

ФИТОДОКТОР

№4 (35) декабрь 2014

- 3 | Здоровье крепче, красота ярче
- 6 | Еда и лекарство
интервью с доцентом кафедры диетологии РУДН,
кандидатом мед. наук Еленой Никитиной.
- 9 | Как держать холестерин в норме?
- 20 | Природная аптека



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: vascof@evalar.ru
www.evalar.ru

Координатор проекта

Ольга Возчикова
e-mail: vokf@evalar.ru

Редактор

Татьяна Мякишева
тел.: (3854) 39-00-131

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,
Наталья Соловьева

Фото в номере

Владимир Мозгунов, Сергей Сафронов

Свидетельство о регистрации

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

Печать

ООО «Первый полиграфический комбинат»
Тираж 1 245 500 экземпляров

Подписной индекс

по каталогу «Почта России» 31031

— данный символ обозначает рекламу



Неприменно в радость и на доброе здоровье

В семейных празднествах особое место уделяется подаркам на доброе здоровье. Ваших родителей, бабушек и дедушек обязательно порадуют натуральные эликсиры и бальзамы. А какой подарок приготовить старшей сестре или хорошей подруге? Конечно же аптечную омолаживающую

косметику, о которой в последнее время все только и говорят... Есть правило: подарить то, что хотел бы иметь сам... Хорошо, когда на Новый год подарки получают все домашние или участники совместной встречи. Главное, чтобы подарки были непременно в радость и на доброе здоровье.



Здоровье крепче, красота ярче



В праздничные новогодние дни мы желаем друг другу крепкого здоровья и хорошего настроения! Сбудутся ли эти пожелания? Это зависит от нас самих.

Сегодня наша компания идет в ногу со временем, предлагая самые эффективные натуральные препараты для укрепления здоровья и улучшения качества жизни. Телевизионный проект «Хочу быть красивой!» на всю страну демонстрирует действие наших инновационных омолаживающих средств Лора с пептидами и Ци-клим с фитоэстрогенами. Они действительно способны на чудеса — продлить молодость, улучшить самочувствие и сделать женскую красоту еще ярче. Чтобы мы всегда могли выглядеть и чувствовать себя красивыми, желанными и привлекательными. Каждая из нас может сделать здоровье крепче, а красоту ярче. Главное — начать действовать!

С наступающим Новым годом!

Лариса Прокопьева,
генеральный директор
холдинговой компании
«Эвалар»

Содержание

3 **Здоровье крепче, красота ярче**

6 **Еда и лекарство**
интервью с доцентом кафедры диетологии РУДН, кандидатом мед. наук Еленой Никитиной.

9 **Как поддерживать холестерин в норме?**

10 **Целительные волокна — ступенька к здоровью**

11 **Особенности национального питания**
Какие заболевания связаны с нарушением питания?

12 **Импортзамещение.**
Отличное качество по выгодной цене

14 **Испытание на прочность**
Сколько можно выпить, чтобы не вогнать печень в состояние стресса?

15 **«Текущие» проблемы**

16 **Жизнь наполнена красками в любом возрасте**
Встреча с актрисой Жанной Эппле на Форуме-выставке «50 ПЛЮС»
Все плюсы зрелого возраста»

18 **Всегда красивая**
Советы специалиста

20 **Природная аптека**

22 **С таблеткой шалфея простуда проходит быстрее**

Наука о питании

Овощи и фрукты надо есть с кожурой

Готовя фрукты и овощи, люди часто избавляются от самых полезных частей. К примеру, в луковой шкурке много кверцетина — соединения, снижающего давление и предотвращающего блокаду артерий. Апельсиновая корка — кладезь клетчатки, флавоноидов и витаминов. Активные соединения уменьшают изжогу и улучшают пищеварение. А пектин и клетчатка, содержащиеся в белой подложке корки, уменьшают аппетит и подавляют голод сроком до 4 часов!



Куркума полезна для здоровья

Диетологи вновь обратили внимание на куркуму — пряность, используемую в пищу уже сотни лет. Оказалось, куркума обладает противовоспалительными свойствами и помогает сжигать жировые отложения, пишет The Sydney Morning Herald. Некоторые специалисты считают куркуму универсальным продуктом, защищающим от болезней сердца, астмы, артрита. К тому же этот антиоксидант замедляет процесс старения и развития хронических недугов. (Куркума входит в состав препаратов «Овесол» стр. 14)



Орехи предотвращают заболевания сердца

Исследование Гарвардской школы общественного здоровья показало: ежедневная порция орехов снижала риск сердечно-сосудистых заболеваний на 28–29%. Опасность смерти от любых других заболеваний также уменьшалась на 17%. В орехах содержатся витамины, минералы и ненасыщенные жирные кислоты, которые понижают уровень холестерина и уменьшают воспаление в организме. (Читайте интервью «Еда и лекарство» на стр.10)



Популярная добавка для суставов подарит долголетие

Глюкозамин — добавку, сделанную из панцирей крабов — традиционно принимают люди, желающие укрепить суставы. Но, как оказалось, глюкозамин продлевает жизнь за счет изменения метаболизма, рассказывает The Daily Mail. Специалисты проверили глюкозамин на ста-

реующих мышцах. Продолжительность жизни грызунов удалось увеличить почти на 10%, что эквивалентно дополнительным 8 годам для человека. (Подробно о глюкозаминовых комплексах на стр.10)



Японские грибы уничтожают вирус

Экстракт из гриба шиитакэ убивает вирус папилломы человека, вызывающий рак шейки матки, выяснили специалисты Университета Техаса. В ходе лабораторных и клинических экспериментов доказано, что экстракт из гриба шиитакэ

увеличивает количество и активность естественных клеток-киллеров. Это позволяет иммунитету оперативно реагировать на угрозу, блокируя размножение раковых клеток. Распространенные добавки из экстракта гриба шиитакэ работают как иммунотерапия (см. стр. 21)



Рекомендовано во врачебную практику

В Москве на XV Всероссийском научном форуме «Мать и дитя» в практику профессионалов в области гинекологии, акушерства и перинатологии был рекомендован первый отечественный лекарственный препарат «Ци-Клим» с фитоэстрогенами цимицифуги.

Перед врачами-гинекологами из России, стран ближнего и дальнего зарубежья с докладом «Климактерический синдром: возможности негормональной терапии» выступила С. В. Юренева, профессор Научного центра акушерства, гинекологии и перинатологии имени В. И. Кулакова.

Она отметила преимущества первого отечественного лекарственного препарата «Ци-Клим» с фитоэстрогенами цимицифуги. Лекарственное средство «Ци-Клим» способствует коррекции нейровегетативных проявлений климактерического синдрома (приливы, приступы сердцебиения, потливость) и устраняет психоэмоциональные расстройства: раздражительность, нарушение сна, тревожность. Кроме того, лекарство «Ци-Клим» обладает седативным и антидепрессивным эффектами. Особое внимание в своем выступлении профессор Юренева уделила безопасности применения лекарственного средства «Ци-Клим».

Фитоэстрогены цимицифуги в составе лекарства «Ци-Клим», в отличие от гор-



мональных средств и других видов фитоэстрогенов, не вызывают эстрогенозависимых опухолей, снижают риски развития рака матки и молочной железы.

Поэтому лекарственное средство «Ци-Клим» можно принимать без ограничений, длительными курсами. В аптеках препарат отпускается без рецепта.

Австралия одобрила «Эвалар»

«Эвалар» — первая российская компания, которая заходит на австралийский рынок с продукцией из натурального сырья.

Компания «Эвалар» успешно прошла инспекцию TGA (Therapeutic Goods Administration) — Австралийской администрации по лекарственным средствам, подразделения Министерства здравоохранения и геронтологии Австралии. Получен сертификат на соответствие производства международным стандартам GMP.

Режимы переработки растений задаются и поддерживаются с помощью компьютерных программ. Экстракция растительного сырья проводится при низких температурах, а сушка — в режиме вакуума. Так сохраняется максимальная биологическая активность действующ-

щих веществ и высокое качество лекарственных субстанций. А затем уже технологии с «мягкими» режимами переработки обеспечивают максимальное сохранение природных свойств сырья в готовой продукции, будь то БАД или лекарство. Многоступенчатый лабораторный контроль осуществляется на всех этапах производства. Это и есть мировой уровень GMP — высочайшая гарантия качества выпускаемой продукции марки «Эвалар»

В марте нынешнего года «Эвалар» уже получил сертификат GMP Национального фонда санитарной защиты (NSF) США, что было необходимым для поставок БАД в Америку.



Еда и лекарство

Сегодня мы едим гораздо больше и, что главное, даже хуже, чем 30 лет назад. Почему? Употребление напичканной пустыми калориями химизированной еды стало повседневной нормой для сотен миллионов людей, тогда как витамины, микроэлементы, биологически активные вещества оказались в растущем дефиците. Есть ли у нас шанс сохранить свое здоровье? Есть! Ученые-нутрициологи, изучающие компоненты пищи, подкрепляют утверждение результатами клинических исследований. О мировых тенденциях в питании рассказывает доцент кафедры диетологии и клинической нутрициологии Факультета повышения квалификации медицинских работников РУДН, кандидат мед. наук Е. А. Никитина.



Е. А. Никитина,
доцент кафедры диетологии и клинической нутрициологии РУДН, кандидат мед. наук

Выбор в пользу здоровой пищи

— Елена Александровна, интересно, каким образом выявляются мировые тенденции, связанные со здоровьем?

— Проводятся крупномасштабные исследования сразу в нескольких странах мира. К примеру, одно из недавних включало 19 стран мира, в том числе Великобританию, Нидерланды, Италию, Японию, Польшу, Россию, и охватывало более 10 с половиной тысяч магазинов по продаже БАДов и продуктов для здоровья. Были обнаружены интересные тенденции. К примеру, многих волнует проблема накопления в организме продуктов обмена веществ, химикатов и токсинов. Продукты и БАДы, источники пищевых волокон, стимулирующие моторику кишечника и ускоряющие выведение из организма ненужных веществ, используются в различных клиниках, включаются в государственные программы и стандарты лечебного питания. Традиционно актуальна профилактика сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Люди заботятся о здоровье костей и суставов и т. д.

Сердце любит яйца и орехи, а квашеная капуста — праздник для желудка

— Несколько лет назад не было ничего страшнее сливочного масла! Нельзя было есть жирный сыр. Яйца следовало забыть как страшный сон, а молочные продукты выбирать только обезжиренные... Что-то изменилось за это время?

— Анализ, объединивший 17 исследований и более 7 миллионов человек, показал, что употребление одного яйца в день (7 штук в неделю), не оказывает никакого вредного влияния на сердце и сосуды. Более того, риск геморрагического инсульта снижается на 25%! Несмотря на то, что в яйцах много холестерина, они — хороший источник лецитина и полноценного белка. Только больным сахарным диабетом не стоит есть больше 1–2 яиц в неделю.

Употребление сыра, в том числе жирного, способно снижать уровень «плохого»

холестерина, а сам по себе сыр — самый лучший источник кальция. Качественное сливочное масло можно спокойно есть по 15–30 граммов в день, потому что оно богато витаминами А и Д. А вот фаст-фуд, маргарины и спреды, в которых содержатся вредные трансжирные кислоты, желательно ограничить по максимуму. Все более востребованными становятся продукты с надписью «глутен-фри». Даже в обычном хлебе, выпечке, в сладостях, кондитерских изделиях Запад старается заменить пшеничную муку на ореховую.

— Чем же так хороши орехи?

— Помимо того, что они не содержат глютена, 5 крупных наблюдений показали, что прием 30 граммов орехов желательно пять раз в неделю способствует снижению риска ишемической болезни сердца на 30–50%. Кто хотя бы 2 раза в неделю ел по пригоршне орехов, вполнину уменьшал риск внезапной коронарной смерти! Полезны миндаль, кунжут, грецкие, кедровые орехи.

— А что еще должно быть в нашем столе, согласно новым тенденциям?

— Квашеная капуста — теперь она признана лучшим источником пробиотиков (лактобактерий) и органических кислот. Этот ферментированный продукт, который в России употребляется на протяжении сотен лет, сегодня настоящий тренд на Западе! Считается, что квашеная капуста, кефир и чайный гриб улучшают пищеварение и поддерживают здоровье желудочно-кишечного тракта.

Ежедневный прием 30 мг шафрана в форме пряности или добавки, может оказывать антидепрессивное действие, превосходящее синтетические антидепрессанты типа прозака — это тоже известно.

Жизнь позвонку, свободу суставам

— Какое место в нашем питании отводится биологически активным добавкам к пище?

— Это один из главных защитных факторов здоровья! Если сравнивать продолжительность жизни, смертность



от неинфекционных заболеваний и количество людей принимающих биодобавки, то в Японии самая высокая средняя продолжительность жизни и самый высокий уровень потребления биодобавок. Там 90% населения принимают БАДы. В Австралии, Германии, Великобритании, США — до 60%, а в России регулярно принимают биодобавки всего 2% населения, и 22% от случая к случаю. У нас и статистика общей смертности от неинфекционных заболеваний, в том числе связанных с питанием, просто чудовищная... Отчасти потому, что в нашем рационе не хватает незаменимых компонентов, которые мы могли бы восполнить с помощью БАДов.

— Назовите самые популярные биодобавки в мире.

— В США — это витамины и витаминно-минеральные комплексы. В Европе — кальций и рыбий жир, в Юго-Восточной Азии — растительные БАДы, кальций и женьшень. Во всем мире лучше всего продаются БАДы, в которых содержатся ингредиенты с клинически доказанной эффективностью.

Важно, что потребители стали прислушиваться к рекомендациям врачей, мнению экспертов и государственных органов. Почти повсеместно принимают кальций и витамин D. Боль-

шим спросом пользуются препараты жирных кислот омега-3, пищевые волокна и пробиотики.

— Сегодня биодобавки активно вводятся в рацион питания при лечении болезней. Что нужно, к примеру, для здоровья суставов?

— Желателен в меню кисломолочные продукты, холодец или хаш, если нет повышенного уровня холестерина, и жирная морская несоленая рыба. А если говорить о добавках, то их требуется целая комбинация. Что так необходимо суставам? Длительный прием хондропротекторов, предупреждающих разрушение хряща (гиалуроновая кислота, MSM (биодоступная форма серы природного происхождения), глюкозамин и хондроитин сульфат); натуральные обезболивающие и противовоспалительные: сабельник, босвеллия, омега-3, имбирь и т. п., обязательны витамины и минералы для синтеза соединительной ткани.

Если уже есть проблемы с суставами, то и трех месяцев приема хондропротекторов будет мало. Хрящевая ткань восстанавливается медленно: через 3 месяца уходит боль, через 6 — улучшается подвижность и только через 9 месяцев изменения в суставах становятся заметны на рентгеновском снимке (артроз перестает прогрессировать). А человек, как правило, приходит на прием уже с болью, он не может и не хочет долго ждать! В этом случае к хондропротекторам необходимо подключить еще и растения, хорошо зарекомендовавшие себя

при суставных проблемах. Пока хондропротекторы будут выходить на максимум действия, сабельник или босвеллия окажут обезболивающее и противовоспалительное действие. А затем надо еще улучшить питание суставов, поддержать микроциркуляцию, подключив гинкго билоба, дигидрокверцетин и т. п. вещества.

— Немного о роли витаминов и минералов?

— О них как раз говорить надо много. Синтез соединительной ткани — это кости, хрящи, связки и т. д., без витаминов и минералов невозможен.

И если человеку с проблемными суставами не назначить витаминов С, D, группы В и микроэлементы: не только кальций, но и магний, цинк, марганец, селен и т. д. — хрящевая ткань просто не сможет полноценно восстанавливаться.

— Елена Александровна, как же объяснить всем и каждому необходимость ежедневного включения в питание БАД, витаминов и минералов?

— С помощью социальной рекламы. Чтобы изменить сознание населения, необходимо везде и всюду объяснять, что за последние пять лет в нашей стране количество больных с микроэлементной недостаточностью выросло на 13%. Это настоящая проблема, ведь без витаминов и минералов не может быть полноценной качественной жизни! Решать эту проблему надо сейчас, потому что здоровье и будущее каждого отдельного человека и нации в целом нуждается в ежедневной поддержке.

Беседу записала Ольга Возчикова

Мировой тренд: долго жить активно

Во всем мире увеличивается количество молодых людей от 19 до 35 лет, заботящихся о своем здоровье. Они хотят красиво выглядеть, хорошо себя чувствовать и иметь стройную фигуру.

Увеличивается и количество пожилых людей. У них проблемы с пищеварительной системой, глазами, суставами, актуальна профилактика сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Все хотят повысить общее самочувствие, как можно лучше выполнять свою работу, чтобы быть незаменимыми, а также нормально спать по ночам, иметь много сил и энергии.



Хондроитин-глюкозаминовые комплексы «Хонда» — для улучшения подвижности суставов

Что обеспечивает эффективность натуральных средств «Хонда»?

- Правильный состав: самые важные для суставов компоненты в максимальных дозировках от известных мировых производителей: коллаген—8000 мг (Франция), хондроитин—800 мг и глюкозамин—1350 мг (Испания), более быстрый и устойчивый эффект.
- Многообразие форм выпуска «Хонды»: капсулы, таблетки, кремы, напиток—для любых предпочтений.
- Высокая биодоступность компонентов (их усвоение) отмечается в напитке «Хонда drink», поэтому эффект сохраняется до 6 месяцев.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Золотой стандарт растительного экстракта

— Производство экстракта из листьев гинкго билоба — процесс сложный, многостадийный. Необходимо не просто выделить активные компоненты, но и добиться определенного их соотношения: 24% гинкгогликозидов и 6% терпенов. Такое соотношение является золотым стандартом для экстракта гинкго и включено в ведущие фармакопей мира. А экстракт считается стандартизованным. Что еще важно? Высокая степень очистки такого экстракта! Он не содержит

Знаете ли вы,

что Всемирная организация здравоохранения рекомендует принимать препараты из гинкго билоба всем лицам пожилого возраста. Гинкго билоба снижает вероятность инфарктов и сердечных приступов, уменьшает уровень холестерина. Улучшая кровообращение, благоприятно действует на все органы и системы тела, «подстегивает ум».

гинкголевую кислоту — канцерогена, способного повышать артериальное давление. Именно стандартизованные экстракты обладают наибольшей терапевтической активностью и позволяют людям добиваться максимального эффекта в лечении заболеваний. Сейчас выпускается великое множество препаратов на основе гинкго билобы, в том числе из прессованного измельченного сырья. По понятным причинам такие средства не дадут ожидаемого эффекта. Препараты производства «Эвалар», будь то лекарство или БАД с гинкго билоба, содержат стандартизованный экстракт гинкго билоба наивысшей степени очистки — свободный от гинкголиевых кислот и соответствующий всем мировым фармакопейным стандартам.



Т. Н. Богданова,
начальник отдела
регистрации ЛС и БАД
ЗАО «Эвалар»

Приятного аппетита

В Юго-Восточной Азии, прежде всего в Японии и Китае, существует давняя традиция использования гинкго в пищу. Отваренные или жареные семена гинкго употребляют в пищу в качестве дополнения к различным блюдам (супам, десертам, мясным и вегетарианским блюдам) и считают изысканной праздничной приправой. Обладающие легким сладким ароматом семена гинкго относят к афродизиакам. Листья гинкго используются для приготовления травяных чаев и в измельченном виде — в качестве приправы.

Гинкоум 80 мг — новая дозировка (80 мг экстракта гинкго билоба в 1 капсуле)

- > Удобство применения: для максимальной дозировки (240 мг) достаточно принимать всего 3 капсулы в день вместо 6.
- > Среди аналогов имеет самую выгодную цену за полный курс приема: экономия в 2–3 раза!*

- > Улучшает память и внимание
- > Устраняет головную боль и головокружение, в том числе — при метеозависимости
- > Снижает вязкость крови и препятствует тромбообразованию
- > Уменьшает боль и тяжесть в ногах

Гинкоум — фитотерапия от Эвалар!
№ 1 в России**

* По данным базы Альбус на 3.10.2014.

** Среди препаратов Гинкго Билоба по объему продаж в натуральном выражении.

По данным «Группа ДСМ» по итогам 1 квартала 2014 года.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



Как поддерживать холестерин в норме?

Высокий холестерин — как тихий убийца — медленно, но верно разрушает нашу сердечно-сосудистую систему. Он в буквальном смысле уродует стенки сосудов, образуя холестериновые бляшки. Если вовремя не принять меры, дело может кончиться инфарктом или инсультом, от которых ежегодно в России умирает более миллиона человек¹.

Чтобы поддерживать холестерин в норме и уменьшить риск инфарктов и инсультов, начните принимать Атероклефит на основе красного клевера. Это гиполипидемическое сред-

ство растительного происхождения в сочетании с антихолестериновой диетой (ограничение животных жиров) снижает уровень холестерина.

Механизм действия Атероклефита следующий: красный клевер переводит «плохой» холестерин (низкой плотности) в «хороший» (высокой плотности), тем самым снижая общий уровень холестерина и препятствуя его отложению в сосудах в виде атеросклеротических бляшек. Кроме того, Атероклефит укрепляет стенки сосудов, нормализует их проницаемость и эластичность.

Регулярно принимайте Атероклефит — пусть уровень холестерина всегда остается в норме. Холестерин в норме — это чистые сосуды, а значит, здоровое сердце.

¹ <http://www.mosmedclinic.ru/news/5588>

www.evalar.ru. Спрашивайте в аптеках! «Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Целительные волокна — ступенька к здоровью

Как вы думаете, почему диетологи советуют для похудения употреблять в пищу больше овощей и фруктов? Из-за низкой их калорийности? Отчасти да. Но очень важную роль и для похудения, и для нормальной работы кишечника играют пищевые волокна или клетчатка, которыми так богаты овощи и фрукты.

При дефиците клетчатки у человека довольно быстро начинают проявляться неприятности со здоровьем: страдает иммунитет, прогрессируют ожирение и атеросклероз, появляются проблемы с толстой кишкой, желчным пузырем и так далее. У женщин среднего возраста вес напрямую связан с потреблением пищевых волокон. Чем их в рационе больше, тем меньше вероятность набрать лишние килограммы.

Россияне не делают культ из еды

Что и как едят наши сограждане? В большинстве случаев все, но понемногу. О еде, как о естественном источнике энергии для поддержания жизнедеятельности, в равной степени говорят и мужчины, и женщины. В том, что еда — это удовольствие, мнения обоих полов сходятся. Зато с красотой и привлекательностью еда ассоциируется у 66% женщин и только у 45% мужчин.

Еда, по мнению россиян, должна быть вкусной, полезной, разнообразной и сытной. На последнем пункте особенно настаивают представители сильного пола. Женщины больше следят за диетическим аспек-

том, но недооценивают хлеб и продукты с клетчаткой. А вот в вопросах ограничения сладкого или мучного мнение женщин практически ничем не отличается от взглядов мужчин.

Фобия перед хлебом

Диетологи напоминают, что клетчатка помогает терять лишние килограммы, регулирует уровень сахара в крови и обеспечивает здоровье ЖКТ. Однако продукты с клетчаткой почему-то отпугивают женщин. Большинство боится употребления в пищу такого важного источника клетчатки, как хлеб, из опасения набрать лишние килограммы.

Фобию перед хлебом, появившуюся в 90-е годы, когда очень популярной стала безуглеводная диета, врачи считают опасной. По их словам, рациональное употребление в пищу хлеба нормализует обмен веществ и способствует укреплению иммунной системы, — а его отсутствие в рационе может спровоцировать развитие сахарного диабета, способствовать недостатку питательных веществ в организме. Женщины должны потреблять 25 г пищевых волокон в день, а съедают всего 15.



По данным ВОЗ, среди взрослых россиян избыточный вес, который может привести к ожирению, отмечен у 59,8%, что, по мнению экспертов, говорит о критическом состоянии здоровья нации.

Вот несколько признаков того, что организму не хватает клетчатки:

- > голод ощущается меньше, чем через час после еды;
- > дефекация происходит не каждый день;
- > анализы сообщают о повышенном уровне холестерина.

При их наличии необходимо включить в свое меню бобы, тушеную морковь, грейпфруты и не забывать про хлеб, выпеченный по здоровым рецептам.

В списке самых «толстых»

Среди россиян наблюдается заметная тенденция к увеличению веса — мы заняли 5-е место в списке самых «толстых» стран мира. Активация ожирения, как считают специалисты, связана с неправильным несбалансированным питанием: среднестатистический россиянин ест слишком много животных жиров, красного мяса, колбас, сливочного масла на фоне очевидной нехватки в рационе фруктов и овощей.

Представители Минздрава откровенно признаются, что проблема ожирения в стране существенно обострилась в течение последних лет. По словам главного специалиста по профилактической медицине Сергея Бойцова, распространенность ожирения среди наших сограждан четыре года назад составляла 26%, а сейчас выросла до 29%. Такие темпы роста ожирения тревожат специалистов: если не решать проблему, это может перечеркнуть успехи по другим направлениям.

Особенности национального питания

В этом году сотрудники Росстата впервые за много лет подготовили доклад, содержащий подробную информацию о характере питания россиян. Согласно этому отчету, 30% наших соотечественников не интересуются здоровым питанием или не знают о нем. Однако тех, кто следит за своим питанием и здоровьем, среди россиян становится стабильно больше.

Доклад содержит и анализ того, как питаются россияне на работе. В целом, у 40% мужчин, охваченных исследованием, были выявлены заболевания, связанные с нарушением питания — повышенное артериальное давление, диабет, высокий уровень холестерина, анемия, болезни желудочно-кишечного тракта. Среди женщин этот показатель оказался еще выше — 54%. Среди молодежи в возрасте от 18 до 29 лет проблемы со здоровьем, вызванные некачественным питанием, присутствовали у каждого пятого. В отношении здорового питания россиянам особенно хвастать нечем. Только 5% получают информацию о правильном питании от врача или на специализированных курсах, в то время как треть населения питается вне каких бы то ни было правил. Больше половины россиян не читают информацию на этикетке продуктов: потому что просто не понимают ее смысл или считают чтение этикеток слишком утомительным, отмечают эксперты.

Сегодня на центральном телевидении появляются просветительские программы о здоровом питании. При Центрах здоровья уже планируются кабинеты здорового питания, где по результатам обследования пациентам будут назначаться мероприятия по стабилизации и снижению веса. Безусловно, политика вовлечения людей в систему здорового питания — дело затратное. Все это может обойтись бюджету в кругленькую сумму. Однако расходы на лечение тех же самых людей, которые столкнулись с недугами, вызванными нездоровым питанием, бывают значительно более высокими.

Поэтому государству выгоднее обогащать продукты необходимыми витаминами и микроэлементами, активнее пропагандировать биологически активные добавки к пище, чем потом лечить людей от последствий неправильного питания.

Послабляющее средство Фитолак — №1 в России



Жевательные таблетки Фитолак уже заслужили доверие миллионов россиян за их эффективность и простоту в применении — они не требуют запивания и удобны в любой ситуации.

Новинка!

Попробуйте новинку — послабляющий батончик Фитолак с ценными пищевыми волокнами для регулярного освобождения кишечника, нормализации микрофлоры и выведения токсинов из организма.

Батончик Фитолак содержит чернослив и 3 вида ценных пищевых волокон: Оболочки семян подорожника; Инулин; Пшеничные волокна.

Применяйте каждый день при склонности к запорам.

Без сены. Без искусственных красителей, ароматизаторов и ГМО.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Натуральные препараты Эвалар— отличные по качеству, лучшие по цене

Отличное качество по выгодной цене—фирменное отличие продукции производства Эвалар. Компания Эвалар—первая и единственная в России фармацевтическая компания, внедрившая международный стандарт качества GMP

для производства не только лекарств, но и БАДов. Подтверждением этому служат сертификаты от международных контролирующих компаний. Стандарт GMP гарантирует потребителю высокое качество препаратов.

Выбирайте качество Эвалар!



ГИНКОУМ
30 капсул
189 руб.

Улучшает память и внимание. Устраняет головную боль и головокружение, в том числе при метеозависимости. Улучшает мозговое и периферическое кровоснабжение

Экстракт гинкго билоба—40 мг



АНАЛОГ
30 таблеток
556 руб.



ЦИ-КЛИМ
60 таблеток
159 руб.

Замедляет процессы гормонального старения, способствует ослаблению или полному исчезновению симптомов климакса

Экстракт цимицифуги—20 мг



АНАЛОГ
60 таблеток
315 руб.



АКВАМАСТЕР
50 мл
113 руб.

Для лечения любого вида насморка— и простудного, и аллергического. Для ежедневной гигиены полости носа и профилактики простудных заболеваний

Изотонический раствор натрия хлорида (0,65%)



АНАЛОГ
50 мл
198 руб.



ХОНДА форте
36 таблеток
398 руб.

Для естественного обновления хрящевой ткани суставов и позвоночника и улучшения подвижности суставов

Хондроитинсульфат—500 мг
Глюкозамина гидрохлорид—500 мг



АНАЛОГ
30 таблеток
640 руб.



Релаксозан
40 таблеток
168 руб.

Натуральное успокаивающее средство при повышенном нервном напряжении, беспокойстве, тревоге

Экстракт валерианы—125 мг
Экстракт Melissa—25 мг
Экстракт мяты—25 мг



АНАЛОГ
40 капсул
392 руб.



Индол форте
30 капсул
350 руб.

Для снижения риска развития мастопатии, эндометриоза и папилломавирусных инфекций

Индол-3-карбинол—100 мг

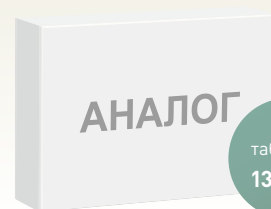


АНАЛОГ
60 капсул
1144 руб.



20
таблеток
60 руб.

При боли в горле. Быстро снимает
воспаление и боль, устраняет
охриплость голоса
при простуде
Экстракт и эфирное масло шалфея

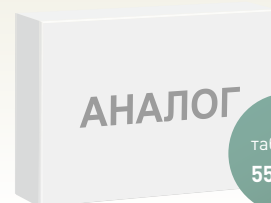


20
таблеток
136 руб.



60
таблеток
317 руб.

Уменьшает выпадение волос.
Стимулирует рост волос, увеличивает
их объем и силу. Способствует появлению
здорового блеска волос
Натуральные витамины
для красоты и здоровья волос



30
таблеток
551 руб.



30
таблеток
233 руб.

Поддерживает хрящевую ткань суставов
и позвоночника в здоровом состоянии.
Сохраняет подвижность суставов
Глюкозамина хлорид—750 мг



60
таблеток
1291 руб.



36
таблеток
180 руб.

Восполняет дефицит магния
и витамина В₆. Способствует устойчивости
организма к стрессам.
Поддерживает здоровый сон
Магний—48 мг. Витамин В₆—5 мг

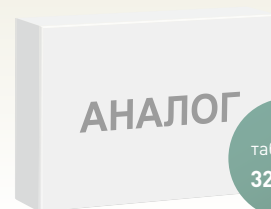


50
таблеток
493 руб.



30
таблеток
104 руб.

Для почек и мочевыводящих путей.
Поддерживает почки и мочеыве-
дательную систему в здоровом
состоянии
Золототысячника трава—72 мг
Любисток корни—72 мг
Розмарина листья—72 мг



60
таблеток
328 руб.



30
капсул
250 руб.

Способствует восстановлению
микрофлоры кишечника. Стимулирует рост
собственных полезных
бактерий
Бифидобактерии (Bifidobacterium longum)—
не менее 10⁸ КОЕ/г
Лактобактерии (Lactobacillus acidophilus)—
не менее 10⁸ КОЕ/г



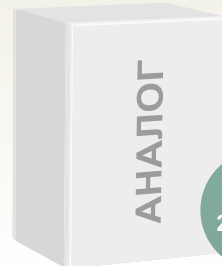
32
капсулы
410 руб.



10
саше
276 руб.

20
саше
456 руб.

Повышает количество и подвижность
сперматозоидов. Улучшает оплодотворяю-
щую способность спермы
L-аргинин, L-карнитин L-тарtrat



30
саше
2413 руб.



Испытание на прочность

Вот уж кому не поздоровится через несколько предновогодних дней, так это печени. Именно на ее долю выпадает серьезный алкогольно-пищевой удар. Избыток жиров, этилового спирта, а если вы еще и лекарства принимаете... Нейтрализовать все это придется нашей главной биолaborатории.

Это перебор

Тосты за старый год, за новый, традиционное шампанское под бой курантов и не менее традиционное «повышение градуса» после, а потом и череда каникулярных застолий... Ферменты печени попросту не успевают расщеплять поступающий в кровь этиловый спирт. Основных следствий три, и все они неприятные. Во-первых, значительное количество алкоголя блуждает по организму в переработанном виде, что затягивает и утяжеляет опьянение, усиливая негативное действие выпитого на головной мозг. Во-вторых, та часть, что все-таки успевают попасть на переработку в печень, расщепляется не до конца, то есть не до воды и углекислого газа, а только до уксусного альдегида, который более ядовит, чем этанол. Его конек — отбирать у клеток воду. Вот почему наутро так хочется пить. В-третьих, страдают сами клетки печени — гепатоциты. Ведь им приходится трудиться на износ.

Правила безопасности

Было бы наивным призывать кого-либо отказываться от алкоголя в новогоднюю ночь и в дни январских каникул. Постараемся дать несколько практических советов, как отпраздновать Новый год с удовольствием.

Старайтесь придерживаться одного напитка.

Начали пить мартини с соком — продолжайте весь вечер в том же духе. Правило «не смешивать» родилось не на пустом месте — различия в концентрации этанола, в качественном и количественном составе примесей приводят к «сложению волн» и усилению негативного эффекта.

Запивайте спиртные напитки, хотя согласно народным поверьям этого делать не стоит. В данном случае общепринятые представления и научная точка зрения расходятся радикально. По крайней мере сделайте это для своей печени — менее концентрированный алкоголь ударит по ней не так массивно.

Не опустошайте бокал до дна, особенно когда чувствуете, что «не идет». Ничего страшного не случится, если пить будете меньшими дозами, чем соседи по столу. **Закусывайте, закусывайте, закусывайте.** Но только не тяжелой жирной или жареной пищей — она значительно увеличивает нагрузку на печень.

Периодически вставляйте из-за стола размяться. Так проще почувствовать «неуверенность шага» и «тяжесть в желудке», свидетельствующие о переборе количества рюмок и блюд. А если вдруг что-то заколет или занует в правом подреберье, тем более остановитесь! Прислушивайтесь к сигналам печени — и она прослужит вам долго и без сбоев.

В течение часа без особых для себя последствий печень в состоянии разложить «до основания» около 18 г чистого спирта. А это составляет:

- 360 мл пива (содержание алкоголя—5%)
- 150 мл столового вина (содержание алкоголя—12%)— стандартный бокал для вина
- 120 мл крепленого вина (содержание алкоголя—17%)— стандартный бокал для шерри
- 90 мл ликера (содержание алкоголя—24%)—треть стакана
- 45 мл водки, виски или коньяка (содержание алкоголя—40%)

Вот и рассчитывайте, сколько и с какой частотой можно выпить за новогодним столом, не вогнав печень в состояние стресса.

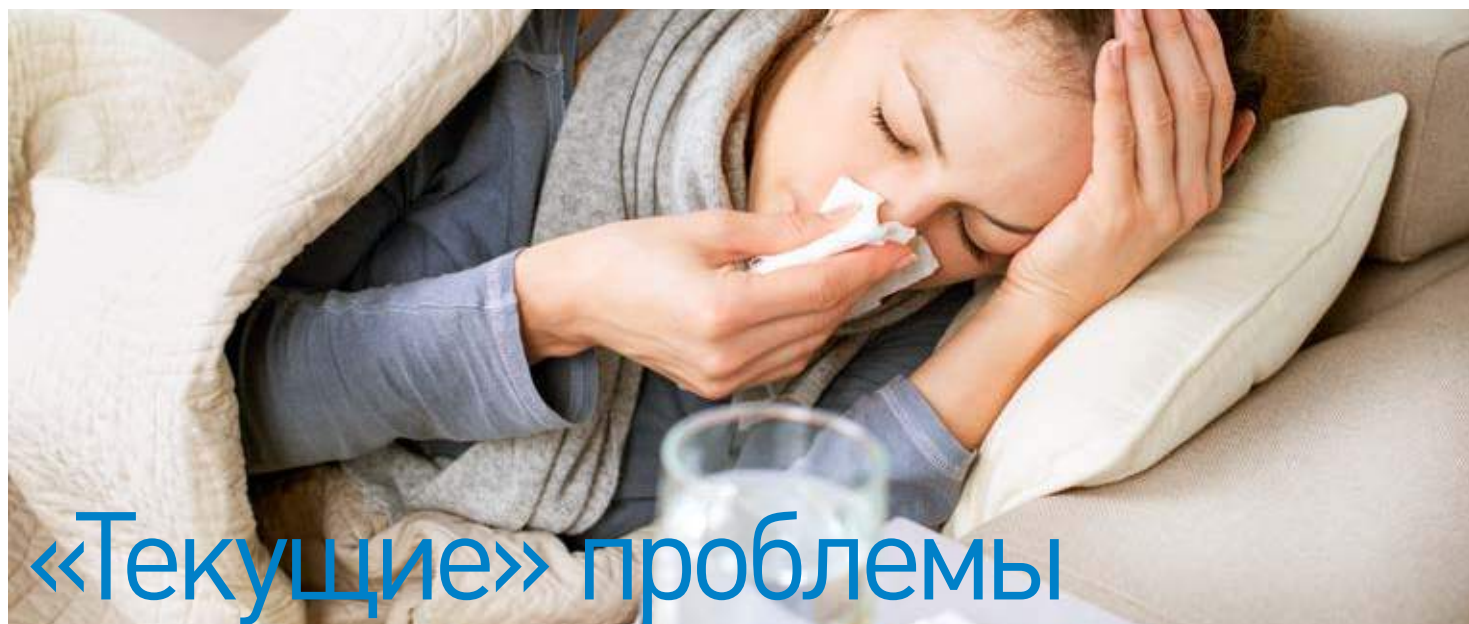
Очищение печени за 10 дней и естественное восстановление

«Овесол» на основе овса молочной спелости— проверенное средство для мягкого очищения печени и поддержания ее здоровья. В таблетках «Овесол усиленная формула» содержится еще больше натуральных экстрактов с высокой степенью активности, что позволяет ускорить курс очищения вдвое— до 10 дней.

В составе капсул «Гепатрин»— три самых важных природных компонента для защиты печени: эссенциальные фосфолипиды способствуют естественному восстановлению клеток печени; расторопша содержит силимарин, который укрепляет клеточные мембраны печени; артишок направлен на регулирование выработки желчи и ее оттока.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ





«Текущие» проблемы

Носоглотку часто называют воротами инфекции. И это справедливо: именно в носу и гортани чаще всего начинают размножаться вирусы, вызывающие сотни различных заболеваний — от банального гриппа до менингита.

Затруднение нормального дыхания лишает человека обоняния и аппетита, мешает спать, вызывает массу неприятных ощущений. Оно также может стать причиной серьезных осложнений, ведь воспаленная слизистая носоглотки — просто рай для болезнетворных микроорганизмов. Наиболее частая причина острого насморка или ринита (от греческого «rhinos» — «нос» и «itis» — «воспаление») — вирусы, вызывающие острую респираторную вирусную инфекцию (ОРВИ). Попадая с вдыхаемым воздухом на слизистую полости носа, они проникают в поверхностные клетки и начинают усиленно размножаться.

Нарушается нормальная работа клеток, отвечающих за удаление чужеродных агентов со слизистой, создаются условия для присоединения еще и бактериальной инфекции. В этом случае высока опасность развития осложнений — гайморита, отита и т.д. Особенно рискуют люди с ослабленным иммунитетом (дети, пожилые), а также те, кто получает неправильное или несвоевременное лечение. Несмотря на огромный выбор препаратов, лечение насморка далеко не всегда протекает успешно. Причин тому несколько.

Трудности диагностики

Для успешного лечения любой болезни (и ринит — не исключение) прежде всего необходимо правильно поставить диагноз. Далеко не всегда можно однозначно утверждать, что причина насморка — вирусная инфекция, а не аллергическая реакция или обычное переохлаждение. Поэтому не пренебрегайте консультацией врача, если насморк продолжается дольше недели и состояние при этом ухудшается. Обратите внимание доктора на возможные причины вашего недомогания, расскажите, как давно продолжается насморк,

каков характер выделений, есть ли болезненные ощущения.

Неправильный выбор лекарств

Даже если вы почти уверены в поставленном вами «диагнозе», стоит с большой осторожностью пользоваться многими назальными препаратами для устранения заложенности носа. Все сосудосуживающие средства (а большинство капель ими и являются) при длительном применении могут вызвать серьезное привыкание.

Так что при их использовании стоит соблюдать «золотое правило»: если препарат не помогает в течение 4–5 дней — откажитесь от него!

Сам факт отсутствия лечебного эффекта должен насторожить: если насморк не прекращается после приема, к примеру, сосудосуживающих или противоаллергических средств, возможно, причина его кроется в чем-то другом.

Помощники от природы

Среди наиболее безопасных методов очищения носоглотки многие ЛОР-специалисты рекомендуют изотонические солевые растворы, приготовленные по особой технологии. Они увлажняют сухую слизистую оболочку, способствуют быстрому размягчению и отделению корок и густых выделений. Одни предназначены для промывания носа (вы наклоняетесь над раковиной, впрыскиваете препарат в одну ноздрю и наклоняете голову так, чтобы жидкость вытекала из другой). Другие с помощью специальной насадки равномерно распыляются в носовую полость.

Благодаря удобной насадке, АкваМастер удаляет инфицированную слизь, смывает аллергены, восстанавливает проходимость носовых ходов, способствует уменьшению местного воспалительного процесса.

Солевой раствор можно использовать и при уже развившемся насморке для очищения носа и восстановления дыхания, и для профилактики гриппа и ОРВИ. Ежедневное промывание носа (каждый раз после пребывания в местах массового скопления людей) в несколько раз снижает риск возникновения ОРВИ и гриппа.



Для лечения насморка

Спрей АкваМастер — универсальное лекарство для лечения любого насморка: и простудного, и аллергического*:

- снимает заложенность носа;
- облегчает носовое дыхание;
- смывает аллергены и болезнетворные микробы;
- не вызывает привыкания;
- подходит как взрослым, так и детям.

* В комплексной терапии

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ
СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Жизнь наполнена красками в любом возрасте

В Москве 5–7 ноября в Экспоцентре на Красной Пресне прошел IV Международный Форум-выставка «50 ПЛЮС. Все плюсы зрелого возраста». Задача Форума—объединить интересы людей зрелого и старшего возраста, которые хотят жить полноценно и активно, интересы бизнес-сообщества, предлагающего современные, качественные това-

ры и услуги, а также деятельность органов государственной власти, призванных защищать интересы граждан.

Деловая часть программы Форума включала международный и региональный обмен опытом, обсуждение острых вопросов развития индустрии товаров и услуг с привлечением к дискуссии представителей зарубежных

компаний и международных некоммерческих организаций. Широкой публике были представлены выставочные экспозиции региональных и международных компаний.

В подарок всем посетительницам Форума-выставки компания «Эвалар» организовала встречу со звездой кино и телевидения—Жанной Эппле.



Звезда кино и телеведущая Жанна Эппле поделилась в неформальной беседе с поклонницами секретами молодости и красоты, а также ответила на вопросы о любви, семье и творчестве. Мероприятие организовала компания «Эвалар» в рамках проекта «Элегантный возраст», цель которого — повысить качество жизни женщин зрелого возраста, сохранив красоту, легкость, гармонию и энергию.

Недавно актриса стала лицом бренда «Ци Клим», объединяющего целую линейку препаратов и косметики, направленных на компенсацию негативных явлений, вызванных эстрогеновой недостаточностью у женщин зрелого возраста. Поэтому значительное внимание на встрече было уделено сохранению красоты и молодости.

Как заявила Жанна Эппле, которая недавно отпраздновала свое 50-летие, она «с трепетом» ждала этой даты, боясь каких-то драматических перемен в жизни и самоощущении. Однако, жизнь может быть полна красок в любом возрасте: «Женщине нужно вовремя принять возрастные изменения и научиться адекватно на них реагировать — нужно больше «вкладывать» в себя, в свою внешность... Мне быть в тонусе помогают правильно подобранные крема и витамины, а также специальные процедуры. Например, я люблю LPG-массаж, делаю его 2 раза в неделю. Занимаюсь на беговой дорожке. Во время каждого спектакля я худею на 3 кг... А еще верное средство похудеть — это хорошенько убраться дома», — смеется актриса.

— Что Вы ели сегодня на завтрак? — поинтересовались зрители. На что Жанна Эппле призналась, что, хотя она и старается следить за своим рационом, а перед спектаклями так и вообще воздерживается от еды, иногда она не может себе отказать в маленьких слабостях: «Мое утро началось с чашки кофе с молоком — это то, без чего я не могу, а еще я сделала себе большой сэндвич с ветчиной и сыром». Отвечая на вопрос, счастлива ли она, актриса заявила: «Жизнь в зрелом возрасте прекрасна, если не лениться: надо работать и находить время на себя... Вы знаете, я сейчас выгляжу и чувствую себя лучше, чем в 20 или 30 лет. Это заслуга здорового образа жизни,

работы над собой. Любой труд в жизни вознаграждается. Я реализовалась как мать (у меня 2 сына), как актриса. Я независима и не жду ни от кого подарков, рассчитываю только на себя. А вчера я была на свидании... Да, я счастлива сегодня!»

В заключение гостей мероприятия ждал мастер-класс по уходу за лицом, который провела эксперт марки «Ци Клим», кандидат фармацевтических наук Марина Христич, которая подробно пояснила механизм действия фитоэстрогенов на женский организм, а также их способность корректировать негативные эстетические и физиологические проявления климактерического периода.



Нехватка кальция опасна для женщин после 40!

Если Вы женщина и Вам за 40—самое время принимать меры для укрепления костной ткани. После 40 в организме женщины снижается уровень эстрогенов, удерживающих кальций в организме, в результате кости могут становиться более хрупкими. Доказано: если вовремя не принять необходимые меры, каждый год может теряться около 3% костной массы. Начните укреплять костную ткань уже сейчас! Чтобы сохранить и укрепить костную ткань, принимайте «Горный каль-

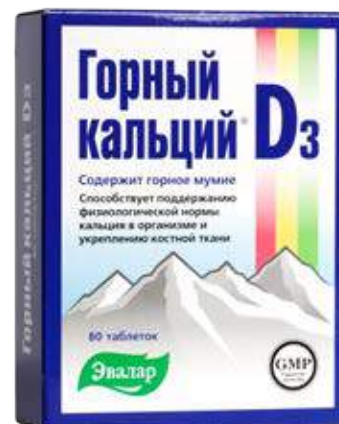
ций Д3!» с мумие—богатый источник кальция и минералов. Он на 100% удовлетворяет суточную потребность организма в кальции и витамине Д3, а содержащееся в нем горное мумие служит ускорителем доставки кальция за счет богатства минерального состава от самой природы.

Но для женщин после 40 одного кальция уже недостаточно, для его удержания в костной ткани необходимо поддерживать уровень эстрогенов в норме. Для этого вместе с Горным

кальцием принимайте натуральное негормональное лекарство «Ци-Клим?» с фитоэстрогенами цимицифуги. Сегодня все эксперты единодушны: постоянная поддержка уровня эстрогенов в организме—это оптимальный и наиболее естественный для женщин способ замедлить процесс потери костной ткани после 40.

Регулярно** принимайте «Горный кальций и таблетки «Ци-Клим»! Это поможет укрепить кости и они

будут дольше служить прочным каркасом для всего организма, что уменьшит обвисание кожи, сохранит прямую осанку и отличный молодой внешний вид!



* По действующим веществам

** В соответствии с инструкцией

1 БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ
2 ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Всегда красивая

На вопрос, зависит ли женская красота от возраста, Ольга Сафина ответила очень эмоционально: «Никакие возрастные изменения не должны лишать современную женщину уверенности в себе, привлекательности и активности!»—и привела в пример свою пациентку, бывшего партийного лидера. Женщина в 72 года перенесла инсульт, но хочет оставаться красивой. Пользуется косметикой «Лора»: пьет таблетки, коллагеновый напиток, увлажняет кожу тоником. Консультируется по телефону, сколько раз в неделю можно проводить сеансы «домашней мезотерапии».



Ольга Сафина,
дерматокосметолог,
кандидат медицинских
наук

— *Ольга Николаевна, перейдем к зимнему вопросу, какая косметика для этого сезона самая актуальная?*

— Увлажняющая! Кожа усиленно сохнет вместе с «обезвоженным» воздухом в квартирах с центральным отоплением. И хотя на тюбиках бюджетных кремов и упаковках дорогой косметики пишется про «увлажнение в течение всего дня», обещанный эффект длится от двух до пяти часов. Иначе действуют комплексные средства на основе пептидов. У них иной механизм сохранения влаги и упругости кожи.

В Японии существуют специальные тоники-уходы, которые совмещают в себе действие сразу нескольких средств и помогают коже выглядеть свежей и сияющей 24 часа в сутки. Инновацию подхватили и в России. Несмыываемый тоник «Лора» можно разбрызгивать даже на макияж.

— *Есть и от мужчин вопросы, которые задают женщины. Как правильно ухаживать за кожей мужчин? Чем ее увлажнять? И подходит ли женский крем для мужчин?*

— Уход за мужской кожей мало чем отличается от ухода за женской. Основные принципы те же — правильное очищение, увлажнение, защита от солнца. Специальные мужские линии существуют во многих косметических брендах. Но это делается скорее для того, чтобы избавить мужчин от неловкости при выборе косметики. Согласитесь, мужчины обычно не очень любят демонстрировать заинтересованность в косметическом ух-

де за собой. А глобально кремы и лосьоны почти ничем не различаются. Поэтому ваш муж смело может для очищения и увлажнения использовать ваши косметические препараты.

— *Многие до сих пор вспоминают народные рецепты. Вместо крема — оливковое масло, вместо масок — смеси из продуктов, лед для лица из трав вместо тоника, глина и так далее. Есть ли от этого польза?*

— Любой регулярный уход, будь то швейцарский крем или грамотно сделанная маска из натуральных продуктов, положительно сказывается на коже! Главное, знать принципы составления косметических средств. Ведь та же глина — вещь неоднозначная и может привести к закупорке пор и последующему воспалению. А насчет пользы исключительно натурального ухода трудно однозначно ответить. Если бы глина или маски из продуктов смогли бы кого-то омолодить — человечество об этом точно бы знало.

Современные среднестатистические женщины выглядят гораздо моложе, чем их сверстницы двадцать или пятьдесят лет назад! И связывают это явление «омоложения» именно с развитием косметологии в широком смысле этого понятия, начиная от инновационных косметических разработок — кремов, сывороток — заканчивая принципами правильного питания, ухода за собой и т. д.

— *Так, какой главный тренд сегодняшней косметологии?*

— Омолаживающие сыворотки для лица. Их применение дает быстрый и выраженный эффект. Компоненты сыворотки проникают в глубокие слои кожи и ускоряют процесс регенерации клеток. Поэтому процедура мезотерапии — самая востребованная в косметологических кабинетах.

— *Можно ли такую процедуру перенести в домашние условия?*

— Конечно, если воспользоваться мезороллером, чтобы сыворотка смогла глубже проникнуть в дерму. Между такими процедурами лучше использовать омолаживающий крем с активными веществами, но в меньшей концентрации. И обязательно добавить в уход тоник, чтобы кожа получила необходимое увлажнение, и вы всегда оставались красивыми!



Испытано на себе

Как я познакомилась с Лорой

Живу я в Санкт-Петербурге и к родителям на Алтай приезжаю раз в год. Всегда встречаюсь со школьными подругами. Они и познакомили меня с косметикой ЛОРА. Испытать солнцезащитный крем было самое время. Солнца на Алтае много и крем Лора испытание не только выдержал. Ему я предпочла всю свою ранее приобретенную косметику. Поняла, что моей коже нужен «свой» крем, а не купленный на скорую руку в парфюмерном отделе. За два года я попробовала все кремы линейки ЛОРА: антивозрастной, солнцезащитный и для контура глаз. Оценила их воздействие на кожу—увлажняют на все 100! Появлению сыворотки с мезороллером несказанно обрадовалась. Наконец-то салонные процедуры можно будет делать дома! Пользоваться мезороллером оказалось очень просто. Теперь я с каждым утром становлюсь все моложе. Привет школьным подругам от Светланы Коначук

Домашняя альтернатива салонной мезотерапии

Сыворотка Лора мезоэффект с мезороллером

Всего за 4 недели:

- Морщины заметно уменьшены
- Кожа увлажненная и упругая
- Пигментация уменьшена, тон кожи выровнен
- Овал лица подтянут

Подтверждено клиническими испытаниями

Высокая концентрация активных компонентов:

- 4 вида пептидов
- 2 вида гиалуроновой кислоты

Мезороллер с титановыми иглами в 2 раза усиливает действие сыворотки

Акция!

Купите в аптеке сыворотку Лора мезоэффект с мезороллером + 3 средства серии Лора на выбор и получите по почте гарантированный подарок—антивозрастной тоник Лора с эффектом 3D-увлажнения! Вы можете заказать эти средства на сайте www.evalar.ru или по телефону 8-800-20-52-52 и получить заказ вместе с подарком!

Срок проведения акции: с 1 ноября по 31 декабря 2014 г.
Условия проведения акции на сайте www.evalar.ru



Природная аптека

Достижения современной науки и новые технологии помогают «Эвалар» создавать из растительного сырья высокоэффективные лекарства и БАДы. Они становятся находкой для тех, кто предпочитает природные средства оздоровления. И в самом деле, всегда ли необходимо прибегать к синтетическим препаратам, если можно предупредить заболевание с помощью самой природы?

Спокойствие и хорошее настроение

Спокойствие, хорошее настроение днем и крепкий сон ночью поможет обеспечить природная аминокислота триптофан, которая содержится в эффективной новинке от компании «Эвалар» «Формула спокойствия Триптофан».

Сахар в норме

Хотите, чтобы уровень сахара в крови оставался в норме? Принимайте Олиджим с растительными компонентами. Инулин направлен на улучшение углеводного и липидного обмена, что способствует поддержанию в норме уровня сахара. А листья джимнемы замедляют процессы всасывания лишнего сахара из пищи.



Эмоции под контролем

Почувствуйте разницу с «Пустырником форте Эвалар». Он отличается высоким показателем седативности, потому что повышенное содержание пустырника усилено «элементами спокойствия» магнием и витамином В6. «Пустырник форте Эвалар» — №1 в России.





Формула сна

С «Формулой сна» легко заснуть и радостно проснуться! Сонные травы — калифорнийский мак, пустырник и хмель — обеспечивают естественное засыпание, а микроэлемент магний и витамин В6 — радостное пробуждение. Идеальная формула, не правда ли?



Поддержка иммунитета

Биологически активная добавка на основе порошка и экстракта гриба шиитаке усилена витамином Дз. Способствует поддержанию нормального состояния иммунной системы, создавая условия для здорового долголетия.

Активная жизнь сердца

Не только калий и магний, но и экстракт цветков боярышника необходимы вашему сердцу. Такое сочетание способствует улучшению работы сердечной мышцы, питает и укрепляет ее, делая сердце более сильным и выносливым. «КардиоАктив» — для активной жизни вашего сердца.

Для снижения напряжения

Высокое содержание глицина — 300 мг в одной таблетке — усилено витаминами для мозга В1, В6, В12 — это отличает «Глицин Форте Эвалар». Таблетка быстро рассасывается, что способствует мгновенному уменьшению нервного и умственного напряжения.

Витамины для зрения

Самые необходимые для зрения витамины, а также антоцианы черники и лютеин (производства Швейцарии) в «Чернике Форте» от компании Эвалар. Это самые популярные в России витамины для зрения. Они рекомендованы взрослым, школьниками и даже детям с 3-х лет.



С таблеткой шалфея простуда проходит быстрее



Название этой травы с латыни переводится «здоровый», нам она больше известна как сальвия или шалфей. Полезные свойства шалфея чрезвычайно сильны, обширны и целиком оправдывают свое название. Его применяли для устранения самых разных проблем со здоровьем. Греческие поэты в своих стихах воспевали шалфей и любили заваривать особый «греческий» чай из листьев этого растения. Древние римляне считали шалфей священной травой. В знаменитом «Салернском кодексе здоровья» шалфее уделено особое внимание: «Ты наш спаситель, шалфей, и помощник, природою данный».

Химический состав

В листьях растения содержатся органические кислоты, алкалоиды, флавоноиды, смолистые и дубильные вещества, горечи, витамины РР и Р, эфирное масло, фитонциды.

Фармакологические свойства

Флавоноиды и дубильные вещества обуславливают антимикробные и противовоспалительные свойства шалфея лекарственного.

Интересные факты о шалфее

- С давних времен шалфей ценится как лекарство от всех болезней.
- Даже в периоды чумы это растение было средством номер один и в лечении, и в восстановлении сил и здоровья.
- Египетские врачеватели наделяли листья шалфея магическими свойствами, помогающими продлевать жизнь. Шалфей входил практически в любую настой.
- Поэты средневековья прославляли шалфей такими строками: «Зачем человеку умирать, когда для него растет шалфей в садах».
- Еще в XVI веке китайцы настолько высоко ценили шалфей, что за ящик сухого британского шалфея они давали англичанам два ящика чая.
- Шалфей очень полезен. Достаточно сказать, что в одной чайной ложке этого растения содержится 2,5 г целебных веществ. Благодаря своим качествам шалфей применяется в современной фармацевтике, используется в парфюмерной промышленности и косметологии.

Шалфей повышает секреторную активность желудочно-кишечного тракта, оказывает спазмолитическое и кровоостанавливающее действие, обладает фитонцидным и дезинфицирующим свойствами.

Эффект, подобный мини-ингаляции

Орошая горло полезными веществами экстракта и эфирного масла шалфея, таблетки для рассасывания «Шалфей Эвалар» идеально подходят для поддержания здоровья верхних дыхательных путей и горла. Таблетки не содержат сахара и практически не имеют противопоказаний (кроме индивидуальной непереносимости). **Для местного иммунитета** «Шалфей Эвалар» содержит биологически активные вещества из натуральных природных компонентов: комплекс флавоноидов из кожуры цитрусовых, среди которых гесперидин, цитрин, кверцетин и др., обладающие Р-витаминной активностью, способствует поддержанию адапционных механизмов местного иммунитета.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Где купить?

Натуральную продукцию «Эвалар» можно купить во всех аптеках «Эвалар», заказать на сайтах evalar.ru и arteka.ru

Аптеки-представители «Эвалар»

МОСКВА	Екатеринбург	Новосибирск	Тюмень
Ригла 8-800-777-03-03;	383-61-42, 338-76-62, 321-39-26;	356-13-63, 308-13-87, 361-50-06,	68-47-76, 68-47-72, 60-80-00,
А58 (800) 200-63-03;	383-11-21; 383-62-79; 383-62-32;	349-54-65, 221-47-57, 267-85-22,	69-91-00, 26-81-43, 33-33-30,
Самсон-фарма 8-800-250-88-00;	383-61-95; 286-37-32; 218-84-68;	279-70-80, 279-74-43;	34-84-09, 38-28-31, 39-26-80,
Витрум (495) 995-03-03;	272-07-59; 278-88-97; 286-37-31;	Омск	40-34-59, 50-08-19, 52-05-04,
Старый лекарь (495) 380-00-38;	272-41-12	45-28-24, 25-33-62, 64-93-08,	52-07-26, 54-61-12, 55-05-98,
Эвалар (495) 921-40-74;	Ижевск	52-63-48, 36-65-44;	55-08-53, 55-09-96, 64-21-49,
36,6 (495) 79-76-366;	511-222, 505-505, 68-63-01, 46-49-79;	Оренбург	64-34-31, 64-54-20, 64-71-82,
А. В. Е. (495) 225-70-70;	Иркутск	77-37-49, 36-61-53, 40-96-58, 56-97-60,	68-35-86, 69-46-61, 69-47-80,
Горздрав (499) 653-62-66;	20-12-08, 29-16-58; 37-47-27	780-780;	69-48-89, 69-49-36
АСНА (495) 22-33-4-03;	Йошкар-Ола	Пермь	Улан-Удэ
НЕО-фарм (495) 585-55-15;	63-64-68, 64-33-13, 72-11-56;	219-84-84, 212-19-65;	61-36-66, 41-69-00, 41-66-82,
Санкт-Петербург	Казань	Ростов-на-Дону	55-54-95, 41-35-73, 44-85-12
НЕВИС (812) 703-45-30;	554-54-54, 525-33-64, 272-95-88,	273-81-10, 219-41-93, 244-31-44,	Уфа
Фармакор 8-800-333-30-20;	275-32-73;	240-61-13; 225-06-25;	223-21-60, 292-56-92, 284-11-56,
Первая помощь (812) 324-44-00;	Кемерово	Рязань	252-43-45, 246-55-49, 254-92-95,
Ригла 8 (800)-777-03-03;	72-02-63, 53-74-66, 53-90-90;	96-87-87;	244-04-15, 246-50-87, 244-81-64,
Родник Здоровья (812) 301-09-29;	Киров	Самара	260-43-09, 260-03-93, 244-81-64,
Лекоптторг (812) 641-01-01;	571-571, 54-10-41;	333-49-72, 270-54-04, 200-20-25,	260-43-09
Петербургские	Комсомольск-на-Амуре	269-30-00, 954-54-06, 925-94-88;	Хабаровск
аптеки (812)-318-77-77;	54-43-47, 22-09-01, 54-43-43;	Саранск	33-39-91; 75-47-96; 45-58-05
Озерки (812)-603-00-00;	Краснодар	72-25-64;	Чебоксары
А58 800-200-63-03;	8-800-200-90-01;	Саратов	45-15-45;
Радуга (812) 450-04-50;	Красноярск	52-43-79, 47-14-17, 64-86-30, 32-60-18,	Челябинск
Астрахань	227-77-09; 225-48-92, 277-53-96,	30-95-08, 23-85-34, 30-95-07,	778-54-58, 775-29-78,
630-630	223-05-45, 246-24-14;	35-46-75;	256-23-53, 741-03-03;
Ангарск	Курган	Северск	232-33-13; 267-50-00;
55-94-57, 52-65-70;	41-36-14, 45-99-43, 41-21-87;	77-27-53, 77-27-44;	775-29-78; 735-73-48
Барнаул	Магнитогорск	Ставрополь	Чита
61-25-77, 62-83-14, 63-14-97;	40-11-11, 21-69-96;	77-77-73, 71-51-73, 55-39-55;	35-45-54;
Благовещенск	Нижний Новгород	Стерлитамак	Ярославль
51-33-33;	428-73-11, 428-72-21, 241-67-77,	28-64-95	30-55-41, 30-30-10;
Владивосток	273-00-07, 240-96-90, 414-76-15,	Тольятти	Находка
40-44-04, 22-02-22;	258-60-29, 434-41-37, 278-12-81,	600-245, 600-303;	(4236) 65-70-88;
Вологда	419-29-30;	Томск	Уссурийск
72-30-31, 51-98-61, 72-91-31;	Новокузнецк	47-17-92, 55-01-31, 44-17-34,	(4234) 26-19-84;
Волгоград	77-05-02, 72-53-68, 52-83-88,	51-26-33; 54-39-99, 55-96-55,	Ульяновск
38-33-98, 42-23-35;	71-74-24;	52-33-82, 43-00-44, 67-81-11, 42-10-10	46-03-03

Продукция компании «Эвалар» в аптеках Украины:

Горячая линия 8-800-50-83-190

Продукция компании «Эвалар» в аптеках Казахстана:

Горячая линия 8800-080-78-78 звонок бесплатный

Алматы (727) 376-71-77 Астана (7172) 32-26-40 Караганда (7212) 41-03-89

Продукция компании «Эвалар» в аптеках Белоруссии:

Минск

Зеленая аптека (017) 334-14-74, 375 17-327-84-74, **Беролина** 375 17-267-54-00, 375 17-281-66-74,

Фитобел 375 17-334-43-53, 375 17-258-61-40, **Планета здоровья** 375 17-335-24-77, 375 17-226-17-81

Интернет-аптеки в Москве:

www.smed.ru,

www.piluli.ru,

www.rigla.ru

Об акциях и новинках фармацевтической компании «Эвалар» узнавайте на сайте www.evalar.ru или по телефону 8-800-200-52-52, делайте заказ и получите его по почте.

Скоро Новый год! Как быстро похудеть?

Турбослим Экспресс – самое быстрое похудение¹:
всего за 3 дня – до минус 3 кг!

Натуральный научно-обоснованный состав из 18 активных компонентов запускает процессы ускоренного похудения:

- Усиливается сжигание жиров (гуарана, L-карнитин),
- Выводится лишняя жидкость (красные морские водоросли, зеленый чай, артишок),
- Очищается организм (фенхель, фукус, сенна),
- Снижается аппетит (гарциния, цветки опунции, кукурузные рыльца, хром).

**Итог: за 3 дня – до минус 3 кг,
и Ваша фигура готова к новогодним
праздникам!**

Турбослим – Марка №1 для похудения



**Гарантия качества: произведено компанией «Эвалар»
по международному стандарту качества GMP.**

Спрашивайте в аптеках! www.turboslim.ru

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

¹ В линии Турбослим. БАД. Реклама.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ