

# ФИТОДОКТОР

№3 (18) СЕНТЯБРЬ 2010

Эвалар®

- 3** | Таблетки гениальности
- 6** | Что бы такое съесть, чтобы поумнеть?
- 10** | Погода и здоровье
- 12** | Природа экономит наши силы...  
Интервью с народным артистом Алексеем Петренко



**Учредитель и издатель:**

ООО «Фармавест»  
659332, Алтайский край, г. Бийск,  
ул. Социалистическая, 23/6,  
тел./факс: [3854] 39-01-26

**Соучредители:**

Алтайский государственный  
медицинский университет  
656099, Алтайский край, г. Барнаул,  
ул. Ленина, 40, тел./факс: 36-73-59  
Фармацевтическая компания «Эвалар»  
659332, Алтайский край, г. Бийск,  
ул. Социалистическая, 23/6,  
тел./факс: [3854] 39-00-84,  
e-mail: vascor@evalar.ru  
www.evalar.ru

**Координатор проекта**

Ольга Возчикова  
e-mail: vok@evalar.ru

**Редактор**

Надежда Овсянникова  
тел.: [3854] 39-00-31

**Научные консультанты:**

Борис Козлов,  
доктор медицинских наук,  
профессор Алтайского медуниверситета  
Галина Холмогорова,  
ведущий научный сотрудник Центра  
профилактической медицины,  
кандидат медицинских наук  
Ольга Сафина,  
врач-дерматокосметолог,  
кандидат медицинских наук

**Над выпуском работали:**

Екатерина Шушумкова, Александра Наумова,  
Софья Боткина, Наталья Шапкина

**Фото в номере**

Владимир Мозгунов, Сергей Сафронов,  
Юрий Верещагин

**Свидетельство о регистрации**

ПИ №ФС 77-21816 от 30августа 2005г.  
Федеральная служба по надзору за соблюдени-  
ем законодательства в сфере массовых комму-  
никаций и охране культурного наследия

**Печать**

ПК «Пушкинская площадь»

Тираж 68000 экземпляров

Цена свободная

Распространяется по подписке

# «ГИНКОУМ» УМНЫЕ КАПСУЛЫ ДЛЯ ЯСНОГО УМА И ХОРОШЕЙ ПАМЯТИ

БАД СоГР 77,99,23.3.У.10250.12.07 от 20.12.07



**К**ак повысить умственные способности? Возможно ли это? Современная наука отвечает — да! Учеными доказано: память и внимание можно улучшить, ведь умственные способности напрямую зависят от мозгового кровообращения и питания клеток мозга. Усилив мозговое кровообращение, можно в несколько раз повысить уровень умственной активности. Естественным способом улучшить работу мозга можно с помощью натурального не-лекарственного средства «Гинкоум» от компании «Эвалар». Входящие в его состав растительные компоненты, активно влияя на сосуды головного мозга, усиливают мозговое кровообращение: кровь, омывая все структуры мозга, доставляет кислород и глюкозу каждой клетке. И в результате они начинают работать в полную силу. «Гинкоум» не имеет побочных действий. Для тех, кто работает с информацией, учиться и сдает экзамены, умные капсулы «Гинкоум» необходимы, как кислород! С капсулами «Гинкоум» вы почувствуете, что у вас значительно улучшились память и внимание, повысилась умственная активность, и Вы стали быстрее запоминать нужную информацию. Умные капсулы «Гинкоум» приведут Ваш мыслительный аппарат в отличную форму!  
«Гинкоум» — умные капсулы для ясного ума и хорошей памяти.



# ТАБЛЕТКИ ГЕНИАЛЬНОСТИ

Ученые считают, что в целом современные люди используют возможности своего мозга лишь на 5–10%. Как заставить мозг работать на все 100?

Эта задача настолько серьезна, что множество биофизиков, биологов, психологов трудятся над её решением, пытаются создать таблетки гениальности.

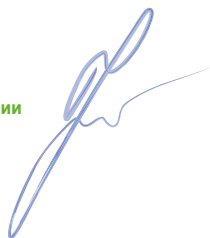
В 70-х годах XX века после детального изучения фармакологической активности экстракта из листьев гинкго билоба, активизирующего деятельность мозга, начался настоящий «гинкго-бум».

Препараты с гинкго билоба вышли на второе место в десятке самых востребованных. Программы поддержки мозга стали обязательными не только для пожилых людей, стремящихся улучшить память и способность к концентрации, но и для молодых, желающих всегда оставаться на пике творческих способностей.

Все хотят обладать феноменальной памятью и сверхъестественной работоспособностью, делать тысячу дел одновременно и никогда не допускать ошибок.

Для этого действительно надо почаще «заряжать мозги», но не сникерсами, а специальным питанием. Сегодня в рацион для мозга включены «витамин интеллекта» холин, природная аминокислота глицин, которые могут заставить работать даже «спящие» клетки мозга. На сегодня это, пожалуй, лучшая альтернатива пока еще не созданным «таблеткам гениальности». Биодобавки для мозга от компании «Эвалар» содержат все необходимое для полноценного питания мозга, что поможет Вам всегда оставаться на пике творческих способностей.

Лариса Прокопьева,  
президент  
фармацевтической компании  
«Эвалар»



## СОДЕРЖАНИЕ

- 3 Таблетки гениальности
- 5 В аптечную сеть прибыло...
- 6 Что бы такое съесть, чтобы поумнеть?
- 9 Возраст мудрости!
- 10 Погода и здоровье
- 13 40 лет... после инфаркта  
Интервью с народным артистом  
Алексеем Петренко
- 14 Как создаются лекарства:  
история и современность
- 16 Осеннее обострение
- 18 Диета домохозяйки
- 20 Пьем соки круглый год
- 22 «Рыбный» день

# С БИОПОЛЕЙ «ЭВАЛАР» К АПТЕЧНЫМ ПРИЛАВКАМ РОССИИ

**А**номальная погода обошла стороной экологически чистую зону Алтая. Нынешние показатели урожайности лекарственных трав на биополях фармацевтической компании «Эвалар» значительно превышают показатели прошлого года. Одного только пустырника собрано столько, что производственные потребности предприятия закрыты на год вперед. Причем из существующих 20 видов пустырника этот особый — сердечный, с превосходными успокаивающими свойствами. Используя улучшенные сорта растений, компания получает лекарственное сырье с максимальным количеством активных веществ и выпускает препараты с повышенной эффективностью, такие как «Пустырник Форте».

Заготовлено 80 тонн красных соцветий гречихи. Гречихи специального сорта, который отличается высокой концентрацией флавоноидов (рутина, кверцетин, дигидрокверцетин и др). Самостоятельное выращивание этого сорта на собственных биополях позволяет

компании постоянно иметь качественное высокоэффективное сырье для производства препарата «А / Д минус». Без потерь собран урожай травы овса молочной спелости для производства популярного «Овесола», корней лапчатки белой, основного компонента крема и капсул «Эндокриол». Все растительное сырье, а это более 30 наименований лекарственных трав, «Эвалар» выращивает без применения синтетических удобрений. Биополья удобряются шротом лекарственных трав, который остается после их экстракции. Биоудобрения обеспечивают повышенную урожайность. Культивирование растений и контроль на всех этапах производства позволяют компании гарантировать высокое качество натуральных препаратов и сохранять здоровье россиян. Благодаря прекрасному соотношению цены и качества, препараты марки «Эвалар» с изображением жизнеутверждающего зеленого листочка сегодня одни из самых востребованных в российских аптеках.



# И СНОВА ЛУЧШИЕ!

**В** Москве прошло торжественное награждение лауреатов премии «Идея здоровья». В этом году церемония была юбилейной: уже в пятый раз те, кто внес значительный вклад в дело распространения идей здорового образа жизни, получили дипломы и награды.

За пять лет существования премии компания «Эвалар» становится лауреатом уже в четвертый раз. В этом году она признана «Производителем года» в категории «Профилактика».

«Особенно приятно получить эту награду, несмотря на те трудности, с которыми нам пришлось столкнуться в период кризиса, — сказала на церемонии директор московского представительства ЗАО «Эвалар» Наталия Прокопьева. — Мы уверены, что биологически активные добавки в России станут еще популярнее, когда больше людей осознает необходимость профилактики. Ведь биологически активные добавки — один из самых доступных и надежных способов поддержать свое здоровье».



# В АПТЕЧНУЮ СЕТЬ ПРИБЫЛО...

**В** московской аптечной сети «Эвалар» прибавление: у станции метро Новослободская открылась третья фирменная

аптека. Новая аптека привлекла немало посетителей — и своим удобным расположением (20 м от станции метро Новослободская по Новослободской улице),

и уютной атмосферой, и огромным выбором продукции, и, конечно, главным «фирменным» отличием — полным ассортиментом натуральных препаратов для здоровья от компании «Эвалар». Каждый посетитель найдет в аптеке внимание и квалифицированную помощь опытных профессиональных консультантов. Это помогает быстро ориентироваться и выбирать из ассортимента аптеки (более 6000 наименований продукции для здоровья и красоты) именно то, что нужно.

Как всегда радуют покупателей доступные цены и гарантированное качество представленных аптечных товаров.



**Адрес аптеки «Эвалар» на Новослободской:  
Ул. Новослободская, д. 12.  
Телефон: 8 (499) 973-12-46**

**Н**аш мозг весьма привередлив к питанию: в качестве источника энергии он признает только глюкозу, которая содержится в крахмалистых (хлеб) и концентрированных углеводах (сахар). Поэтому завтрак, в состав которого входят мюсли или хлеб грубого помола, в течение продолжительного времени становится источником пищи для мозга. В то же время чистый сахар мгновенно устремляется в кровь, и его воздействие на питание мозга минимально.

Лимитирует питание мозга и уровень кровотока в его сосудах — при атеросклерозе, нарушениях микроциркуляции, спазме сосудов поступление глюкозы и кислорода бывает недостаточным. Вот почему в рацион для мозга всем и каждому необходимо включать биодобавки, улучшающие питание мозга. Они действуют непосредственно на мыслительные процессы, улучшают память, повышают концентрацию внимания и общую активность мозга,

## ЧТО БЫ ТАКОЕ СЪЕСТЬ, ЧТОБЫ ПОУМНЕТЬ?

при этом уменьшая чрезмерную нервную возбудимость и тревожность. Польза таких биодобавок для мозга не вызывает у специалистов сомнений. Для достижения ощутимых результатов они рекомендуют принимать их не менее 2–3 месяцев. К счастью, натуральные препараты нетоксичны и имеют минимум противопоказаний и побочных эффектов.

С настоящими, эффективными биодобавками для мозга каждый может достичь высот умственной активности или, проще говоря — стать умнее. Ведь наш мозг используется не на полную мощность, а значит, всегда есть резервы, которые можно активизировать.

### ГИНГКО БИЛОБА: СТИМУЛЯТОР

**Гингко билоба** с сердцевидными листьями и похожими на сливу семенами во всем мире считается символом стойкости и долголетия. А в Японии, Китае и Корее уверены, что снадобья из этого дерева улучшают память и способствуют передаче знаний из поколения в поколение. Подлинный «Гингко-бум» в фармацевтической промышленности начался

с 60–70-х годов XX века, когда после детального изучения химического состава и спектра фармакологической активности стандартизированного экстракта из листьев гингко билоба были созданы первые препараты-ноотропы. В настоящее время они выпускаются более чем в 20 странах, занимая второе место по объему продаж после аспирина.

Источником сырья для современной фармацевтической промышленности служат

дикорастущие в Китае растения, а также выращенные на специальных плантациях на юго-западе Франции (возле Бордо) и в Южной Каролине (США). Там на площади около 10 кв. км растут 25 млн. деревьев! Собранные листья высушивают и подвергают многоступенчатой обработке для получения целевого продукта — стандартизированного экстракта. Без преувеличения гингко билоба — лучший мозговой стимулятор. Препараты на основе экстракта «дерева жизни» используются для улучшения памяти и сохранения ясности мышления, при умственном переутомлении, нарушениях памяти, назначаются после инсульта, инфекций ЦНС, при атеросклерозе мозговых сосудов в пожилом возрасте.





**Где его искать?** В аптеках как самостоятельный БАД, в составе комплексов. К примеру, каждая таблетка «Гинго билоба «Эвалар» содержит 40 мг французского экстракта гинго билоба с высоким содержанием активных веществ и это при лучшей цене. Активно действуя на сосуды мозга, улучшая его кровоснабжение, положительно влияет на давление, позволяет в любом возрасте вести активный образ жизни.

Активные компоненты «Гингоум» (экстракт гинго билоба 40 мг, глицин 20 мг) усиливают мозговое кровообращение: кровь, омывая все ткани мозга, доставляет кислород и глюкозу каждой клетке. Для тех, кто работает с информацией, учится и сдает экзамены, умные капсулы «Гингоум» необходимы, как кислород!

**Как пить?** Взрослым по 1 таблетке «Гинго Билоба Эвалар» в день во время еды. Продолжительность приема не менее 3 недель. Прием рекомендуется повторять 3 раза в год.

Взрослым и детям старше 14 лет по 1–2 капсуле «Гингоум» 3 раза в день во время еды. Продолжительность приема не менее 8 недель.

**Цена вопроса:** «Гинго Билоба Эвалар» 89 рублей за 40 таблеток по 0,2 г. «Гингоум» 79 рублей за 30 капсул по 0,15 г.

### ГЛИЦИН: МОТИВАТОР

Глицин (нейроаминокислота) — источник мотивационных стимулов — от него зависит интеллектуальная деятельность мозга. Непосредственно участвует в метаболических процессах головного мозга. Глицин присутствует в пище, содержащей белки, и вырабатывается печенью из холина либо из таких аминокислот, как треонин или серин. Именно этому веществу свойственно оказывать положительное воздействие на центральную нервную систему.

Фармацевтическому средству под названием глицин присуще ноотропное действие. Он действует мягко на самом тонком и уязвимом молекулярном уровне. Глицин прописывают и ребенку, и бабуш-



ке, и «трудоголику», доработавшемуся до нервного истощения. Без помощи глицина не обойтись, если у человека ухудшилась память.

Повышенные дозы глицина не только выравнивают процессы возбуждения и торможения, но также и усиливают умственную работоспособность, избавляют от депрессий, снимают раздражительность, нормализуют сон. Выпускается глицин в форме таблеток, которые необходимо класть под язык.

**Где его искать?** В составе комплексных БАДов и как самостоятельная добавка. Не просто большое, а огромное количество глицина содержит «Глицин Форте Эвалар», причем впервые действие глицина усилено максимальной дозировкой витаминов В1, В6 и В12, необходимых для нервной системы.

**Как пить?** Взрослым по 1 таблетке 2 раза в день. Таблетку держать во рту до полного рассасывания. Продолжительность приема — 1 месяц. При необходимости прием можно повторить.

**Цена вопроса:** 49 рублей за 20 таблеток по 0,6 г.

### ХОЛИН: ВИТАМИН ИНТЕЛЛЕКТА

Холин — витамин группы В — участвует в обеспечении передачи нервного импульса из мозга через центральную нервную систему. Участвует в образовании защитной миелиновой оболочки нервов. Присутствие холина в организме предохраняет от разрушения миелинового слоя, от повреждения нервных клеток. С возрастом холина требуется все больше, ведь количество миелина в мозге увеличивается, прохождение сигналов от нейрона к нейрону ускоряется, общая интеллектуальная мощь повышается до 3 тысяч процентов по сравнению со средним показателем. Холин обладает мембранопротекторным (защищает мембраны клеток от разрушения и повреждения), антиатеросклеротическим (снижает уровень холестерина в крови), ноотропным, антидепрессантным, успокаивающим действием. Играет важную роль в обмене ве-

ществ, способствуя метаболизму жиров и холестерина.

При дефиците холина развиваются нарушения функции мозга и памяти. В конце 80-х годов XX века был проведен эксперимент: английские психофизиологи давали по 10 граммов холина группе добровольцев в течение десяти дней. Тесты, проведенные в начале и в конце эксперимента, показали значительное улучшение кратковременной памяти испытуемых. Учитывая, что холин — это важнейший строительный материал мозга, дополнительное употребление его в пищу беременными (плод не может самостоятельно его вырабатывать) и детьми первых пяти лет жизни положительно отражается на умственных способностях малышей. Показателями недостатка холина в организме служат: раздражительность, нервные срывы, усталость; диарея (при употреблении жирных продуктов), гастрит; ухудшение работы печени; повышенное артериальное давление.

**Где его искать?** Особенно высоко содержание холина в яичном желтке, мозге, печени, почках и мышце сердца. Для пополнения организма холином следует употреблять хлеб грубого помола, в осеннее время — свежую капусту, а зимой — квашеную капусту, а также ежедневно есть овсяную кашу.

Холин — главный компонент биокомплекса «Острум». Незаменимый «витамин интеллекта» включает в работу даже так называемые «спящие» клетки мозга, и мозг становится настоящим «суперкомпьютером» с максимально возможным уровнем быстрого действия.

**Как пить?** Взрослым по 1 капсуле в день во время еды. Продолжительность приема — 30 дней. Принимая «Острум» Вы заметите, что стали запоминать большое количество информации, быстро находить правильные решения и с блеском распутывать даже самые запутанные клубки нерешенных задач.

**Цена вопроса:** 129 рублей за 30 капсул по 0,25 г.



### ПРИЗНАКИ УМСТВЕННОГО ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ:

- нарушения памяти;
- большое количество ошибок при умственной работе;
- затруднение сосредоточения, концентрации внимания;
- расстройства сна и аппетита;
- повышенная нервная возбудимость и раздражительность;
- апатия, плохое настроение.



**Н.М. Редкина**  
врач-невролог  
высшей категории

**Н**а вопрос о необходимости назначения глицина заведующая неврологическим отделением Нина Михайловна Редкина ответила исходя из практического опыта:

— Мы 30 лет только глицин и используем — это единственный тормозной модулятор для нервной системы, — и посоветовала на неумение «советских ученых» громко заявлять о своих открытиях. — Наши изобрели его давным-давно, а на Западе первыми стали назначать глицин детям с задержкой речевого и психического развития. Вначале дозы были маленькие, когда же глицин прошел рандомизированные клинические исследования — самый высокий стандарт относительно эффективности любого лечения, — дозы стали увеличиваться.

**— В какой дозировке эффективен глицин?**

— В дозе 1000 мг глицин назначается всем при вегето-сосудистых нарушениях, при травмах, для снижения степени последствий кровоизлияний в мозг. Если принимать глицин 3 раза в день по одной таблетке в 100 мг, то это, считаю, доза гомеопатическая. Больному в коматозном состоянии, при ишемическом инсульте дается 10 таблеток за щеку и... растирается до всасывания. Гли-



*«На Западе аминокислота глицин — это в первую очередь нелекарственное средство, благотворно влияющее на мозговую деятельность и психоэмоциональное состояние человека. Поэтому привычная форма выпуска глицина, например, в США — биологически активные добавки. При этом содержание действующего вещества в каждой таблетке составляет обычно не ниже 300 мг. А рекомендуемые суточные дозировки начинаются с 1000–2000 мг, и доза глицина 100 мг по эффективности воздействия приравнивается к плацебо.»*

*Исходя из западного опыта, компания «Эвалар» первой среди российских производителей выпустила нелекарственный препарат с повышенным содержанием действующего вещества — «Глицин Форте». Содержание глицина в каждой таблетке этого препарата — 300 мг. При этом производитель рекомендует принимать 2 таблетки в день, то есть увеличить суточный прием глицина до 600 мг. Такое увеличение дозировки существенно с точки зрения традиционных для России рекомендаций и при этом абсолютно безопасно, что подтверждается нормами, принятыми на Западе».*

Из газеты «Фармацевтический вестник»

## ГЛИЦИН — ПИЩА ДЛЯ МОЗГА, КОТОРОЙ МНОГО НЕ БЫВАЕТ

цином, как первичным нейропротектором при ишемическом инсульте, оснащена каждая бригада неврологической «скорой помощи». Из 40 больных неврологического отделения 38 получают глицин, в том числе и при корешковом синдроме. Некоторые больные просят давать глицин на ночь — у него хороший гипнотический эффект. Главное же, глицин действует на когнитивную функцию, улучшает память, мышление, настроение, нормализует психическое и эмоциональное состояние. Вот так глицин «рекой плывет» в лечебных отделениях неврологии.

— **То есть глицин показан именно в больших дозировках?**

— Возрастным больным — да. И то, что сейчас наш российский производитель предложил глицин в большей дозировке — это большое психологическое облегчение для них. Согласитесь, или 1 таблетку под язык положить или 9! Ведь как больные воспринимают такое количество: о, целую горсть таблеток прописали!

— **Ну а ваше мнение по поводу того, что новый препарат «Глицин Форте» усилен витаминами?**

— Витамины группы В — это «нота бене» — по латыни «замечай хорошо». Эти витамины наиболее значимые для мозга, именно на них и нужно обращать особое внимание!

— **Выходит, глицин — пища для мозга, которой много не бывает?**

— Когда курс приема глицина и витаминов группы В для активизации работы мозга заканчивается, постепенное возвращение к обычному уровню мышления уже воспринимается как вялость и тупость. А поскольку от живости и сохранности ума зависит продолжительность жизни, то надо признать необходимость приема глицина.

В МИРОВОЙ ПРАКТИКЕ ГЛИЦИН ПРИМЕНЯЮТ КАК СЕДАТИВНОЕ, МЯГКОЕ ТРАНКВИЛИЗИРУЮЩЕЕ И СЛАБОЕ АНТИДЕПРЕССИВНОЕ СРЕДСТВО, УМЕНЬШАЮЩЕЕ ЧУВСТВО ТРЕВОГИ, СТРАХА, ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ. ПОВЫШЕННЫЕ ДОЗЫ ГЛИЦИНА НЕ ТОЛЬКО ВЫРАВНИВАЮТ ПРОЦЕССЫ ВОЗБУЖДЕНИЯ И ТОРМОЖЕНИЯ, НО ТАКЖЕ И УСИЛИВАЮТ УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ.

## СКОЛЬКО ГЛИЦИНА НУЖНО ОРГАНИЗМУ?

На Западе глицин широко применяется как нелекарственное средство, успокаивающее и снимающее напряжение. При этом рекомендуемые суточные дозировки — от 1000 до 2000 мг в день<sup>1</sup>. А дозы в 100 мг, как в России, приравниваются к плацебо.

Компания «Эвалар» выпустила новый нелекарственный препарат «Глицин Форте» с повышенной эффективностью. В каждой таблетке «Глицин Форте Эвалар» в три раза больше глицина (300 мг). Действие глицина усилено витаминами для мозга. Таблетки «Глицин Форте Эвалар» легко рассасываются, что способствует быстрому достижению эффекта — уменьшению нервного напряжения и повышению умственной работоспособности.

<sup>1</sup> [www.worldhealth.net](http://www.worldhealth.net)

НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ БОЛЬШИНСТВО РОССИЙСКИХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ ВЫПУСКАЮТ ГЛИЦИН В ДОЗИРОВКЕ 100 МГ В ОДНОЙ ТАБЛЕТКЕ. КОМПАНИЯ «ЭВАЛАР» ВЫСТУПИЛА НОВАТОРОМ, СОЗДАВ НЕЛЕКАРСТВЕННЫЙ ПРЕПАРАТ «ГЛИЦИН ФОРТЕ» С ДОЗИРОВКОЙ 300 МГ ДЕЙСТВУЮЩЕГО ВЕЩЕСТВА В ТАБЛЕТКЕ. ЭТО ОЧЕНЬ УДОБНО ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОТЕЛ БЫ УВЕЛИЧИТЬ ДОЗУ ПРИЕМА ГЛИЦИНА.



БАД СоГР№ 77.99.11.3.У.9888.10.09 от 22.10.2009.



## ВОЗРАСТ МУДРОСТИ!

С ГОДАМИ ЧЕЛОВЕК СТАНОВИТСЯ УМНЕЕ, ВОЗМОЖНОСТИ МОЗГА УВЕЛИЧИВАЮТСЯ, А ПИК МОЗГОВОЙ АКТИВНОСТИ ПРИХОДИТСЯ НА 50–70 ЛЕТ.

**К** таким выводам пришли американские ученые, совершив тем самым переворот в представлениях о возможностях и законах развития мозга человека.

В новейшей работе известной исследовательницы Барбары Стоуч утверждается, что пик интеллектуальных возможностей мозга приходится на 50–70 лет. Ее работа опровергает традиционный взгляд, что с возрастом мозговая активность существенно снижается из-за прогрессирующей гибели клеток головного мозга (до 30 процентов).

Углубленные исследования показали, что нейроны не умирают с годами. Со временем могут пропадать связи между ними, в случае если человек не занимается серьезным умственным трудом, не изучает новое. Еще более важен факт, что с возрастом в мозге увеличивается количество специального вещества — миелина, которое вызывает ускорение прохождения сигналов от нейрона к нейрону, что повышает общую интеллектуальную мощь до 3 тысяч процентов по сравнению со средним показателем. Наибольшее количество миелина вырабатывается в возрасте старше 60 лет.

Помимо этого, в среднем с 50 лет человек также приобретает способность одновременно использовать оба полушария головного мозга для решения одной задачи.

Также с годами мозг становится более устойчив к стрессам и может более эффективно работать в условиях сильной эмоциональной нагрузки. Мозг человека, за плечами у которого десятилетия, более устойчив и рационален. «Это то, что можно назвать мудростью», — подчеркивает профессор Университета Калифорнии Дилип Джейст.

# ПОГОДА И ЗДОРОВЬЕ

УЧЕННЫЕ, НАКОНЕЦ, СДЕЛАЛИ ОКОНЧАТЕЛЬНЫЕ ВЫВОДЫ О ТОМ, КАК ПОГОДА МОЖЕТ ПОВЛИЯТЬ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И УМСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА. ТАК, ОДНИ ПОГОДНЫЕ ЯВЛЕНИЯ ВЛИЯЮТ НА НАШ ВЕС, А ДРУГИЕ МОГУТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ ПАРАЛИЧА ЛИЦЕВОГО НЕРВА, А ТАКЖЕ УВЕЛИЧИТЬ РИСК СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА.



## ЗА ОКНОМ ДОЖДИ— ЛИШНИЙ ВЕС ЖДИ

Оказывается, дождь наиболее тяжело переживают люди, стремящиеся похудеть. Чаще всего именно в дождливую погоду человек начинает набирать лишний вес. Шотландские ученые выяснили — это происходит, так как в пасмурную погоду организм не получает достаточное количество витамина D. Естественным источником витамина D является солнечный свет. Когда в организме его не хватает, уменьшается выработка гормона лептина, который сигнализирует мозгу о насыщении. В результате человек переедает и набирает вес. Также исследование показало, что полным людям подкожный жир мешает получать витамин D от солнечного света. Витамин поглощается жиром и остается в нем, не попадая в кровь.

**Совет:** есть больше пищи, богатой витамином D, например, яйца или жирную рыбу; пить чай «Эвалар БИО для контроля аппетита», чтобы стимулировать центр насыщения и угнетать центр голода.

## ВЕТЕР ДУЛ—МИГРЕНЬ НАДУЛ

Американские ученые из медицинского колледжа Филадельфии выяснили, что хуже всего люди переносят два явления: резкое повышение атмосферного давления и резкое же потепление. Предположительно, механизм страданий в обоих случаях одинаков — в воздухе существенно снижается содержание кислорода. Пытаясь восполнить недостачу, сосуды головного мозга расширяются. И такое состояние сохраняется порой в течение 1–2 суток.

Ветреная погода также может спровоцировать сужение или отёк кровеносных сосудов мозга, что чревато сильными приступами мигрени, приводят свои доводы английские физиологи. Их канадские коллеги уточняют: хроническая мигрень в два раза чаще обостряется именно в ветреные дни.

**Совет:** подготовьте сосуды к осенним ветрам курс приема капсул «Гинкоум». Активно влияя на сосуды головного мозга, растительные компоненты усилят мозговое кровообращение: кровь, омывая все структуры мозга, доставит кислород каждой клетке.

## ГАСТРОНОМИЧЕСКАЯ ТАКТИКА

- В дождливую погоду питательные вещества в клетки начинают поступать с перебоями и обменные процессы в них расстраиваются. В результате хуже усваиваются углеводы, а обмен становится преимущественно белково-жировым. В это время в рационе должно быть как можно меньше сладкого. На защиту клеток от свободных радикалов встают природные антиоксиданты — вещества препятствующие окислению. Они содержатся в проросшем овсе, свежем растительном масле, фруктах и овощах. Антиоксидантной активностью обладают витамины С, Е, А и предшественник последнего — бета-каротин, А также незаменимый микроэлемент селен. В том же списке особый фермент — коэнзим Q<sub>10</sub>. Разнообразьте этими продуктами свой стол и вы легко адаптируетесь к холодам.
- Чередуйте рыбную диету с молочно-растительной. Первая устраняет избыток триглицеридов в крови, повышает количество липопротеидов высокой плотности, предупреждая образование тромбов и атеросклеротических бляшек на стенках сосудов. Вторая помогает избавиться от токсинов, образующихся в процессе обмена веществ, нейтрализует продукты перекисления жиров и свободные радикалы, стимулирует своевременное восстановление ферментов.
- Время от времени устраивайте яблочно-морковные разгрузочные дни. Снижая уровень холестерина в крови и нормализуя ее свертывание, такая диета предупреждает развитие инсульта и инфаркта, риск которых повышается при неустойчивой погоде и геомагнитных возмущениях.

### МАГНИТНЫЕ БУРИ ВЕЮТ НАД НАМИ

Влияние магнитных полей на человека изучено еще меньше, чем влияние погоды. Тем не менее, факт, что многих людей откровенно «штормит» во время магнитных бурь, медиками признается. Считается, что основная опасность солнечных штормов заключается в ритмичных изменениях магнитного поля Земли. Оно сжимается и расширяется с частотой 0,5–1,5 Гц, ровно с той же частотой бьется и наше сердце. Сложение этих двух ритмов у «сердечников» может спровоцировать приступ.

Нельзя сбрасывать со счетов и теорию о воздействии низкочастотных колебаний на психику человека. То же нарастающее необъяснимое чувство страха, появляющееся у людей перед землетрясением и перерастающее в панику, — это реакция на подземные толчки и волны низкой частоты, возникающие при этом. Самыми уязвимыми перед магнитными вихрями оказываются люди, вынужденные работать в условиях хронического стресса, а также просто неуравновешенные и нервные индивиды.

**Совет:** принимайте «Пустырник Форте», в нем впервые действие пустырника многократно усилено «элементами спокойствия» магнием и витаминов В6. Магний снимает возбудимость нервной системы, витамин В6 контролирует эмоции, держит в узде раздражительность и ослабляет спазмы.

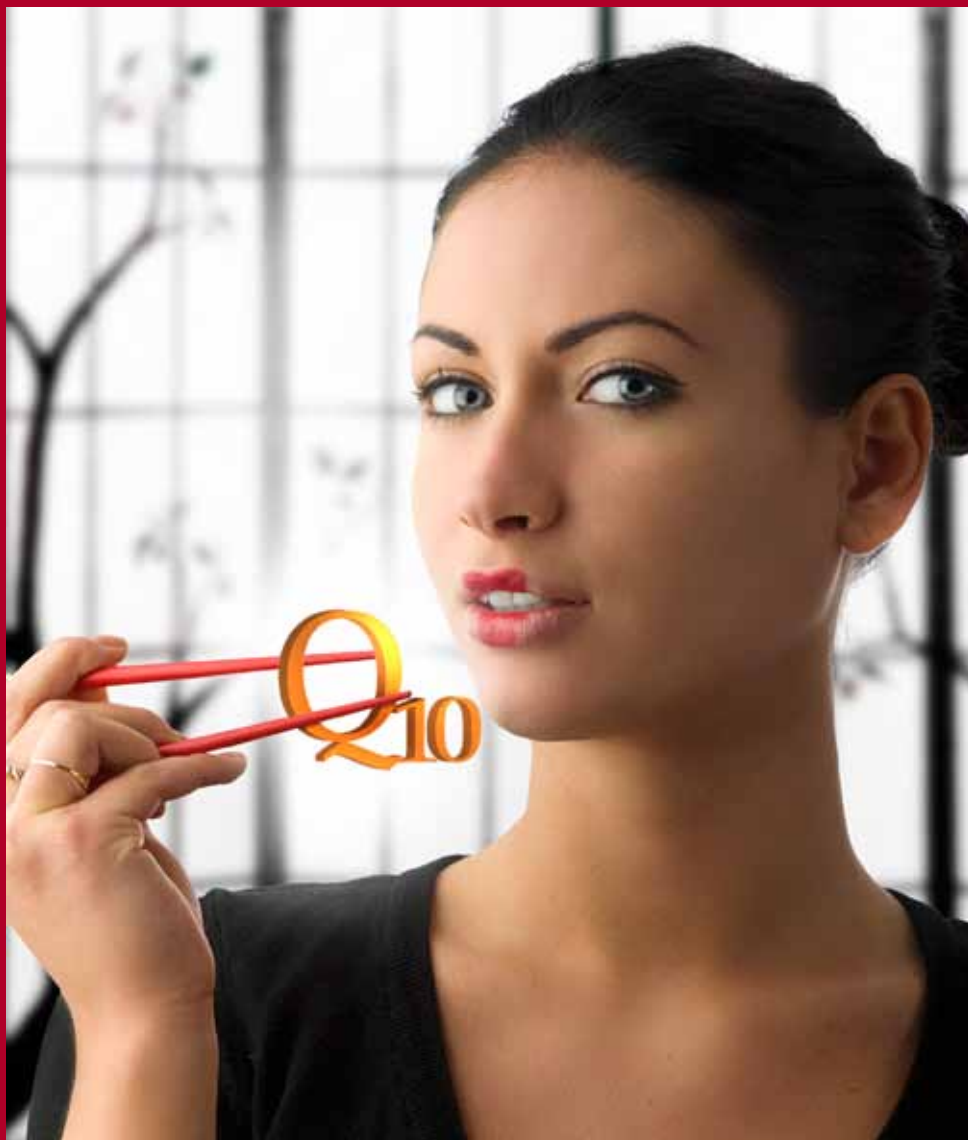
### «ЗВЕРСКИЙ» ХОЛОД

Экстремальные холода грозят: инфарктами, инсультами и, конечно, простудой. Морозная зима—2009 для многих закончилась... инфарктом. Именно мороз чаще всего приводит к таким печальным последствиям.

На холоде кровеносные сосуды неизбежно сужаются, что усиливает кровоток, повышает нагрузку на сердце и ведёт к росту артериального давления. Печальный итог — инфаркты, аритмии и другие серьезные сердечные неполадки.

При слабом сердце холод противопоказан. Ведь, чтобы поддерживать температуру тела на должном уровне, сердцу приходится работать в усиленном режиме, а это также может вызвать инфаркт. При этом кровь от холода неизбежно густеет, то есть риск различного вида тромбозов тоже растёт.

**Совет:** пусть натуральные препараты «Атероклефит» для снижения уровня холестерина в крови и «Боярышник Форте «Эвалар» для повышения тонуса сердечной мышцы станут вашими постоянными спутниками в холода. Ведь эффект их применения носит нарастающий характер действия.



## КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ПРИ ПЛОХОЙ ЭКОЛОГИИ?

В неблагоприятных экологических условиях (выхлопные газы, задымленность воздуха) специалисты считают главным — усилить антиоксидантную защиту организма. Так как в условиях загрязнения в организме человека резко повышается концентрация свободных радикалов — активных клеток кислорода, которые окисляют стенки сосудов, нарушая кровообращение, разрушают молекулы белков, изменяют клеточные мембраны и даже разрывают связи в молекулах ДНК. Защититься же от их разрушающего воздействия можно с помощью специальных веществ — антиоксидантов. Одними из самых сильных антиоксидантов являются витамин Е в паре с коэнзимом Q10.

Сочетание коэнзима Q10 с витамином Е в одной таблетке вы сможете найти в препарате «Коэнзим Q10 Форте» от компании «Эвалар», каждая таблетка которого содержит 100%-ю норму потребления коэнзима Q10 и витамина Е.

Регулярный прием всего одной таблетки в день «Коэнзима Q10 Форте» позволит защитить клетки от разрушения и сократить негативные изменения в организме. Это поможет защитить сердечно-сосудистую систему, а также замедлить процессы старения. Длительный прием «Коэнзима Q10 Форте» скажется даже на внешности — в уменьшении внешних признаков старения, особенно при совместном применении с таблетками крема «Коэнзим Q10 Форте» от компании «Эвалар».



САМЫМ ИЗВЕСТНЫМ ГО-  
СТЕМ XII ВСЕРОССИЙСКОГО  
ШУКШИНСКОГО КИНОФЕ-  
СТИВАЛЯ НА АЛТАЕ СТАЛ  
НАРОДНЫЙ АРТИСТ РОС-  
СИИ АЛЕКСЕЙ ПЕТРЕНКО.  
НА ИНТЕРВЬЮ АЛЕКСЕЙ  
ВАСИЛЬЕВИЧ СОГЛАША-  
ЕТСЯ РЕДКО, А ДЛЯ ЖУР-  
НАЛА «ФИТОДОКТОР»  
СДЕЛАЛ ИСКЛЮЧЕНИЕ.  
АКТЕР ДАВНО УВЛЕЧЕН  
ТРАВЛЕЧЕНИЕМ, БОЛЬ-  
ШУЮ ЧАСТЬ ВРЕМЕНИ  
ЖИВЕТ В ПОДМОСКОВНОМ  
НИКОЛЬСКОМ В СОБСТ-  
ВЕННОМ ДОМЕ, ГОТОВИТ  
ТАМ КВАС И МЕДОВУХУ  
ПО СВОИМ РЕЦЕПТАМ, ПЕ-  
ЧЕТ КАРТОФЕЛЬ, ВАРИТ  
ЩИ КИСЛЫЕ И КАШУ.  
ЕЩЕ ДО НАЧАЛА ТОР-  
ЖЕСТВ ПЕТРЕНКО ПО-  
ПРОСИЛ ОРГАНИЗАТОРОВ  
КИНОФЕСТИВАЛЯ ПОКА-  
ЗАТЬ ЕМУ ЗДЕШНИЕ АПТЕ-  
КИ И ОБЯЗАТЕЛЬНО СЕЛЬ-  
СКИЙ РЫНОК—УЖ ОЧЕНЬ  
ХОТЕЛОСЬ КУПИТЬ АЛТАЙ-  
СКИЙ МЕД.



## АЛЕКСЕЙ ПЕТРЕНКО: «ПРИРОДА ЭКОНОМИТ НАШИ СИЛЫ...»

— Наслышан про этот мед, — признался знаменитый артист. — Там, где за короткое лето цветущие растения бурно отдают свою силу, мед самый вкусный и самый целебный. Недавнее мое увлечение — апитерапия, — Алексей Ва-

сильевич показывает на ноге следы пчелиных укусов, — знаете что такое апитерапия?

— Конечно, — и я оказываюсь в роли интервьюируемого, ведь собеседник Петренко неожиданный, главное — его разговорить. Отвечаю как на экзамене: — Апитерапия — лечение продуктами пчеловодства, прежде всего, медом и укусами пчел, пчелиным ядом. — И иду «на Вы».

**— Алексей Васильевич, лучше поделитесь с читателями «Фитодоктора» своими рецептами.**

— Их у меня много. Люблю заниматься народной медициной — врачевание и знахарство всегда были вплотную

связаны с духовными наследиями народа. Верю в фитотерапию. У меня много книг. Любимая? «Лікарські рослини» на украинском языке. Сейчас вот замораживаю воду в пластиковых бутылках.

**— Чтобы пить талую воду?**

— Чтобы сохранить максимум полезных веществ в целебных травах! Если добавить в воду 3 листика крапивы — она очищает кровь, если листья березы, то она будет очищать почки. Замораживать можно все растения отдельно или использовать смеси. А теперь представьте, какой аромат после размораживания дают живые растения! В сухой траве запаха нет — эфирные масла улетучиваются!



### КВАС ОТ ПЕТРЕНКО

Народный артист и напитки признает только народные. Если уж пить, то пить... квас! Сам готовит дивные сорта кваса. «Интересно очень, — объясняет Алексей Васильевич свое увлечение. — Мне стало как-то странно, что все пьют иностранные напитки с консервантами. Я про-

бывал — не могу, ни один напиток мне не показался нормальным. Просто — на просто надо делать квас. И будушь квасной патриот, как я себя называю. Россия — богатая всякими ягодами и злаками, и традиционно было для России делать квас. Я пробовал примерно пятнадцать сортов кваса

делать: ягодные, хлебный, хлебно-буряковский. Это живо среди русских. Несмотря на то, что жили сурово и рабоботали очень тяжело, было все-таки очень много долгожителей. Умирили, конечно, от непрерывного каждодневного труда. А если не пили и не ели чистые продукты, умирали бы еще рань-

ше. А березовая медовуха? Самый лучший на земле напиток с медом — генно привычный для нашего организма!». Рецептами кваса от Петренко даже заинтересовалась одна коммерческая фирма. «Для утверждения рецептур я подарил 4 бутылки, одна из них и «рванула» ...» — рассказывает ар-

# 40 ЛЕТ... ПОСЛЕ ИНФАРКТА

Распутин принес Петренко первый инфаркт в 32 года. Известно, что на роль Распутина пробовались Анатолий Папанов, Евгений Лебедев, Михаил Ульянов, но Климов, увидев, как Петренко в Театре имени Ленсовета в спектакле «Преступление и наказание» играет Свидригайлова, выбрал менее опытного артиста: «У него сумасшедший глаз». На что у Петренко свое объяснение: — Заразительный актер должен обладать гипнозом. Выходить на сцену и отдавать энергию. Один излучает энергию, а другой не излучает. Так и меня на роль Распутина проверяли — брать или не брать.

## — Кто проверял?

— Режиссер Элем Климов устроил мне встречу с экстрасенсом Марковым и самим Львом Мессингом... Экстрасенсы выбор одобрили, сказали, что я принадлежу к тому типу людей, которым надо давать невыполнимые задания, чтобы играли на пределе своих возможностей. Я и попытался сделать то, что выше меня, выше моих сил. Распутин обладал могучим здоровьем — я не могучего здоровья, но энергетику этого образа я передавал. Я выбрасывал ее, играя за пределом...

Петренко относится к очень редкой категории артистов, которые рискуют пропустить через себя высокую энергию. Это очень опасно, и режиссер должен уметь защищать актера. Рассказывают, какое сверхнапряжение царило на съемках «Агонии»: и если кто-то просто играл это напряжение, то Петренко еще физиологически переживал. Его Распутин — безумная, съезжающая с орбиты сила, конденсат безумия, поднимающегося снизу, с самого дна, из бездонной хляби. Второго такого Распутина после «Агонии» быть не может.

## — Трудно давалась эта роль?

— Тогда у меня не хватало опыта. Я в 7 утра уже готов был сниматься, насиловал себя, свой организм, концентрировал энергию. Видели, наверное, как наша чемпионка Елена Исинбаева готовится к прыжку? Стараются уединиться, спрятаться от всех, укрывается с головой... Я интуитивно делал то же самое.



**Алексей Васильевич Петренко,**  
народный артист РСФСР,  
лауреат Государственной премии РФ

— **И сегодня Вы тоже спрятались от всех за кулисы, сидели в одиночестве, а ваши коллеги, напротив, держались вместе...**

— Уединение — это основа. Уединение экономит энергию, дает силы. Я не умею сдерживаться...

Актер сторонится всяческих светских раутов, киношных тусовок. Старается не расплескать то, что накоплено в душе, не проговорить в суете то, что хочет сказать своему зрителю со сцены и экрана. В день выступления ни с кем не разговаривает — бережет голос. У актера мощный бас, он обожает старинные песни. На Шукшинском кинофестивале он исполнил без музыкального сопровождения русский романс «Гори-гори моя звезда». Весь в черном актер запел — и звук его голоса поплыл над примолкшим залом... Стало страшно. За него, за себя, за страну, за всех. Пробивала мысль: если такой ураган сотрясает актера-гиганта,

что же он сделает с нами, если вырвется наружу?

Второй инфаркт Петренко пережил в 60, когда Никита Михалков снимал в Москве на Красной площади «Сибирского цирюльника». Петренко играл генерала Радлова. Генерал — ампула для Петренко привычное. Его Радлов вписался во все бублички-прянички, гулянья на Девичьем поле, достойные кисти Кустодиева и ярмарочных картинок. Вполне оправдал удалой размах режиссера — запечатлеть лубочную, давно ушедшую матушку Россию. Радлов жевал граненые стаканы, гулял и куролесил, являя всю мощь и доблесть русской природы, широкой, словно Масленица. Эта вечно хмельная голова-ушка, человек «без руля и ветрил» вляблялся по-детски в иностранную, диковинную женщину. Словом, он — русский, и этим многое объяснялось.

— Когда снимали сцену Масленицы, — вспоминает актер, — на меня навесили килограммов 40 разного реквизита: тяжелую шубу, саблю, пистолет. Костюмеры не смогли за раз все донести. А мне в этом наряде пришлось с цыганами впрыскаду танцевать. Тогда и произошел инфаркт. Потом пришлось тайком от врачей на съемки бегать.

Его роли разнообразны, и каждую из них актер играет с полной самоотдачей, перевоплощаясь в своего героя. Режиссеры говорят, что Петренко играет «опасно», с надрывом, каждого героя «пропускает через себя». Актера называют могучим притихшим вулканом, который в любой момент может дать о себе знать в силу непредвиденных природных обстоятельств. Актер-Глыба. Он мог перевоплотиться в Петра Первого, Распутина, Сталина... И все эти персонажи сыграны с величайшим мастерством. В жизни он такой же выразительный человек, как и на сцене. Есть люди, на которых нельзя не обратить внимания, даже если они молчат. Смотрит серьезно, сосредоточенно. Естественен, не трогает себя на всякую ерунду, сосредоточен на своей внутренней жизни.

**Ольга Возчикова**

тист. — Квас я закупоривал в бутылки из-под шампанского. После брожения получалось градусов 8–12, не меньше. Порой откроешь бутылку — и в потолок! Технология-то — на глазок... Вот мой квас! Историй с квасом у Петренко много. Рассказывает так, что заслушаться и засмотриться, импровизатор.

«Подарил я как-то бутылку с квасом отцу Евгению. Да не предупредил, чтобы поаккуратней открывал. Через неделю встречает меня матушка, да так искренне благодарит: спасибо вашему квасу — сделали наконец-то хороший ремонт на нашей кухне... Или еще случай, я его называю «запойный». У меня

как раз был период, когда я запоем варил квас. Взял как-то на рождественскую трапезу в храм свой квас. А в это время в храм приехали предприниматели-спонсоры. Они пробовали квас, хвалили, попросили в подарок. На другой встречаю день одного из них: знает, а Сережа-то чуть не умер. Что такое,

почему, спрашиваю? Или я отравленный квас дал? Да нет, отвечает, квас потрясающий. Просто мы не знали, что товарищ наш «кодированный на алкоголь». А квас крепкий оказался, градусов 8–10... После этого случая мой «запойный» период закончился, но ненадолго. Вот»

# КАК СОЗДАЮТСЯ ЛЕКАРСТВА: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ

**Н**а протяжении тысячелетий народная фитотерапия оказывает неоценимую услугу человечеству, проводя естественный, мягкий фармакологический скрининг. Веками люди накапливают полезные сведения о применении целебных растений, и многие современные лекарственные средства подсказаны медицине наблюдениями простых людей. При пороках сердца с успехом применяются препараты из растений: наперстянки, строфанты, весеннего горицвета, ландыша. Как вошли в медицину эти растения? В 1785 году английский врач Уайтеринг обратил внимание на знахарский рецепт, состоящий из 16 веществ. Будучи

знаком с ботаникой, он заинтересовался наперстянкой, которая считалась ядовитой, и стал её изучать. Вначале был получен мочегонный эффект, впоследствии замечено её действие на сердце. Постепенно выработывались необходимые дозы, и наперстянка стала во главе сердечных средств.

....В середине прошлого века экспедиция путешественника Ливингстона отправилась в Африку. Врач экспедиции обратил внимание на странное совпадение: как только он почистит зубы, пульс замедляется, сердце бьется реже и сильнее. Врач не отличался аккуратностью — зубную щетку без футляра держал в походной сумке вместе с семенами различных растений и образцами яда для стрел, приготавливавшегося туземцами из вьющейся лианы строфанты. Когда экспедиция вернулась в Европу, строфант был исследован в Петербурге профессором Е. В. Пеликаном. Оказалось, что растение замедляет и делает более сильным сокращение сердца.

Поводом проверки действия весеннего горицвета на сердце послужила газетная заметка, в которой врач описывал случай

с соседом — помещиком, страдавшим водянкой. Больной был в тяжелом состоянии. «В эту-то смертную минуту, — писалось в заметке, — случайно приехал к моему соседу знакомый, который объявил, что знает бабу, которая многих уже вылечила от этой болезни. Немедленно за ней послали. Приехав, она осмотрела больного и с уверенностью сказала, что вылечит его, даже и срок назначила». После двухнедельного применения горицвета больной поправился. «Уже 4 года протекло с того времени, и сосед мой здоров». Весенний горицвет был изучен в клинике С. П. Боткина врачом А. Бубновым.

Одновременно там же изучалось другое народное сердечное средство — майский ландыш, введенный в медицину выдающимся врачом Ф. И. Иноземцевым. Так постепенно вошла в медицину целая группа растений кардиотропного действия.

Прообраз будущей группы нестероидных противовоспалительных препаратов также имеет народные корни. Ещё в царской России тибетский врач Бадмаев лечил сабельником больные суставы российского императору Николаю II. Потом легендарное растение в России было незаслуженно забыто, хотя в Китае, Японии, странах Восточной Азии оно включено в официальную фармакопею.

Любопытна история хинина — всем известного средства против малярии. Индийские племена Южной Америки применяли для лечения истертую в порошок кору хинного дерева. В Европу хинную кору завезли из Перу испанские мореплаватели в XVII веке. Сначала её продавали как секретное средство по очень высокой цене. Французский король Людовик XIV купил этот секрет и, вылечив от малярии своего сына, обнаружил способ лечения. Впоследствии русский ученый Д. Л. Романовский, основатель химиотерапии, доказал, что хинин убивает возбудителя малярии. Изменяя химическую формулу природного средства, были получены высокоэффективные препараты для лечения малярии.

Особенно много ценных лекарственных растений применяется в восточной народной медицине: арабской, китайской,

тибетской. Сведения о целебных свойствах растений найдены в памятниках древних культур: греческой, римской, египетской, санскритской.

Большой вклад в медицинскую науку и изучение лекарственных растений внесли древние греки. В VII–VI веках до н. э. в Греции были систематизированы знания о животных и растениях. Ученик Аристотеля Теофраст (372–287 гг. до н. э.), «отец ботаники», составил описание нескольких сотен лекарственных растений — «Исследования о растениях». Основоположник европейской фармакогнозии Диоскорид (I век н. э.) в труде «Materia medica» описал около 600 растений. Римский врач Клавдий Гален (129–201 гг. н. э.) положил начало



**Б. И. Козлов,**  
доктор мед. наук, профессор АГМУ



изготовлению экстрактивных препаратов (отвары, настойки и др.), известных теперь как галеновые. Выдающийся представитель арабской медицины, Абу-Али Ибн Сина (ок. 980–1037 гг. н. э.), известный в Европе как Авиценна, описал в своей книге «Канон врачебной науки» свыше 900 лекарственных средств и способов их употребления. Первая китайская книга о травах «Бень Цао» появилась в 2600 г. до н. э. В ней приведено описание 900 видов лекарственных средств преимущественно растительного происхождения.

Труды арабских и греческих писателей, а также археологические находки свидетельствуют о том, что восточные славяне еще задолго до начала развития письменности использовали травы для лечения болезней. Этим занимались волхвы, ведуны, знахари. В памятнике Древнерусской культуры «Изборнике Великого князя Святослава Ярославовича» (1073) приводится описание лекарственных растений. В «Повести о Петре и Февронии» (XIII век) рассказывается о рязанской девице Февронии, сведущей во врачевании. Первый русский лечебник «Мази» был составлен Епраксией — внучкой Владимира Мономаха. В период царст-

вования Ивана IV была открыта первая аптекарская изба (1581 г.) обслуживающая только царский двор. В 1620 г. царь создал специальный «Аптекарский приказ», ведающий сбором лекарственных растений. В Москве в 1654 г. была открыта первая медицинская школа, которая готовила врачей и аптекарей. В XV веке были сделаны первые переводы с латинского и греческого языков. В XVIII веке в Москве появились так называемые аптекарские огороды — сады у стен Кремля (Красные набережные сады), за Мясницкими воротами, в Немецкой слободе, в которых разводили лекарственные растения. В период царствования Петра I были созданы аптекарские огороды во всех крупных городах, при военных госпиталях. В первую русскую фармакопею, изданную в 1798 г., вошло описание более 300 лекарственных растений, из которых более половины произрастали в Сибири.

Каждый понимает, что новое растение, привезенное из далекой экспедиции, или новое химическое вещество, добытое в лаборатории, нельзя сразу передать врачам для использования в лечебной практике. Неизвестно какими свойствами обладает новое вещество, имеет ли оно преимущества перед старыми, уже испытанными средствами, не принесет ли оно вреда больному. Поэтому прежде чем попасть в аптеку, будущее лекарство проходит длинный путь. Новое вещество должно пройти строгий экзамен, в результате которого оно либо доказывает свои права на существование в качестве лекарства, либо сходит со сцены.

Первые клинические испытания на основе принципов доказательной медицины имеют глубокие исторические корни. Известно, что Фредерик II, император римлян, король Сицилии и Иерусалима, живущий с 1192 до 1250 г. интересовался эффектами физических упражнений на пищеварение, взял двух рыцарей и дал им одинаковую пищу. После этого одного из них он отправил охотиться, а другого в постель. Через несколько часов он умертвил обоих рыцарей и изучил содержимое их пищеварительного тракта. Первое клиническое испытание с большим количеством участников, рандомизацией и статистическим анализом было запланировано в XVII веке Жен Баптиста Ван Хельмонтом, врачом и философом, оспорившим практику кровопускания. Предполагалось вовлечение 200–500 людей, которых планировалось разделить случайно путем жребия на две группы, в одной из которых избегалась флеботомия, в другой — пациентам делали столько кровопусканий, сколько врачи считали нужным. Эффективность кровопускания предполагалось оцени-

вать по числу похорон в каждой группе. История умалчивает, почему этот эксперимент не был выполнен.

В настоящее время первыми экзаменаторами создаваемых препаратов являются фармакологи. Они должны испытать, как действует вещество на организм, насколько оно ядовито, какое применение оно может найти в медицине. Конечно, никто не станет испытывать новый препарат сразу на людях: вещества порой таят в себе много нового и неожиданного. Поэтому фармакологи ведут исследования в основном на животных, так как ученые давно доказали, что деятельность животного организма и его различных органов подчиняются тем же закономерностям, что и организм человека.

Выдающиеся деятели отечественной медицины С. П. Боткин и И. П. Павлов настойчиво предлагали испытывать новые вещества не только на здоровых животных, но и на больных. Поэтому фармакологи используют для изучения свойств новых препаратов как здоровых животных, так и животных с искусственно вызванными заболеваниями. Конечно, это значительно удлиняет работу, но испытание нового лекарства — ответственная задача. «Чем полнее будет проделан опыт на животных, тем менее часто придется больным быть в положении опытных объектов со всеми печальными последствиями этого», — заявлял академик И. П. Павлов.

Но окончательное суждение о лечебной ценности будущего препарата может быть сделано только после его применения на больных людях. Поэтому после фармакологической проверки препарату предстоит сдать следующий экзамен, на этот раз — лечащим врачам.

Вещество передается для дальнейшего испытания в несколько клиник, где обеспечено наиболее тщательное наблюдение за его действием. Малейшее изменение в состоянии больного или неприятная сторона в действии препарата здесь будут тотчас замечены. Часто при этом новое вещество сравнивают с другими, уже известными медикаментами сходного действия. Клиника обязана высказать подробное мнение о том, как проявило себя вещество на «генеральной репетиции», достаточно ли оно эффективно, не может ли отрицательно сказаться на больном — заслуживает ли оно выпуска в свет. Именно таким путем, используя богатый исторический опыт фитотерапии и сотрудничество с солидными научно-исследовательскими базами, специализированные компании «Эвалар» создают биологически активные добавки. Наиболее эффективные из них, пройдя все этапы доклинических и клинических испытаний, становятся лекарствами.



# ОСЕННЕЕ ОБОСТРЕНИЕ

ОСЕНЬЮ ПРИРОДА ИСПЫТЫВАЕТ НАС НА ПРОЧНОСТЬ, ПРОИЗВОДИТ ПРОВЕРКУ ЖИЗНЕННЫХ СИЛ, НАКОПЛЕННЫХ ЗА ЛЕТО, ПОДАВАЯ ЗНАК ОРГАНИЗМУ: ПОРА ГОТОВИТЬСЯ К ХОЛОДАМ.

КАПРИЗЫ ПРИРОДЫ И МАГНИТНЫЕ БУРИ ЗАТРУДНЯЮТ ПЕРЕСТРОЙКУ СЕЗОННЫХ БИОРИТМОВ И ПРИВОДЯТ К СОСТОЯНИЮ ТАК НАЗЫВАЕМОГО ДЕСИНХРОЗА, С КОТОРОГО НАЧИНАЮТСЯ БУКВАЛЬНО ВСЕ БОЛЕЗНИ—РЕСПИРАТОРНЫЕ, ЛЕГОЧНЫЕ, СЕРДЕЧНЫЕ, ЖЕЛУДОЧНЫЕ... ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, К КАКИМ ИЗ НИХ ВЫ ЛИЧНО БОЛЬШЕ ПРЕДРАСПОЛОЖЕНЫ. ИЗБЕЖАТЬ НЕПРИЯТНОСТЕЙ С ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫМ ТРАКТОМ ПОМОЖЕТ СПЕЦИАЛЬНАЯ ДИЕТА С БИОДОБАВКАМИ.

## СЕЗОННАЯ АДАПТАЦИЯ ЧЕРЕЗ ЖЕЛУДОК

**В** период сезонной адаптации наш желудок становится наиболее уязвимым. Действительно, тяжелое для язвенников время обычно приходится на осень. Милейший толчок извне (перенесенная на ногах инфекция, стресс, переутомление) — и язва обостряется. Конечно, антацидные препараты включаются практически во все схемы лечения. Повышая защитные свойства слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, они способствуют качественному улучшению про-

цессов рубцевания язвы. Сегодня есть современные эффективные средства, которые не только снимают симптомы, но и действуют на саму причину заболевания, устраняя ее. Так, например, натуральное лекарство ЖеКаТон® для комплексного лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта (гастрит, колит, энтерит) оказывает местное противовоспалительное действие, обладает кровоостанавливающим и спазмолитическими свойствами и действует по всему желудочно-кишечному тракту! Любители фитотерапии оценят

состав этого натурального лекарства. В ЖеКаТон® входят цветки ромашки, ноготков, трава тысячелистника. Экстракты лекарственных трав высокой концентрации «успокаивают» сразу весь ЖКТ. В гастроэнтерологии ЖеКаТон® применяют в комплексном лечении гастродуоденитов, хронических энтеритов и колитов.

**Изжога.** Острая и жареная пища, алкоголь, кислые

Осенью особого внимания заслуживает линия «Транзит» — пожалуй, единственная представленная сегодня в аптеках комплексная система очищения, которая помогает шаг за шагом полностью очистить весь организм. Активные вещества, входящие в состав средств «Транзит», очищают организм мягко и выводят из него шлаки и токсины «транзитом» — не причиняя вреда другим органам.

**Воспользуйтесь готовыми решениями от «Эвалар» — и вас минуют осенние обострения.**

продукты, хлеб стимулируют чрезмерное выделение кислоты, раздражающей стенки желудка. А если еще и нарушена его моторика, может возникнуть так называемый рефлюкс: заброс кислого содержимого из желудка в нижние отделы пищевода, что усиливает дискомфорт. Попробуйте устранить изжогу с помощью натурального препарата «Изжофф». Во-первых, благодаря входящему в его состав карбонату магния, «Изжофф» действует удивительно быстро, способствуя нейтрализации повышенной кислотности и устраняя жжение. Во-вторых, комплекс растительных компонентов (алтей, ромашка, фенхель) оказывает обволакивающее действие, помогая предотвратить повторные проявления изжоги. Жевательные таблетки «Изжофф», которые не нужно запивать водой, комфортны в любой ситуации.

**Метеоризм.** Немалую роль в развитии метеоризма играет и дисбактериоз кишечника (нарушение соотношения нормальной и патологической флоры кишечника). Лучший способ снизить риск развития дисбактериоза — прием пребиотиков, таких как «ЖКТ Транзит пребиотик». Пищевые волокна в его составе создают в кишечнике благоприятную среду, в которой собственные полезные бактерии человека активно размножаются и вытесняют вредную микрофлору. А как только баланс микрофлоры приходит в норму, сразу исчезают неприятные симптомы, тяжесть и вздутие живота; нормализуется стул. Кроме того, достигая толстого кишечника, пищевые волокна способствуют улучшению «транзита» пищи, оказы-

вают положитель-

ное влияние на перистальтику кишечника.

Имейте в виду, что есть целый ряд продуктов, которые провоцируют газообразование. Это яблоки, абрикосы, груши, виноград, сливы, бобовые, отруби, молоко, черный хлеб, капуста (все сорта), орехи, баклажаны, лук. С другой стороны, все они являются прекрасным источником питательных веществ. Так что вовсе отказываться от них не стоит. **Запор.** Конечно, желателно ежедневно включать в свой рацион пищу, богатую клетчаткой, например, отруби, хлеб и каши из цельного зерна, свежие фрукты или сухофрукты (инжир, курага) и овощи. Они служат естественными размягчителями. Для быстрого улучшения моторики желудка рекомендуются слабительные растительного происхождения, такие как «Фитолакс». Входящий в состав ФИТОЛАКСА мусс из абрикосов бережно очищает кишечник, усиливая его двигательную активность естественным образом и восполняя дефицит клетчатки и пищевых волокон.

**Переедание и зашлакованность организма.** Необходимо иметь в виду, что наш аппетит — ощущение субъективное: иногда есть хочется, несмотря на то, что вы пообедали всего час назад. Связано это может быть с разными причинами. Но если вы испытываете голод постоянно, то, скорее всего, имеет место такое нарушение регуляции аппетита, как полифагия (булимия). Регулируют аппетит гормональная и нервная системы, в мозге размещены «центр голода» и «центр насыщения». Лекарственных средств, подавляющих аппетит, стимулирующих центр насыщения и угнетающих центр голода, существует множество. Но надо помнить, что всем им присущи побочные эффекты: бессонница, раздражительность, повышение давления и др., поэтому их применение возможно только под контролем врача. Постоянно пить без вреда для здоровья можно чай... «Эвалар Био для контроля аппетита». Достаточно несколько чашек этого чая в день, чтобы не только предупредить переедание, но и похудеть при этом! Для **очистки организма** полезно включать в рацион морскую капусту, свеклу, яблоки, овсяные отруби, щавель и шпинат, сельдерей, брюссельскую и цветную капусту, брокколи, репу, красный стручковый перец, папайю и ананасы.

Для **улучшения пищеварения** из лекарственных растений помогут корень одуванчика, тысячелистник, фенхель, мята, клевер, лист малины и крушина.

## «ИЗЖОГГ»: ЕДА БЕЗ ЗАПРЕТОВ!

«ВИСИТ ГРУША—НЕЛЬЗЯ СКУШАТЬ».  
ГОТОВ САЛАТИК—НЕЛЬЗЯ СКУШАТЬ,  
ШКВАРЧИТ КОТЛЕТКА—НЕЛЬЗЯ СКУШАТЬ... ЕСЛИ ВЫ СТРАДАЕТЕ ОТ ИЗЖОГИ,  
СПИСОК ЗАПРЕТНЫХ ДЛЯ ВАС ВКУСНОСТЕЙ  
МОЖНО ПРОДОЛЖАТЬ ДОЛГО. НО ЕСТЬ НАДЕЖНЫЙ СПОСОБ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ИЗЖОГИ,  
А С НЕЙ—И ОТ КУЛИНАРНЫХ ЗАПРЕТОВ!

Те, кто регулярно сталкивается с изжогой, часто решают проблему с помощью средств, помогающих быстро, но ненадолго. Но новый день — новая пища. И ненавистная изжога возвращается снова...

### РАЗ, ДВА, ТРИ—БОЛЬШЕ НЕ ГОРИ

Новый препарат «Изжофф» от компании «Эвалар» обладает тремя бесценными качествами для тех, кто страдает от изжоги. Во-первых, благодаря входящему в его состав карбонату магния, «Изжофф» действует удивительно быстро, способствуя нейтрализации повышенной кислотности и устраняя жжение. Во-вторых, комплекс растительных компонентов (алтей, ромашка, фенхель) оказывает обволакивающее действие, помогая предотвратить повторные проявления изжоги. И, наконец, благодаря природным составляющим, препарат улучшает функциональное состояние желудочно-кишечного тракта в целом.

### В ЛУЧШЕЙ ФОРМЕ

Нельзя не сказать и о других важных преимуществах нового препарата. Благодаря тщательно подобранному составу, «Изжофф» настолько безопасен, что может применяться даже беременными и кормящими женщинами. Цена нового препарата также непременно порадует тех, кто покупает средства от изжоги.

Не менее важна и удобная форма «Изжофф» — жевательные таблетки, которые не нужно запивать водой, поэтому комфортно использовать в любой ситуации.





## ДИЕТА ДОМОХОЗЯЙКИ

У ЖЕНЩИНЫ, ИМЕНУЕМОЙ ДОМОХОЗЯЙКОЙ, ТРИ НАПАСТИ, НА КОТОРЫЕ ОНА ИМЕЕТ ПРИВЫЧКУ ЖАЛОВАТЬСЯ: НЕОБХОДИМОСТЬ ПОСТОЯННО НОСИТЬСЯ ПО МАГАЗИНАМ ЗА ПРОДУКТАМИ, НЕОБХОДИМОСТЬ БЕЗ ПЕРЕРЫВА ГОТОВИТЬ И РАСПОЛЗАЮЩАЯСЯ ТАЛИЯ. ЕСЛИ СЕМЬЯ СОСТОИТ ХОТЯ БЫ ИЗ ТРЕХ ЧЛЕНОВ—ЭТО УЖЕ ОРАВА, ТРЕБУЮЩАЯ ОТ ЖЕНЩИНЫ ЗНАЧИТЕЛЬНЫХ КУЛИНАРНЫХ УСИЛИЙ.

**М**ать семейства пробует пищу, пока готовит, затем делит трапезу с домочадцами, а потом, возможно, еще и доедает за детьми или мужем. Чтобы контролировать «привес» неработающей женщины, все эти моменты требуется строго учитывать.

**Правило первое.** Никогда ни за кем не доедайте.

**Правило второе.** Отдавайте себе отчет в том, что вы потребляете немало калорий, пробуя пищу в процессе приготовления еды. Пользуйтесь советами профессиональных поваров: после пробы пищу сплюньте и рот прополощите водой.

**Правило третье.** Если вы целый день дома, а домочадцы учатся и работают, им калорий требуется больше, чем вам.

**Вам же необходимо строго контролировать качество и количество пищи.** Основных пути два. Первый — переводить все семейство на диетическое питание, что может быть воспринято им как на «ура», так и в штыки. Второй путь — соблюдать строгую диету, когда вы одна, контролируя все перекусы, чаепития и дегустацию готовящейся еды, которые уже вошли в повседневную привычку.

В любом случае, покупая еду для семьи, придется кое-что докупать отдельно для себя. Диеты терпят фиаско, если человек начинает пичкать себя нелюбимой пищей. Однако у каждого найдутся одно-два любимых диетических блюда, чтобы себя побаловать!

Питаться отдельно не всегда получается, поэтому вам придется или ограничивать количество съедаемого, или выбирать для себя менее калорийные блюда. В первом случае вы ставите для себя небольшую тарелку. Во втором — едите определенные продукты, руководствуясь принципом раздельного питания. Например, на ужин — солянка из капусты и тефтели. Съешьте или солянку, или тефтели (разумеется, хорошо бы, чтобы и то, и другое было не слишком жирным). Еще лучше — предварительно ознакомиться с теорией сочетаемости продуктов и руководствоваться ею при готовке.

**Время тоже имеет значение.** Следите, чтобы между вашими даже самыми легкими перекусами проходило не менее 2 часов. Оптимальным считается перерыв в 3 часа. «Голодать» между ужином и завтраком вы должны не менее 12 часов, а оптимально — 14. Это значит, что если вы поужинали в 18–20 часов, позавтракать вы должны не ранее 8 утра. Ночью кровь очищается, и происходит нормализация обмена веществ. Если вам трудно протянуть вечер до сна без еды, перенесите на более позднее время момент утренней трапезы.

Пользуйтесь преимуществами, которые у вас есть — нет необходимости ходить на работу, кухня и домашний рацион полностью в ваших руках, и даже при очень скромном бюджете вполне можно рассчитать для себя диетическое питание.

Обязательно ли придерживаться именно теории раздельного питания? Нет. Вы с тем же успехом можете пользоваться теорией калорийности, теориями Монтиньяка или Аткинса, во всех этих случаях питание и рацион будут отличаться. Воздерживайтесь только от кратких редуцированных диет, так как вам необходимо выбрать что-то такое, что позволит сохранять отличную фигуру всю жизнь.

# ПОХУДЕТЬ БЕЗ СЛАБИТЕЛЬНЫХ ПОМОЖЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ЧАЙ «ЭВАЛАР БИО ДЛЯ КОНТРОЛЯ АППЕТИТА»

**М**ногие убеждены, что чаи для похудения работают только за счет слабительного эффекта. Поэтому отказывают себе в удовольствии худеть этим простым и удобным способом — с помощью чашечки чая. А между тем чай для похудения без слабительных компонентов есть. Один из них — чай для контроля аппетита из серии «Эвалар Био». Достаточно добавить в свое меню несколько чашек в день ароматного травяного чая «Эвалар Био для контроля аппетита» и вы легко сможете контролировать свой аппетит, а значит, есть меньше и худеть без особого труда.

Чай «Эвалар Био для контроля аппетита» можно пить постоянно. Ведь он не только не оказывает слабительного эффекта, но и полностью состоит из экологически чистых компонентов. И это главная особенность всех чаев из серии «Эвалар Био».

Большинство трав, входящих в состав чаев «Эвалар Био», выращены в экологически чистых предгорьях Алтая на биоплоях компании «Эвалар» без использования синтетических удобрений. Каждый чай серии содержит специальный комплекс растений «Эвалар Био», компоненты которого прошли ферментацию, что значительно повышает биодоступность активных веществ. Чаи не содержат генномодифицированных продуктов, искусственных красителей и ароматизаторов. Они на 100% натуральны.

БАД. СоГП №77.99.23.3. У. 11 589.12.09 от 18.12.2009 г.

## СОСТАВ ЧАЯ «ЭВАЛАР БИО ДЛЯ КОНТРОЛЯ АППЕТИТА»:

**чай матэ** — снижает аппетит, оказывает тонизирующее, стимулирующее центральную нервную систему, легкое послабляющее действие;

**кукурузные рыльца** — эффективное средство для контроля аппетита и борьбы с избыточным весом, содержит витамин В<sub>6</sub>, способствующий расходу запасов «жирового депо»;

**травя хвоща полевого** — способствует выведению излишней воды, солей и продуктов обмена из организма;



**листья березы** — стимулируют обмен веществ, ускоряют обмен углеводов, что препятствует возникновению чувства голода;

**экстракт гарцинии** — способствует снижению аппетита и тяги к сладкому, блокирует образование жиров из углеводов, улучшает энергетический баланс;

**листья земляники ферментированные;**

**чай зеленый ферментированный;**

**листья черной смородины;**

**листья мяты перечной.**

# ПЬЕМ СОКИ КРУГЛЫЙ ГОД

**В** идеале пить соки надо круглый год. Конечно же, не каждый день, но чем чаще, тем лучше. Но нужно точно знать какая у вас цель — лечение или профилактика. Например, свекольный сок долгое время не попьешь, зато он имеет огромные лечебные свойства. Свекольный сок пьют даже при онкологических заболеваниях. Лечебные соки нужно пить пример-

но 1–2 недели каждый день с перерывом в 1–2 месяца. При очень тяжелых заболеваниях срок неограниченный. Для профилактики, поддержания здоровья и ежедневного получения важных для организма витаминов подходят овощные и фруктовые соки: огуречный, томатный, морковный, цитрусовый, яблочный и другие. Все знают, как полезны летом арбузы — это идеальное средство для очист-

ки почек. Поэтому и рекомендуется летом пару дней питаться только арбузами. Колоссальный очистительный результат дает тыквенный сок. Он очень хорошо очищает организм от токсинов и значительно улучшает пищеварение. Попейте тыквенный сок пару недель и почувствуйте его эффект — боли в животе и другие неудобства больше Вас не побеспокоят.

## КАЖДЫЙ СОК ПОЛЕЗЕН ПО-СВОЕМУ

### ВО САДУ ЛИ ...

**Абрикосовый сок** улучшает состав крови, восстанавливает нормальную структуру клеток, активизирует работу мозга, предупреждает старение, выводит лишнюю воду.

**Ананасовый сок** обладает жиросжигающими свойствами и способствует очищению организма от различных токсинов и металлов. Ананасовый сок омолаживает организм, очищает стенки сосудов от холестериновых бляшек, способствует усвоению белковой пищи, препятствует образованию тромбов. Рекомендуют его употреблять и для похудения.

**Апельсиновый сок** содержит суточную дозу витамина С. Этот сок защищает от свободных радикалов, укрепляет сосуды, повышает иммунитет, активизирует работу головного мозга, стимулирует клеточный обмен, сжигает жиры.

**Виноградный сок** предотвращает образование тромбов (лучше, чем аспирин), очищает мочевыводящие пути, активизирует углеводный обмен.

**Вишневый сок** улучшает состав крови, укрепляет стенки сосудов, снимает воспаление, омолаживает организм, помогает при запорах, улучшает обменные процессы, улучшает аппетит, применяется как отхаркивающее средство.

**Сливовый сок** нормализует углеводный обмен, снимает тревожность, повышает

концентрацию внимания, очищает кишечник.

**Грушевый сок** уничтожает микробы, выводит лишнюю воду, усиливает перистальтику кишечника, выводит шлаки и токсины.

**Грейпфрутовый сок** очень хорошо расщепляет жиры, отложившиеся в организме. Для тех, кто хочет похудеть и сбросить лишний вес, рекомендуют в день выпивать стакан грейпфрутового сока.

**Яблочный сок** используют при ожирении и сахарном диабете, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, печени, почек, при дизентерии, хронических колитах, подагре, ревматизме, атеросклерозе, камнях в почках и желчном пузыре. Яблочный сок усиливает кровотоки, выводит камни из почек, очищает организм от токсинов, снижает уровень холестерина в крови, регулирует углеводный обмен, восстанавливает кишечную флору, укрепляет слабые вены.

**Сок из красной смородины** рекомендуется при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, при язвенной болезни, подагре, кожных заболеваниях, мочекаменной болезни, ревматизме, простуде.

**Сок из черной смородины** регулирует углеводный обмен, усиливает потоотделение, снимает воспаление, успокаивает нервы. Уничтожает вирусы гриппа, повышает иммунитет. Применяют

### ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Помидоры — главный источник ликопина, который лучше усваивается не из свежих плодов, а из тушеных, запеченных, а также из томатной пасты. Суточная профилактическая доза ликопина — 10–15 мг. Ее можно добыть на выбор из: 0,5 кг свежих помидоров, 2 стаканов томатного сока, либо 3–4 столовых ложек томатных соусов. Стакан томатного сока содержит суточную норму калия, что особенно полезно для сердечников. Не стоит есть много свежих помидоров людям, страдающим гастритами с повышенной кислотностью и воспалениями желчного пузыря.

при авитаминозе, малокровии, гастрите с пониженной кислотностью, острым бронхите, гриппе, ангине.

### В ОГОРОДЕ...

**Картофельный сок** эффективно прочищает весь организм, успокаивает желудок, снижает давление, активизирует обмен веществ. Рекомендуют употреблять при очистке организма.

**Морковный сок** улучшает зрение, укрепляет организм и восстанавливает силы после болезни и повышенных умственных и физических нагрузок, заживает язву желудка, помогает при онкологических заболеваниях, туберкулезе и малокровии. Морковный сок также укрепляет нервную систему, тормозит процессы старения, укрепляет слизистые оболочки, активизирует клеточный обмен — считается эликсиром молодости. **Важно!** Для усвоения бета-каротина употреблять только с жиром (со столовой ложкой растительного масла или ложкой сметаны).

**Огуречный сок** нормализует кровяное давление и сердечную деятельность, улучшает состояние зубов, десен, ногтей и волос, используется как мочегонное средство, в смеси с морковным соком помогает при ревматизме.

**Свекольный сок** полезен при запорах, малокровии, болезнях сердца и желудочно-кишечного тракта, очищает организм от шлаков, понижает кровяное давление. Это великолепная подпитка организма витаминами и микроэлементами. Начинать применение свекольного сока надо с небольших количеств (по 1 ст. ложке) или в смеси с другими соками, например морковным, постепенно уменьшая количество морковного сока.

**Сок белокочанной капусты** укрепляет кровеносные сосуды, стимулирует процесс регенерации клеток слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, нормализует жировой обмен, зарубцовывает язвы.

**Сок капусты** эффективно очищает организм от шлаков, способствует быстрому снижению веса, восстанавливает слизистую желудка, дает мощное омоложение организма. Выпивая в течение дня небольшими порциями литр сока, можно вылечить язву за 2–3 недели или похудеть на 2–4 кг за это же время.

**Томатный сок** улучшает обменные процессы, богат витаминами, солями и микроэлементами, защищает клетки от повреждений, стимулирует образование соединительной ткани, усиливает синтез гормонов, восстанавливает деятельность нервной системы.

**Тыквенный сок** снижает уровень жиров в крови, усиливает липолиз в жировых депо, выводит токсины, повышает иммунитет, улучшает пищеварение.



### НОНИ? ЧТО ЭТО?

Всего 15 лет назад о соке нони знали единицы, а сегодня в мире каждые две секунды кто-то покупает сок нони. Стремительность, с которой нони завоевывает мир, поражает воображение. Невзрачный на вид, с терпким вкусом и специфическим запахом фрукт с тропических островов Полинезии сейчас занимает 6 место в десятке самых востребованных лекарственных растений. Так что же такое нони?

### ПОЧЕМУ ОНИ ДЕЛАЮТ ЭТО?

Миллионы людей начинают свой день с глотка сока нони. Некоторые считают сок нони «панацеей от всех недугов», но большинство принимает его для того, чтобы снизить до минимума риск развития самых различных заболеваний. Ведь основную работу по поддержанию себя в здоровом состоянии наш организм проводит сам, для этого нужно лишь вовремя поставлять ему необходимые для питания и «ремонта» материалы.

### ВОЛШЕБНАЯ КЛАДОВАЯ ЗДОРОВЬЯ—В СОКЕ НОНИ

Нони — это богатейший природный источник жизненно необходимых веществ для нашего организма. В его составе выделено более 150 биологически активных соединений, витаминов и минералов, а антиоксидантная активность нони почти в 3 раза выше, чем у витамина С! Не случайно соком нони так заинтересовались спортсмены: успех сборной Китая на Олимпиаде в Пекине многие связывают именно с применением сока нони. По мнению многих ученых, уникальный в своем роде комплекс веществ

сока нони помогает здоровой клетке функционировать наиболее эффективно, а поврежденной клетке — восстанавливаться.

### ТЕПЕРЬ И В РОССИИ!

Теперь «феномен нони» доступен и для россиян. «Сок Нони» от компании «Эвалар» — это концентрат природного сока нони. Добавьте чайную ложку «Сока Нони» в стакан любимого сока или воды, и вы получите всю пользу «волшебного фрукта». Регулярно принимая его, Вы почувствуете прилив жизненных сил и энергии, а хорошее настроение и самочувствие станут Вашими постоянными спутниками!



БАД СоГР-№ 7799/11.3.У.1822.3.10 от 30.03.2010 г.



# «РЫБНЫЙ» ДЕНЬ



УЖЕ ПРОДАЮТ ЯЙЦА И ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЕ ЖИРАМИ ОМЕГА-3, НЕ ГОВОРИМ УЖЕ О МНОГОЧИСЛЕННЫХ БИОДОБАВКАХ САМОГО РАЗНООБРАЗНОГО НАЗНАЧЕНИЯ. ЧЕМ ЖЕ ОБЪЯСНЯЕТСЯ ТАКАЯ ОШЕЛОМИТЕЛЬНАЯ ПОПУЛЯРНОСТЬ?

Долгое время изучение полезных свойств Омега-3 не проводилось, поскольку потребляются они обычно в количестве гораздо меньшем, чем жиры Омега-6. Хотя, как выяснилось, польза от них гораздо больше. Жирные кислоты Омега-3 незаменимы для жизнедеятельности организма, сам организм их вырабатывать не способен. Вот почему так необходимо их потреблять в виде продуктов.

**Рекомендуемая ежедневная доза жиров Омега-3 — 1,6 граммов для женщин и 2 грамма для мужчин.** Именно такая доза необходима для нормальной жизнедеятельности клеток организма. В переводе на пищевые продукты это 1 ст. ложка рапсового масла, или 1 чайная ложка льняного семени, или 5–10 штук сырых, не жареных орехов, или 70 граммов свежего лосося, или 90 граммов консервированных сардин, или 120 граммов консервированного тунца, или 3 яйца, обогащенных Омегой-3. Имейте в виду, жиры Омега-3 животного происхождения усваиваются хуже, чем растительные.

Научными исследованиями доказано, что жиры Омега-3 предотвращают и улучшают состояние при экземе, аллергии, астме, болезни Альцгеймера, депрессии и нервных болезнях, сахарном диабете, гиперактивности детей, псориазе, остеопорозе, артрозе, сердечно-сосудистых проблемах, а также более серьезных болезнях, например, раке простаты или раке груди.

### Чтобы увеличить потребление жиров Омега-3:

- для заправки салатов пользуйтесь рапсовым, кунжутным, ореховым или хотя бы оливковым маслом;

- регулярно вводите в свое меню рыбу жирных и полужирных сортов (лосось, макрель, сельдь, сардины, форель, тунец и др. — 3–4 раза в неделю по 100–150 г), а также морепродукты и икру. При копчении и засолке рыба теряет некоторую часть жиров Омега-3, при заморозке в течение года — до 50%. Консервированная рыба — другое дело. Съев одну баночку сардин в оливковом масле за 2–3 дня, вы практически полностью обеспечите себя этими жирами.

- много Омеги-3 в льняном масле;
- биодобавка «Омега форте Эвалар» — отличная альтернатива. В отличие от многочисленных препаратов Омега-3 на основе рыбьего жира, представленных сегодня в аптеках, «Омега форте Эвалар» имеет растительный состав. Если в рыбьем жире содержание Омега-3 составляет около 30%, то в капсулах «Омега форте Эвалар» оно не менее 60% — почти в 2 раза выше! Кроме того, растительный состав обеспечивает более сбалансированный комплекс жирных кислот. «Омега форте Эвалар» — незаменимый элемент здоровья!

ОМЕГА-3 НЕОБХОДИМА ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОЗГА, ТАК КАК ОНА ОБЕСПЕЧИВАЕТ БЫСТРЫЙ ПРИТОК ЭНЕРГИИ, ПОМОГАЮЩЕЙ ПЕРЕДАЧЕ ИМПУЛЬСОВ, НЕСУЩИХ СИГНАЛ ОТ ОДНОЙ КЛЕТКИ К ДРУГОЙ. ЭТО ПОМОГАЕТ ЛЕГЧЕ ДУМАТЬ, ХРАНИТЬ ИНФОРМАЦИЮ В ПАМЯТИ И ИЗВЛЕКАТЬ ЕЕ ОТТУДА ПО МЕРЕ НАДОБНОСТИ.

# БЕЗ ВИЗЫ В АМЕРИКУ

Международная североамериканская компания «Швабе» одна из лидирующих в Америке по производству пищевых добавок. Качество наших продуктов соответствует самым высоким стандартам, так как предприятие как и «Эвалар» сертифицировано по GMP.

Я впечатлен успехами, которые показывает ваша компания в последние годы. Поздравляю вас с присуждением звания «Марка №1 в России». Это серьезное признание вашего труда! И еще я сделал для себя открытие — это ваш журнал «Фитодоктор». Он мощно выделяется

среди другой прессы, пропагандирующей правильное питание и необходимость приема биодобавок. Журнал интересный, со вкусом оформленный.

**Грин Бэй,**  
вице президент по международному маркетингу компании «Швабе», США

## ЗАГИПНОТИЗИРОВАННАЯ БЕССОННИЦА

Так случилось, что трудный период в моей жизни затянулся. Тяжелые мысли не давали покоя, на себе почувствовала, что такое бессонные ночи. От бессонницы много лекарственных средств. Перепробовала все, да напрасно. Ночи отдыха не приносили. И замучила бы бессонница, если бы не ваш «Фитогипноз». Третий день пью и действует замечательно. Загипнотизировал «Фитогипноз» мою бессонницу! Вот тебе и БАД! Спасибо огромное всем, кто участвовал в разработке рецептуры и выпуске «Фитогипноза»!

**Г. Попова, г. Ижевск**

## В КАКОМ БОКУ ЖИВЕТ СЕРДЦЕ?

Здравствуйтесь, я живу в Петербурге, мне 40 лет, по профессии инженер-биотехнолог фармацевтической промышленности, закончила в СПб Химико-Фармацевтическую академию. Очень уважаю «Эвалар» и препараты компании, ощутила на себе их положительный эффект. Особенно могу отметить Атероклефит, Овесол, Гинкго Билоба.

С Атероклефитом у меня вообще связана удивительная история. До 35 лет я не могла спать на левом боку, сразу начинало колоть в сердце, да и вообще, часто побаливало сердечко. Пропив всего один! курс Атероклефита, я забы-

ла, в каком боку у меня живет сердце, для меня это было просто чудом! Привожу всем знакомым этот пример.

**О. К. Санкт-Петербург**

## РАССТОЯНИЕ НЕ ПОМЕХА

Вы не представляете, как мы радовались общению с «Фитодоктором»! Журнал мы привезли из России. Читали, обсуждали каждую статью, каждый комментарий. Поразило интервью с профессором АГМУ «4000 километров до молодости» о возможностях пантовых ванн и о том, что их можно устроить у себя дома, имея просто настойку пантокрина. Хотим читать «Фитодоктор» постоянно и покупать популярные российские препараты для здоровья в Израиле и Канаде. Как это можно сделать?

**Ирина Белиловская**

Здравствуйтесь, Ирина! Препараты «Эвалар» вы можете приобрести, обратившись к компании дистрибьютору в Швеции: «Vegetale Scandinavie» Korpangatan 18 SE-852 31 Sundsvall SWEDEN Tel/fax +46- (0) 60-12 40 65 E-mail: vegetale.scandinavie@telia.com Website: www.greenmama.se.

А «Фитодоктор» можно читать и в электронном виде на сайте [www.evalar.ru](http://www.evalar.ru)

# С «ФИТОДОКТОРОМ» ЗДОРОВЬЕ ВХОДИТ В КАЖДЫЙ ДОМ!

Летом и весной, осенью и зимой — четыре номера журнала, как четыре времени года. «Фитодоктор» подскажет, как с помощью натуральных средств оздоровления весной грамотно провести процедуры очищения всего организма, укрепить иммунитет к осени, а зимой заморозить хронические недуги. «Фитодоктор» раскроет секреты сохранения молодости и здоровья с помощью природных витаминов и БАДов.

С Журналом «Фитодоктор» здоровье входит в каждый дом!

Наш подписной индекс 31 031 в каталоге российской прессы «Почта России».

Журнал можно заказать вместе с препаратами «Эвалар» по телефону 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный) или послать письмо по адресу: 659332, Алтайский край, Бийск, ул. Социалистическая, 23/6. ЗАО «Эвалар». ОГРН 1022200553 760

**Линия здоровья**  
(консультируют врачи)  
(495) 921-40-74

Москва, с 10.00 до 18.00  
(812) 373-86-62

С.-пб с 10.00 до 18.00

**«Горячая линия Эвалар»:**

Бийск, с 8.00 до 17.00  
8-800-200-52-52 (звонок бесплатный)



БАД СоГР. № 77.99.23.3.У.8780.10.08 от 14.10.2008

# ОСТАВАЙТЕСЬ НА ПИКЕ УМСТВЕННОЙ АКТИВНОСТИ!

Мозг любого человека способен творить чудеса! Запоминать огромные объемы цифр, текстов, решать сверхсложные задачи! Только не каждому удастся эти способности раскрыть. Что для этого нужно? В первую очередь — полноценное питание клеток мозга.

Обеспечить полноценное питание клеток мозга поможет «Острум». Благодаря ему в работу включаются даже «спящие» клетки мозга, и Ваш мозг становится настоящим «суперкомпьютером».

