвалар» представляет витамины нового поколения — ФЕМИВЕЛЛ.

ФЕМИВЕЛЛ — это два витаминных комплекса, разработанные для эффективной витаминной поддержки женщин на всех этапах беременности.

В ЧЕМ ПРЕИМУЩЕСТВА ФЕМИВЕЛЛ?

- ✓ **ФОЛАТ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ** — кватрефолик — существенно повышает вероятность зачатия за счет наивысшей степени биодоступности¹ и легкого усвоения. Биодоступность кватрефолика превосходит аналогичный показатель фолиевой кислоты в **9,7 раз** и на **10%** — показатель метилфолата.
- ✓ **ЛЕГКОДОСТУПНЫЕ ФОРМЫ ВИТАМИНОВ.** В составе ФЕМИВЕЛЛ содержатся высокоусвояемые витамины и минералы, а также омега-3 в рекомендованных для беременных дозировках.
- ✓ **УДОБНЫЙ ПРИЕМ** — 1 раз в день!

I ТРИМЕСТР

ФЕМИВЕЛЛ 1 СПОСОБСТВУЕТ:

- повышению шансов зачатия;
- поддержанию репродуктивной функции;
- снижению возникновения дефектов нервной трубки плода;
- благотворному развитию головного мозга ребенка;
- нормальному функционированию щитовидной железы;
- предупреждению развития железодефицитной анемии.



Наведи камеру и узнай больше

Реклама

Приобретайте витаминные комплексы
ФЕМИВЕЛЛ 1 и ФЕМИВЕЛЛ 2 на сайте evalar.ru
и apteka.ru.

II – III ТРИМЕСТР

ФЕМИВЕЛЛ 2 СПОСОБСТВУЕТ:

- нормальному развитию головного мозга и органов зрения плода;
- поддержке правильного формирования сердца плода;
- формированию крепких и здоровых костей у ребенка;
- нормальному функционированию щитовидной железы;
- предупреждению развития железодефицитной анемии.



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

¹ Кононова И.Н., Карева Е.Н., Доброхотова Ю.Э. Активный метаболит 4-го поколения фолиевой кислоты Quatrefolic® и микроинкапсулированное железо Lipofeg®: инновационные подходы в восполнении дефицита фолиевой кислоты и железа у женщин. Обзор литературы. РМЖ. Мать и дитя. 2022;5(1):18-27. DOI: 10.32364/2618-8430-2022-5-1-18-27.



МИРАМЕД

Универсальное лекарство от всех бед

Мирамед оказывает мощное антисептическое, противовирусное, антимикробное действие. Применяется для профилактики и лечения:

- ✓ тонзиллита, ларингита, фарингита, гайморита, наружного отита
- ✓ ран, ссадин и ожогов
- ✓ инфекций половой сферы (вагиноза, вульвита, кандидоза, уретрита, уретропростатита, ЗППП)

ДЛЯ
ВЗРОСЛЫХ
И ДЕТЕЙ

БЕЗ
ВКУСА

БЕЗ
ЗАПАХА



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 34-35

• Насадка - распылитель

• 2 насадки в 1 упаковке:
урологическая + вагинальная



ЛЕЧЕНИЕ
ЛОР-ЗАБОЛЕВАНИЙ



ЗАЖИВЛЕНИЕ
РАН И ОЖОГОВ



ПРОФИЛАКТИКА
ИНТИМНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Спрашивайте
в аптеках!

evalar.ru
8-800-200-5252

apteka.ru
8-800-700-8888

Наведи камеру
и узнай больше



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



5 способов выгнать лишнюю воду из организма

Ожидание: худеть легко, достаточно урезать порции и больше гулять. **Реальность:** даже с регулярной физической активностью и идеальным рационом вес уходит медленно или вообще стоит на месте.

Вес может встать не только из-за калорийной пищи или отсутствия движения, но и по причине отеков. В последнем случае спорт и диета спасают не всегда. Как бороться с отеками в зависимости от того, почему они возникают.

1 Добавьте в рацион продукты, которые способствуют уменьшению отеков

Одна из причин задержки воды в организме — избыток соли. Взрослому человеку требуется всего два грамма соли в сутки, это меньше чайной ложки. Поэтому фастфуд и соления на время похудения лучше исключить.

Некоторые продукты могут регулировать уровень соли в организме и выводить лишнюю воду. Для этого в рацион стоит включить бананы, капусту, сельдерей, шпинат, дыни и арбузы. Хорошим помощником в борьбе с отеками станет петрушка, которая обладает мягким мочегонным действием.

2 Ежедневно выпивайте свою норму воды

Еще одна причина отеков — недостаток или избыток воды. Когда организм обезвожен, он начинает запасать жидкость, а когда ее много, то не справляются почки. Чтобы избежать этого и сохранить водный обмен, ежедневно нужно выпивать свою норму воды: около 30 мл на килограмм веса.

3 Обеспечьте себе полноценный сон

Ночью в организме продолжает идти водный обмен. Только с дыханием человек выделяет 300–400 мл жидкости в сутки, и большую часть во время сна. Но если не выспаться, эти процессы могут быть нарушены.

Чтобы не расстраиваться из-за утренних отеков, важно наладить режим сна. Старайтесь спать в тихой, темной комнате с комфортной температурой, ложиться и вставать в одно и то же время, отдыхать не менее семи часов. стакан воды с утра поможет восполнить потерю влаги после сна.

4 Введите в ежедневную рутину массаж и контрастный душ

За движение и выведение лишней жидкости из организма отвечает лимфатическая система. Если она начинает хуже справляться с задачей, это может привести к отекам.

Помочь работе лимфатической системы можно с помощью массажа и контрастного душа. Сначала нужно круговыми движениями растереть тело щеткой по направлению от конечностей к сердцу — именно так движется лимфа. Затем можно принять контрастный душ. Единого мнения по поводу идеальных температур воды и длительности процедуры нет, ориентируйтесь на свои ощущения.

Улучшить лимфодренаж лица поможет массаж специальным скребком или роллером, например, из кварца.

5 Принимайте растительные средства, которые помогают снять отеки*

Сегодня многие используют хорошо проверенное временем средство — натуральный напиток **ЛимфоТранзит** от компании «Эвалар». Это концентрат из профессионально подобранных экстрактов растений.

Благодаря оптимальному составу, ЛимфоТранзит Эвалар способствует уменьшению отеков* и очищению организма от токсинов за счет улучшения движения лимфы.

ЛимфоТранзит выпускается в трех формах:

- жидкий концентрат для приготовления напитка (4 стакана в день)
- шипучие таблетки для растворения в стакане воды (2 таблетки в день)
- капсулы для приема внутрь (2 капсулы в день).



Наведи камеру и узнай больше

ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 34–35



* Если отеки не являются следствием заболеваний.

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

НОВИНКА



Для активного движения РЕВМАФЛЕКС!



Благодаря растительному составу
Ревмафлекс способствует:

- ✓ нормализации уровня мочевой кислоты, препятствуя ее отложению в суставах
- ✓ улучшению гибкости и подвижности суставов
- ✓ уменьшению воспаления и боли в суставах, не повреждая желудок

ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите
на стр. 34-35

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

Ревмафлекс Эвалар!

Спрашивайте
в аптеках!



evalar.ru
8-800-200-5252

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

 apteka.ru
8-800-700-8888

 OZON

Наведи камеру
и узнай больше



* По действующему компоненту.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

Боли в мышцах: необычные причины и как с ними бороться?

Мария, 56 лет

Последние месяцы меня мучают постоянные боли в мышцах и ужасная слабость, нет сил даже подняться по лестнице на свой 3-й этаж. Я всегда была физически активной, часто с мужем катались зимой на лыжах, гуляли по лесу, а сейчас ни на что нет сил, и ноги болят. До того, как это началось, я проходила обследование, все было в порядке, только холестерин высокий. Это же не может быть из-за холестерина, тем более что я исправно пью назначенные статины?..

Отвечает Фитодоктор:

Гиперхолестеринемия, или «высокий холестерин», сама по себе, конечно, не является причиной мышечных болей. Если бы речь шла о полноценно развившемся атеросклерозе — поражении сосудов холестериновыми отложениями, тогда это могло бы явиться такой причиной. Но так как при обследовании у нашей читательницы был выявлен только повышенный уровень холестерина, следовательно, речь о другом. А именно — о побочном действии принимаемых статинов.

Поражение мышц — распространенный симптом при приеме статинов, он встречается примерно у 30% пациентов. На сегодняшний день статины — одна из наиболее изученных групп препаратов с доказанной способностью снижать сердечно-сосудистую заболеваемость и смертность. Но также статины способны снижать уровень коэнзима Q₁₀ в организме, что и является причиной болей и слабости в мышцах.

Установлено, что одновременно со снижением холестерина статины понижают и уровень коэнзима Q₁₀ в организме — уже через месяц приема статинов уровень коэнзима падает на 50–80%.

Коэнзим необходим всем мышцам, и, конечно, сердцу — главной мышце нашего организма. Коэнзим Q₁₀ обеспечивает сердце энергией, способствует нормализации кровообращения и сократительной функции. Поэтому в первую очередь от дефицита коэнзима Q₁₀ страдает сердце. Также коэнзим необходим головному мозгу, печени, почкам, легким, то есть почти всем органам.

При дефиците коэнзима, помимо боли в мышцах, повышается утомляемость, вялость и снижается работоспособность.

Но снижать коэнзим могут не только статины. Молодой здоровый организм вырабатывает до 300 мг коэнзима Q₁₀ в сутки. После 30 лет жизни этот показатель снижается. К 40-ка годам выработка в среднем падает до 210 мг, а к 60-ти — до 150 мг в сутки. При этом установлено, что снижение уровня выработки до 75 мг приводит к гибели клеток.

При достаточном уровне коэнзима боли в мышцах прекратятся. И отказываться от приема назначенных статинов не придется — к ним просто нужно добавить средства с коэнзимом Q₁₀.

Как выбрать правильный коэнзим?

1. Что крайне важно: коэнзим — это жирорастворимое соединение, поэтому для лучшего усвоения в составе обязательно должно быть масло. Просто прекрасно, если это будет кокосовое масло: оно богато средне- и короткоцепочечными жирными кислотами, благодаря чему усваивается намного быстрее.
2. Обратите внимание на дозировку — она не должна быть менее 100 мг в сутки. Именно такая дозировка достоверно снижает тяжесть мышечных болей и других неприятных симптомов, которые могут быть вызваны приемом статинов.
3. Еще один важный момент: коэнзим выпускается в разных формах — капсулы, таблетки, капли. Удобнее принять всего 1 капсулу в день, содержащую сра-

зу 100 мг, чем каждый раз отмерять 60 с лишним капель.

4. Выбирайте известных российских производителей: имеющих многолетний опыт работы и выпускающих продукцию по международному стандарту качества GMP. Они тщательно относятся к технологии производства, подбору компонентов и доз. Поэтому ищите знак GMP на упаковке.

Всем условиям правильного выбора коэнзима отвечает **Коэнзим Q₁₀ 100 мг Эвалар**.

Чтобы уменьшить мышечные боли и другие побочные действия статинов, принимайте Коэнзим Q₁₀ 100 мг Эвалар!

Мягкие желатиновые капсулы содержат по 100 мг коэнзима, растворенного в кокосовом масле.

Именно Коэнзим Q₁₀ 100 мг Эвалар поможет: уменьшить побочные действия статинов, поддержать сердечную мышцу и замедлить старение.

Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 34–35



Fitomarket.ru
8-800-451-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON

evalar.ru
8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Эвалар

Лучший магний в стрессовых ситуациях



Усваивайте минералы по максимуму! Только в легкодоступной хелатной форме

Самой легкодоступной формой¹ 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 форм²:

- ◆ 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 женщинам³.

Спрашивайте
в аптеках!



evalar.ru
8-800-200-5252

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888



Наведи камеру
и узнай больше



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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Как выбрать выгодное средство для здоровья суставов?

Вас преследуют неприятные ощущения в суставах? Тогда наверняка ваш врач выписывал вам хондропротекторы — препараты, разработанные для питания суставных хрящей и замедления их разрушения. Но есть одна проблема — это недешевое удовольствие. Чтобы сэкономить на покупке хондропротекторов, следует учитывать несколько вещей.

1 ИЩИТЕ В СОСТАВЕ МСМ

Кроме хондроитина и глюкозамина ищите в составе МСМ или метилсульфонилметан. Это не самый популярный хондропротектор, однако его действие на суставы сложно переоценить. Он представляет собой органическое соединение серы, которое обладает противовоспалительным и обезболивающим эффектом. 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 эффектов¹.

Кроме того, МСМ улучшает проницаемость клеточных мембран², тем самым помогая хондроитину и глюкозамину проникать глубоко в ткань суставов и позвоночника, таким образом обеспечивая наилучшее питание хрящей изнутри.

2 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.

3 ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ДОЗИРОВКИ

Дозировка хондропротекторов должна быть максимальной — только так вы почувствуете эффект. Например, МСМ начинает работать на здоровье ваших суставов в дозировке от 600 мг в сутки.

4 ВЫБИРАЙТЕ 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.

¹ Brown R.C., 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. ² Vishwajeet Chorpade, Kailas Mali, Remeth Dias and Prashant Karande/ Carboxopol and Sodium Carboxymethylcellulose Based Methylsulfonylmethane Gels for Treatment of Osteoarthritis: In-vitro and In-vivo Evaluation/ Indian Journal of Pharmaceutical Education and Research, v.46, 2012.



Наведи камеру и узнай больше



5 ВЫБИРАЙТЕ ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ

Российские средства зачастую полностью аналогичны по составу зарубежным, но при выборе средства нужно учитывать производителя. Он обязательно должен быть известным и иметь высокотехнологичное производство, на базе которого изготавливаются препараты на основе высококачественных ингредиентов — это ваша гарантия безопасности и качества.

Попробуйте комплекс нового поколения Хонда МСМ от «Эвалар». В чем его преимущества?

- ✓ **4 в 1.** В составе Хонда МСМ — сразу 4 хондропротектора в максимальных¹ 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.
- ✓ **Стоимость.** Хонда МСМ в 2 раза выгоднее² по цене аналога. Одной упаковки в 120 таблеток хватит на два месяца.

Хонда МСМ способствует:

- естественному восстановлению хрящей и поддержке здоровья суставов;
- снижению риска разрушения хрящевой ткани;
- улучшению подвижности и гибкости суставов;
- уменьшению болезненности в области суставов и позвоночника.

Приобретайте хондропротекторный комплекс Хонда МСМ на evalar.ru

ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 34–35



¹ Среди серии средств Хонда. ² По данным АО «Группа ДСМ», по итогам октября 2023 года средняя стоимость курса приема биологически активной добавки «Хонда МСМ» в форме таблеток №120 в 1,9 раза ниже, чем у аналога. Реклама

Fitomarket.ru* 8-800-55-6120 apteka.ru* 8-800-700-8888 OZON evalar.ru 8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



БЭБИ ФОРМУЛА ОМЕГА-3 РЫБКИ

для маленьких гениев



- ✓ Высокоочищенная омега-3 с высоким содержанием ДГК (DHA)
- ✓ Для развития памяти, внимания и успехов в учебе



Мармеладные мишки Эвалар на натуральных соках¹



Спрашивайте в аптеках!



evalar.ru
8-800-200-5252

Fitomarket.ru^{*}
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888



* По данным АО «Группа DSM», за апрель-август 2023 года. ** По данным маркетингового исследования о вкусе и аромате детских витаминных комплексов в виде пастилок (оценка потребительских отзывов о детских витаминных комплексах в виде пастилок), АС «Эвалар», г. Бийск, 2018 г. ¹ Натуральные соки содержат «Бэби Формула Мишки Мультивитамины», «Бэби Формула Мишки Витамин D3».

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

Лечим грибок без переплат: полный курс в одном флаконе

В чем, образно говоря, коварство грибка ногтей? В том, что в самом начале он развивается тихо и незаметно, практически ничем не обнаруживая своего присутствия. Когда же изменения ногтя, вызванные грибком, начинают бросаться в глаза – значит, процесс зашел довольно далеко, и путь к победе над ним будет долгим и тернистым, вернее, недешевым. Так как же лечить грибок и не разориться?

Как долго лечится грибок?

Если грибок кожи лечат 2–4 недели, и наносить раствор на кожу нужно 1 раз в день, то с грибком ногтей все сложнее. Лечение нельзя заканчивать, пока полностью не сменятся ногтевые пластины на пораженных пальцах. Как быстро это происходит?

- За сутки ноготь отрастает примерно на 0,1 мм.
- Ногти на руках за 1 месяц отрастают на 2–4,5 мм.
- Ногти на ногах растут в 1,5 раза медленнее, в среднем вырастая на 1 мм в месяц.
- Полностью ногти обновляются в среднем:
 - ✓ на руках – за 4–6 месяцев;
 - ✓ на ногах – за 10–12 месяцев.

Кроме того, скорость роста ногтей зависит от возраста: если в 15–25 лет ногти полностью обновятся за 10 месяцев, то в более старшем возрасте – за 15, а в пожилом – не раньше, чем через полтора года!¹ Конечно, при таких длительных сроках лечения вопрос цены очень важен.

Теперь – как сэкономить?

Как и чем лечить?

Когда-то грибок лечили, полностью удаляя ногтевую пластину – как говорится, дешево и сердито. К счастью, сегодня все не так радикально. Чаще всего применяют наружные средства, то есть те, которые наносятся непосредственно на кожу и ногти. Средством № 1 среди них заслуженно является нафтифин – вещество, синтезированное еще в 1974 году². С тех пор фармацевтика обогатилась множеством новых противогрибковых средств, но превзойти нафтифин по востребованности не удалось пока никому. За годы с момента открытия нафтифин исследовали вдоль и поперек, и все результаты говорят лишь в его пользу³:

- ✓ Он обладает широчайшим спектром действия: убивает практически все виды возбудителей грибка.
- ✓ Снимает воспаление, часто сопровождающее грибок, устраняет зуд и жжение.
- ✓ Убивает бактерии, вызывающие осложнения грибковых инфекций.
- ✓ В отличие от антибиотиков, он не вызывает резистентности (сопротивляемости, невосприимчивости) у возбудителей грибковых инфекций.

То есть, если кто-то когда-то начинал лечиться нафтифином и почему-то бросил, ему не придется подбирать другое, более дорогое средство.

Именно на основе нафтифина компания «Эвалар» разработала и выпускает лекарство **Мизол Эвалар** для лечения различных видов грибка кожи и ногтей.

Экономим на форме лекарства

Наиболее экономичная форма нафтифина – раствор для наружного применения. Его легче дозировать, и он более универсален – подходит для лечения грибка и кожи, и ногтей. Противогрибковое лекарство **Мизол Эвалар** выпускается именно в виде раствора, действующего как на поверхности, так и в глубоких слоях кожи и ногтей.

Экономим на упаковке

При таких длительных сроках лечения оптимальнее всего сразу покупать лекарство в большей по объему упаковке: во-первых, не надо бегать в аптеку каждую неделю, во-вторых, в большой упаковке та же самая доза стоит дешевле. Только на этом можно сэкономить не менее 5000 рублей за курс лечения, поэтому имеет смысл сразу брать большую упаковку. У разных производителей можно увидеть упаковки по 20 и 30 мл, но только **Мизол Эвалар** выпускается во флаконах по 50 мл. В таком варианте не выпускается больше ни один противогрибковый препарат – **только Мизол**⁴.

Правило действующего вещества

Но главная экономия – в разнице цены на препараты с одним и тем же действующим веществом от разных производителей. Для наглядности возьмем самый популярный импортный препарат с нафтифином и наш, российский **Мизол Эвалар**. По отзывам в Сети, флакона 10 мл при грибке ногтей хватает на 2 недели, 20 мл – на месяц, 50 мл – на 2,5 месяца. Цены легко найти там же, поэтому каждый может взять и посчитать.

Название	Цена за упаковку ² (руб.)	Цена за полный курс (10 месяцев)	Цена за 1 мл
Импорт 10 мл	665	13300	66,50
Импорт 20 мл	1199	11990	59,95
Импорт 30 мл	1556	13069	51,87
Мизол Эвалар 50 мл	952	4012	19,04

Имеются противопоказания. Проконсультируйтесь со специалистом

Как видим, выбирая Мизол Эвалар 50 мл, можно сэкономить больше 9000 рублей за курс лечения! Сегодня Мизол Эвалар – это самое выгодное лекарство для лечения грибка⁶.

Итак, правильно лечить грибок и не разориться на этом вполне реально, если подойти к этому со всей ответственностью. Главное – не запускайте грибок и обращайтесь к специалисту при первых подозрениях. А чтобы не переплачивать за лечение – если в вашем рецепте написано «нафтифин», выберите Мизол Эвалар 50 мл!

Мизол Эвалар – обзор характеристик

Лекарство Мизол Эвалар содержит 1% раствор нафтифина – самого востребованного противогрибкового средства.

Мизол Эвалар лечит грибковые инфекции кожи и ногтей, в том числе микозы, кандидозы, дерматомикозы, отрубевидный лишай; устраняет зуд и жжение.

Если сравнивать стоимость препаратов с нафтифином разных производителей, то Мизол Эвалар выигрывает по цене как за упаковку, так и за курс приема – это самое выгодное⁶ лекарство от грибковых инфекций! А если сравнивать с самым популярным противогрибковым средством, то здесь выгода еще более очевидна – Мизол Эвалар выгоднее на 60%⁷.

Защищайтесь!

Если вы уже прошли через эпопею с названием «Победить грибок и не разориться», вы наверняка не хотите повторять это на бис – как и те счастливые люди, не знакомые доселе с грибком, не хотели бы включать его в список «близких знакомых». Поэтому – защищайтесь!

В случае, если риск заражения высок – при посещении бассейнов, саун, фитнес-залов, где в условиях сырости, влажности и повышенной температуры возбудитель растет значительно быстрее, для защиты и профилактики можно использовать антигрибковый гель. Также его можно рекомендовать членам семей, чьи домашние больны микозом, при механическом повреждении ногтей или наличии потертостей, расчесов стоп.

Мизол гель для защиты от грибка содержит не только нафтифин, но и масло чайного дерева, антисептическое действие которого в 8 раз сильнее, чем у производных карболовой кислоты. Экономичной упаковки – 30 г – хватает надолго. Мизол гель для защиты от грибка ногтей можно применять как взрослым, так и детям с 14 лет.

Спрей Мизол, благодаря мелкодисперсному распылению, позволяет буквально за два «пшика» обработать стопы перед выходом из дома; и поэтому же расходуется весьма экономно.

¹ Российское общество дерматовенерологов и косметологов. Федеральные клинические рекомендации по ведению больных микозами кистей, стоп и туловища. - М., 2015. ² Обзор наружных противогрибковых средств по данным аналитически-статистического розничного аудита «Системы исследования рынка «PharmXplorer» ООО «Проксима Рисерч» 2019/2020 г. ³ Матушевская Е.В., Свирицкая Е.В. Нафтифин в терапии грибковых инфекций кожи: 40 лет успеха. Вестник дерматологии и венерологии 2014 (2): 72-77. ⁴ По данным аналитически-статистического розничного аудита «Системы исследования рынка «PharmXplorer» ООО «ПРОКСИМА РИСЕРЧ» за 21 неделю 2021 г., среди ЛС с МНН «Нафтифин». ⁵ По данным сервиса Аптека.ру за 13.03.23. Аналог для сравнения выбран по действующему веществу и форме выпуска. ⁶ По данным Ежемесячного розничного аудита фармацевтического рынка России, проводимого АО «Группа ДСМ» (DSM Group), по итогам 2022 г., среди всех ЛС с МНН НАФТИФИН, представленных на рынке форме раствора для наружного применения. ⁷ По данным Ежемесячного розничного аудита фармацевтического рынка России, проводимого АО «Группа ДСМ» (DSM Group), за 2 полугодие 2022 г.

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

evalar.ru 8-800-200-5252

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА

КардиоАктив Таурин* — лекарственное средство для комплексного лечения сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 1 и 2 типа. Препарат помогает нормализовать сердечный ритм, снизить артериальное давление, уровень сахара в крови и холестерин.



НОВИНКА!

ОСТАНОВИТЬ ДИАРЕЮ

Энтеробакт** – **НОВИНКА!** Уникальный² современный комплекс от всех видов диареи на основе органического танино-белкового соединения. Энтеробакт обладает тройным действием: прекращает диарею, уменьшает потерю жидкости в организме и защищает кишечник от пролиферации бактерий и токсинов.



НА СТРАЖЕ ПЕЧЕНИ

Хофицин* — натуральное желчегонное лекарство комплексного действия на основе экстракта артишока для лечения заболеваний печени, желчного пузыря, почек и проблем с пищеварением. Хофицин улучшает отток желчи, восстанавливает клетки печени, благотворно влияя на пищеварение и устраняя запоры.



УСТРАНИТЬ ИЗЖОГУ

Изжогофф* — натуральные жевательные таблетки от изжоги. Благодаря естественным для организма веществам Изжогофф устраняет жжение и защищает желудок. Изжогофф: легко запомнить — выгодно купить!

Гепатрин** — универсальное средство для здоровья печени. В составе сразу 3 активных компонента: эссенциальные фосфолипиды, расторопша и артишок. Они защищают печень сразу по трем направлениям. Гепатрин от «Эвалар» — тройная защита печени.



НОВИНКА!

ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ ОТ КОЛИКОВ

Симетикотик Бэби Эвалар* — **НОВИНКА!** У вашего ребенка колики? Попробуйте лекарство Симетикотик Бэби Эвалар — капли для самых маленьких с банановым вкусом. Капли облегчают состояние малыша при коликах и вздутии, а также уменьшают количество газов в желудочно-кишечном тракте. Подходит для детей с 0 лет.



Овесол** — средство для бережного очищения печени № 1¹. Компоненты способствуют глубокому и бережному очищению печени и желчевыводящих путей, уменьшению застоя желчи и улучшению состояния печени.



ДЛЯ ЖЕНЩИН ЭЛЕГАНТНОГО ВОЗРАСТА

Ци-Клим* — лекарство на основе цимицифуги для негормональной терапии симптомов климакса. Подходит для приема в период менопаузы: избавляет от повышенной потливости, регулирует настроение и способствует улучшению качества сна.



¹ По данным «ДСМ Групп» бренд «Овесол» производства «Эвалар» является самым продаваемым брендом в группе средств для печени и желчного пузыря в 2018г. ² В ассортименте «Эвалар».

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

Ци-Клим Аланин* — лекарство для женщин 45+ на основе аминокислоты бета-аланин для устранения «приливов» в климактерический период. Препарат быстро блокирует приступы жара и нормализует температуру тела.



ДЛЯ СТРОЙНОЙ ФИГУРЫ

Липотропный фактор** — три липотропных компонента: холин, инозит и метионин способствуют удалению жира из печени, предотвращению накопления жиров в организме и выведению токсинов.

Ци-Клим Витамины для женщин 45+** — комплекс витаминов, который позволяет всегда оставаться красивой и притягательной. Способствует хорошему самочувствию при климаксе, стабилизирует настроение и повышает жизненный тонус.



ОМОЛОЖЕНИЕ ИЗНУТРИ

Карнозин** — мощнейший антиоксидант, геропротектор, который способствует замедлению старения, переключая клетки на омоложение. Карнозин предотвращает разрушение клеток свободными радикалами и способствует улучшению работы мозга и сердца, особенно с возрастом.

ХОЛЕСТЕРИН В НОРМЕ

Атероклефит Био** — растительное средство для поддержания давления и уровня холестерина в норме. Способствует уменьшению содержания «плохого» холестерина — причины атеросклероза и сохранению «полезного» холестерина.



УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА

Витамин С 1000 мг** — высокодозированный витамин С в форме напитка с ярким цитрусовым вкусом. Витамин С укрепляет защитные силы организма в период простуд и обладает противовоспалительными свойствами.

НЕЗАМЕНИМАЯ ОМЕГА-3

Тройная Омега-3 950 мг** — максимум² омега-3 высокой степени чистоты в каждой капсуле. Тройная Омега Эвалар в 3 раза сильнее обычной: вместо 3 капсул — всего одна. Тройная Омега Эвалар способствует улучшению работы сердца, мозга; поддержанию в норме уровня холестерина, красоты кожи, волос и ногтей, а также Anti-Age эффекту (омоложению организма).



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

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

ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 34–35

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

Чем грозит нарушение мозгового кровообращения

Ухудшение памяти, головная боль, шум в ушах и головокружение, повышенная утомляемость, снижение работоспособности — все это может свидетельствовать о хронической недостаточности мозгового кровообращения. Чем грозит плохое мозговое кровообращение и как его улучшить?

Клетки головного мозга очень чувствительны к дефициту питательных веществ и кислородному голоданию. Головной мозг человека, занимающий только 2% от массы тела, получает каждую минуту до 800 мл крови, до 20–25% всего кислорода и до 70% всей глюкозы, поступающих в кровь. В условиях даже временного нарушения мозгового кровообращения начинается кислородное голодание, обменные процессы в клетках мозга нарушаются, мозговая ткань повреждается.

Чем это грозит?

Если ничего не предпринимать, то начинается постепенное отмирание нейронов в различных участках мозга. В начале заболевания отмечаются астенические состояния: общая слабость, раздражительность, плохой сон. Далее с течением времени все усложняется, и может возникать беспричинное возбуждение, апатия и полная потеря здравого рассудка.

Также при нарушении кровообращения возрастает тромбообразование. В любой момент образовавшиеся тромбы могут стать причиной мозговой катастрофы — инсульта. В России инсульты регистрируются более чем у 400 тыс. человек в год. Из них 35% погибают в первые три недели заболевания, а годовой рубеж преодолевает только половина больных.

Что поможет улучшить кровообращение?

✓ Здоровая диета

Необходимо ограничить употребление продуктов, содержащих холестерин и животные жиры (сливочное масло, сыр, колбасы, свинина, сало) и простые углеводы (сахар, кондитерские изделия, сладкие газировки), которые откладываются в виде жира. Необходимо увеличить употребление сырых овощей и фруктов, а также белка (нежирная рыба и птица, нежирные молочные продукты, яичные белки).

✓ Соблюдение питьевого режима

Чтобы избежать сгущения крови и ее повышенной вязкости, выпивайте не менее 2 л жидкости в течение дня — это может быть вода, соки, минеральная вода, но не сладкие газировки или кофе!

✓ Умеренные физические нагрузки

Снижают риск развития деменции до 50%. Хороша как простая ходьба и легкая аэробика, так и упражнения на координацию.

✓ Регулярный прием натуральных препаратов на основе экстракта гинкго билоба.

В аптеках множество средств с экстрактом гинкго.



Как сделать правильный выбор?

1. Это должно быть **ЛЕКАРСТВЕННОЕ СРЕДСТВО**. В отличие от БАД, именно в лекарствах используется специальный высокоочищенный стандартизированный экстракт в правильной терапевтической дозировке, который содержит нужное количество активных веществ. Только стандартизированный экстракт обеспечивает лечебный эффект. Доказано клинически!

2. Суточная дозировка экстракта гинкго билоба – 240 мг. Поэтому будет удобнее выбрать препараты с повышенным содержанием экстракта в 1 таблетке или капсуле, например, 80 мг или 120 мг.

3. Отдавайте предпочтение известным российским производителям, которые имеют многолетний опыт работы с натуральными средствами.

Берегите свое здоровье. Не игнорируйте симптомы, которые могут говорить о нарушении мозгового кровообращения, чтобы не допустить необратимых последствий.

Гинкоум — 100% натуральное! лекарственное средство на основе высокоочищенного экстракта гинкго билоба. Гинкоум улучшает кровообращение, снижает вязкость крови и в результате решает сразу несколько проблем:

- улучшает память, внимание и интеллектуальные способности в любом возрасте
- снижает частоту и тяжесть реакций на смену погодных условий (устраняет головную боль, скачки давления, головокружение и шум в ушах)
- защищает от тромбов, снижая риск инсультов.

Гинкоум выпускается в 3 дозировках – 40, 80 и 120 мг по международному стандарту GMP. Цена в 2 раза выгоднее аналога!²

Наведи камеру и узнай больше



ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 34–35

¹ По действующим компонентам. ² По данным АО "Группа ДСМ" по итогам I полугодия 2023 г.

apteka.ru 8-800-700-8888

evalar.ru 8-800-200-5252

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ФИТОДОКТОР отвечает на вопросы читателей и посетителей сайта evalar.ru

Мучаюсь от частых циститов. Недавно по ТВ увидела рекламу препарата с клюквой, обещали, что мой острый цистит закончится за 7 дней. Оказалось, что это не лекарство — не помогло. Посоветуйте натуральное, клинически доказанное лекарство по доступной цене.

Ирина М., Самара



Принимайте лекарство с растительным составом, такое как **Нефростен***. Он содержит золототысячник, любисток и розмарин. Эти травы оказывают противовоспалительное, мочегонное, антибактериальное и спазмолитическое действие, бережно лечат цистит и его обострения. В составе отсутствует сахар, поэтому его можно рекомендовать диабетикам. Нефростен до 50% выгоднее¹ аналога. Отпускается без рецепта.

Заметила, что суставы ног начали побаливать — сдала анализы, и уровень мочевой кислоты оказался повышен. Есть ли натуральное средство для решения этой проблемы?

Виктория Н., Барнаул



Попробуйте полностью натуральный травяной чай высшей степени очистки — **Чай Эвалар Био При повышенном содержании мочевой кислоты****. В его составе — 6 трав, синергичное действие которых способствует выведению солей мочевой кислоты и препятствует их отложению в суставах.

Мужа стали мучать запоры. Посоветуйте средство, которое поможет решить проблему деликатно, без болей и спазмов.

Нина Р., Москва



Мужчины обычно не любят пить таблетки, поэтому ему можно порекомендовать вкусные пастилки **Фитолак мармеладные ягоды****, известное средство в новой форме. Мармелад изготовлен на основе фруктов и лекарственных трав и оказывает естественную помощь кишечнику. В составе содержится симетикон, который способствует снижению газообразования и облегчению состояния при вздутии живота. Достаточно лишь одной мармеладки на ночь для комфортного очищения утром без болей и спазмов.



Страдаю от повышенного метеоризма — поэтому вечно в поиске выгодных средств от вздутия. Есть ли доступное и безопасное лекарство?

Маргарита Е., Сочи



Вам подойдет **Симетикон Эвалар*** — это самое безопасное и выгодное² лекарство от вздутия живота. Его действие направлено на разрушение газовых пузырьков в кишечнике и их естественное выведение из организма — именно поэтому Симетикон Эвалар так эффективен и полностью безопасен.

ГДЕ КУПИТЬ?
Смотрите на стр. 34-35



¹ По данным АО «Группа ДСМ» за октябрь-декабрь 2021 г. розничная цена в 1,5 раза ниже, чем у аналога. ² По данным АО «Группа ДСМ», за январь-апрель 2023 года ЛП «СИМЕТИКОН КАПС 40 МГ №50» производства компании «Эвалар» имеет минимальную цену в пересчете на одну капсулу среди лекарственных препаратов с МНН СИМЕТИКОН 40 мг.

Fitomarket.ru 8-800-551-6120

apteka.ru 8-800-700-8888

OZON

evalar.ru 8-800-200-5252

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

Evalar Laboratory



Коллекция Инновационных Нутриентов



Научно обоснованные формулы



Фармацевтическое качество



Максимальная биодоступность



evalarlab.com

Представляем новинку — **Магний L-треонат** из инновационной линии Evalar Laboratory.

Магний L-треонат от Evalar Laboratory — это уникальная форма магния, которая была разработана на основе новейших научных исследований, чтобы обеспечить максимальную пользу для здоровья мозга и поддержания когнитивных функций. Магний L-треонат способствует улучшению кратковременной и долговременной памяти, внимания и обучаемости, а также защите мозга от возрастных изменений.

Для большего результата дополните свой ежедневный рацион аминокислотой нейротрансмиттером — **Габа 500 мг** от Evalar Laboratory.

Разработано научным коллективом диетологов и нутрициологов.

Произведено по заказу Evalar SASU (Paris, France).

Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ