

# ФИТОДОКТОР

№2 (45) ЛЕТО 2017

## Лето в разгаре

Горячая пора  
для оздоровления **6**


Возьмите журнал  
**БЕСПЛАТНО!**

## Едим правильно

Особенности  
летнего похудения **8**

## Слово врачу

Как сохранить мозг  
молодым **10**



Гость номера  
Маргарита Суханкина

Лето – время заняться  
своим здоровьем



**Эвалар**  
25 лет помогаем вам  
быть здоровыми

Батончиков много, а для похудения один –

# Турбослим\*

*Полезный перекус  
без лишних калорий!*



*Выбери любимый вкус!*

ККАЛ\*  
**110**

БЕЛОК  
**12\*\*** г

L-КАРНИТИН  
**300 мг**

ХРОМ  
до  
**250** мкг

\* В ассортименте ЗАО «Эвалар» – Турбослим батончик для похудения.

\*\* Турбослим, белковый батончик для лиц, контролирующих массу тела (со вкусами шоколадный кекс, или клубничный чизкейк, или ванильное печенье, или цитрусовый микс).

**НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ**



## Лето в разгаре!

Лето – время для важных дел. Прополоть как можно больше грядок, как можно красивее загореть, провести как можно больше дней на море – у каждого свои рекорды. Главное – в погоне за летними достижениями не забывать заботиться о здоровье.

В статье «Горячая пора для оздоровления» (стр. 6) мы попросили врачей рассказать о том, **как справиться с частыми летними проблемами**: избежать неприятностей с пищеварением в поездках, избавиться от лишних килограммов и правильно загорать. Проблема похудения летом стоит особенно остро. Чтобы не пришлось убирать любимые летние платья в шкаф, предлагаем воспользоваться советами специалиста (стр. 8). Для любительниц омоложения – пошаговая инструкция домашней «мезотерапии» (стр. 18).

В летний сезон, в жару, многие жалуются на плохое самочувствие, головную боль и головокружение. О том, на какие из этих симптомов стоит обратить особое внимание, читайте в **интервью с неврологом** (стр. 10). Также не пропустите советы о том, **как убе-**



**речь глаза от яркого солнца и как легче перенести перелет во время отпуска** (стр. 28).

Гостем журнала стала исполнительница всех золотых хитов группы «Мираж» Маргарита Суханкина. Она прочитала наши статьи и поделилась своими секретами поддержания хорошего самочувствия и красоты в летний период. Ищите рекомендации Маргариты Суханкиной на страницах журнала.

Желаем нашим читателям получить от этого лета максимум приятных впечатлений и здоровья!

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



- 2 СЕКРЕТЫ ПОХУДЕНИЯ. Полезный перекус
- 4 ПУСТЬ ПИЩА БУДЕТ ЛЕКАРСТВОМ. Куркумин – специя против рака. Лютеин – природная защита зрения
- 5 НОВОСТИ КОМПАНИИ
- 6 ЛЕТО В РАЗГАРЕ. Горячая пора для оздоровления
- 8 ЕДИМ ПРАВИЛЬНО. Особенности летнего похудения
- 10 СЛОВО ВРАЧУ. Как сохранить мозг молодым
- 12 АПТЕЧНАЯ ПОЛКА
- 14 ФИТОТЕРАПИЯ. «Холестериновые» мифы
- 16 ВДОХНОВЛЯЮЩАЯ ИСТОРИЯ. Как найти энергию для спорта и работы
- 17 СЛОВО МУЖЧИНЕ. Природный рецепт мужской силы
- 18 КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ. Домашняя «мезотерапия»
- 20 ЛЕЧЕБНАЯ ПРАКТИКА. Питание для сердца
- 22 НОВИНКИ ОТ ЭВАЛАР
- 24 РЕШАЕМ ПРОБЛЕМУ. Без боли и хруста
- 26 ПРИРОДА ЛЕЧИТ. Все в артиШОКЕ: история растения, восстанавливающего печень
- 28 ВОПРОС – ОТВЕТ
- 29 ИМПОРТОЗАМЕЩЕНИЕ

## ФИТОДОКТОР №2 (45) ЛЕТО 2017

Учредитель и издатель: ООО «Фармавест».  
 Соучредители: ФГБОУ ВО «Алтайский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения РФ, ЗАО «Эвалар».  
 Адрес редакции, учредителя, издателя: 659 332, Алтайский край, Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, тел./факс: (3854) 39-00-31.  
 Главный редактор: Татьяна Борисовна Макишева.  
 Подготовка номера: ООО ФЦ «Знание» [www.pharmznanie.ru](http://www.pharmznanie.ru)  
 Руководитель группы: Елена Ватуткина.  
 Шеф-редактор: Анна Сурина.  
 Ответственный редактор: Ирина Дроздова-Куривичак.  
 Дизайн и верстка: Евгений Рябенко.  
 Авторский состав: Екатерина Беляева, Екатерина Шушумкова, Анастасия Аксенова, Татьяна Глазырина, Елена Ступина, Олеся Семина, Алена Гусева, Екатерина Филиппова, Олеся Гиевская, Евгений Кульгавчук.  
 Фотоматериалы: Павел Головкин, Никита Хнюнин, [www.istock.com](http://www.istock.com), из личного архива Маргариты Суханкиной.  
 Свидетельство о регистрации: ПИ № ФС77-21816 от 30.08.2005 г.  
 Федеральная служба по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.  
 Распространяется бесплатно на территории Российской Федерации.  
 Печать: ОАО «Полиграфический комплекс «Пушкинская площадь». Москва, ул. Шоссеяная, 4д.  
 Тираж: 7 002 900 экз.  
 Выход в свет: 01.05.2017 г.  
 Сравнение цен в журнале приведено по данным ЗАО «Группа ДСМ» и базы Albus (2016 года). Аналоги для сравнения выбраны по действующим компонентам. Цена в конкретной аптеке может отличаться от средней и зависит от торговой наценки аптеки. Определение натуральности рекламируемых товаров дается по действующим компонентам в их составе. Ссылки на стандарт GMP подтверждаются Сертификатом GMP №C0170889-03, NSF International (США).

## Пусть пища будет лекарством

### КУРКУМИН – специя против рака

Куркумин – вещество, входящее в состав индийской пряности – куркумы. К многочисленным свойствам куркумина относятся: очищающее печень, общеукрепляющее, противовоспалительное, обезболивающее и много другое.

Но самое главное, что многочисленные исследования куркумина подтверждают его положительное влияние в борьбе против раковых опухолей. Он эффективно устраняет воспалительные процессы, которые являются ключевым фактором развития онкологических заболеваний.

В эксперименте лекарство с куркумином оказалось способным вызвать гибель клеток опухоли, не повреждая соседние здоровые клетки.



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

По сообщению The Indian Express, при раке толстой кишки тандем куркумина и силимарина обладает мощным терапевтическим эффектом. В эксперименте сначала клеточные линии обрабатывали куркумином, а затем силимарином, причем в довольно высокой концентрации. Раковые клетки переставали размножаться и распространяться. Они начинали массово умирать (см. стр. 23).

### ЛЮТЕИН – природная защита зрения

Природа наделила наши глаза уникальным механизмом защиты от разрушающего действия внешних факторов – пигментным слоем, главную роль в котором играет каротиноид лютеин. При рождении человек получает необходимую дозу лютеина. В дальнейшем его запасы пополняются из пищи. Лютеин содержится в яичных желтках, а также в ярких красно-желтых и зеленых фруктах и овощах. Однако, зачастую с возрастом нехватка лютеина нарастает, поэтому восполнить его дефицит можно с помощью специальных добавок.



Накапливаясь в центральной области сетчатки, которая отвечает за ясное и качественное зрение, лютеин и образующийся из него зеаксантин выполняют защитную и экранирующую функции – они поглощают голубую часть спектра и обезвреживают ту часть лучей, которая попадает на нежные структуры сетчатки. Эти же вещества обеспечивают и антиоксидантную защиту глаз. Особенно это актуально летом, когда возрастает солнечная активность (см. стр. 17).

## ФРАНШИЗА «ЭВАЛАР» ВОШЛА В СПИСОК ЛУЧШИХ ЗА 2016 ГОД

По версии издания РБК, аптечная франшиза «Эвалар» вошла в ТОП-20 (11 место) наиболее привлекательных по итогам 2016 года, улучшив за год свои показатели на 8 позиций. При этом среди аптечных франшиз – это лучшие результаты, «Эвалар» сумел заметно опередить «Фармакопейку» и «Риглу», также вошедших в рейтинг.

По итогам 2016 года количество аптек, работающих под маркой «Эвалар», достигло 124 единиц в 26 регионах РФ. При этом 2016 год показал наиболее динамичный прирост сети, которая увеличилась более чем на 100%. Большинство держателей франшизы «Эвалар» – это региональ-



ные аптеки с географией от Калининграда до Владивостока. Тем не менее, 3 аптеки-франчайзи были открыты летом 2016 года в Московской области.

«Эвалар» начал продвигать собственную аптечную франшизу в 2014 году, однако именно в условиях экономического кризиса проект стал набирать обороты. По словам, руководителя группы развития франшизы «Эвалар» Алексея Горленко: «Динамика прироста сети обусловлена стремлением локальных аптек и небольших региональных сетей остаться на плаву на фоне продвижения в регионы больших федеральных сетей, а также нашим выгодным предложением по сравнению с другими аптечными франшизами.



## ЗАНЯЛ «ЭВАЛАР» В РЕЙТИНГЕ ВЛИЯТЕЛЬНОСТИ ФАРМКОМПАНИЙ

По данным рейтинга, опубликованного ведущим отраслевым информационно-аналитическим изданием «Фармвестник», компания «Эвалар» заняла второе место в списке самых влиятельных отечественных фармацевтических компаний за 2016 год, улучшив свои показатели по сравнению с 2015 годом (3 место в рейтинге).



## ДОБРЫЕ МИШКИ «ЭВАЛАР» ПОМОГАЮТ МАЛЫШАМ

Формула добра – это новый совместный проект компании «Эвалар» и благотворительного фонда «Жизнь как чудо», помогающего детям с тяжелыми заболеваниями печени. Старт проекта состоялся 1 марта 2017 года.

На протяжении всего этого года компания будет делать отчисления в поддержку маленького подопечного фонда с каждой проданной упаковки детских витаминов «Бэби Формула Мишки».

## НОВЫЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ПРЕПАРАТ «ЦИ-КЛИМ АЛАНИН»

НОВИНКА

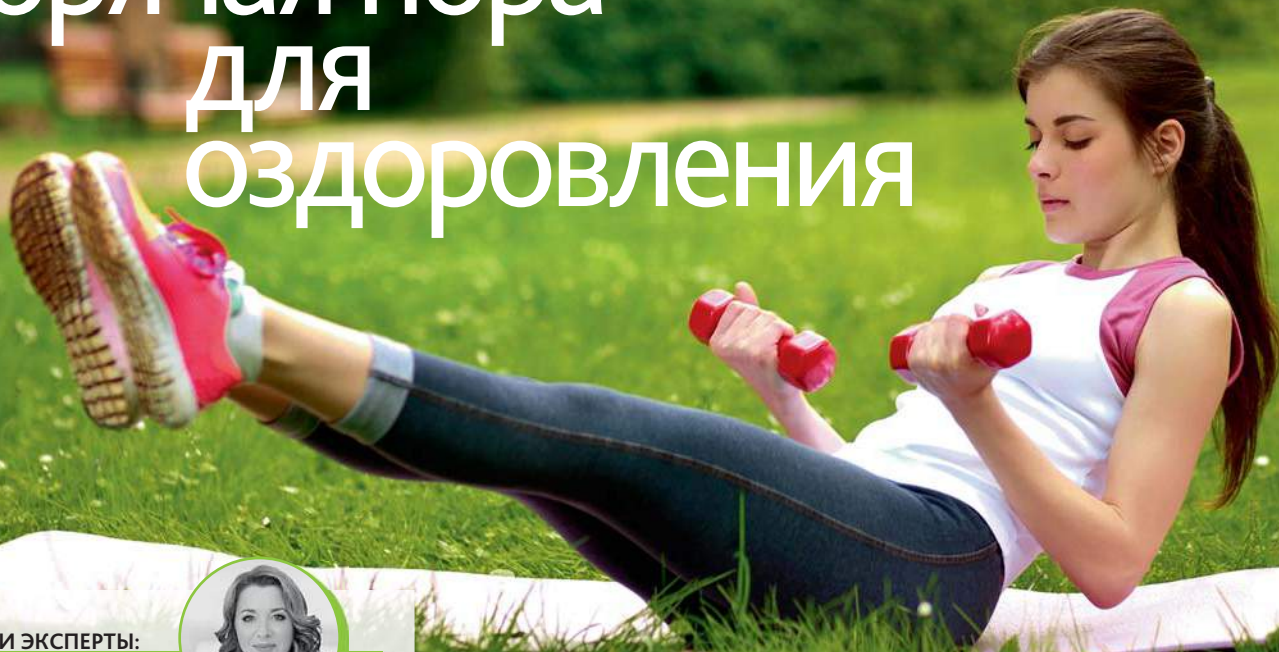
Компания «Эвалар» продолжает расширять ассортиментный портфель лекарственных средств в рамках стратегии импортозамещения. Новое лекарство Ци-Клим Аланин помогает решить проблему «приливов» при климаксе, не являясь гормональным.

Как и во французском аналоге, каждая таблетка Ци-Клим Аланин содержит 400 мг аминокислоты бета-аланин, при приеме которой уменьшаются или полностью исчезают «приливы», которые характеризуются внезапными ощущениями тепла, жара, головной болью и др. Новый лекарственный препарат Ци-Клим Аланин позволяет существенно улучшить качество жизни женщин в период менопаузы.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# Горячая пора для оздоровления



## НАШИ ЭКСПЕРТЫ:

### Татьяна Курбетьева,

главный терапевт Новосибирской области, кандидат медицинских наук, Областная клиническая больница (Новосибирск)



## КАК РЕШАТЬ «ЛЕТНИЕ» ПРОБЛЕМЫ И ГРАМОТНО ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭТОМУ ВРЕМЕНИ ГОДА

Текст: Елена Ступина

### Регина Коледа,

врач, специалист по общественному здоровью (Санкт-Петербург)



фе», – говорит она. Специалист рекомендует тщательно мыть овощи и фрукты перед едой, избегать плодов, которые начинают портиться, и не забывать о чистоте рук. Не будут лишними в этот период и пробиотики.

**Для защиты микрофлоры кишечника выбирайте правильные пробиотики в современной двухслойной защитной оболочке, которая помогает доставлять живые бактерии в кишечник в неизменном виде. И их не нужно хранить в холодильнике.**

Летом терапевт советует надевать светлую одежду из натуральных тканей, например, рубашки с длинными рукавами. Не забывайте и о головных уборах. А от вредного воздействия ультрафиолета кожу обезопасит солнцезащитный крем. Для максимальной защиты от солнечных ожогов и пигментации необходимо выбирать фактор защиты SPF 50. «Термальной водой, которая богата микроэлементами, лучше пользоваться после приема солнечных ванн – от ожогов она не убежит, – поясняет Татьяна Курбетьева, – зато поможет восстановить водный баланс, что особенно важно для стареющей кожи».

## Защищаем микрофлору кишечника

Лето – сезон для путешествий. Но часто в жару омрачить их может расстройство кишечника. Способствовать развитию диареи могут самые разные факторы. Нередко такой симптом может возникать при различных заболеваниях, потому нарушение стула – это повод для обращения к врачу.

Терапевт Татьяна Курбетьева констатирует: в теплое время года особенно важно следить за качеством пищи. «В этот период часто встречаются просроченные продукты. Потому с особой тщательностью выбирайте места общественного питания, тем более что повсеместно открывается множество ка-

## НЕТ солнечным ожогам!

Подставлять солнышку спины большинство из нас начинает уже в начале мая. В итоге многие перегибают палку, зарабатывая солнечные ожоги. «Чтобы избежать неприятных последствий, нужно постепенно увеличивать время пребывания на солнце. Помните, что самые опасные часы, когда солнечная активность максимальна, приходится на период с 11.00 до 16.00», – поясняет Татьяна Курбетьева.

## Защищаем ноги от грибка

Открытая обувь может обнажить еще одну проблему – грибок на ногтях. Непривычный цвет и деформация ногтевой пластины, зуд – это верные признаки грибковой инфекции. «Грибок чаще всего появляется у людей, которые имеют какие-то хронические заболевания, ослабляющие иммунитет», – отмечает Татьяна Курбетьева.

Чтобы не заразиться грибком, важно соблюдать правила личной гигиены.

А для профилактики и в случае заражения лучше всего воспользоваться специальным набором для удобства применения – в него входят гель с кисточкой-аппликатором и пилочки для обработки ногтей.

## Заботимся о фигуре

По словам Регины Коледа, когда речь заходит о похудении, необходимо соблюдать простые правила: не употреблять пищу за 4 часа до сна, исключить (либо уменьшить) потребление сладкого, мучного и жирного и не переедать. Если добавить в этот «коктейль стройности» физические упражнения, а также продукты, способствующие ускорению метаболических процессов, снижению чувства голода – результат не заставит себя ждать. Тем более что худеть летом гораздо проще. «В жаркую погоду аппетит понижается, а потребление воды – незаменимого «катализатора» для метаболизма – увеличивается. К тому же, низкокалорийные фрукты и овощи становятся доступней», – объясняет специалист.

## Гость журнала «Фитодоктор»



**Мargarита Суханкина,**  
певица и исполнительница всех золотых хитов группы «Мираж»

Лето – время заняться своим здоровьем. Для нашей семьи жаркий сезон – это возможность питаться полезно и правильно. В этот период я предпочитаю травяные чаи с мятой или мелиссой. Когда начинают созревать плодовые кустарники и деревья, то в заварочный чайник также отправляются по паре штук листиков или плодов садовой клубники, черной смородины, малины, вишни. Что касается солнца, то не могу сказать, что люблю загорать, скорее просто принимать солнечные ванны. При этом кремом с SPF я пользуюсь в течение всего года. Солнцезащитные кремы защищают кожу от преждевременного старения и от появления морщин.

**Повышенный аппетит порой связан с нехваткой в организме полезных веществ, в частности хрома. При его достаточном поступлении аппетит может снизиться. Помогают уменьшить аппетит и некоторые экстракты, например, экстракт южно-африканского кактуса худия гордони или экстракт гарцинии камбоджийской.**

Важный момент – избегайте «голодовок». Максимальный перерыв между приемами пищи не должен превышать 4,5 часа. «Когда человек долго не пополняет запасы питательных веществ, организм включает режим защиты, чтобы запастись жиром на черный день. При этом он «добывает энергию» из мышц – и человек теряет мышечную массу, оставив при себе жир», – рассказывает Регина Коледа. Чтобы такого не случилось, можно делать полезные перекусы специальными батончиками, которые содержат белок и другие натуральные растительные компоненты.

## Эвалар для лета

### Для защиты кишечника



**Мультифлора**  
В 2 раза дешевле аналога.

Современный пробиотик с двухслойной защитой живых бактерий, которые попадают в кишечник в неизменном виде. Удобно хранить при комнатной температуре.

### Для защиты от солнца



**Лора SPF 50**  
Высокая степень защиты от солнца + омолаживающий эффект + глубокое увлажнение + защита от пигментации.

**Лора Термальная вода**  
Мгновенно увлажняет кожу, насыщает полезными микроэлементами, способствует сглаживанию мелких морщин.

### Стройная фигура



**Турбослим контроль аппетита**  
с экстрактом худии гордони  
Маленькая таблетка от большого аппетита!



**Турбослим блокатор калорий**  
с экстрактом гарцинии  
Блокирует усвоение не только углеводов, но и жиров из пищи, уменьшая поступление лишних калорий.

### Набор для защиты от грибка



**Мизол**  
В 1,5 раза дешевле аналога.

Набор для защиты от грибка ногтей и кожи. Гель в удобной tube с кисточкой-аппликатором + 30 одноразовых пилочек.

### Полезный перекус



**СпортЭксперт протеиновый батончик**  
Удобный, полезный и вкусный способ поддержания нужного уровня необходимых белков, витаминов, углеводов и микроэлементов.

**Турбослим батончик для похудения**  
Белковый перекус без лишних калорий! Всего 110 ккал!

**ГДЕ КУПИТЬ?**  
Смотрите на стр. 30–31

Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Особенности летнего похудения

**КАКИЕ БАРЬЕРЫ СТОЯТ НА ПУТИ К ИДЕАЛЬНОЙ ФИГУРЕ И КАК ИХ ПРЕОДОЛЕТЬ?**

**ЭКСПЕРТ**



**Светлана Костюкова,** специалист в области здорового питания и похудения.

Для одних начало лета – это «финишная прямая» долгого пути к более совершенной фигуре, для других – только начало борьбы с нежелательным: лишними сантиметрами, растяжками, дряблостью кожи. Как справиться с этими и другими проблемами, нам рассказала **Светлана Костюкова.**

**Попытки сбросить лишний вес часто разбиваются о нестерпимое чувство голода, как быть?**

Есть маленькие хитрости, которые помогут вам бороться с чувством голода:

- пейте воду со льдом и лимоном
- ешьте хлеб с отрубями
- отдыхайте, когда хочется подкрепиться, а время приема пищи еще не подошло, по возможности лучше поспите
- перекусывайте протеином (белками): съешьте белковый батончик «Турбослим» или кусочек вяленого мяса
- повесьте на холодильник зеркало, пусть охладит ваше желание
- не пропускайте время приема пищи
- не пейте газированные напитки
- и самое главное – разделите дневной рацион на мелкие порции и ешьте каждые два часа

**Даже если удастся заглушить чувство голода, как победить любовь к сладкому?**

Для любителей сладкого диета может стать настоящей пыткой. Очень часто пристрастие к сладкому связано с нехваткой в питании всего одного элемента – хрома. Принимайте «Турбослим Пиколинат хрома». Это надежно восполнит недостаток хрома и поможет справиться со «сладкой зависимостью», а также способствует поддержанию в норме уровня сахара в крови. Попробуйте также абсолютно новую, очень удобную форму приема – жевательную резинку «Пиколинат хрома». Ее не нужно запивать водой, действие наступает быстрее, чем у таблеток, которым сначала нужно раствориться в желудке. Можно жевать и при этом худеть!

Тяга к сладкому также зачастую связана с психологической зависимостью, когда



**ГДЕ КУПИТЬ?**  
Смотрите на стр. 30-31

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ





«вкусняшками» заедают стресс. Победить эту зависимость помогает «Нейрослим», компоненты которого способствуют повышению уровня серотонина («гормона счастья»), улучшению эмоционального состояния во время диеты и уменьшению тяги к сладкой и мучной пище.

**Как справиться с частой проблемой в жару – отеками?**

Рекомендую дренажные средства, например, «Турбослим Дренаж» (или на выбор – «Турбослим Дренаж для женщин 45+»). Они выводят излишки жидкости. Также с выведением лишней жидкости хорошо справляется «Турбослим чай очищение».

**Организовать правильное питание сложно, есть ли альтернативы?**

Можно воспользоваться белковой диетой «Турбослим. Худеем со вкусом», в которую включены блюда на 5 дней, в том числе полезное лакомство. Всего за 5 дней она позволяет сбросить до 4 килограммов.

**Как ускорить обмен веществ, чтобы похудеть?**

Лето позволяет нам больше двигаться. Используйте лето для движения, чтобы ускорить обмен веществ. А дополнительную по-

мощь могут оказать таблетки «Турбослим Альфа-липоевая кислота и L-карнитин» и жиросжигающий напиток «Турбослим Альфа». Активные компоненты этих препаратов направлены на ускорение обмена веществ – сжигание жиров и образование энергии. Для многих именно это стало настоящим прорывом в похудении\*. Кроме того «Турбослим Альфа» – мощный антиоксидант, дополнительно способствует разглаживанию морщин и удалению пигментных пятен.

**Диетологи советуют есть 5-6 раз в день, но что можно использовать для перекусов?**

Вариант полезного, сытного и низкокалорийного перекуса – белковый батончик «Турбослим» 110 ккал. Молочный белок надолго обеспечивает чувство сытости, L-карнитин и зеленый чай наполняют энергией и ускоряют сжигание жиров, гарциния и хром снижают аппетит. Батончик можно дополнить чашечкой ароматного и вкусного «Кофе Капучино Турбослим» – это мощный жиросжигающий комплекс (L-карнитин, гарциния, таурин, кофеин, имбирь) и всего 42 ккал! Легкие и полезные перекусы помогут соблюдать правильный режим питания.

**Летом начинается пляжный сезон и очень огорчает целлюлит. Как с ним бороться?**

Есть смысл обратиться к специальным моделирующим средствам. Во время диет в процессе похудения применяются средства для коррекции целлюлита «Турбослим день» и «Турбослим ночь». Кремы используются на локальных участках тела: животе, «ушках», внутренней поверхности бедер и рук. После похудения их можно использовать для уменьшения «апельсиновой корки».

**Когда похудеть удается, поджидает новая проблема – обвисшая кожа.**

Существуют средства для повышения упругости кожи, которые повышают выработку коллагена и эластина. В этом процессе не обойтись без биологически активных добавок с коллагеном, гиалуроновой кислотой, L-карнитином. Эти ингредиенты содержатся в коллагеновом напитке «Лора», таблетках «Турбослим Альфа-липоевая кислота и L-карнитин».



ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите на стр. 30-31

\* По результатам потребительского восприятия в ходе тестирования после 4 недель использования.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## ЭКСПЕРТ

**Любовь Евгеньевна Пикус,**

врач-невролог высшей квалификационной категории, Клинико-диагностический центр МЕДСИ на Белорусской (Москва).

Текст: Олеся Семина



# КАК СОХРАНИТЬ МОЗГ МОЛОДЫМ

## КАКИЕ СИМПТОМЫ ГОВОРЯТ О НАРУШЕНИИ КРОВООБРАЩЕНИЯ МОЗГА И КАК ИХ СКОРРЕКТИРОВАТЬ

Часто мы не обращаем внимания на головную боль и забывчивость, считая, что это несерьезно и само пройдет. Так ли это и в каком случае стоит начать опасаться за свое здоровье, рассказала врач-невролог **Любовь Пикус**.

### Как стареет мозг

**Любовь Евгеньевна, в каком возрасте начинаются процессы старения мозга, чем они характеризуются?**

Процесс старения мозга начинается довольно рано – в интервале от 25 до 38 лет. Первые изменения протекают на клеточном уровне в виде уменьшения связей ме-

жду нервными клетками, снижения в них скорости обмена веществ и уменьшения количества нейромедиаторов – веществ, отвечающих за передачу нервного импульса. Постепенно это приводит к уменьшению числа клеток головного мозга, и, как следствие, – его объема. Но, как правило, такого рода изменения мы наблюдаем уже у пожилых людей.

**От чего зависит скорость протекания этого процесса?**

Более быстрому старению способствуют заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, нарушение обменных процессов, эндокринные забо-

левания, заболевания печени, анемия, употребление токсических веществ, а также перенесенные травмы головного мозга. Важную роль играет в этом процессе и наследственность. Чем активнее наш мозг работает в течение жизни, тем медленнее происходит его старение: полезны тренировка памяти, активное запоминание и постоянное воспроизведение информации. Очень хорошо зарекомендовало себя изучение языков: запоминание иностранных слов, усвоение правил грамматики другого языка особенно полезно в пожилом возрасте. Если человек испытывает проблемы с памятью – нужно обратиться к неврологу.

## Симптомы нарушений в работе мозга

### Какие еще симптомы – повод обратиться к специалисту?

Первыми признаками нарушения работы головного мозга могут стать головные боли, головокружение, снижение концентрации внимания, нарушение памяти, а также раздражительность, неустойчивость настроения, нарушение сна, тревожность. Все это часто проявляется в «экстремальных» ситуациях – при длительных психоэмоциональных нагрузках, недостаточном сне, обострении хронических заболеваний, и в этом случае при достаточном отдыхе и приеме натуральных поддерживающих препаратов и биологически активных добавок жалобы могут исчезать.

### Правда ли, что на ранних этапах нарушения мозгового кровообращения можно скорректировать ангиопротекторными средствами?

Их действительно можно использовать в этот период. Хорошо зарекомендовали себя растительные препараты на основе экстракта гинкго двулопастного: имея минимальное количество побочных эффектов и случаев непереносимости пациентами, они улучшают мозговое кровообращение и ускоряют обмен веществ в клетках головного мозга. Как следствие, повышается снабжение мозга глюкозой и кислородом, что ведет к восстановлению его функций. Препараты гинкго могут использоваться как на ранних стадиях недостаточности мозгового крово-

обращения, так и при восстановлении после острого нарушения мозгового кровообращения, при травмах головного мозга. Однако назначать лекарственные препараты должен врач.

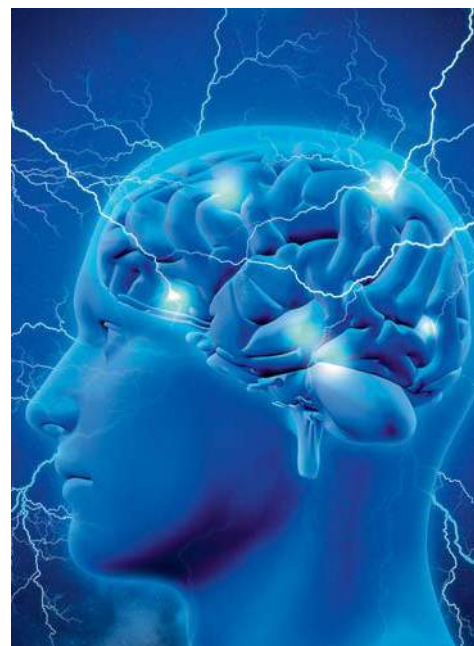
## Какие риски для мозга несет летняя пора

### Существует ли дополнительная нагрузка на систему кровообращения мозга летом?

Летом при высоких температурах воздуха, при повышенной потере жидкости из организма и недостаточном ее восполнении, могут возникнуть состояния с пониженным артериальным давлением, сопровождающиеся слабостью, повышенной утомляемостью, головной болью, головокружением, вплоть до потери сознания. Самочувствие может ухудшаться и на фоне перепадов атмосферного давления, перед дождем. Особенно эти состояния вредны для людей пожилого возраста, так как могут привести к серьезным сосудистым заболеваниям – в результате ухудшения кровообращения – таким, как инсульт или инфаркт.

### Какие существуют средства профилактики нарушений кровообращения мозга?

Первичная профилактика должна включать здоровый образ жизни: не менее 8–9 часов сна в сутки, потребление жидкости не менее 1.5–2 литров в сутки и сбалансированное питание, включающее продукты, которые содержат витамины группы В и Е,



Омега-3 кислоты, а также прием натуральных препаратов и витаминных добавок к пище, например, на основе гинкго билоба. Важно присутствие в жизни человека умеренных аэробных физических нагрузок, обязателен контроль веса, так как лишний вес приводит к повышению артериального давления, нарушению обмена веществ, развитию атеросклероза и сахарного диабета, что, в свою очередь, может привести к ухудшению кровоснабжения мозга. Важно, чтобы в жизни присутствовали положительные эмоции: угнетенное состояние психики также может вызывать нарушения памяти, и это – лишний повод ежедневно находить поводы для радости.

## Гинкоум – чтобы сохранить мозг молодым<sup>1</sup> В 2 раза выгоднее аналога!

Старение мозга, связанное с нарушением мозгового кровообращения и плохим состоянием сосудов головного мозга, поможет предотвратить **Гинкоум - натуральное лекарство на основе гинкго билоба**. Неслучайно более 60% пациентов в Германии и более 70% во Франции с возрастом принимают средства на основе гинкго<sup>2</sup>. Гинкоум снижает вязкость крови, препятствует образованию ее сгустков, улучшает мозговое и периферическое кровообращение и в результате решает сразу несколько проблем:

1. Улучшает память, внимание, повышает умственную активность.
2. Снижает риск инсультов за счет уменьшения тромбообразования.
3. Устраняет головную боль, головокружение, шум в ушах. Миллионы россиян выбирают именно Гинкоум от компании «Эвалар»<sup>3</sup>.

**Гинкоум – хорошая память и ясный ум.**  
**Гинкоум – фитотерапия от «Эвалар».**



**ГДЕ КУПИТЬ?**  
Смотрите на стр. 30–31

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.  
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

<sup>1</sup> Предотвращение старения клеток мозга, связанного с нарушениями мозгового кровообращения и плохим состоянием сосудов головного мозга.  
<sup>2</sup> Журнал «Фитодоктор», № 3, сентябрь 2013, С. 15. <sup>3</sup> По данным отгрузки ЗАО «Эвалар». Реклама

## Замедлить старение...

Ликопин – сильнейший растительный антиоксидант, содержащийся в овощах и фруктах: именно он придает им насыщенный красный или оранжевый цвет. Чтобы получить суточную норму ликопина, необходимо съесть 7 килограмм помидоров! А можно принимать Ликопин Эвалар в мягких желатиновых капсулах. Всего одна капсула Ликопина Эвалар в день помогает сохранять молодость кожи, поддерживает здоровье сердечно-сосудистой системы и предстательной железы.



## Улучшить работу кишечника

Чтобы кишечник работал как часы, для ежедневного перекуса прекрасно подойдет фруктовый послабляющий батончик Фитолак. Он содержит черносливы и ценные пищевые волокна, которые поддерживают полезную микрофлору кишечника. Рекомендуется для ежедневного приема при склонности к запорам.



## Вывести токсины

При нарушенном режиме питания, особенно в поездках, энтеросорбенты – незаменимая вещь. Примасорб – это комплекс энтеросорбента с яблочным пектином и инулином, который эффективно способствует выведению из организма токсинов и аллергенов, нормализации микрофлоры кишечника.



## Сон в летнюю ночь

Летними ночами порой так трудно заснуть! А во время путешествия, при смене часовых поясов или просто оказавшись в непривычном месте, крепко спать и выспаться удается не всегда. Возьмите в помощники новое средство – Формулу сна, усиленную фито-мелатонином<sup>2</sup>.



## Укрепить иммунитет

Для укрепления иммунитета пейте ежедневно, в течение 10 дней, напиток Эхинацеи Эвалар. Максимум<sup>1</sup> экстракта эхинацеи в сочетании с витамином С способствует укреплению иммунитета, повышению защитных сил организма, снижению риска развития простуды.



Формула сна, усиленная природным фито-мелатонином, в сочетании с «сонными» травами способствует улучшению глубины и качества сна, что позволяет выспаться и отдохнуть за более короткое время.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## Подтянуть силуэт

**Тропикана Слим Конъюгированная линолевая кислота (КЛК (CLA))** содержит высокую дозу КЛК в каждой капсуле. Это полиненасыщенная жирная кислота из натурального сафлорового масла, которая способствует сжиганию жира и одновременно тонизирует мышечную ткань. Она подтягивает силуэт, способствует уменьшению объемов в проблемных зонах – в области талии, бедер и живота (на фоне низкокалорийных диет), а также препятствует повторному набору веса.



## Полезный завтрак

Начинать утро с ложки льняных семян – чрезвычайно полезная привычка. Это богатейший источник кислот омега-3, омега-6 и омега-9, пищевых волокон, витаминов-антиоксидантов, растительных белков и т. д. Но обычные семена льна, во-первых, необходимо заваривать, а во-вторых, они быстро становятся прогорклыми из-за открытого доступа воздуха.

**Семена льна** от компании «Эвалар», в отличие от обычных – это готовые к употреблению, вкусные, обжаренные семена льна, упакованные в герметичные пакетики-саше: 1 пакетик – 1 порция. Такая упаковка удобна для приема и позволяет сохранить и восхитительный ореховый вкус этих семян, и, что важнее – всю их пользу. Семена льна способствуют поддержанию в норме уровня холестерина, регулярному освобождению кишечника, поддерживают работу сердца, суставов и кишечника. Их можно употреблять в пищу как самостоятельно, так и добавлять в готовые блюда.



## Ускорить метаболизм

**Тропикана Слим Кетоны малины.** Кетон – это вещество, которое отвечает за вкус и аромат данной ягоды. Кетоны малины оказывают на организм широкий спектр действий, стимулирующих процесс похудения. Благодаря грамотно подобранным дозировкам Тропикана Слим Кетоны малины способствует ускоренному сжиганию жира, ускорению метаболизма и повышению упругости кожи, что особенно важно при похудении.



## Если стресс играет с давлением

используйте новинку **Теанин Эвалар** – это «антистрессовое» средство, в основе которого – аминокислота L-теанин, выделенная из листьев зеленого чая. Сравнительно недавно японскими учеными были обнаружены уникальные<sup>3</sup> свойства **L-теанина**: при стрессе он помогает расслабиться, успокоиться и одновременно нормализовать давление<sup>4</sup>, которое поднимается из-за стресса даже у здоровых людей. При этом L-теанин сохраняет концентрацию внимания и умственную активность. Оптимальная доза L-теанина для этого – от 500 мг, в то время как в обычной чашке зеленого чая (который к тому же зачастую вызывает, наоборот, повышение давления) – всего 10–20 мг. Единственный в России<sup>5</sup> L-теанин с оптимальной дозировкой (500 мг) – это Теанин Эвалар.



<sup>1</sup> В ассортименте Эвалар. <sup>2</sup> Смесь L-триптофана и экстракта гриффонии, способствующая естественной нормализации выработки в организме мелатонина – «гормона сна». <sup>3</sup> <http://authority-nutrition.ru/stimulyatori-chai/> <sup>4</sup> Если повышенное давление не является следствием заболеваний. <sup>5</sup> Подтверждено данными реестра БАД (<http://fp.crc.ru>) в перечне зарегистрированных на рынке БАД «Теанин» российских производителей на 20.02.2017 г.

# «ХОЛЕСТЕРИНОВЫЕ» МИФЫ

## НАШИ ЭКСПЕРТЫ:



### Роман Непомнящих,

терапевт, кардиолог, кандидат медицинских наук, Областная клиническая больница (Новосибирск)



### Елена Музыка,

терапевт, центр «Палитра питания» (Москва)

## Миф 1. Холестерин вредит человеку

о том, что холестерин вреден, сейчас говорят повсеместно. Бой ему объявили многие, считая этот «элемент» деструктивным звеном, от которого необходимо всеми возможными способами избавляться. И они жестоко ошибаются. «Холестерин выполняет массу функций в нашем организме: он участвует в образовании половых и стероидных гормонов, входит в состав клеточных мембран и оболочек нервных волокон, участвует в синтезе витамина Д, желчных кислот», – говорит терапевт Елена Музыка.

Она отмечает: холестерин бывает «хорошим» (липопротеины высокой плотности) и плохим (липопротеины низкой плотности). «Вреден избыток этого вещества, так как в этом случае он начинает откладываться в сосудах, образуя так называемые «холестериновые бляшки», что может приводить к развитию сердечно-сосудистых заболеваний». И такая схема работает, когда показатель растет за счет накопления в организме «плохого» холестерина.

**По данным ВОЗ в питании ежедневно должно присутствовать не более 300 мг холестерина.**



## ХОЛЕСТЕРИН НЕ ТАК СТРАШЕН, КАК ЕГО «МАЛЮЮТ» – ОПРОВЕРГАЕМ МИФЫ, СВЯЗАННЫЕ С ЭТИМ ВЕЩЕСТВОМ

Текст: Алена Гусева

## Миф 2. Холестерин поступает в организм только с едой

продукты, на этикетках которых указано, что холестерин там отсутствует, расходятся быстрее, потому что «обезжирить» пищу в угоду моде стремятся многие. Подчас такие «отметки» появляются даже на тех товарах, которые не могут содержать данное вещество по своей природе – и это всего лишь дань маркетингу, поскольку слово «холестерин» многих заставляет трепетать. И напрасно: львиная доля вещества «производится»... внутри человеческого тела. «До 80% необходимого холестерина синте-

зируется в организме: основная часть – в печени, немного – в надпочечниках, стенке кишечника», – отмечает Елена Музыка. Соответственно с пищей мы получаем только 20% этого элемента. И стремимся уменьшить его количество с помощью безхолестериновой диеты, ничего не добиваемся. Если уровень холестерина в норме – организм просто не допустит снижения показателя, усиленно синтезируя вещество.

**Больше всего холестерина содержится в свинине и молочных продуктах.**

### Миф 3. Помогают только синтетические лекарства

Безусловно, иногда для понижения уровня холестерина не обойтись без синтетических статинов, отмечает Елена Музыка. Например, если у человека имеются сердечно-сосудистые заболевания или он болен сахарным диабетом – в таких ситуациях этот показатель очень важно держать в норме.

**В красном клевере содержится комплекс биологически активных соединений, которые способствуют снижению уровня холестерина в крови, нормализуют жировой обмен, оказывают укрепляющее действие на стенки кровеносных сосудов и капилляров, способствуют повышению их эластичности и снижению проницаемости.**

Однако, по словам кардиолога Романа Непомнящих, понижать уровень «плохого» холестерина можно с помощью продуктов или натуральных препаратов, которые содержат так называемые «природные статины». «Научно доказано, что к этой категории относятся продукты, в составе которых присутствуют омега-жирные кислоты, способствующие стабилизации обмена веществ». Кроме того, способностью снижать холестерин обладают также экстракты неко-

### Гость журнала «Фитодоктор»



**Мargarита Суханкина,**  
певица и исполнительница всех  
золотых хитов группы «Мираж»

Для здоровья сердца важно всё, начиная с настроения, с которым вы сегодня проснулись, заканчивая приемом препаратов. Нужно регулярно посещать терапевта. А еще нужно научиться получать от жизни позитивные эмоции, меньше времени проводить за просмотром телевизора, больше гулять. У меня рядом есть два очень близких мне человека, о здоровье которых я неустанно забочусь, – мои родители. Мы делаем все, что положено: витамины, лекарственные препараты, правильное питание.

торых растений, например, экстракт красного клевера и препараты на его основе. Природные вещества помогают вывести из организма «плохой» холестерин и повысить концентрацию «хорошего».

Конечно, нужно скорректировать и образ жизни: «В первую очередь, речь идет о правильном питании, – говорит Роман Непомнящих, – нужно исключить из рациона всю жирную и жареную пищу. Лучше делать выбор в пользу блюд, приготовленных на пару,



продуктов, которые были сварены или потушены». Он рекомендует во время такой диеты не есть яйца, особенно желтки, где и содержится холестерин, свести к минимуму потребление мяса жирных сортов, молочных продуктов повышенной жирности и субпродуктов (печень и почки). «Человеку в этот период необходимы адекватные физические нагрузки», – резюмирует кардиолог.

«Нужно учитывать, что понижение уровня холестерина естественным путем – процесс небыстрый», – отмечает специалист. До появления первых результатов может пройти от трех месяцев до полугода. Ускорить процесс снижения холестерина помогут правильно подобранные натуральные препараты.

## Холестерин может быть в норме и без статинов!

Высокий холестерин – бич современного общества. Люди с повышенным его уровнем вынуждены вести с ним беспощадную войну, ведь на кону здоровье их сердца и сосудов, а значит, и всего организма в целом. «Лидером» в борьбе с холестерином по праву считаются статины (синтетические лекарства). Однако все больше людей вынуждены отказываться от их приема или искать им альтернативу. Причина этого кроется в большом количестве побочных действий: это и головные, мышечные боли, и хроническая усталость

с бессонницей, проблемы с пищеварением (тошнота, рвота), регулярные аллергические реакции. И это далеко не весь список.

Всем, у кого повышен уровень холестерина и кто ищет альтернативу статинам, стоит обратить внимание на лекарственное средство Атероклефит от компании «Эвалар». Атероклефит выводит холестерин из организма и препятствует его отложению на стен-

**Последние исследования показали, что постоянный прием статинов увеличивает риск возникновения сахарного диабета на 70%<sup>1</sup>**

ках сосудов в виде атеросклеротических бляшек. Более того, Атероклефит нормализует проницаемость сосудистой стенки. Хорошей новостью является то, что Атероклефит переводит «плохой» холестерин – низкой плотности – в «хороший» – высокой плотности, который жизненно необходим человеку для правильного функционирования головного мозга и производства гормонов, таких как тестостерон и эстроген.

И что самое важное – Атероклефит имеет более высокий профиль безопасности, чем статины!



Принимайте натуральное лекарство Атероклефит. Холестерин может быть в норме и без статинов!

**ГДЕ КУПИТЬ?**  
Смотрите на стр. 30-31

<sup>1</sup> <http://zdravotvet.ru/nuzhno-li-pit-tabletki-ot-xolesterina-vred-ili-polza>. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!

# Как найти энергию для спорта и работы



**ПРОГРАММИСТ, КИКБОКСЕР И ДАЙВЕР ВЛАДИМИР ТУЧКОВ О ТОМ, КАК ПОДДЕРЖАТЬ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ МОЗГА И ВСЕГО ОРГАНИЗМА.**

**Владимир Тучков,**

33 года, работает программистом, увлекается кикбоксингом и дайвингом.

## Владимир, как вы познакомились с продукцией «Эвалар»?

Это история с прошлой работы. Тогда начался экономический кризис и в компании пошли сокращения. По совпадению я как раз проходил медосмотр. Медсестра заметила у меня повышенное давление из-за волнения и посоветовала пить пустырник.

Потом был еще эпизод, когда я решил найти хороший рыбий жир. Западные журналы пишут, что омега-3 и омега-6 необходимы. Они содержатся в рыбьем жире. В советское время всех заставляли его пить, и я решил вернуться к этой практике, хотя он и неприятный на вкус. Я пошел в аптеку и узнал, что теперь рыбий жир продается в капсулах. И ты не чувствуешь неприятного вкуса. Также я однажды случайно купил витамины для глаз с черникой. Потом я изучил производителей, качество, цены и перешел на продукцию «Эвалар».

Текст: Ирина Дроздова-Курирчак. Фото: Павел Головкин

## Кто вы по профессии?

Я программист. У меня напряженный график. Мне иногда приходится работать по ночам и нужно быстро думать даже в три часа ночи. Кстати, с этим связано то, что я начал принимать препараты с холином и с глицином. Это помогает быстро переключаться между несколькими проектами.

## Зачем программисту работать в три часа ночи?

Показательный пример – когда нужно обновить программы на компьютерах в банке. Банк работает во всех часовых поясах от Москвы до Владивостока. И приходится назначать работу на то время, когда это отразится на минимуме клиентов. Обычно это 3–4 часа ночи.

## Успеваете заниматься чем-то еще, кроме работы?

Я занимаюсь кикбоксингом. На тренировки ходят в основном ребята на 10 лет моложе. Мне нужно иметь выносливость не ниже, чем у них. Для этого я начал принимать аминокислоты и жидкий магний из отечественной спортивной линейки. Эффект меня устраивает, а цена раза в три ниже, чем у американских баночек.

## А в чем эффект – это для наращивания мышц?

Нет, чтобы просто выдержать изматывающую тренировку. После кикбоксинга бойцы выходят мокрые насквозь, как будто их водой облили.

## Зачем вам такой тяжелый спорт?

Кикбоксинг формирует характер. Мне кажется, если мужчина несколько раз в неделю тренируется терпеть физические удары, то когда жизнь нанесет удар, например, возникнет сложная финансовая ситуация, он и это перенесет легче.

## Есть у вас еще хобби?

Я занимаюсь дайвингом. Максимально погружался на 30 метров в Иордании. Последние годы вообще люблю море и солнце. Морская вода положительно влияет на кожу, морской воздух убирает насморк. В прошлом году я ездил в Имеретинскую низменность в Сочи. И мечтаю о новых поездках.

Владимир Тучков принимает



**Пустырник Форте Эвалар**  
Обладает одним из самых высоких показателей седативности<sup>1</sup> и отличается уникальным составом (пустырник усилен магнием и В6), патент РФ 2361599.

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



**Омега форте Эвалар**  
Омега-3 из льняного масла способствует поддержанию в норме уровня холестерина и здоровья сердечно-сосудистой системы.



**Витамины Острум с холином**

«Витамин интеллекта» холин, усиленный целым комплексом витаминов и микроэлементов для мозга, улучшает память, повышает концентрацию внимания и скорость мышления.

**ГДЕ КУПИТЬ?**  
Смотрите на стр. 30–31



**Глицин Форте Эвалар**

Таблетки для рассасывания. 300 мг глицина + витамины для мозга в каждой таблетке. Для повышения умственной работоспособности, уменьшения нервного напряжения и улучшения сна.



**СпортЭксперт Жидкий магний**

Магний в легкоусвояемой жидкой форме. Предупреждает появление мышечных судорог, уменьшает усталость.

www.evalar.ru Спрашивайте в аптеках! 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный). Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



# ПРИРОДНЫЙ РЕЦЕПТ МУЖСКОЙ СИЛЫ



**ВРАЧ-СЕКСОЛОГ ЕВГЕНИЙ КУЛЬГАВЧУК О ТОМ, КАКИЕ ВЕЩЕСТВА СПОСОБСТВУЮТ ПОВЫШЕНИЮ ПОЛОВОГО ВЛЕЧЕНИЯ И УЛУЧШЕНИЮ КАЧЕСТВА СЕКСА**

**Евгений Кульгавчук,**

врач-сексолог, психотерапевт (Москва)

Сайт: kulgavchuk.ru

Блог: doctorsexolog.livejournal.com

## Синтетика или натуральный продукт

Когда мужчина сталкивается со снижением полового влечения, то зачастую ему хочется получить быстрый результат, а для этого принять какой-то широко разрекламированный препарат. Но нужно понимать, что многие из препаратов – синтетические средства, которые помогают решить только сиюминутную проблему и оказывают побочные эффекты. Например, могут вызывать головную боль или тахикардию. Кроме того, у этих препаратов много противопоказаний, в частности, сердечная недостаточность, стенокардия. Из-за множества побочных эффектов у синтетических средств сегодня специалисты в качестве современного решения предлагают прием специальных аминокислот, витаминов и других натуральных компонентов. В комплексе они способствуют стимулированию работы половой системы.

Конечно, такие вещества более эффективно способствуют коррекции половых расстройств при длительном приеме.

**L-аргинин** оказывает стимулирующее влияние на половую систему мужчины. Благодаря этому веществу, в организме вырабатывается собственный оксид азота, который стимулирует потенцию и сексуальную активность, способен увеличивать силу и продолжительность кровенаполнения половых органов и продлевать время полового акта.

**L-триптофан** в организме человека преобразуется в серотонин («гормон счастья»). Серотонин помогает нормализовать эмоциональное состояние. При нехватке серотонина человек может испытывать тревожность, нарушения сна. Дефицит этого вещества влияет на качество и продолжительность полового акта.

**L-глутамин** регулирует процессы возбуждения и торможения в головном мозге и применяется при синдроме хронической усталости, а также нейрогенной импотенции.

**Витамины В3 и В6** Витамин В3 играет важную роль при выработке энергии

в организме, участвует в регуляции тонуса сосудов, расширяет капилляры, улучшая кровообращение.

При дефиците витамина В6 человек может испытывать раздражительность, возможно развитие анемии. Витамин В6 играет важную роль для нормальной работы нервной системы.

**Цинк** участвует в ряде обменных процессов, важных для поддержания здоровья мужчины. Например, помогает поддерживать необходимый уровень тестостерона и способствует выработке новых сперматозоидов.

**Горянка крупноцветковая** используется как тонизирующее и укрепляющее средство. Листья применяют как афродизиак, который помогает бороться с импотенцией.

Все эти вещества помогают поддерживать нормальную работу половой системы мужчины. Если же вы считаете, что ваши проблемы нуждаются в более серьезной коррекции, то не стесняйтесь вовремя обращаться к квалифицированному врачу-сексологу.

Для продления  
полового акта

**ЭФФЕКС НЕЙРО**



- L-аргинин
- L-триптофан
- L-глутамин
- Витамины
- Цинк
- Горянка

**В 2 раза выгоднее аналога!**

**Эффекс Нейро способствует:**

- ♂ продлению полового акта и улучшению качества секса<sup>1</sup>
- ♂ устранению нейрогенной (психологической) причины преждевременной эякуляции<sup>1</sup>

Не содержит синтетических субстанций, которые имеют много побочных действий. Все компоненты<sup>2</sup> Эффекс Нейро являются естественными, родственными организму аминокислотами или имеют натуральное происхождение (экстракт горянки).

**Высокое качество по стандарту GMP<sup>3</sup>.**

Реклама. <sup>1</sup> Информация подтверждена CoP. <sup>2</sup> По содержанию действующих компонентов. <sup>3</sup> Сертификат GMP №CO 170 889-03, до 31.12.2016, NSF International (США).

**ГДЕ КУПИТЬ?**  
Смотрите  
на стр. 30-31

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# ДОМАШНЯЯ «МЕЗОТЕРАПИЯ»

Продлеваем молодость  
в домашних условиях

Текст: Екатерина Филиппова  
Фото: Никита Хнюнин

Всем хочется сохранить молодость, но с годами сухость кожи и морщины делают лицо старым. Одна из самых эффективных процедур для борьбы со старением – мезотерапия. Причем необязательно идти в салон и отдавать за эту процедуру круглую сумму. Намного проще и дешевле делать сеансы мезотерапии на дому с помощью **пептидной косметики Лора с мезороллером**. Мы предложили нашей постоянной читательнице Яне испытать домашнюю «мезотерапию» на себе.

Яна работает менеджером по продажам и для нее важно хорошо выглядеть. Яна хотела бы улучшить состояние кожи: избавиться от тусклого оттенка, обезвоженности, шелушений и первых морщинок. В общем, наша цель – сияющая изнутри, увлажненная, гладкая кожа. Приступаем к преображению...

## Шаг 1. Очищение



Первый этап – очищаем кожу лица любым подходящим средством, а затем для дополнительного увлажнения протираем тоником Лора. Омолаживающий тоник на основе швейцарских пептидов увлажняет кожу и обладает высокой восстанавливающей активностью. В его состав входит пептид L-карнозин, который усиливает выработку коллагена. Именно коллаген отвечает за эластичность и упругость кожи. Пользоваться тоником очень удобно, поскольку у него есть спрей-насадка с микрораспылением.

## Шаг 2. Нанесение сыворотки

Следующий этап нашего бьюти-сеанса – нанесение **сыворотки Лора** с высоким содержанием пептидов, гиалуроновой кислоты и витаминов. Сыворотку необходимо распределить по всему лицу. Регулярное применение этого



средства позволяет уменьшить морщинки, подтянуть овал лица, сделать кожу нежной, однородной по тону и текстуре.

## Шаг 3. Массаж мезороллером

Чтобы полезное действие сыворотки было максимальным, мы используем мезороллер.



Гость журнала «Фитодоктор»



**Мargarита Суханкина,**  
певица и исполнительница всех  
золотых хитов группы «Мираж»

Для ухода за кожей я регулярно делаю профессиональные чистки, пилинги, маски, в общем, все, что нужно делать современной женщине для того, чтобы поддерживать свою красоту и молодость. Тем более, я человек публичный, мне по долгу службы положено выглядеть хорошо (улыбается).

Это небольшой валик, имеющий 200 тончайших иглоочек глубиной проникновения 0,5 мм. «Прокатываясь» по коже, он создает микроскопические проколы. В момент повреждения кожи через расширенные сосуды на кожу выбрасываются клетки-макрофаги. Они захватывают кусочки поврежденной кожи, «поедают» пептиды из сыворотки Лора и в момент за-



4

ный продукт: он защищает кожу от солнца, увлажняет и подтягивает ее, предотвращает появление пигментных пятен. А еще крем отлично выравнивает тон кожи благодаря инновационному компоненту Хромабрайт в составе. Помните, что яркое солнце радует нас, но не нашу кожу – она стареет под действием УФ-лучей, поэтому высокий показатель SPF – обязательное условие для сохранения молодости.



3

хвата выделяют факторы роста. Эти факторы формируют новую молодую кожу.

**Шаг 4. Защита от солнца**

Летом перед выходом на улицу, особенно после мезотерапии, очень важно защитить кожу от воздействия ультрафиолета. Нанесите крем Лора SPF 50+. Это универсаль-



После месяца применения домашней «мезотерапии» сывороткой Лора с мезороллером.

ЭКСПЕРТ:



**Тата Лысогорова,**  
эстетический косметолог, эксперт  
по лечебной косметике (Москва):

Мезотерапия – подкожное введение активных компонентов, например, витаминов и биологически активных веществ, которые оказывают влияние на клеточные процессы. Проколы, которые появляются во время проведения мезотерапии, являются для кожи микротравмами. Их возникновение становится стимулом для скорейшей регенерации. К травмированному месту стремятся клетки-макрофаги, благодаря которым начинается активное заживление области укола. Таким образом происходит естественное обновление кожи. Благодаря мезотерапии сужаются поры, повышается упругость и эластичность кожи, контуры лица становятся более четкими, а рубцы, шрамы и сосудистые звездочки – практически незаметными. Среди прочих ценных функций мезотерапии – пополнение запасов коллагена. Очень популярна пептидная мезотерапия, а также с гиалуроновой кислотой.

**Иновация!**  
**Домашняя «мезотерапия» от выпадения волос**  
Набор **ЭКСПЕРТ ВОЛОС**  
лосьон + мезороллер

Иновация! Мезотерапия от выпадения волос  
• Уменьшает выпадение  
• Стимулирует рост

**ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 30-31**

1 В ассортименте ЗАО «Эвалар».

Реклама



# Питание для сердца



**Максим Машков,**

кардиолог, терапевт, врач приемного отделения Городской клинической больницы № 13, терапевт, кардиолог медицинского центра ИНВИТРО. (Москва)

Текст: Олеся Гиевская

## Какие вещества поддерживают работу сердца?

### ТАУРИН

Вещество «таурин» полезно для работы сердечно-сосудистой системы. «Таурин имеет кардиотропное действие, является метаболитом, может использоваться в комплексной терапии при сердечной недостаточности, при отравлении сердечными гликозидами», – рассказывает Максим Машков. **Содержится в рыбе, мясе, яйцах, молоке.**

### КОЭНЗИМ Q10

Столь же полезен для сердца коэнзим Q10 – кофермент, который обладает антиоксидантным действием. По словам Максима Машкова, коэнзим Q10 участвует во многих энергетических процессах, синтезируется в организме, однако с возрастом его синтез уменьшается. Может использоваться как биологическая добавка. Рекомендуемая доза – 60 мг в день. Коэнзим Q10 способствует выработке дополнительной энергии для поддержания работы сердца. **Содержится в говядине, сое, морепродуктах, орехах.**

## КАКИЕ ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА ПОМОГАЮТ СЕРДЦУ ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ И КАК ИМЕННО ОНИ ДЕЙСТВУЮТ

### Какие продукты помогут сохранить сердце здоровым?

По данным Всемирной организации здравоохранения, основная причина смерти во всем мире – сердечно-сосудистые заболевания, ежегодно от них умирает больше людей, чем от любой другой болезни. Какими продуктами обогатить рацион, а какие – исключить из него, чтобы обеспечить здоровье сердца, а также о симптомах, которые должны насторожить и дать сигнал обратиться к доктору, нам рассказал наш эксперт Максим Машков.

Сердце – один из самых важных органов в нашем теле, и для его работы необходимо обеспечивать поступление полезных веществ в организм. В рационе обязательно должна присутствовать рыба, особенно лосось и семга, поскольку они содержат большое количество полиненасыщенных жирных кислот. Столь же полезны для сердечно-сосудистой системы орехи, бобовые, злаки (в частности овсянка), овощи, из фруктов особенно полезны гранаты, из цитрусовых – грейпфрут.

**Сердечно-сосудистые заболевания — это группа болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят:**

- гипертония (высокое кровяное давление)
- ишемическая болезнь сердца (инфаркт)
- нарушения мозгового кровообращения (инсульт)
- заболевания периферических сосудов
- сердечная недостаточность
- ревматические заболевания сердца
- врожденные пороки сердца
- кардиомиопатии

### ОМЕГА-3

Полиненасыщенные жирные кислоты, в частности Омега-3, снижают содержание в организме холестерина, триглицеридов и липопротеинов низкой плотности (которые иногда называют «плохим холестерином»), а также уменьшают риск развития атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний, тромбозов, нормализуют обменные процессы. **Содержатся в рыбе (лососе, тунце, семге и морепродуктах), в растительных маслах (особенно в льняном масле) и овощах.**

**В течение 70 лет сердце выполняет более 2,5 млрд ударов и перекачивает 250 млн литров крови.**

### КАЛИЙ, МАГНИЙ, ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА

Калий и магний полезны для сосудов и сердца, принимать их можно как в виде различных добавок, так и в виде продуктов питания (**ягоды, сухофрукты, бобовые, злаки**). Витамины группы В полезны

для центральной нервной системы, обменных процессов, кровяной и иммунной систем. **Основной их источник — злаки, овощи, яйца, дрожжи.** «Фолиевая кислота незаменима для работы иммунной и кровяной систем, — говорит Максим Машков. — Она содержится в зеленых овощах, цитрусовых, злаках».

### БОЯРЫШНИК

Боярышник — лекарственное растение, которое обладает общеукрепляющим действием и положительно влияет на сердце и сосуды. Боярышник усиленно питает и укрепляет сердце, делая его более сильным и выносливым. «Он обладает кардиотоническим действием, может использоваться в комплексе для снижения возбудимости ЦНС, при легких невротических состояниях, сопровождающихся незначительным подъемом артериального давления, — рассказывает доктор Машков. — Его можно употреблять как в аптечных формах (настойка, экстракт), так и в натуральном (плоды) или кондитерском виде (джемы)».

## Какие симптомы дают нам сигнал «проверить сердце»?

Если вы быстро утомляетесь, появилась одышка при минимальной физической нагрузке, нестабильность показателей артериального давления, боли за грудиной давящего характера, чувство перебоев в работе сердца, учащенное сердцебиение, отеки — необходимо срочно показаться врачу.

## От каких продуктов лучше отказаться, чтобы сохранить здоровое сердце?

По словам Максима Машкова, отказаться нужно от переедания, бесконтрольного употребления в пищу соли и свинины, фаст-фуда, полуфабрикатов, алкоголя. Следует свести к минимуму употребление жирных соусов (например, майонеза), ограничить сладкое и мучное.



## КардиоАктив Таурин от компании «Эвалар»



**ГДЕ КУПИТЬ?**  
Смотрите на стр. 30–31

Лечение сердечно-сосудистой недостаточности\*



- Улучшает работу сердечной мышцы
- Умеренно снижает артериальное давление
- Снижает уровень глюкозы, холестерина и триглицеридов в крови
- Поддерживает здоровье глаз
- Повышает работоспособность при тяжелых физических нагрузках

\* В комплексной терапии. Реклама ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



## КардиоАктив Боярышник с калием и магнием



## КардиоАктив Омега Холестерин под контролем!

## КардиоАктив Витамины для сердца с коэнзимом Q10 (60 мг) и фолиевой кислотой

Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Спрашивайте в аптеках Эвалар! Заказывайте на сайте [evalar.ru](http://evalar.ru), [arteka.ru](http://arteka.ru)

## 1 ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА ГЛИЦИН

**Для мозга**

Глицин в форме жевательной резинки способствует повышению устойчивости к стрессу, улучшению настроения и сна, повышению умственной работоспособности, памяти и внимания.



1

## 2 ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА

**ПИКОЛИНАТ ХРОМА**

**Контроль массы тела**

Способствует снижению чувства голода, нормализации уровня сахара в крови, уменьшению тяги к сладкому.



2

## 3 МУЛЬТИВИТАМИНЫ ЭВАЛАР

**Шипучий напиток**

8 витаминов + 7 минералов в легкоусвояемой форме шипучего напитка. Без сахара. Выгодные по цене!



3

## 4 ФОРМУЛА СПОКОЙСТВИЯ

**Лекарственное средство**

**Защита от стресса**

В отличие от препаратов, содержащих только магний и витамин B6, содержит экстракт пустырника, который обладает умеренным кардиотоническим и гипотензивным действием. Помогает преодолеть стресс, замедляя ритм сердечных сокращений, снижая артериальное давление. Не вызывает сонливости, заторможенности и привыкания.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



4

## 5 МСМ

**Для суставов**

Метилсульфонилметан (МСМ) – источник органической серы – способствует уменьшению отеков и воспалений в суставах, снижению боли; быстрому восстановлению суставов и мышц после тренировок.



5

## 6 ЛАКТУЛОЗА ФОРТЕ

**Послабляющий пребиотик**

Способствует регулярному освобождению кишечника без боли и спазмов, нормализации микрофлоры, облегчению симптомов геморроя.



6

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

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

evalar.ru



7



8



9



10



11



**7 ПРИМАСОРБ**

*Энтеросорбент*

Комплекс энтеросорбента с яблочным пектином и инулином способствует выведению из организма токсинов и аллергенов, нормализации микрофлоры кишечника.

**8 ВИТАМИН С 1200 МГ**

*Шипучие таблетки*

Максимум\* аскорбиновой кислоты – 1200 мг в одной таблетке – для поддержки иммунитета! Без сахара.

**9 КУРКУМИН**

Легко усваиваемый куркумин способствует укреплению иммунитета, очищению печени, уменьшению воспалений и снижению боли в суставах.

**10 ОМЕГА 3-6-9**

Сбалансированный комплекс трех жирных кислот способствует улучшению работы сердца, мозга, глаз и суставов; поддержанию в норме уровня холестерина; красоте волос и кожи.

**11 МУЛЬТИВИТАМИНЫ  
БЭБИ ФОРМУЛА МИШКИ**

За высокое качество удостоены медали «Лучшее – детям»<sup>2</sup>

4 вида витаминных мишек для детей по выгодной цене:

- Мультивитамины + йод и холин
- Кальций + фосфор и витамин D<sub>3</sub>
- Витамин С
- Спокойствие

ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите  
на стр. 30-31

В ассортименте Эвалар: «Бэби Формула мишки» мультивитамины. Постановление №10 от 21 ноября 2016 г. Регистрационный №10816L859.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Без боли и хруста

## КАК ПОДДЕРЖАТЬ СУСТАВЫ

С детства мы привыкли к тому, что наши суставы работают как слаженный механизм. Однако воспаления, перегрузки и возрастные изменения могут негативно сказаться на работе суставной системы: если движения стали болезненными, их амплитуда уменьшилась, а при движении того или иного сустава отмечается хруст – значит суставам нужен «ремонт». Что предпринять, чтобы сохранить здоровье суставов?

### ЭКСПЕРТ:

**Елена Никитина,**

доцент кафедры диетологии и клинической нутрициологии РУДН, кандидат медицинских наук.



## Комплексно и эффективно

Предотвратить проблемы с суставами и помочь в их решении могут препараты, содержащие хондропротекторы – особые вещества, питающие хрящевую ткань и восстанавливающие поврежденные суставные хрящи. Важнейшими из них являются хондроитин и глюкозамин: в норме они синтезируются клетками хряща и играют важную роль в формировании костей, сухожилий, связок и хрящей. При этом хондроитин запускает процесс регенерации хрящевой ткани, противостоит разрушению соединительной ткани и повышает ее прочность, а глюкозамин служит строительным материалом хрящевой ткани, восстанавливая ферментный обмен в клетках суставного хряща и стимулируя восстановление поврежденной хрящевой ткани и синтез суставной жидкости.

**Прием препаратов, содержащих хондроитин и глюкозамин, полезен не только для нормального функционирования суставов, но и для укрепления всей соединительной ткани: мышц, стенок кровеносных сосудов, сердечных клапанов, кожи, ногтей и волос.**

Подчас для того, чтобы привести суставы в норму, приема одних хондропротекторов может быть недостаточно. И потому особую популярность в борьбе за здоровье приобретают добавки, в основе которых, помимо собственно хондроитина и глюкозамина, содержится целый спектр веществ, способных оказать усиленную помощь суставам. Как рассказала доцент кафедры диетологии и клинической нутрициологии РУДН Елена Никитина: «Хороший эффект окажут препараты, содержащие коллаген, помогающий улучшить подвижность суставов и позвоночника, и гиалуроновую кислоту, которая, как главный компонент суставной жидкости, призвана сохранять эластичность суставов. Препараты, содержащие Омега-3 (к примеру, из льняного масла) помогут замедлить разрушение хрящевой ткани, а биодоступная форма серы природного происхождения

(MSM) в составе препарата облегчит поступление полезных активных веществ в хрящевую ткань и тем самым окажет неоценимую помощь суставам».

## Длительно и качественно

Выбирая хондропротектор, обратите внимание на препараты с высокой дозировкой действующих веществ: хондроитин – 800 мг, глюкозамин – 1350 мг, коллаген – 8000 мг. При этом, лучше покупать препарат от производителя, выпускающего его по международному стандарту качества GMP. Улучшить результат от приема препарата-хондропротектора внутрь в виде таблеток можно, дополнив его применением крема на основе хондроитина и глюкозамина наружно.

### Факторы, способные увеличить риск возникновения проблем с суставами:

- врожденные особенности соединительной ткани
- травмы (в том числе, спортивные)
- лишний вес
- нарушение кровообращения
- неполноценность рациона
- малоподвижный образ жизни
- хронический стресс



Прием хондропротекторов курсами 3–4 раза в год помогает нормализовать функционирование сустава, уменьшить воспаление и сделать движение сустава менее болезненным. Однако даже трех месяцев приема хондропротекторов будет мало, если уже есть проблемы с суставами, предупреждает Елена Никитина: «Следует помнить, что хрящевая ткань восстанавливается медленно: через три месяца уходит боль, через шесть – улучшается подвижность, и только через девять месяцев артроз перестает прогрессировать и изменения в суставах становятся заметны на рентгеновском снимке». Именно поэтому, чтобы снова обрести радость движения, пациенту, пришедшему на прием к врачу уже с болью, необходимо «заручиться помощью» растений, хорошо зарекомендовавших себя при болезнях суставов, дает рекомендацию эксперт: «Пока хондропротекторы будут выходить на максимум действия, мартиния душистая, сабельник, босвеллия, лопух, белая ива, куркума, имбирь и экстракт черного перца окажут обезболивающее и противовоспалительное действие».

## Гость журнала «Фитодоктор»



**Мargarита Суханкина,**  
певица и исполнительница всех  
золотых хитов группы «Мираж»

Для суставов полезно движение, и это движение должно быть не резким из серии: раз, и понеслась галопом. Ни в коем случае. Я предпочитаю ходьбу. Ходьба или пешие прогулки дают нагрузку на все те же группы мышц, что и бег. Но ходить нужно много и подолгу – минимум полчаса в день. Со временем темп ходьбы, расстояние и время необходимо увеличивать, чтобы нагрузка росла и положительный эффект усиливался. Также люблю плавание, беговую дорожку, велотренажер.

Синтез соединительной ткани невозможен также без витаминов и минералов, напоминает эксперт: «Если человеку с проблемными суставами не назначить витамины



и минералы (кальций, магний, цинк, марганец, селен и т. д.) – хрящевая ткань просто не сможет полноценно восстановиться. Именно поэтому важно принимать препараты, содержащие данные биологически активные вещества» (см. с. 22 № 3).

## В помощь суставам



### Хонда drink Хондропротектор + коллаген

Хондропротекторный напиток. Рекордсмен<sup>1</sup> по составу. Максимальные<sup>1</sup> дозировки важных для здоровья суставов компонентов от лучших мировых производителей: коллаген – 8000 мг, хондроитин – 800 мг, глюкозамин – 1350 мг, гиалуроновая кислота – 50 мг, MSM – 600 мг.



### Артромаксимум 5 дней с экстрактами растений для быстрой помощи суставам

Всего за 5 дней он способствует быстрому достижению комфорта движений и улучшению подвижности и гибкости суставов. Достигнутые результаты закрепляются при дальнейшем приеме по 1 капсуле в день.



### MSM Сера природного происхождения

Это первый<sup>2</sup> в России препарат на основе 100% метилсульфонилметана.

Способствует:

- уменьшению воспалительных процессов в суставах и снижению боли;
- уменьшению отеков суставов;
- быстрому восстановлению суставов и мышц после тренировок.



### Артромаксимум с мартинией

Способствует:

- уменьшению боли и воспалительных процессов в суставах;
- снижению риска развития подагры и повышенного уровня мочевой кислоты<sup>3</sup>.

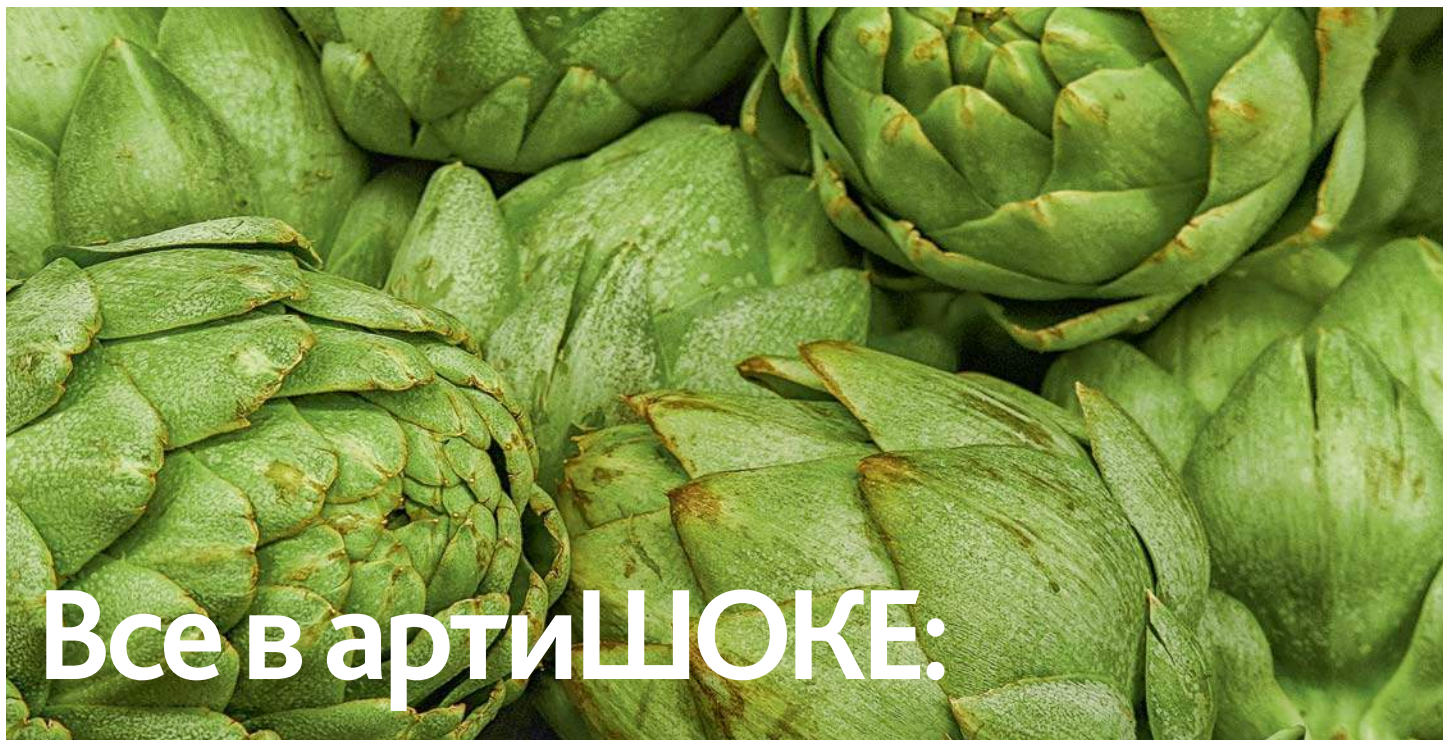
<sup>1</sup> В серии «Хонда» Эвалар. <sup>2</sup> По данным ЗАО «Групп ДСМ» на 18.10.2016 г. <sup>3</sup> СоГР №КЗ. 16.01.97.003. Е. 000181.01.16 от 25.01.2016. <sup>4</sup> Сертификат GMP №С0170889–03, NSF International (США). Реклама.

www.evalar.ru  
Произведено Эвалар.  
Выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP<sup>4</sup>.



ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите  
на стр. 30–31

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



# Все в артиШОКЕ:

## ИСТОРИЯ РАСТЕНИЯ, ВОССТАНАВЛИВАЮЩЕГО ПЕЧЕНЬ



**З**доровье – самое ценное, что у нас есть. И одну из ведущих ролей в нелегком деле его защиты играет печень. Она нейтрализует токсины и поддерживает организм в балансе. Но со временем печень сама начинает нуждаться в защите. Побочные эффекты лекарств, вредные привычки – и печень перестанет справляться: токсические соединения накапливаются и разрушают ее. Поэтому о печени нужно заботиться – при помощи проверенных средств растительного происхождения.

Важный помощник в очищении и укреплении печени – артишок. Это лекарственное растение выводит из организма холестерин, токсины и содержит массу полезных веществ: цинарин (который обладает сильным желчегонным действием), минеральные соли, полисахариды, витамины А, В1, В2, С, танин, пектин, калий, органические кислоты и другие вещества.

Родина артишока – Средиземноморский регион и Канарские острова. Однако встретить его вы можете в... предгорьях



Артишок в предгорьях Алтая выращивается в промышленных масштабах

Алтая. Да-да! Именно здесь, на экологически чистых землях, расположены огромные плантации компании «Эвалар». До «Эвалара» на этих широтах артишок в промышленных масштабах еще не выращивали. Экстракт этого растения применяется в комплексах для очистки организма и защиты печени.

На плантации сельскохозяйственную «химию» принципиально не применяют. Растение развивается так же, как в естественной природе, в соответствии с общемировыми экостандартами. За процессом роста пристально следят специалисты по выращиванию лекарственных культур. Перед уборкой поля пропалывают вручную! Это трудоемко и затратно по времени, но высокие стандарты качества требуют, чтобы продукт не содержал примеси других растений. Продук-

ция «Эвалар» соответствует требованиям международного стандарта качества GMP: только органические вещества, без глютена, без ГМО, все ингредиенты без примесей и соответствуют тому, что указано на упаковке. Чтобы пройти сертификацию на соответствие международному стандарту качества GMP, предприятие должно пройти проверку по сотне параметров.



Перед уборкой поля пропалывают вручную

После сбора и первичной подготовки сырье поступает в фармацевтический комплекс международного уровня. Это чистая зона с многоуровневым контролем чистоты и безопасности. Здесь все начинается с экстракции – процесса извлечения действующих полезных веществ.

Все мы слышали про экстракты. А как их добывают? Все просто, но очень технологично. Сначала специальное вещество – экстрагент – проходит сквозь массу измельченного артишока и извлекает из него все полезные вещества. После извлечения экстракта остается шрот, который станет натуральным удобрением на полях компании «Эвалар».



Извлечение полезных веществ на участке экстракции – всё производство полностью автоматизировано

Полученный экстракт сгущается при помощи выпаривания в вакуумной камере и из-



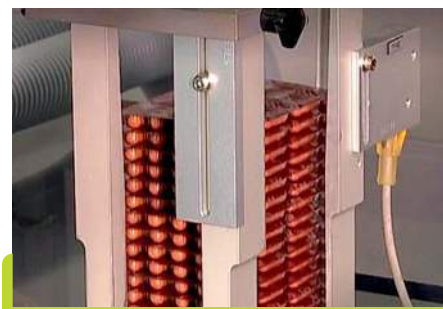
Экстрагент проходит сквозь массу артишока, извлекая из него полезные вещества

мельчается. Основа для создания уникальных препаратов готова! И основа эта высочайшего качества – по показателям экстракт превосходит даже французский, хотя Франция считается мировым лидером по производству экстракта артишока.

Высушенный экстракт смешивается с другими компонентами и капсулируется. Умная

машина автоматически раскрывает капсулу, дозированно помещает внутрь нее состав и закрывает капсулу. Путь завершается торжественным финалом – упаковкой одного из препаратов на основе первого урожая алтайского артишока.

Остается самое важное – воспользоваться тем, что дала нам природа и современные фармацевтические технологии. Будьте здоровы!



Упаковка препарата на основе первого урожая алтайского артишока

## Гепатрин с артишоком

Только<sup>1</sup> Гепатрин содержит три самых важных растительных компонента для защиты печени. В его уникальном<sup>2</sup> составе: артишок, эссенциальные фосфолипиды, расторопша.



- Способствуют:
- естественному обновлению клеток печени
  - защите клеток печени от неблагоприятных факторов
  - регулированию выработки и оттока желчи
  - мягкому очищению желчных протоков

<sup>1</sup> В ассортименте «Эвалар». <sup>2</sup> Патент РФ № 24186601.

## Артишока экстракт для здоровья печени

Максимальное<sup>1</sup> содержание экстракта артишока – 1200 мг:

- оказывает мягкое желчегонное действие
- способствует улучшению холестеринового обмена



ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите  
на стр. 30-31


Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Фитодоктор

отвечает на вопросы читателей и посетителей сайта [evalar.ru](http://evalar.ru)


## Защита зрения летом

 *Летом глаза страдают от яркого солнца, опасаясь за свое зрение. Как его защитить?*

*Кира, Краснодар*

Защитить глаза от яркого солнца помогают антиоксиданты. Черника форте Эвалар Интенсивный комплекс для зрения содержит сильные антиоксиданты – лютеин и зеаксантин, а также антоцианы черники и витамины, которые борются с воздействием свободных радикалов, поглощая ультрафиолетовые лучи и защищая сетчатку глаз. Комплекс отличается удобством применения: весь суточный набор микронутриентов содержится в одном пакетике для одновременного и ежедневного приема. В каждом пакетике: 2 жевательные таблетки Черники, 1 таблетка Лютеина и 1 капсула Омега-3.

## Какой глицин принимать?


 *Сейчас такой большой выбор глицина, что теряешься при покупке. Подскажите – чем они отличаются и какой глицин лучше принимать?*

*Сергей, Томск*

Обратите внимание на Глицин Форте Эвалар. Он отличается высоким содержанием глицина – 300 мг в одной таблетке – усиленно-специальными витаминами для мозга – В1, В6, В12.

Кроме того, таблетки Глицин Форте Эвалар легко и быстро рассасываются, что способствует быстрому достижению эффекта – уменьшению нервного и умственного напряжения, повышению умственной работоспособности днем и улучшению сна ночью. Достаточно принимать всего 2 таблетки в день.


## Как восстановить режим сна после перелета?

 *Каждый летний отпуск омрачается для меня авиаперелетом. Это серьезный стресс для моего организма: смена часовых поясов вызывает психологический дискомфорт и нарушение сна. Подскажите, как минимизировать негатив?*

*Алиса, Санкт-Петербург*

В этом случае поможет Формула Спокойствия Триптофан Эвалар. Ее прием поможет быстрее восстановить сбившиеся биоритмы организма, что особенно важно при перелетах. Триптофан – это аминокислота, из которой в течение дня синтезируется «гормон счастья» серотонин. А ночью из серотонина образуется мелатонин – «гормон сна». Поэтому, благодаря триптофану, днем вы пребываете в хорошем настроении, ощущаете комфорт и спокойствие. А ночью – спокойно засыпаете, крепко спите и высыпаетесь за более короткое время.

## Мягкое слабительное при беременности


 *Столкнулась с проблемой запоров. Посоветуйте мягкое слабительное, которое можно принимать при беременности!*

*Арина, Белгород*

Советуем обратить внимание на слабительное лекарство Фибралакс – 100% натуральное слабительное средство. Это удивительное лекарство с приятным апельсиновым вкусом – не просто слабительное: оболочка семян подорожника, входящие в состав Фибралакса, выполняют сразу несколько функций. Они устраняют запоры; облегчают симптомы геморроя; способствуют росту полезной микрофлоры как пребиотик; очищают кишечник, выводят «шлаки», токсины, избыточный сахар, холестерин и соли тяжелых металлов как сорбент; восстанавливают регулярную работу кишечника. Фибралакс можно применять длительно и назначать беременным и кормящим женщинам<sup>2</sup>.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

## Какое средство поможет успокоиться?

 *Из-за смены места жительства стала много нервничать. Какое средство поможет успокоиться? Сразу скажу, что принимать какие-то мощные препараты мне бы не хотелось.*

*Анна, Москва*

Обратите внимание на пустырник, чье седативное (успокаивающее) действие доказано опытом поколений. Сегодня на аптечных полках представлен пустырник разных производителей – нужно понимать, что и седативный потенциал у них разный. Советую выбрать Пустырник Форте Эвалар, основой для которого стал выращенный на Алтае пустырник сердечный. Он отличается одним из самых высоких показателей седативности<sup>3</sup> и быстрым успокаивающим действием. Это настоящее природное «противоядие» в борьбе с разного рода тревогами. Благодаря высокому содержанию экстракта пустырника, усиленного магнием и витамином В, ощущение внутреннего спокойствия станет для вас стабильным состоянием.

<sup>1</sup> В серии Черника Форте. <sup>2</sup> По назначению врача. <sup>3</sup> Отчет о сравнительном тестировании, Сибирское отделение РАН, Новосибирск, 2013 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Лекарственные средства

**ЦИ-КЛИМ**

В 1,5 раза выгоднее немецкого аналога

Негормональная терапия при климаксе

Устраняет симптомы климакса:

- Приливы
- Потливость
- Приступы сердцебиения
- Раздражительность
- Нарушения сна
- Старение и сухость кожи<sup>2</sup>



Лекарственное средство<sup>1</sup>

**ЦИ-КЛИМ®  
Аланин**

Выгодная цена!

От приливов при климаксе

- Как и в импортном аналоге, каждая таблетка содержит 400 мг бета-аланина
- Устраняет приливы в климактерический период



Лекарственное средство<sup>1</sup>

**КардиоАктив  
Таурин 500 мг**

В 1,5 раза выгоднее немецкого аналога

- Умеренно снижает артериальное давление
- Улучшает работу сердечной мышцы
- Снижает уровень холестерина, триглицеридов и сахара в крови



Лекарственное средство<sup>1</sup>

ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите  
на стр. 30-31

Биологически активные добавки для сохранения здоровья

**ГИАЛУРОНОВАЯ  
КИСЛОТА 150мг**

В 2 раза дешевле ближайших аналогов<sup>3</sup>

Для приема внутрь

- Содержит максимум 4 гиалуроновой кислоты – 150 мг в каждой капсуле
- Несколько видов гиалуроновой кислоты способствуют глубокому увлажнению кожи



**ВЕНОКОРСЕТ®**

В 2 раза выгоднее аналога

Для легкости ног

Экстракт красных листьев винограда способствует:

- Уменьшению чувства тяжести в ногах
- Улучшению венозного кровообращения
- Укреплению сосудов



**МИЗОЛ**

В 1,5 раза дешевле аналога<sup>5</sup>

Набор для защиты от грибка ногтей и кожи

- В наборе: Антигрибковый гель в тубе с кисточкой + 30 одноразовых пилочек
- В составе геля: 1% раствор нафтифина
- Защищает от поражения грибком



**ХОНДА®  
форте**

Выгодная цена!

Для суставов и позвоночника

1 таблетка содержит:

- 500 мг хондроитинсульфата натрия
- 500 мг глюкозамина гидрохлорида:

Способствует:

- Естественному обновлению хрящевой ткани суставов и позвоночника
- Улучшению подвижности и гибкости суставов



**ХОНДА®  
глюкозамин  
максимум**

В 1,5 раза выгоднее аналога

Для суставов и позвоночника

- Высокое содержание действующего вещества – 750 мг в 1 таблетке
- Способствует поддержанию хрящевой ткани суставов и позвоночника в здоровом состоянии



**МУЛЬТИФЛОРА®**

В 2 раза выгоднее аналога

Пробиотик нового поколения

7 видов живых бактерий в защитной двуслойной оболочке попадают в кишечник в неизменном виде

Способствуют:

- Восстановлению микрофлоры
- Укреплению иммунитета
- Улучшению пищеварения



<sup>2</sup> Связанные со снижением уровня эстрогенов в период климакса и менопаузы. <sup>3</sup> Препаратов, содержащих гиалуроновую кислоту для приема внутрь в дозировках свыше 100 мг. <sup>4</sup> Максимум предельно допустимой нормы содержания гиалуроновой кислоты для БАД. <sup>5</sup> Антигрибкового набора с пилочками в комплекте.







# Чай Эвалар БИО – природная сила Алтая, доступная каждому



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

## Достоинства чаев «Эвалар БИО»:

- 100 % натуральный состав
- Высокая микробиологическая чистота чаев обеспечивается мягким способом обработки – «мгновенный пар» на современной французской установке
- Для наилучшего сохранения полезных свойств растений каждый фильтр-пакет чая упакован в многослойный защитный конверт
- Приятный вкус и нежный аромат алтайских трав доставят Вам истинное удовольствие

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

Узнайте больше на сайте [www.evalar.ru](http://www.evalar.ru)

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ