

# ФИТОДОКТОР

№2 (33) ИЮНЬ 2014

- 3** | Энергия лета
- 8** | Время изменить себя...  
Профессорские консультации по управлению возрастом
- 12** | Оберег от жаркого солнца в подарок
- 19** | Букет из фитогормонов



16+

## 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: vascog@evalar.ru  
www.evalar.ru

## Координатор проекта

Ольга Возчикова  
e-mail: vok@evalar.ru

## Редактор

Татьяна Мякишева  
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, Наталья Шапкина,  
Александра Гусельникова, Александра Попок,  
Анна Сафронова

## Фото в номере

Владимир Мозгунов, Сергей Сафронов

## Свидетельство о регистрации

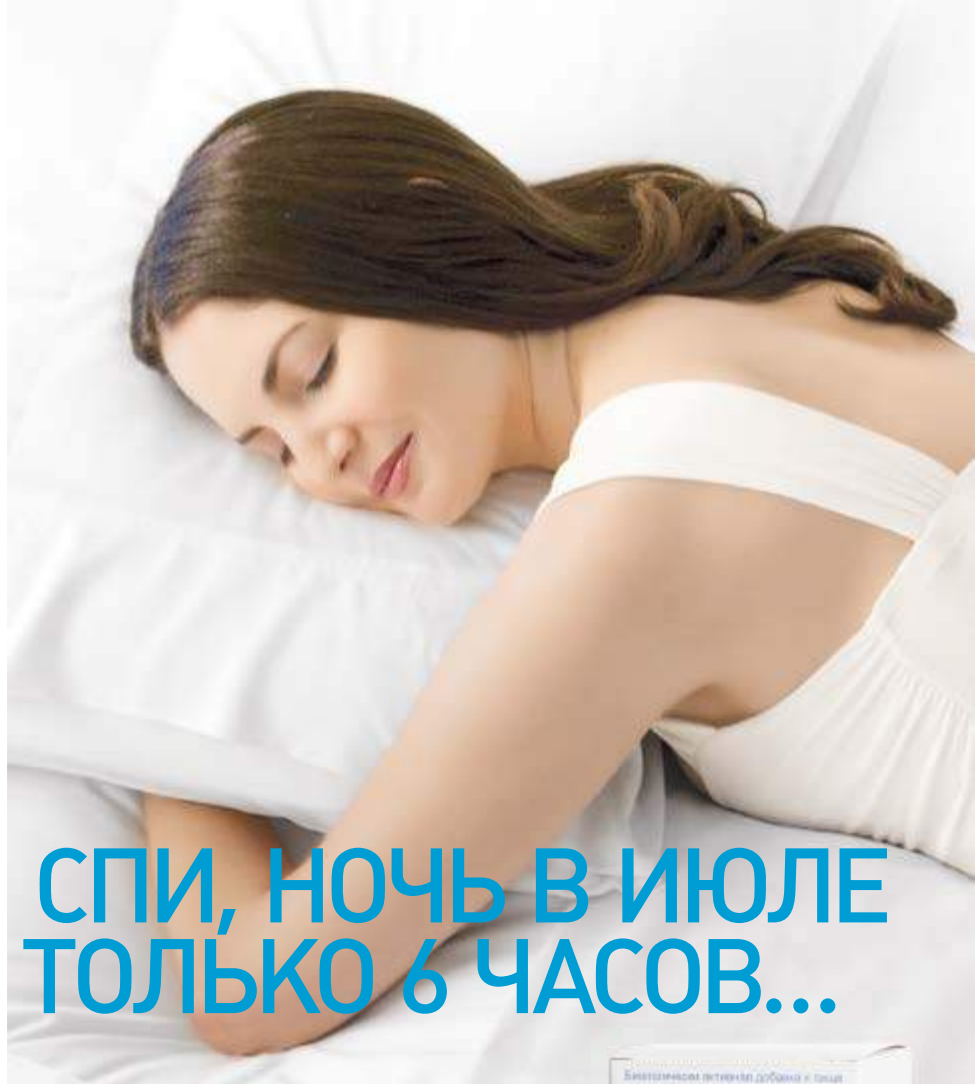
ПИ №ФС 77-21816 от 30 августа 2005г.  
Федеральная служба по надзору за соблюдением  
законодательства в сфере массовых коммуникаций  
и охране культурного наследия

## Печать

ООО «Первый полиграфический комбинат»  
Тираж 357 000 экземпляров

Подписной индекс  
по каталогу «Почта России» 31031

— данный символ обозначает рекламу



# СПИ, НОЧЬ В ИЮЛЕ ТОЛЬКО 6 ЧАСОВ...

ВЫ ОБРАЩАЛИ ВНИМАНИЕ, КАКИЕ АМЕРИКАНЦЫ  
УЛЫБЧИВЫЕ, ПРИВЕТЛИВЫЕ, ВСЕГДА В ХОРОШЕМ РАС-  
ПОЛОЖЕНИИ ДУХА?

Установлено, что в формировании нашего настроения большую роль играет «химия счастья» — уровень триптофана в организме. Это незаменимая аминокислота, присутствующая в каждой нашей клетке. Однако, когда ее недостаточно, мы ощущаем тревогу, подавленность и упадок сил. В связи с этим в США уже давно большой популярностью пользуются средства на основе триптофана. Но теперь и в наших аптеках появилась замечательная новинка — «Формула Спокойствия Триптофан». Механизм действия при-

## ЧТО ОБЕСПЕЧИВАЕТ ЭФФЕКТИВНОСТЬ «ФОРМУЛЫ СПОКОЙСТВИЯ ТРИПТОФАН»?

> ПРАВИЛЬНАЯ ВЫСОКАЯ ДОЗИРОВКА: 500 МГ В 2 КАПСУЛАХ – СООТВЕТСТВУЕТ ЕВРОПЕЙСКИМ СТАНДАРТАМ.

> ПРАВИЛЬНЫЙ СОСТАВ: ТРИПТОФАН УСИЛЕН ВИТАМИНАМИ ГРУППЫ В, КОТОРЫЕ ЗАПУСКАЮТ СИНТЕЗ СЕРТОНИНА И МЕЛАТОНИНА.

> ПРАВИЛЬНОЕ КАЧЕСТВО: ВЫПУСКАЕТСЯ ПО СТАНДАРТАМ GMP.



родного триптофана в ней уникален. Днем он помогает организму вырабатывать серотонин — «гормон счастья» и мы ощущаем душевный комфорт, быстро справляемся с делами. А ночью — мелатонин — «гормон сна», мы легко засыпаем и просыпаемся отдохнувшими.

ВОСПОЛНЯЙТЕ НЕДОСТАТОК ТРИПТОФАНА В ОРГАНИЗМЕ, И К ВАМ ВЕРНУТСЯ ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ, СПОКОЙСТВИЕ, ДУШЕВНЫЙ КОМФОРТ, ВЫСОКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И КРЕПКИЙ СОН.

**ТРИПТОФАН — СПОКОЙСТВИЕ, ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ И КРЕПКИЙ СОН В ОДНОМ ФЛАКОНЕ!**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



**Т**олько лето способно дать полноценный отдых. Что может быть лучше лучистой энергии жаркого летнего солнца, витаминов прямо с грядки, длинных теплых дней, проведенных на свежем воздухе. Как провести лето с пользой для здоровья? «Фитодоктор» знает ответ.

Пусть этот журнал станет вашим путеводителем на все три солнечных месяца. Научит, как лечиться ягодами, таящими в себе удивительные целебные свойства. Подскажет, как, основываясь на природных методах, застраховаться от типичных дачных болезней. Раскроет секреты управления возрастом, чтобы их могла применить в домашних условиях любая женщина, даже загруженная работой и семейными проблемами.

Лето быстротечно, а потому и особенно ценно. Так давайте не будем терять ни минуты, набираясь сил, насыщаясь здоровьем от щедрой природы. Оберег на жаркие дни у вас уже есть — солнцезащитный крем ЛОРА!

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



## ЭНЕРГИЯ ЛЕТА

## СОДЕРЖАНИЕ

3 Энергия лета

6 Аплодисменты  
натуральным средствам!

8 Время изменить себя  
За круглым столом два  
профессора: С. В. Юренева  
и Я. А. Юцковская

12 Обереги от жаркого солнца

14 Диоскорид бы одобрил  
Сибирский женьшень  
культивируют на Алтае

17 Тропическое чудо для знойной  
стройности  
Испытано на себе действие  
антицеллюлитного крема

18 «Бальзаковский возраст»:  
звезды выбирают...  
Секрет управления возрастом  
Алики Смеховой, Жанны  
Эппле, Алены Яковлевой

19 Букет из фитогормонов

20 Одну ягодку беру, на другую  
смотрю, третью примечаю...

22 Огненный цветок Алтая

## ХОЗЯЙКА БАДОВ

ДИРЕКТОР КОМПАНИИ «ЭВАЛАР» ЛАРИСА ПРОКОПЬЕВА ВОШЛА В ДЕСЯТКУ САМЫХ УСПЕШНЫХ ЖЕНЩИН РОССИИ.

**Р**ейтинг составило официальное издание Минфина РФ «Финансовая газета». Успешность оценивалась по нескольким критериям: значимость практических результатов деятельности, эффективность действий в кризисных ситуациях, авторитет в профессиональной среде, система и методики управления и т. д.

В списке победительниц рейтинга оказались женщины, которые работают в сферах государственного управления, предпринимательства, общественной жизни, искусства и культуры. Эльвира Набиуллина, председатель Центробанка России; Ирина Прохорова, лидер партии «Гражданская платформа»; Ирина Антонова, президент Пушкинского музея; Ольга Голодец, вице-премьер по социальным вопросам; Чулпан Хаматова, известная актриса, возглавляющая Фонд помощи детям «Подари жизнь!».

Лариса Прокопьева, руководитель компании «Эвалар», которая выпускает препараты из натурального растительного сырья по инновационным технологиям. По данным издания «ей удалось преодолеть негативный информационный фон, сложившийся вокруг БАДов в предыдущие годы и стать лидером по производству биологически активных препаратов».



# СКАЗОЧНЫЕ ЧТЕНИЯ

11 МАРТА В МОСКОВСКОЙ УСАДЬБЕ МУРАВЬЕВЫХ-АПОСТОЛОВ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКАЯ КОМПАНИЯ «ЭВАЛАР» И БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД «ГАЛЧОНОК» ПРОВЕЛИ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ВЕЧЕР «СКАЗОЧНЫЕ ЧТЕНИЯ», НА КОТОРОМ ИЗВЕСТНЫЕ АРТИСТЫ ТЕАТРА И КИНО ПРОЧИТАЛИ ФРАГМЕНТЫ ЛЮБИМЫХ СКАЗОК.



Открыли вечер, поприветствовав гостей, попечители «Галчонка» Юлия Пересильд и Юлия Снигирь и Председатель совета директоров компании «Эвалар» Наталья Прокопьева. Актеры выбрали свои самые любимые детские произведения. Юлия Пересильд прочитала фрагмент сказки Гофмана «Неизвестное дитя». Дмитрий Хрусталев — два стихотворения: «Вересковый мед» Роберта Льюиса Стивенсона (в переводе С. Маршак) и «Бульдог и таксик» Даниила Хармса. Сказка «Ежик и море» прозвучала в исполнении актрисы Алисы Гребенщиковой, Егор Корешков прочитал «Кота в сапогах» Шарля Перро, а Маруся Зыкова — сказки Джанни Родари. Трио Светланы Устиновой, Павла Акимкина и Артема Тульчинского под аккомпанемент аккордеона озвучило «Сказку о золотом петушке». Завершил вечер ярким выступлением дуэт Тимофея Трибунцева и Алексея Дубровского, они зачитали фрагменты из спектакля Сергея Козлова «Ежик и Медвежонок».

Все средства, за вечер удалось собрать более 200 тысяч рублей, пойдут на оплату курсов реабилитации подопечным благотворительного фонда «Галчонок», детям с органическими поражениями центральной нервной системы.

# НА МИРОВОМ УРОВНЕ!

Компания «Эвалар» получила международный сертификат на соответствие стандартам качества GMP (Good Manufacturing Practice). Аудит провела международная компания NSF International, которая уже 70 лет занимается разработкой систем качества и безопасности в области пищевой и фармацевтической промышленности. Международные стандарты GMP предъявляют жесткие требования к производителям фармацевтических препаратов: высокое качество исходного материала, ис-



пользование современных технологий переработки, наличие хорошо спланированных зданий и высокотехнологичного оборудования, высокую квалификацию занятого на производстве персонала. Всего около 200 пунктов требований. Наличие сертификата GMP не только подтверждает высокое качество продукции компании «Эвалар», но и дает возможность развития аптечных продаж за рубежом. Сегодня препараты алтайского предприятия уже экспортируются в 22 страны мира, в том числе США.



# АПЛОДИСМЕНТЫ НАТУРАЛЬНЫМ СРЕДСТВАМ!



**В** Москве завершился XXI Национальный конгресс «Человек и лекарство», ставший одним из крупнейших мировых медицинских форумов. В обмене опытом и научных дискуссиях по актуальным проблемам медицины приняли участие ведущие специалисты из России, США, Израиля, Германии и других стран. Одна из ведущих мировых тенденций в медицине — создание и грамотное использование лекарств на основе натуральных компонентов. Именно это является приоритетом и для фармацевтической компании «Эвалар», в портфеле которой такие известные лекарственные средства, как «Ци-Клим», «Сабельника настойка», «Атероклефит», «Гинкочум», «Аквастер» и другие.

Научные доклады об использовании лекарственных средств «Эвалар» на Конгрессе были представлены сразу в двух научных секциях.

На симпозиуме «Актуальные вопросы гинекологической эндокринологии» выступила С. В. Юренева, доктор медицинских наук, профессор НЦ акушерства, гинекологии и перинатологии им. академика Кулакова, Член Европейского общества по менопаузе и андропозу. Ее доклад «Лекарственное средство «Ци-Клим» с фитоэстрогенами цимицифуги для коррекции проявлений климактерического синдрома у женщин в состоянии перименопаузы и ранней постменопаузы» вызвал живой интерес и дискуссию у специалистов. Опыт применения «Ци-Клим» свидетельствует, что это эффективное натуральное лекарственное средство способно поддерживать высокое качество жизни на протяжении десятиков лет, помогая отодвинуть гормональное старение женщины, защитить от многих отсроченных симптомов и осложнений в постменопаузе, в том числе — от остеопороза, проблем с сердцем, сосудами и т. д.

На симпозиуме «Новое в диагностике и лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы» большое внимание привлек доклад «Лечение дислипидемии: фокус на «Атероклефит» по результатам клинического исследования эффективности и безопасности этого препарата. По мнению руководителя исследования, доктора медицинских наук, профессора Г. А. Барышниковой, «Атероклефит», первое в России лекарственное средство на основе клевера красного, открывает новые возможности в борьбе с холестерином, снижении риска ССЗ и повышении качества жизни пациентов, поскольку «Атероклефит» не только эффективен, но и, в отличие от статинов, безопасен при длительном применении.

# КАК СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ ПОСЛЕ 40?

## ЛИНИЯ «ЦИ-КЛИМ» С ФИТОЭСТРОГЕНАМИ РАБОТАЕТ НЕ ТОЛЬКО ИЗНУТРИ, НО И СНАРУЖИ!

ЛИНИЯ «ЦИ-КЛИМ» С НАТУРАЛЬНЫМИ ФИТОЭСТРОГЕНАМИ ЦИМИЦИФУГИ СОЗДАНА, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ЖЕНЩИНАМ ПОСЛЕ 40 ЛЕТ ПРЕОДОЛЕТЬ ПОСЛЕДСТВИЯ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ЭСТРОГЕНОВ И ЗАМЕДЛИТЬ ПРОЦЕССЫ ГОРМОНАЛЬНОГО СТАРЕНИЯ. КОСМЕТИКА «ЦИ-КЛИМ» С ФИТОЭСТРОГЕНАМИ СПОСОБСТВУЕТ ЗАМЕДЛЕНИЮ ПРОЦЕССОВ СТАРЕНИЯ КОЖИ, СВЯЗАННЫХ С НЕДОСТАТКОМ ЭСТРОГЕНОВ.

ЛЕКАРСТВО «ЦИ-КЛИМ» СПОСОБСТВУЕТ УСТРАНЕНИЮ:

- > СИМПТОМОВ КЛИМАКСА: ПРИЛИВОВ, ПОТЛИВОСТИ, УЧАЩЕННОГО СЕРДЦЕБИЕНИЯ
- > ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВ: ПЛАКСИВОСТИ, РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТИ, НАРУШЕНИЙ СНА.



### ЛЕКАРСТВЕННОЕ СРЕДСТВО «ЦИ-КЛИМ»

Устраняет проявления недостатка эстрогенов и замедляет процессы гормонального старения

Способствует:

- > Ослаблению и полному исчезновению вегето-сосудистых нарушений: приливов, потливости, приступов учащенного сердцебиения
- > Коррекции психоэмоциональных расстройств: раздражительности, нарушений сна, апатии

**Фитоэстрогены «Ци-Клим» могут применяться длительными курсами**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.  
НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ  
СО СПЕЦИАЛИСТОМ



### «ЦИ-КЛИМ АЛАНИН»

Направлен на улучшение самочувствия женщины в климактерическом периоде

- > В составе препарата аминокислота бета-аланин, действие которой направлено на нормализацию терморегуляции и сокращение количества и выраженности «приливов»

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ  
ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



### «ЦИ-КЛИМ ВИТАМИНЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН 45+»

Это комплекс всех необходимых витаминов и минералов для здоровья женщины после 40–45 лет

В составе комплекса фитоэстрогены цимицифуги, действие которых направлено на «сглаживание» проявлений эстрогендефицита и замедление гормонального старения.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ  
ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



### КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА «ЦИ-КЛИМ»

Для замедления процессов старения кожи лица и тела после 40 лет

Кремы «Ци-Клим» для лица и тела с фитоэстрогенами и гиалуроновой кислотой помогают бороться с возрастными изменениями кожи после 40 лет:

- > способствуют стимуляции обновления клеток эпидермиса;
  - > помогают запустить процессы обновления кожи, выработки коллагена и эластина;
  - > способствуют улучшению внешнего вида кожи и замедлению процессов старения;
- Крем «Ци-Клим Botoeffect», помимо фитоэстрогенов, содержит гексапептид аргирелин, который при регулярном применении способствует, подобно ботоксу, «расслаблению» мимических мышц и уменьшению выраженности морщин.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ! [WWW.CIKLIM.RU](http://WWW.CIKLIM.RU)

«ЛИНИЯ ЗДОРОВЬЯ «ЭВАЛАР»: 8-800-200-52-52  
(ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ),



# ВРЕМЯ ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ...

## ЖЕНЩИНЕ СТОЛЬКО ЛЕТ, НА СКОЛЬКО ОНА ВЫГЛЯДИТ

— Когда мы говорим о красоте, то имеем в виду здоровый цвет лица, красивую кожу, волосы... А что поддерживает здоровье изнутри?

**С. В. Юренева:** — Гормоны. Именно они оказывают существенное влияние на состояние кожи в том числе. Женщины, у которых нормально функционируют яичники, всегда выглядят женственно, у них хорошее состояние кожи, волос, они молоды и красивы. Выключение функции яичников ассоциируется всегда с ухудшением внешности, появлением морщин и так далее. Мы, гинекологи, уже на пороге видим молодых пациенток, у которых имеется тот или иной дисбаланс половых гормонов.

— Но о недостатке женских гормонов принято говорить после 40...

**С. В. Юренева:** — Гораздо раньше. Дело в том, что сейчас гинекология развивается семимильными шагами. И по мере того, как мы стали узнавать много нового, оказалось, что у женщин биологический и хронологический возраст не совпадают. И если в 20 девушки выглядят примерно одинаково, то после 50-и женщины выглядят уже по-разному. Возраст женщины напрямую связан с функциональным состоянием ее репродуктивной системы, с активностью яичников, прежде всего. И когда ко мне приходят две пациентки 35 лет, которые планируют беременность, то одна может родить, а у другой резерв яичников уже истощен и наступление беременности маловероятно. Понимаете, в чем тут дело? Возраст не определяет биологическое состояние организма женщины. Все связано с резер-



**Я. А. Юцковская,**  
доктор медицинских наук,  
профессор

вом яичников. У одной этот резерв достаточно большой и она может родить и в 30, и в 40, и даже в 45. А у другой он очень низкий, и ей важно успеть родить ребенка до 25–30 лет.

У нас сегодня есть прекрасные средства диагностики. И мы можем ответить, как долго продлится репродуктивный период женщины и когда наступит менопауза. Почему я так подробно об этом говорю? Потому что гормональное старение у кого-то начинается после 35, а у кого-то после 30, а у кого-то и в 25... Именно поэтому очень важно каждой девушке определить свои возможности и в соответствии с этим строить свои жизненные планы.

— Как же тогда появляются «звездные» дети, если родить своего после 60-и невозможно?

**С. В. Юренева:** — Все это сказки про собственные яйцеклетки в 60 лет... Сейчас просто вал женщин с менопаузой в 10–15 лет с просьбой «хочу своего собственного ребенка», когда уже ни одной яйцеклетки в яичниках не осталось...

В 2001 году впервые рядом американских обществ, которые занимаются здоровьем женщины, была предложена совершенно новая классификация этапов старения женской репродуктивной системы, которая основана не на абсолютном возрасте, а как раз на определении овариального резерва яичников. Старение кожи тоже напрямую связано с функцией яичников. Поэтому, как только мы видим снижение уровня гормонов, мы можем назначить и лекарственные препараты, и косметические средства, биологически активные добавки и витамины, в составе которых есть растительные фитоэстрогены цимицифуги.

## ОПРАВДАНЫЙ ВЫБОР

— Приверженцы натуральной медицины называют фитоэстрогены защитным зонтиком, который матушка-природа держит над женским организмом. В каких случаях этим растительным препаратам отдается предпочтение?

**С. В. Юренева:** — Когда возникают климактерические симптомы, особенно если они тяжелые, то мы, конечно же, предпочитаем назначать препараты заместительной гормональной терапии. Но у таких средств имеются противопоказания, есть ряд осложнений. Мы не можем их назначать и женщинам, которые перенесли некоторые онкологические заболевания, например, рак молочной железы или рак яичников, или имеют повышенный риск тромбозов. В этих случаях, естественно, используются растительные препараты. С проявлениями климактерического синдрома легкой степени наши пациентки тоже вполне



КУЛЬТ МОЛОДОСТИ, КОГДА ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМО ВЫГЛЯДЕТЬ ХОРОШО, ПРЕВЗОШЕЛ ВСЕ МЫСЛИМЫЕ И НЕМЫСЛИМЫЕ РАМКИ. ЖЕНЩИНЫ ПРОСТО ОБЯЗАНЫ УДЕЛЯТЬ ДОСТАТОЧНО ВНИМАНИЯ СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ. ОНО ОПРЕДЕЛЯЕТ ВНЕШНИЙ ВИД И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ, ПОЗВОЛЯЕТ СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ И КРАСОТУ НАДОЛГО. СОГЛАСИТЕСЬ, БЕЗ ГРАМОТНОЙ ПОДДЕРЖКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ТУТ НЕ ОБОЙТИСЬ. ДВА ПРОФЕССОРА: ВЕДУЩИЙ НАУЧНЫЙ СОТРУДНИК ОТДЕЛЕНИЯ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКОЙ ЭНДОКРИНОЛОГИИ «НЦ АКУШЕРСТВА, ГИНЕКОЛОГИИ И ПЕРИНАТОЛОГИИ ИМ. АКАДЕМИКА КУЛАКОВА» СВЕТЛАНА ЮРЕНЕВА И РУКОВОДИТЕЛЬ МОСКОВСКОЙ КЛИНИКИ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ ЯНА ЮЦКОВСКАЯ УВЕРЕНЫ: ЗДОРОВЬЕ С КРАСОТОЮ НЕРАЗЛУЧНЫ...

справляются самостоятельно, соблюдая рекомендации по образу жизни, питанию и, принимая растительные препараты с цимицифугой, такие как «Ци-Клим» и «Ци-Клим аланин» с аминокислотой бета-аланин.

— *Каковы преимущества растительных препаратов?*

**С. В. Юренева:** — Недавно вышел большой обзор в научном американском журнале. Анализировались безопасность применения препаратов для лечения климактерических симптомов, которые можно назначать женщинам с перенесенными гормонозависимыми онкозаболеваниями. Так вот, в отличие от других растительных препаратов, только препараты цимицифуги показали свою безопасность для пациенток, которые перенесли рак молочной железы. В отличие от гормональных средств и других растительных препаратов, у препаратов цимицифуги абсолютно другой механизм действия. Они не связываются в женском организме с рецепторами половых гормонов.

**Я. А. Юцковская:** — Добавлю к сказанному, поскольку мы тоже занимаемся фитоэстрогенами. Дефицит гормонов, который возникает с возрастом, и есть причина ухудшения состояния здоровья в целом. Но у нас в стране наблюдается недоверие к приему гормонов, кроме того, значительному количеству женщин принимать заместительную гормональную терапию, действительно, не позволяют противопоказания. В отличие от гормонозаместительной терапии фитоэстрогены могут проявлять как эстрогенное, так и антиэстрогенное действие: они не стимулируют, а подавляют рост гормонозависимых опухолей. Поэтому фитоэстрогены все



**С. В. Юренева,**  
доктор медицинских наук,  
профессор

чаще становятся оправданным выбором в пользу здоровья.

### НОВОЕ ОРУЖИЕ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

— *Яна Александровна, продлить молодость возможно?*

**Я. А. Юцковская:** — Своевременно начатый прием таблеток с фитоэстрогенами и использование кремов на их основе, регулярный контроль специалиста дают надежный результат, замедляя старение. Совместно с компанией «Эвалар» мы говорим сегодня о том, что активный уход за кожей, как эстроген-зависимым органом, особенно важен после 40, когда уровень собственных эстрогенов у женщины начинает снижаться. И в своей практике я активно использую косметические средства и таблетки Ци-Клим при составлении комплексной программы профилактики старения.

— *Это своего рода программа омоложения...*

**Я. А. Юцковская:** — ... главное, она доступна всем женщинам. У нас в Клинике проводится

современная комплексная диагностика кожи, консультации с гинекологом-эндокринологом. И в значительном количестве случаев у пациенток после 45 лет, это средний возраст предменопаузы в России, наблюдается необходимость в приеме препарата Ци-Клим, который содержит экстракт цимицифуги — источник фитоэстрогенов, растительных аналогов женских половых гормонов. Комплексное использование препаратов Ци-Клим в домашних условиях действительно улучшает общее самочувствие и состояние кожи у женщин после 40, что подтверждается результатами обследований.

— *Светлана Владимировна, а как вы оцениваете антиэйдж косметику?*

**С. В. Юренева:** — Будучи в США на очень серьезном конгрессе, прослушала массу докладов по доказательной медицине. А потом в составе большой делегации коллег посетила аптеку. Увидев огромное количество замечательных витаминов, биодобавок, мы все забыли про доказательную медицину, и вышли из аптеки с большими пакетами средств для антиэйджинга. Как видите, женщина всегда остается женщиной... Главное, все это нужно правильно использовать. Я очень рада, что «Эвалар» на научной основе разрабатывает препараты. Выстраивает их полными линейками, где есть и лекарство, и биодобавки, и витамины и даже косметические средства. Все это мы можем рекомендовать нашим женщинам. Широко популяризировать. Ведь если в России стали выпускать такие хорошие средства, то мы должны их широко использовать.

**Записала Ольга Возчикова**

# БЫЛА ЖАРА, ЖАРА ПЛЫЛА — НА ДАЧЕ БЫЛО ЭТО...

С НАСТУПЛЕНИЕМ СЕЗОНА ЗАГОРОДНОГО ОТДЫХА ВЫРАСТАЕТ ЧИСЛО ХАРАКТЕРНЫХ ТРАВМ И РАССТРОЙСТВ, ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ КОТОРЫХ МНОГИЕ ИЗ НАС ЗАРАНЕЕ ЗАПАСАЮТСЯ ПЛАСТЫРЯМИ, МАЗЯМИ, ГЕЛЯМИ, ТАБЛЕТКАМИ И ДРУГИМИ МЕДИКАМЕНТАМИ. А ВЕДЬ БОЛЬШИНСТВО ЛЕТНИХ БОЛЯЧЕК МОЖНО ПРЕКРАСНО ЛЕЧИТЬ НАТУРАЛЬНЫМИ СПОСОБАМИ.

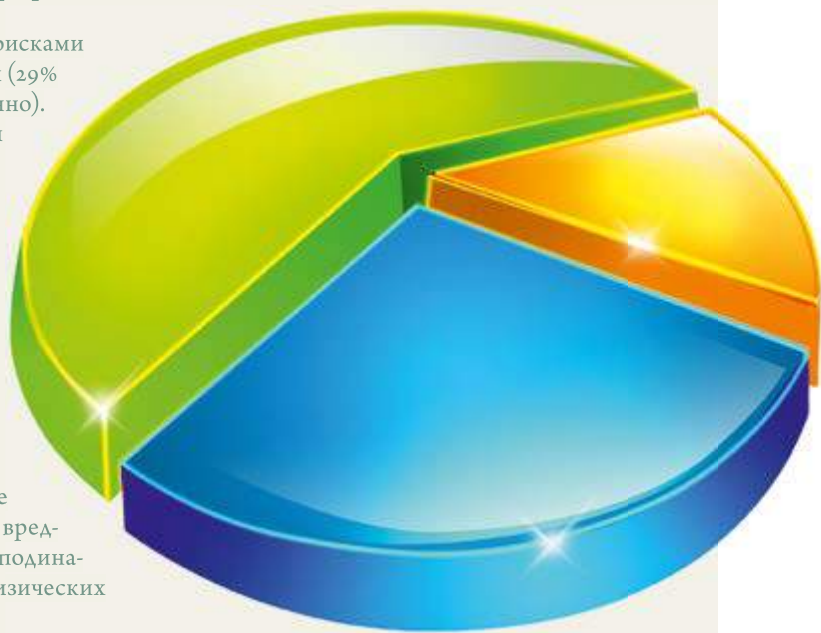
**Н**ебольшие раны обрабатываются медом или сахаром. Оба этих продукта веками используются в медицине для борьбы с бактериями. Надо хорошенько вымыть руки, затем очистить рану и нанести на нее немного меда или насыпать сахара, а потом закрыть бинтом. Для этих целей сгодится любой мед, так что нет нужды покупать дорогие сорта. **Укусы насекомых**, вроде ос, пчел, шмелей и муравьев, помогут пережить использованные чайные пакетики, которые предварительно нужно подержать в кипятке 10 минут, а потом немного охладить. Они быстро снимут воспаление и отек, образовавшийся на месте укуса. Также против укусов помогает овес, который не требуется готовить — достаточно



# НЕ ОТКЛАДЫВАТЬ НА ЗАВТРА ТО, ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ СЕГОДНЯ

Специалисты ВЦИОМ изучили отношение россиянок к профилактике и лечению сердечно-сосудистых заболеваний. Опрос, проведенный среди 600 женщин в возрасте от 22 до 55 лет, показал, что 83% наших соотечественниц считают себя в ответе за здоровье родных. Эту точку зрения разделяют 65% мужчин. Среди ключевых факторов, способствующих развитию сердечно-сосудистых заболеваний, женщины выделили стресс (62%), плохую экологию (43%), курение и злоупотребление алкоголем (37%), а также отсутствие надлежащей медицинской помощи (35%). При этом употребление вредной пищи и отсутствие качественной информации об опасности неправильного образа жизни наши соотечественницы посчитали гораздо

менее значимыми рисками для здоровья семьи (29% и 28% соответственно). Такая точка зрения россиянок сильно отличается от мнения специалистов в области здравоохранения. Врачи убеждены, что главной причиной развития сердечно-сосудистых заболеваний является в первую очередь нездоровое питание, а затем — вредные привычки и гиподинамия (недостаток физических нагрузок).



смешать с водой для появления вязкой субстанции.

**От солнечных ожогов** избавит огурец, с которым наши мамы и бабушки эффективно боролись против мешков под глазами. В огурце много витамина С, обладающего противовоспалительным эффектом, снижающим боль и раздражение кожи при ожоге. Бананы помогут справиться с похмельем, так как они поднимают уровень сахара в крови, упавший из-за того, что печень занята переработкой алкоголя.

Ну, а если вас **укачало в дороге**, то попробуйте воспользоваться имбирем, позволяющим расслабить мышцы желудочно-кишечного тракта. Кстати им же лечат и утренний токсикоз беременных.

**Спасаем сердце от жары.** В жару лучше постараться уменьшить физическую нагрузку. И очень внимательно наблюдать за тем, как эту физическую нагрузку переносит сердце. Если боли стали возникать чаще, а потребление нитратов возросло — нужно срочно выполнить ЭКГ и посетить лечащего кардиолога.

Еще один важный момент — вместе с потом в жару наш организм (и наше сердце!) теряют электролиты и микроэлементы, наиболее важные из которых — «сердечные» калий и магний. Поэтому обязательно следует начать прием препаратов, содержащих калий и магний, таких как КардиоАктив. Из природных кладезей микроэлементов в жару лучше других сработают огурцы и курага. Правда, для того что-

бы восполнить дневную норму калия, в жаркий день необходимо съесть примерно килограмм огурцов, которые кроме калия содержат 96% воды и хорошо утоляют жажду. С этой же целью курагу лучше предварительно вымочить в теплой воде.

Если **боль в спине и суставах** затихает на время, а затем возвращается вновь, то потребуются не только устранять симптомы с помощью мазей, но и воздействовать на... межпозвонковые диски и суставные хрящи изнутри.

Для этого применяются хондропротекторы — препараты на основе глюкозамина и хондроитина сульфата. Они улучшают обмен веществ в хрящевой ткани, поставляют в организм вещества, которые необходимы для ее обновления, делают ее более увлажненной. Такие препараты принимают курсами по несколько месяцев. Тем более что формы приема предлагаются самые разнообразные.

К примеру, натуральный комплекс «Хонда» производства «Эвалар» — это таблетки, и капсулы и даже... напиток. В состав натурального комплекса входят компоненты известных мировых производителей, продукция выпускается по стандартам GMP. «Хонда» содержит хондроитин и глюкозамин (Испания), коллаген (Франция), гиалуроновую кислоту (Швейцария), MSM, витамины (Германия) и экстракты растений («Эвалар» Алтай). Все лучшее, что необходимо для усиленного питания суставов, их подвижности и гибкости.

**Раны, ожоги, пролежни** с инновационными ранозаживляющими повязками «ВитаВаллис» заживают в 2–3 раза быстрее<sup>1</sup>, без боли и рубцов, без антибиотиков и «химии»!

В отличие от обычных повязок, которые пытаются уничтожить болезнетворные бактерии с помощью антибиотиков, «ВитаВаллис» работают совершенно иначе. Содержащиеся в них активные частицы с огромной поглощающей способностью физически «высасывают» из раны бактерии, гной, продукты распада и «запирают» все это внутри повязки.

Повязки уменьшают боль и не прилипают к ране. Лечат любые порезы, ссадины, пролежни, венозные язвы, раны у диабетиков, ожоговые, гнойные, хронические и послеоперационные раны<sup>2</sup>. Интервалы между перевязками могут составлять от 1 до 7 дней<sup>3</sup>.

Повязки «ВитаВаллис» популярны в больницах, необходимы в домашней аптечке. Они компактны, просты в использовании, долго хранятся.

1 Антисептик XXI века». — Техника Молодежи, апрель 2012, стр.12–14.

2 Рекомендовано к применению в лечебных учреждениях для профилактики и лечения ран различной этиологии (протокол проведения клинических испытаний от 16.12.2010)

3 Частота смены повязки зависит от состояния раны и может колебаться от нескольких часов до 7 суток

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

СЕГОДНЯ НИ ОДИН АПТЕЧНЫЙ ПРИЛАВОК НЕ ОБХОДИТСЯ БЕЗ КОСМЕЦЕВТИКИ. СОРЕВНУЯСЬ В УНИКАЛЬНОСТИ, БРЕНДЫ ПРЕДЛАГАЮТ ОРИГИНАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ С ЭФФЕКТИВНЫМИ ОМОЛАЖИВАЮЩИМИ КОМПОНЕНТАМИ, КОТОРЫЕ ТОЛЬКО МОЖЕТ ДАТЬ НАУКА. ПЕПТИДЫ, СОХРАНЯЮЩИЕ МОЛОДОСТЬ КОЖИ И ЕЕ ЕСТЕСТВЕННУЮ СПОСОБНОСТЬ К САМОВОССТАНОВЛЕНИЮ, ЛЕГЛИ В ОСНОВУ АНТИЭЙДЖ КОМПЛЕКСА ОТ «ЭВАЛАР». СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ, ТОНИК, КОЛЛАГЕНОВЫЙ НАПИТОК ЛОРА ПОИСТИНЕ СТАНУТ ВАШИМИ ОБЕРЕГАМИ ОТ ЖАРКОГО СОЛНЦА.

## ОБЕРЕГИ ОТ ЖАРКОГО СОЛНЦА



### ФОНТАН СВЕЖЕСТИ

#### Тоник 3D увлажнение

Содержит три типа гиалуроновой кислоты, в том числе и супер гиалуроновую кислоту, которая удерживает в два раза больше влаги, чем обычная.

Тоник 3D увлажнение проникает глубоко в кожу. Освежает, убирает покраснения и шелушения, делает кожу мягкой и сияющей.

Может полностью заменить дневной и ночной уход за кожей лица, идеален для нанесения под любой крем!

Особенно хорош при необходимости освежиться, когда кожа страдает от сухости и обезвоживания.

Фонтан свежести (флакончик с распылителем) всегда с вами! Мгновенно тонизирует и увлажняет. Без запаха, липкости, гипоаллергенно!



### ГЛОТОК МОЛОДОСТИ

#### Коллагеновый напиток

Для того чтобы добиться максимального эффекта от увлажнителей в деле борьбы с морщинами, их нужно... глотать. К такому выводу пришли английские пластические хирурги. И вот почему.

Исследование немецких ученых подтвердило, что 2,5–5 г ежедневно выпиваемого коллагена достаточно для ощутимого снижения интенсивности морщин. В некоторых случаях удавалось избавиться от 50% морщин.

А дерматокосметологи считают «золотым стандартом» комплексного подхода к решению проблем возрастных изменений кожи применение оральных форм коллагена и гиалуро-

новой кислоты. И это еще не все! Японские исследователи доказали способность дипептида карнозина придавать стареющей клетке упругость и постоянство формы, характерные для молодой клетки...

ВСЕ для увлажнения, восстановления и обновления всех слоев кожи изнутри содержится в коллагеновом напитке Лора® с гиалуроновой кислотой и карнозином.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

**ЛОРА—СТАНЬ, КАК ПРЕЖДЕ, МОЛОДОЙ!****Антивозрастной комплекс**

Таблетки и кремы Лора с пептидами и гиалуроновой кислотой, действуя изнутри и снаружи, усиливают синтез коллагена, эластина и собственной гиалуроновой кислоты в клетках кожи<sup>1</sup>. Результат: уменьшение глубины морщин на 30% всего за 1 месяц применения<sup>2</sup>. А при совместном применении таблеток и кремов омолаживающий эффект значительно усиливается — это отметили 93% женщин, участвовавших в тестировании<sup>3</sup>.

\* Подана заявка на изобретение.

1,3 По результатам «Отчета о клиническом применении БАД и крема «Лора» у женщин с клиническими признаками старения кожи»

2 Действие препарата подтверждено сертификатом соответствия системы добровольной сертификации «Марка года» №МГ RU.001. П1054 и указано в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы, зависящие от рациона питания (не лечебного действия).



ИННОВАЦИЯ\*

**НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ****ПОД ЗОНТИКОМ ЛОРЫ SPF 50+****Солнцезащитный крем****4 действия сразу:**

- максимально защищает от солнца
- омолаживает
- глубоко увлажняет
- убирает пигментные пятна

**Клинически доказано\***

Уже через 4 недели повышается увлажненность кожи на 30%, тон ровнее на 20%. Кожа становится более гладкой, увлажненной и сияющей.

\* по результатам Экспертного заключения №101351231

*С наступлением лета у меня всегда усиливается пигментация, поэтому так необходима надежная защита от солнца.*

*Попробовала крем Лора SPF 50+ и пришла в восторг! Уровень защиты очень высокий.*

*Крем ЛОРА стал для меня настоящим зонтиком от жаркого солнца: надежно защищает и от нежелательного загара, и от пигментации. Крем быстро впитывается, мгновенно увлажняет кожу. После него лицо стало заметно светлее, я даже тональным кремом перестала пользоваться. В общем, покупала крем только на лето, а пользуюсь им круглый год.*

*Яна, 35 лет*

**НЕЖНОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ****Отбеливающий крем для рук**

Руки — олицетворение женственности. Подарите им комплексный уход с омолаживающим эффектом! Идеально подобранные активные компоненты крема интенсивно увлажняют, питают, восстанавливают кожу рук и даже борются с пигментацией! Дарят ощущение гладкой, нежной кожи, которое не исчезает даже после мытья рук. Ваши прикосновения по-прежнему нежны...



# ДИОСКОРИД БЫ ОДОБРИЛ СИБИРСКИЙ ЖЕНЬШЕНЬ КУЛЬТИВИРУЮТ НА АЛТАЕ



Родиола розовая—золотой корень—сибирский женьшень является наиболее сильным адаптогеном, стимулятором центральной нервной системы. В этом отношении он превосходит женьшень, элеутерококк, аралию, лимонник, левзею. Как все растительные стимуляторы малотоксичен, обладает большой широтой терапевтического применения. Входит в состав лекарства от усталости—эликсир «Эвалар», витаминов для энергии «Оптимистин», монопрепарата для поднятия жизненного тонуса «Родиола+».

**В** труднодоступных горных районах Алтая растёт легендарное целебное растение — родиола розовая, есть у нее и другие названия: золотой корень или сибирский женьшень. Впервые растение описал в 1 веке н.э. врач Диоскорид. Многие века оно считалось высочайшей ценностью и в народной медицине использовалось для укрепления здоровья и поддержания активного долголетия. Слава этого растения дошла и до китайских императоров, которые несколько веков подряд ходили походами на Алтай только ради ценного корневища, снаряжали специальные экспедиции на поиски золотого корня. Его цена многократно превышала цену золота. Как величайшую ценность, корень тайком переправляли через границу контрабандисты, а если у кого-то его находили — казнили без промедления.

Старинное Алтайское предание гласит: «Тот, кто отыщет Золотой корень, будет до конца дней своих удачлив и здоров, проживёт два века. Однако, тот, кто выкопает этот корень в корыстных целях или купит его у корыстного человека, впадёт в нищету». Коренное население Алтая тщательно скрывало места произрастания золотого корня. Рецепты передавались от отца к сыну, а порой вместе с хозяином уходили в могилу.

#### «ЗОЛОТАЯ ЛИХОРАДКА»

В 1961 г. экспедиция во главе с профессором Г. В. Крыловым нашла золотой корень в алтайской тайге на высоте 3000 м. Тогда было установлено, что легендарный золотой корень и всем известная родиола розовая — одно и то же растение. С началом широкого исследования золотого корня, когда людям открылась «тайна» этого легендарного растения, совпадает и начало массовой заготовки драгоценного сырья. Горы Алтая в то время охватила настоящая «золотая лихорадка». Однако неорганизованные и бессистемные сборы, часто просто варварское уничтожение этого растения привели к тому, что естественные запасы сильно сократились или даже исчезли совсем. Сейчас родиола розовая занесена в Красную книгу как редкий и исчезающий вид.

#### РОСТКИ «ИЗ ПРОБИРКИ»

Впервые в России «Эвалар» начал культивирование сибирского женьшеня. В Горном Алтае на высоте 1000 метров для выращивания дикороса в природном ландшафте заложены плантации в 200 га. Туда привозят рассаду родиолы розовой прямо в горшочках. Методика получения ростков «из пробирки» и их адаптации к дикой природе нако-



плена учеными-биотехнологами Алтайского государственного университета.

Более 140 тысяч растений переселили за два последних года в предгорья на постоянное место жительства. Но только к 5 годам наберут золотые корни необходимое содержание активно действующих веществ, чтобы обеспечить эффективность лекарствам.

Этим летом еще 120 тысяч корешков высадили дополнительно. Перед отправкой в горы за маленькими родиолами,

«появившимися» в пластиковых горшочках, ухаживали, рыхлили, поливали... прямо на территории производственного комплекса.

Сегодня собственное растительное сырьё закрывает потребности «Эвалара» на 30%, в планах довести эту цифру до 70. И это при гарантии, что его заготовка не нанесет вреда природе Алтая. Культивирование дикоросов обеспечивает возобновляемость ресурсов и сохранность популяции растений на Алтае.



# НОНИ-БУМ ПО ВСЕМУ МИРУ!

КТО-ТО ПЬЕТ СОК НОНИ ДЛЯ БОРЬБЫ С РАЗЛИЧНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ—ОТ АРТРИТА И ДИАБЕТА ДО ИНСУЛЬТА И ЯЗВЫ, А КТО-ТО ПРОСТО—ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ. О МОЩНОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭФФЕКТЕ ЭТОГО ПО-ИСТИНЕ РАЙСКОГО ФРУКТА ЗНАЮТ ДИЕТОЛОГИ РАЗНЫХ СТРАН. ИЗ ДЕСЯТИ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ В США ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ НОНИ—НА ШЕСТОМ МЕСТЕ.

БОЛЕЕ 10 ЛЕТ ИЗУЧАЕТ ФЕНОМЕН НОНИ ДОКТОР МЕДИЦИНЫ И ФИЗИОЛОГИИ НЕЙЛ СОЛОМОН. В РЕЗУЛЬТАТЕ СВОИХ ИССЛЕДОВАНИЙ ОН ЗАДОКУМЕНТИРОВАЛ ОТЗЫВЫ БОЛЕЕ 25000 ПАЦИЕНТОВ, УПОТРЕБЛЯЮЩИХ СОК НОНИ. ЭТО БЫЛИ ИСТОРИИ ПОРАЗИТЕЛЬНО БЫСТРОГО ИСЦЕЛЕНИЯ И МНОЖЕСТВО ДРУГИХ НЕВЕРОЯТНЫХ СЛУЧАЕВ. О НЕКОТОРЫХ ИЗ НИХ НЕЙЛ СОЛОМОН РАССКАЗАЛ В СВОЕЙ КНИГЕ «ФЕНОМЕН НОНИ».

«...Олимпийская чемпионка по тяжелой атлетике из Новой Зеландии Тина Болл на 15% увеличила свой результат с тех пор, как начала пить сок нони.  
.. За 2,5 года пациенты практикующего врача Сэмюэля Колодни сообщили

об улучшении своего состояния и хронических заболеваниях типа артрита, повышенного артериального давления, хронической усталости, боли в суставах и диабета. И этот список можно продолжить. Однако, первое свидетельст-

во, действительно тронувшее его, было от человека с ревматоидным артритом. Тот объявил, что сок нони — это «чудо-сок», посланный ему Богом, потому что позволил ходить «обреченному сидеть»

## КАК ЖЕ ДЕЙСТВУЕТ НОНИ?

В его составе более 150 биологически активных соединений, витаминов и минералов. По мнению многих ученых, такой уникальный комплекс помогает здоровой клетке функционировать наиболее эффективно, а поврежденной — восстанавливаться. Способность нони действовать на клеточном уровне снижает до минимума риск развития самых различных заболеваний. Ведь наш организм сам поддерживает себя, нужно лишь вовремя поставлять ему необходимые для питания и «ремонта» материалы.

ВОВСЕ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО СОВЕРШАТЬ ПУТЕШЕСТВИЕ НА ДРУГОЙ КОНЕЦ ПЛАНЕТЫ, ЧТОБЫ ПОПРОБОВАТЬ ЭКЗОТИЧЕСКИЙ ФРУКТ. СОК НОНИ СЕГОДНЯ МОЖНО КУПИТЬ И... В АПТЕКЕ. КОМПАНИЯ «ЭВАЛАР» СДЕЛАЛА ЭТОТ ЧУДО-ПРОДУКТ ДОСТУПНЫМ ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ РОССИИ.

— Где «Эвалар» закупает нони?

— В Индии, где нони в течение столетий выращивают как культурное растение и для лекарственного применения. Благодаря патентованному способу получения экстракта, нам и нашим партнерам, индийской компании

«Bioextract», удалось сохранить при переработке все полезные свойства свежесжатого фрукта.

— Сетевые распространители предлагают сок нони по заоблачным ценам, уверяя, что это цена высочайшего качества. Соответствует ли сок нони от компании «Эвалар» такому качеству?

— И по составу, и по эффективности это именно тот нони, который способен разносторонне помогать организму. Кстати, наш продукт продается только в аптеках. Это гарантирует его безопасность и доступность для проверки Роспотребнадзором.

— Если сравнивать в объемах, то сколько потребуется 100-граммовых флаконов сока нони?

— Гораздо меньше, чем привычных литровых, ведь сок нони от компании «Эвалар» — это концентрат природного сока нони. То есть 100 мл концентрированного сока равны 1 литру свежесжатого. Стоит только добавить чайную ложку концентрата сока нони в стакан любимого сока или воды, чтобы получить всю пользу «волшебного фрукта».

— Кому можно пить сок нони?

— Он полезен всем без исключения, чтобы как можно дольше сохранять энергичность и работоспособность.





# ТРОПИЧЕСКОЕ ЧУДО ДЛЯ ЗНОЙНОЙ СТРОЙНОСТИ

ПРАКТИКОЙ ДОКАЗАНО: С ЦЕЛЛЮЛИТОМ БОРОТЬСЯ НУЖНО НЕ ДИЕТАМИ, А ПРАВИЛЬНО СКОРРЕКТИРОВАННЫМ ПИТАНИЕМ И СПЕЦИАЛЬНЫМИ КОСМЕТИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ, КОТОРЫЕ ПРОНИКАЮТ НЕПОСРЕДСТВЕННО ПОД КОЖУ.

ЕСТЕСТВЕННО, ДАЛЕКО НЕ КАЖДОЕ КОСМЕТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО ДЕЙСТВУЕТ ЭФФЕКТИВНО. ВЫБИРАТЬ ЛУЧШЕ ТО, НА КОТОРОЕ ПРОВОДИЛИСЬ КЛИНИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ. ИМЕННО КЛИНИЧЕСКИЕ, А НЕ ЛАБОРАТОРНЫЕ, ТАК КАК В ПОСЛЕДНИХ ПАЦИЕНТЫ УЧАСТИЯ НЕ ПРИНИМАЮТ. В ПРЕДДВЕРИИ ЛЕТНЕГО СЕЗОНА, СОТРУДНИКИ РЕДАКЦИИ ПРОВЕРИЛИ ДЕЙСТВИЕ АНТИЦЕЛЛЮЛИТНОГО КРЕМА ТРОПИКАНА СЛИМ.

## ИСПЫТАНО НА СЕБЕ

Главный редактор

### КРЕМ ДЛЯ ЛЕНИВЫХ

Всегда обращаю внимание на состав крема. Из категорий — греют/охлаждают, чаще всего выбирала вторую, потому что с первыми когда-то получила ожог. Да и врачи советуют не перегреваться. Массаж и процедуры мне тоже противопоказаны, поэтому антицеллюлитный крем Тропикана Слим оказался практически единственным средством, которое помогает тем, кто ленится делать массаж. Крем отлично впитывается, мгновенно выравнивает кожу... от следов вчерашнего литра кофе. Никаких жирных пятен и маслянистых текстур. При систематическом применении, «измазано» два тюбика, избавляет от отеков. В конкретном случае от 5 сантиметров за месяц, если считать, что мой целлюлит — преимущественно вода. Одного тюбика хватило на 3 недели «обмазывания» проблемных зон. Интересно, что результат держится уже месяц. Дольше рисковать не буду — крем возьму еще. Ведь впереди все лето...

**МИФ.** ЦЕЛЛЮЛИТ МОЖНО ВЫРОВНЯТЬ ТОЛЬКО С КРЕМОМ, КОТОРЫЙ БУДЕТ ЛИБО РАЗОГРЕВАТЬ, ЛИБО ОХЛАЖДАТЬ КОЖУ. АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ КРЕМ ДОЛЖЕН СОДЕРЖАТЬ РЕТИНОЛ, КОФЕИН, ЭКСТРАКТЫ ЦИТРУСОВЫХ МАСЕЛ, ЭКСТРАКТЫ ВОДОРΟΣЛЕЙ, ПЕРЕЦ ИЛИ МЕНТОЛ.

**РЕАЛЬНОСТЬ.** ХОТЯ В СПИСКЕ СЖИГАТЕЛЕЙ ЖИРА КРЕМЫ НА ОСНОВЕ ФОРСКОЛИНА И АМИНОФИЛИНА ВЫГЛЯДЯТ НЕСКОЛЬКО ЭКЗОТИЧНО, НАПОМИНАЯ МАГИЧЕСКИЕ МАЗИ КОЛДУНОВ, АМЕРИКАНСКИЕ ИССЛЕДОВАТЕЛИ ДВАЖДЫ ПОДТВЕРДИЛИ ИХ ТЕРМОГЕННЫЙ ЭФФЕКТ. ВЫЗЫВАЯ ЛОКАЛЬНЫЙ НАГРЕВ ЖИРОВЫХ ТКАНЕЙ, ФОРСКОЛИН И АМИНОФИЛИН СУЩЕСТВЕННО УМЕНЬШАЛИ ЖИРОВЫЕ ОТЛОЖЕНИЯ НА БЕДРАХ ЖЕНЩИН, ПРИНИМАВШИХ УЧАСТИЕ В МАСШТАБНЫХ ЭКСПЕРИМЕНТАХ.

## ИЗ КОПИЛКИ АЮРВЕДЫ

Редактор

Турпоездка на майские праздники толкнула меня на подвиги. Чтобы усилить эффект и приблизиться к знойной стройности, к действию крема добавила массаж. По мнению моей массажистки крем очень даже достойный, «да и как не быть достойным с таким количеством форсколина и аминокислот», со знанием дела отметила она. А меня прельстили экстракты модного зеленого кофе, а еще корня фосколины и травы центеллы — с ними я хорошо знакома по аюрведической медицине. Теперь о действии. С Тропиканой Слим хорошо делать массаж. Эффективности «простым движениям» добавляют травы из аюрведы. Они усиливают кровообращение и возникает ощущение приятного покалывания. Через четыре сеанса о результатах можно было рассказывать, а через три недели показывать! Уменьшиться в объемах на 6 сантиметров мне еще не удавалось никогда! Если подзагореть, стройность станет действительно знойной!

Клинически  
исследован  
в НИИ космо-  
тологической  
коррекции  
г. Москвы



## «БАЛЬЗАКОВСКИЙ ВОЗРАСТ»: ЗВЕЗДЫ ВЫБИРАЮТ...

КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА ОДНАЖДЫ ЗАДАЕТ СЕБЕ ВОПРОС: КАКОЙ Я БУДУ ПОСЛЕ 40? КАК БУДУ ВЫГЛЯДЕТЬ, КАК ОЩУЩАТЬ СЕБЯ? НЕУЖЕЛИ 40 ЛЕТ—ЭТО НАЧАЛО СТАРОСТИ?

О том, как сделать этот возраст лучшим временем вашей жизни, рассказывают три звезды, героини известного сериала и просто очень красивые женщины Алика Смехова, Алена Яковлева и Жанна Эппле.

О том, что после 40 жизнь только начинается, героини сериала о дамах «бальзаковского» возраста знают не понаслышке. Приключений и романов, которые переживают неунывающие «девушки» немного за 40, многим хватило бы на всю жизнь.

Вне телеэкрана у каждой из актрис свой яркий стиль, характер, свои вкусы и увлечения. Но всех их объединяет одно: они превосходно выглядят, живут полной жизнью и могут дать фору многим молодым звездам!

### БЕЗ ЭСТРОГЕНОВ НЕТ МОЛОДОСТИ!

У подруг по съемочной площадке есть и еще один общий секрет. Все они нашли идеальное средство сохранения молодости: «Ци-Клим» с фитоэстрогенами цимицифуги.

После 40 лет в женском организме начинается гормональная перестройка: количество женских гормонов — эстрогенов — постепенно снижается, и это заметно сказывается и на внешности, и на самочувствии женщины. Насыщая организм фитоэстрогенами цимицифуги, средства линии «Ци-Клим» помогают ему продолжать работать в «молодом» режиме.

ЛИНИЯ «ЦИ-КЛИМ» ОКАЗЫВАЕТ КОМПЛЕКСНЫЙ УХОД СНАРУЖИ И ИЗНУТРИ И ВКЛЮЧАЕТ: ТАБЛЕТКИ С ФИТОЭСТРОГЕНАМИ ЦИМИЦИФУГИ; ВИТАМИНЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН 45+; СРЕДСТВО НА ОСНОВЕ БЕТА-АЛАНИНА, ДЕЙСТВИЕ КОТОРОГО НАПРАВЛЕНО НЕПОСРЕДСТВЕННО НА УМЕНЬШЕНИЕ «ПРИЛИВОВ»; КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА, ТЕЛА И КРЕМ ВОТООБЪЕКТ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ МИМИЧЕСКИХ МОРЩИН.

### ИХ СЕКРЕТ УПРАВЛЕНИЯ ВОЗРАСТОМ

**Алена Яковлева:**

«В организме женщины практически все «завязано» на уровне эстрогенов: состояние кожи, волос, фигура, самочувствие, настроение, даже осанка! Пока в организме достаточно эстрогенов, женщина чувствует себя и выглядит молодой. Но после 40 лет эстрогенов становится все меньше.

Какой же выход? Пить гормоны?

Есть альтернатива: фитоэстрогены цимицифуги в составе средств «Ци-Клим». Вот почему, когда я узнала о линии «Ци-Клим», то сразу сделала свой выбор! Это те средства, которые я давно искала!»

**Алика Смехова:**

«Молодость женщины — это десятки едва заметных мелочей: «горящий» взгляд, грациозные движения, свежесть кожи, блеск волос... Все это зависит в том числе и от гормонального фона женщины.

Поэтому я ухаживаю за собой комплексно при помощи фитоэстрогенов. В линии «Ци-Клим» есть для этого все, что нужно: кремы с фитоэстрогенами для ухода за кожей лица и тела и таблетки с фитоэстрогенами, которые действуют на организм изнутри подобно собственным эстрогенам, поддерживая мою молодость и хорошее самочувствие».

**Жанна Эппле:**

«Девочки, запомните: без эстрогенов нет молодости! Будут эстрогены — будут игриво сверкать глаза, сиять кожа, блестеть волосы! Поэтому в нашем возрасте так важно поддерживать уровень женских гормонов. А для этого фитоэстрогены просто незаменимы! Таблетки и кремы «Ци-Клим» с фитоэстрогенами цимицифуги — это молодость снаружи и изнутри! Они помогают великолепно выглядеть, чувствовать себя привлекательной, полной энергии и жизненных сил!»

«СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ЭСТРОГЕНОВ ЯВЛЯЕТСЯ ОДНОЙ ИЗ ОСНОВНЫХ ПРИЧИН ПРОЯВЛЕНИЯ ВНЕШНИХ ПРИЗНАКОВ СТАРЕНИЯ ПОСЛЕ 40 ЛЕТ, — СЧИТАЕТ ЭКСПЕРТ МАРКИ «ЦИ-КЛИМ», ВЕДУЩИЙ СПЕЦИАЛИСТ В ОБЛАСТИ КОСМЕТОЛОГИИ ЯНА ЮЦКОВСКАЯ. — СВОЕВРЕМЕННО НАЧАТОЕ ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ «ЦИ-КЛИМ» С ФИТОЭСТРОГЕНАМИ ПОМОГАЕТ УЛУЧШИТЬ ОБЩЕЕ САМОЧУВСТВИЕ И СОСТОЯНИЕ КОЖИ У ЖЕНЩИН ПОСЛЕ 40, ЧТО ПОДТВЕРЖДАЕТСЯ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОБСЛЕДОВАНИЙ».

### ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

ВЫРАЖЕНИЕ БАЛЬЗАКОВСКИЙ ВОЗРАСТ ПОЯВИЛОСЬ ПОСЛЕ ВЫХОДА В 1831 ГОДУ РОМАНА ОНОРЕ ДЕ БАЛЬЗАКА «ТРИДЦАТИЛЕТНЯЯ ЖЕНЩИНА». БОЛЬШЕ УПОТРЕБЛЯЛОСЬ С ИРОНИЕЙ К ТЕМ ЖЕНЩИНАМ, КОТОРЫЕ СТРЕМИЛИСЬ БЫТЬ СВОБОДНЫМИ. СО ВРЕМЕНЕМ СТАЛО ОБОЗНАЧАТЬ ВСЕХ ЖЕНЩИН ВОЗРАСТА 30–40 ЛЕТ. ОТЛИЧНЫМ ПРИМЕРОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВЫСКАЗЫВАНИЯ СТАЛ СЕРИАЛ «БАЛЬЗАКОВСКИЙ ВОЗРАСТ ИЛИ ВСЕ МУЖИКИ СВО...». В БЫТУ СЛОЖНО ТАК НАЗЫВАТЬ ЖЕНЩИНУ В 35 ЛЕТ, ВЕДЬ СОВРЕМЕННАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ ТВОРИТ ЧУДЕСА, ПОЗВОЛЯЕТ СОХРАНИТЬ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ ВИД.

## БУКЕТ ИЗ ФИТОГОРМОНОВ

Будущее именно за фитогормонами. Ведь их можно применять и профилактически (мало кто знает, что уровень женских гормонов в крови начинает снижаться уже с 30 лет). Поэтому начинать

прием эстрогенов и фитогормонов необходимо заранее, не дожидаясь симптомов климакса. Оптимальный возраст — 40 лет. Клинические испытания показывают, что терапевтический эффект от 80 мг/день препа-

рата экстракта цимицифуги равен эффекту рекомендуемой дозы синтетических эстрогенов 0.625–1.25 мг/день. Эффективность дневной дозы 40 мг растительного препарата считается достаточной для терапии климактерических жалоб.

Фитогормоны нужно принимать в одно и то же время, желательно утром как минимум 3–6 месяцев. Если ЗГТ начинается действовать уже на 3–4-й день приема, то положительный эффект от фитогормонов наступит спустя одну–две недели.

БОЛЬШИНСТВО ДИЕТОЛОГОВ СКЛОНЯЮТСЯ К ТОМУ, ЧТО ЛЕТОМ 500 Г СВЕЖИХ ЯГОД В ДЕНЬ ИЗБАВЛЯЮТ ОТ ДИЕТНЫХ МУЧЕНИЙ—ПРИ ГРАМОТНО СОСТАВЛЕННОМ ДНЕВНОМ РАЦИОНЕ МОЖНО ПОТЕРЯТЬ 2–4 КГ В МЕСЯЦ. А ЕЩЕ ЯГОДЫ СОДЕРЖАТ СТОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ, ЧТО ЗА ПЕРИОД АКТИВНОГО ИХ УПОТРЕБЛЕНИЯ МОЖНО НЕ ТОЛЬКО ПОХУДЕТЬ, НО И ЗДОРОВЬЕ ПОПРАВИТЬ!

## ОДНУ ЯГОДКУ БЕРУ, НА ДРУГУЮ СМОТРЮ, ТРЕТЬЮ ПРИМЕЧАЮ...

**Р**аспределите свой дневной рацион на 5 приемов пищи: завтрак должен состоять из каши из цельного зерна и 250 г выбранных вами ягод, зеленого чая или стакана минеральной воды. На второй завтрак можно выпить фруктовый сок или съесть фрукты с творогом. В обед позвольте себе привычные блюда: отварное мясо с овощным гарниром, рыба с рисом, салат, ваш любимый овощной суп или другое низкокалорийное и нежирное блюдо. На полдник можете снова полакомиться ягодами, а ужин приготовьте из овощей.

### ИЮНЬ

**Земляника** (энергетическая ценность 45 ккал на 100г) полезна как больным, так и здоровым людям, а особенно детям. Стимулирует иммунитет, обладает противоотечными и мочегонными свойствами, действует как жаропонижающее и противовоспалительное средство. Натuropаты утверждают, что съев 16 стаканов (по стакану в день) земляники, можно «зарядиться» здоровьем на целый год!

Правда, стоит помнить, что земляника, как и любые красные ягоды, может вызывать аллергические реакции, а если у вас есть проблемы с желудком, ешьте её с натуральным йогуртом или нежирной сметаной, так можно защитить слизистую от раздражения фруктовыми кислотами.

**Клубника** (40 ккал) отбеливает и очищает кожу, обладает противоотечными, противовоспалительными и мочегонными свойствами, снижает уровень артериального давления и сахара в крови, укрепляет стенки сосудов и иммунитет. Рекомендуемая дневная норма — 400–700 г.

**Черника** (62 ккал) содержит незаменимые органические кислоты с уникальными лечебными свойствами. Народная поговорка гласит: «Там, где едят чернику и землянику, врачам делать нечего». Черника помогает нормализовать пищеварение, ее используют, как при поносах, так и при запорах. К тому же, черничный

сок обладает бактерицидным действием, он пагубно действует на возбудителей дизентерии и брюшного тифа. Благодаря содержанию большого количества антиоксидантов, употребление черники, снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Рекомендуется употребление черники и черничных киселей и морсов, в качестве профилактики тромбозов и инфаркта миокарда. Благодаря своим бактерицидным свойствам, черника полезна при воспалениях мочеполовых путей и почек. При мочекаменной болезни полезно, помимо употребления в пищу ягод черники, пить отвар из ее листьев. Черника способствует обновлению клеток сетчатки глаза и улучшает кровообращение. Этим обусловлено ее благотворное влияние на наше зрение. Употребление черники в пищу полезно всем, чья профессия связана с длительным напряжением зрения. Согласно последним исследованиям, систематическое употребление черники в пищу, помогает сохранить мозг молодым и избежать болезни Альцгеймера. Полезно проводить в своей рацион чернику всем, чья деятельность связана с большим умственным напряжением. Это благоприятно сказывается на работе мозга и умственных способностях. Рекомендуемая дневная норма — 700 г.

**Малина** (41 ккал) содержат органические кислоты, пектиновые вещества, витамин С (особенно много его в листьях — в 20–30 раз больше, чем в плодах), бета-ситостерин, обладающий противовоспалительными свойствами, эфирное масло. Малину традиционно применяют при простудных заболеваниях, гриппе, острых респираторных инфекциях, обострении болей в суставах, при радикулите и других заболеваниях: при лихорадках и невралгических явлениях. Рекомендуемая дневная норма — по 120–150г дважды в день.

**Черешня** (52 ккал) стимулирует деятельность почек и печени, улучшает кровообращение. Для людей, страдающих гипертонией, лечебной дозой являются 250–300 г темно-красной черешни, в которой много Р-активных соединений. Плоды черешни из-за содержания в них нежной клетчатки стимулируют деятельность кишечника. Поэтому их используют при атонии кишечника, спастических колитах и других заболеваниях, сопровождающихся вялой перистальтикой. Улучшают пищеварение сок и компоты из черешни. Благодаря низкому содержанию в черешне органических кислот она не вызывает изжогу при гастрите с повышенной кислотностью, при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.



товки не испортятся в течение всей зимы. Если вы заботитесь о фигуре, перед тем как пообедать или поужинать, съешьте несколько черешен. Черешня дает чувство сытости без лишних калорий, кроме того, в этой ягоде содержатся вещества, улучшающие пищеварение и обменные процессы в организме. Тем, кто страдает от гипертонии, тоже стоит полюбить вишню и черешню.

Благодаря легкому мочегонному эффекту эти ягоды снижают артериальное давление.

**Смородина** (белая — 40 ккал, красная — 43 ккал, чёрная-45 ккал) — идеальный иммуномодулятор, ведь по химическому составу ягоды черной смородины являются естественным концентратом витаминов, особенно витамина С, так необходимого человеческому организму. При этом «переест» её практически невозможно! Аллергии на смородину практически никогда не бывает, на желудочно-кишечный тракт она действует мягко. Ягоды черной смородины широко используют в медицине как тонизирующее сердечно-сосудистую систему средство, они полезны при простуде, некоторых инфекционных

заболеваниях, гастритах, язве желудка, обладают легким мочегонным и потогонным действием, снимают спазмы гладких мышц, благотворно влияют на стенки кровеносных сосудов. В чёрной смородине содержится гамма-линоленовая кислота, одна из важнейших ненасыщенных жирных кислот. Наш организм сам не в состоянии ее производить, а недостаток этой кислоты приводит к выпадению волос, сухости кожи, снижению функции печени, ожирению, неврозам, сексуальным расстройствам (включая бесплодие) и к снижению сопротивляемости инфекциям.

Ягоды красной смородины значительно превосходят черную по количеству витамина А. Сок красной смородины незаменим в детском диетическом питании. Плоды красной и белой смородины богаты полезными пектиновыми веществами, придающими желеобразную форму продуктам переработки. Способствуют выведению из организма солей тяжелых металлов, благоприятно воздействуют на кровь.

**Крыжовник** (43 ккал) рекомендуют при анемиях, хронических запорах, как противосклеротическое, капилляроукрепляющее средство. Способствует выводу из организма избыточного холестерина, может использоваться как противотуберкулёзное средство и при лечении воспаления горла, при лечении острых воспалений кожи, воспаления почек и мочевого пузыря, и даже помогает при ожирении.

## ИЮЛЬ

**Вишня** (52 ккал) — и ягоды, и листья вишни являются своего рода натуральными антибиотиками. Все дело в большом количестве фитонцидов — веществ, которые способны предотвращать размножение различных бактерий. Именно поэтому вишневые листья часто добавляют в домашние соленья и маринады — несколько вишневых листочков предотвратят развитие гнилостных процессов, и ваши заго-

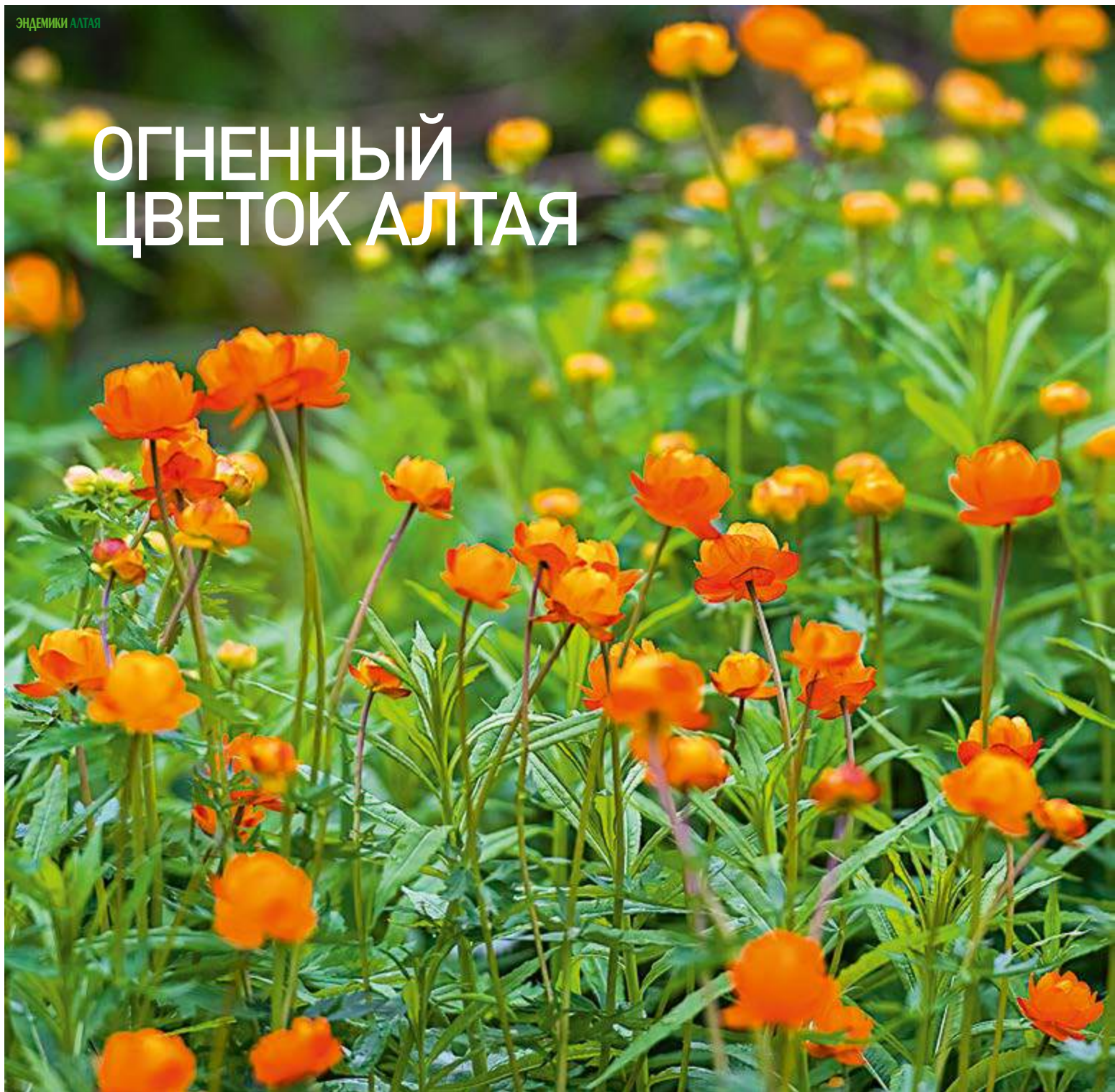
## АВГУСТ

**Арбузы** (25–38 ккал) — эта большая ягода издавна считалась лучшим мочегонным средством. Способствует выведению солей, очищает печень и почки и препятствует появлению застойных явлений в этих органах. Именно поэтому врачи рекомендуют арбуз тем, у кого есть склонность к образованию камней в почках и печени, а также при подагре. Несмотря на высокое содержание сахара, арбуз разрешен даже больным сахарным диабетом, поскольку содержит легкоусвояемые виды сахара — сахарозу, фруктозу, глюкозу. Нежные волокна арбуза благотворно влияют на состояние желудочно-кишечного тракта — это самый лучший вид клетчат-

ки для человека. А еще он нейтрализует кислоты и снижает уровень холестерина. Для тех, кто хочет похудеть, арбуз можно есть как самостоятельное блюдо, в виде морса, компота, щербета, кружона и лимонада. Арбуз можно добавлять в овощные салаты вместе с огурцом. На арбузах можно разгружаться — 1,5 кг арбуза без корки на 5–6 приемов. Но учтите: арбузная разгрузка имеет свои противопоказания. Ее нельзя проводить при сниженной функции почек (они просто не смогут вывести избыток жидкости из организма) и наличии камней более 4 мм в диаметре. Как и на любой другой монодиете, сидеть на арбузном меню бо-

лее двух дней подряд нельзя. А всего за два дня вы, к сожалению, не похудеете. Избавьтесь от лишней воды (т.е. от 1–2 кг) — да, но не от жировых отложений. Чтобы начать терять сантиметры на талии, придется повторять такие «разгрузки» регулярно, с перерывом в 4–5 дней, при этом ваше питание в остальные дни не должно становиться более обильным. А такой риск есть! Приблизительный срок метаболизма питательных веществ в организме составляет три дня, т.е., если вы поголодали в понедельник, в среду-четверг ждите усиления аппетита. В общем, держите себя в руках и не частите с разгрузочными днями, чтобы не заработать истощение.

# ОГНЕННЫЙ ЦВЕТОК АЛТАЯ



**К**огда смотришь на полянку, изумрудная зелень которой испещрена яркими цветками купальницы азиатской, то создается впечатление, что она вся светится множеством огоньков. На Алтае так и зовут их любовно «огоньки». Цветут они рано, сразу за первоцветами с середины мая и на Ивана Купалу (по старому стилю — 23 июня). В этот древний славянский праздник девушки плели из них венки, водили хороводы вокруг костра.

Ботаническое название купальниц — троллиус. Единого мнения среди ученых о происхождении этого названия нет. Одни полагают, что это ра-

стение, встречающееся также в горах Альп, считалось талисманом горных духов — троллей. По другим источникам — оно происходит от древнегерманского слова «тролл» — шар. В самом деле, махровые цветки купальниц, состоящие из 20 и более лепестков, имеют форму шара.

Курортная Белокуриха, особенно летом, поыхает от множества выставленных на улице полотен. И большинство картин — это огоньки. Многие художники рисуют эти цветы. Отдыхающие, туристы покупают их, как символ Алтая, алтайских гор.

Купальница азиатская не только красивое растение, но и полезное. Она

обладает лечебными свойствами. Вот что можно прочесть в книге «Алтайские травы-целители» народного травозная Ю. В. Никифорова. «Купальница азиатская применяется в тибетской медицине. Цветки — при ослаблении зрения, а листья и цветки в отваре — при болях в животе. В монгольской медицине применяются цветки при расстройстве желудочно-кишечного тракта и заболелении крови, а также как общетонизирующее средство для ослабленных больных».

Красота Алтайских гор поражает воображение. Может поэтому там и растут эти необыкновенные цветы. Купальница занесена в Красную книгу.

# КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНЕГО И СОХРАНИТЬ ГЛАВНОЕ

ЧАСТО БЫВАЕТ, ЧТО ДОЛГОЖДАННАЯ ЦЕЛЬ ДОСТИГНУТА: ЛИШНИЙ ВЕС СБРОШЕН, НО УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ НОВОЙ ФИГУРЫ ОТРАВЛЯЮТ НЕОЖИДАННЫЕ ПРОБЛЕМЫ... КАК ИЗБЕЖАТЬ НЕГАТИВНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ ПРИ ПОХУДЕНИИ СОВЕТУЕТ СПЕЦИАЛИСТ.

## ПОДТЯНИТЕСЬ!

**Е**сли вы худеете в основном за счет ограничений рациона, коже может не хватать белка — строительного материала для обновления клеток. И тогда при быстрой потере веса она обвисает, становится дряблой. Чтобы избежать таких «сюрпризов», в вашем рационе должны постоянно присутствовать постное мясо, птица, рыба и молочные продукты, а также не менее 30 граммов жира.

Для коррекции фигуры с первого дня регулярно используйте крем «Турбослим день и крем «Турбослим ночь» с инновационным компонентом аминокислотами, который направлен на улучшение кровообращения в проблемных зонах и способствует поддержанию упругости кожи.

## ВОДНЫЙ БАЛАНС

Знаете ли вы, что часто мы «пухнем» не от жира, а от лишней воды? Именно избыток влаги в организме мешает похудеть и приводит к отекам. Уменьшить ее количество можно при помощи специальных дренажных средств. Например, в течение двух дней употребляйте «Турбослим дренаж». Этот приятный на вкус, освежающий дренажный напиток на основе натуральных экстрактов (плодоножки вишни,

красные морские водоросли, зеленый чай, гуарана и др.) создан с учетом особенностей разных поколений. Дамам «элегантного» возраста подойдет «Турбослим дренаж для женщин 45+». Независимо от возраста, во время употребления дренажных препаратов необходимо увеличить употребление воды, чтобы не допустить обезвоживания организма.

## СЛАДКАЯ СТРОЙНОСТЬ

Для сладкоежек поддержание стройности может стать настоящей пыткой.

Но, оказывается, зачастую пристрастие к сладкому связано с нехваткой в питании всего одного элемента — хрома. Восполнить недостаток хрома, справиться со «сладкой зависимостью» и другими проявлениями повышенного аппетита вам поможет «Турбослим контроль аппетита».

Если захочется побаловать себя чем-то вкусным, то, даже сидя на самой строгой диете, это можно себе позволить. Я сейчас говорю о белковом батончике «Турбослим», который почти не содержит калорий, обогащен необходимым вам хромом и L-карнитином и к тому же очень вкусен. Такому лакомству вместе с ароматной чашкой «Турбослим кофе капучино» с жи-

росжигающим комплексом позабудут даже те, кому не надо худеть!

## НИЧЕГО ЛИШНЕГО

Многие люди, начав худеть, жалуются на проблемы с кишечником. Справиться с ними поможет чай «Турбослим очищение». Он направлен на выведение лишней жидкости из организма, предупреждение всасывания токсинов из кишечника и способствует поддержанию работы желудочно — кишечного тракта в норме.

## БЫСТРО И БЕЗОПАСНО

Похудение — процесс плавный и постепенный, но в жизни женщины бывают ситуации, когда просто необходимо выглядеть безупречно, а времени привести себя в форму недостаточно. Я решительно выступаю против голодовок и малонаучных способов. Если впереди у вас торжество или свидание, до которого осталось совсем немного времени, а вам хочется блистать и покорять, то можете использовать «Турбослим экспресс-похудение». Средство способствует уменьшению окружности талии до минус 3 сантиметра за 3 дня.\* Теперь вы знаете, как избежать «сюрпризов», которые подстерегают худеющих на пути к идеальным формам. Так что худейте красиво!



**С. Н. Костюкова,**  
специалист в области  
здорового питания  
Центра красоты  
и здоровья «Эвалар»

\* Согласно отчету о клиническом применении.

БАД. Не является лекарственным средством. Имеются противопоказания.

Все свойства БАД подтверждены сертификатом соответствия системы добровольной сертификации «Марка года» и представлены в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы (не лечебного действия). Рекомендуется принимать БАД в комплексном сочетании с физическими нагрузками и сбалансированным питанием.

# СТРОЙНОЕ ЛЕТО!

Вместе с «Турбослим» и Викторией Боня!

«Лучший наряд женщины — ее стройное тело», — считает Виктория

## 3 шага к фигуре вашей мечты:

### 1 Дренаж и очищение

«Турбослим дренаж» — мой летний напиток стройности! Он способствует эффективному выведению избыточной жидкости, очищению организма и запускает процесс похудения».

### 2 Активное похудение

«Бывает, что, несмотря на все старания, лишние килограммы уходят очень медленно. Ускорить обмен веществ может помочь «Турбослим Альфа». А «Турбослим экспресс-похудение» способствует уменьшению объемов талии за 3 дня до минус 3 сантиметров!».

### 3 Закрепление результата

«Как сохранить приобретенную стройность? Я заменила свой обычный кофе на «Турбослим Кофе Капучино», а любимые сладости на батончик для похудения «Турбослим»».

Турбослим®  
№1 в России для похудения\*\*  
[www.turbostim.ru](http://www.turbostim.ru)



Узнай секреты стройности в специальном проекте «Турбослим» на [turbostim.lady.mail.ru](http://turbostim.lady.mail.ru)

Спрашивайте во всех аптеках!  
Горячая линия «Эвалар»:  
8-800-200-52-52



\*Согласно отчету о клиническом применении. \*\*Среди БАД, способствующих похудению, по данным ЗАО «Группа ДСМ» за 2013 год (в стоимостном выражении). Свойства БАД подтверждены сертификатами соответствия системы добровольной сертификации «Марка года» и указаны в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависящие от рациона питания (не лечебного действия). БАД. Имеются противопоказания. РЕКЛАМА.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ