

# ФИТОДОКТОР

№1 (54) ВЕСНА–ЛЕТО 2020

## Прямая линия

Замедлить старение возможно! **8**

Возьмите журнал  
**БЕСПЛАТНО!**

## Идеальная фигура

Как встретить лето налегке?  
Обновляем фигуру к летнему гардеробу **14**

## Решаем проблему

Грибок: как лечить  
и не разориться **20**

## Советы Фитодоктора

Лучшие идеи этой весны  
для антивозрастного  
ухода изнутри  
и снаружи **26**



Эксперт номера Олеся Пронина:

В современном мире без приема биологически активных добавок сложно сохранить здоровье



# Сыворотка Лора

## + мезороллер

### Домашняя альтернатива салонной мезотерапии

- ◀ 4 вида пептидов
- ◀ 3 вида гиалуроновой кислоты
- ◀ Комплекс специальных витаминов

Клинически доказанная эффективность за 4 недели применения<sup>1</sup>:



Морщины заметно уменьшены



Кожа более увлажненная и упругая



Овал лица подтянут



Пигментация уменьшена, тон кожи выровнен

**Результат:** сияющая, гладкая, упругая кожа без признаков старения



*Мезороллер в 2 раза усиливает действие сыворотки<sup>2</sup>*

**В пептидной косметике Лора есть все<sup>3</sup> для полноценного антивозрастного ухода:**



Сыворотка Стволовые клетки Эдельвейса



Крем для лица



Крем для контура глаз



Солнцезащитный крем SPF 50

#### Спрашивайте в аптеках!

<sup>1</sup> По результатам клинико-лабораторных испытаний в Испытательном Лабораторном Центре ЦКБ РАН, ЭЗ № 10135/343 от 26.07.2013. <sup>2</sup> По результатам клинико-лабораторных испытаний в Испытательном Лабораторном Центре ЦКБ РАН, ЭЗ № 10135/343 от 26.07.2013; по основным функциональным показателям. <sup>3</sup> Серия «Лора» — самая широкая серия средств для полноценного антивозрастного ухода в ассортименте «Эвалар». Реклама.

[evalar.ru](http://evalar.ru)  
8-800-200-5252

[fitomarket.ru](http://fitomarket.ru)  
8-800-551-6120

[apteka.ru](http://apteka.ru)  
8-800-700-8888





# И тает лед, и сердце тает...

**К**огда за окном становится теплее, кажется, что запас энергии пополняется сам собой. Как будто солнце, проснувшись после зимнего отдыха, решило зарядить наши батарейки, заставив забыть про авитаминоз. Ведь столько важного и интересного нужно успеть! Мы с коллегами как никто понимаем это, поэтому отобрали для нового выпуска только самое полезное и интересное о красоте и здоровье — статьи и советы, которые помогут вам провести весну и лето полными сил, бодрости и новых идей.

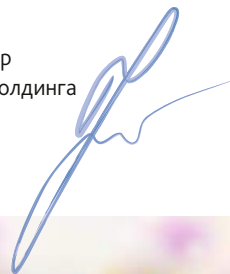
На страницах свежего номера журнала «Фитодоктор» вы найдете лучшие идеи этой весны для антивозрастного ухода — мы расскажем о современных anti-age трендах и о том, как их можно применять в домашних условиях. Конечно же, поговорим и о том, как восстановить силы после насыщенного дня, не дав бессоннице нарушить сладкие сны. Уже задумались о смене гардероба к лету? Обязательно обратите внимание на рекомендации нашего эксперта — врача диетолога-эндокринолога Олеси Прониной о том, как обновить фигуру и выглядеть в новых нарядах бесподобно.

А еще, прочитав этот выпуск, вы узнаете, почему не всякая омега-3 одинаково полезна, как правильно подобрать хондропротектор, почему тестостерон называют гормоном

мужского успеха и какова связь между плохой памятью и инсультом.

Дорогие друзья, пусть весна и лето будут для вас яркими и незабываемыми! Мы будем очень рады, если этот номер журнала «Фитодоктор» вдохновит вас на первый, самый важный шаг к счастливым переменам и исполнению заветных желаний!

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



- 4 ПУСТЬ ПИЩА БУДЕТ ЛЕКАРСТВОМ
- 5 НОВОСТИ КОМПАНИИ
- 6 ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР. Каждому свои витамины!
- 8 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. Замедлить старение возможно!
- 11 ЭКСПЕРТ НОМЕРА. Топ-5 продуктов для здоровья и красоты от Олеси Прониной
- 12 МИРОВОЙ ТРЕНД. Не всякая омега-3 одинаково полезна. Критерии выбора омега-3
- 14 ИДЕАЛЬНАЯ ФИГУРА. Как встретить лето налегке? Обновляем фигуру к летнему гардеробу
- 16 СИЛА ПРИРОДЫ. И память улучшить, и от инсульта защитить
- 18 АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА. Хондропротекторы для суставов: что должно быть в составе?
- 20 РЕШАЕМ ПРОБЛЕМУ. Грибок: как лечить и не разориться
- 22 ЛИЧНЫЙ ОПЫТ. Как избавиться от бессонницы и восстановить здоровый сон?
- 24 АПТЕЧНАЯ ПОЛКА
- 26 СОВЕТЫ ФИТОДОКТОРА. Лучшие идеи этой весны для антивозрастного ухода изнутри и снаружи
- 28 НОВИНКИ
- 30 ЗДОРОВЫЕ ПРАВИЛА. 10 способов уменьшить риск образования почечных камней
- 32 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР. Гормон мужского успеха
- 33 ВОПРОС-ОТВЕТ
- 34 ГДЕ КУПИТЬ?

## ФИТОДОКТОР №1(54) ВЕСНА-ЛЕТО 2020

Учредитель и издатель: ООО «Фармавест».  
Соучредители: ФГБОУ «Алтайский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения РФ, ЗАО «Эвалар».

Адрес редакции, учредителя, издателя: 659332, Алтайский край, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, тел./факс: (3854) 39-00-31.

E-mail: farmawest@yandex.ru

Главный редактор: Т. Б. Мякишева.

Подготовка номера: редакция ООО «Фармавест».

Верстка: Павел Дегтярев.

Фотоматериалы: www.depositphotos.com, www.shutterstock.com.

Свидетельство о регистрации: ПИ № ФС77-21816 от 30.08.2005 г.

Федеральная служба по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.

Распространяется бесплатно на территории Российской Федерации.

Печать: ООО «Первый полиграфический комбинат», 143405, Московская область, г. Красногорск, п/о «Красногорск-5», Ильинское шоссе, 4-ый км.

Тираж: 6 599 900 экз.

Все материалы, опубликованные в журнале, охраняются законодательством об авторском праве. Любое воспроизведение, перепечатка материалов или их фрагментов на любом языке возможно только с письменного разрешения издателя.

Выход в свет: 01.03.2020 г.

Сравнение цен в журнале приведено по данным ЗАО «Группа ДСМ», ООО «Проксима Рисерч», «Альбус», ООО «Аптечная сеть Эвалар», сервиса artekа.ru за 2018–2019 гг. Аналоги для сравнения выбраны по действующим компонентам. Цена в конкретной аптеке может отличаться от средней. Определение натуральности рекламируемых товаров дается по действующим компонентам в их составе. Ссылки на стандарт GMP подтверждаются Сертификатом GMP №C0170889-173GMPMF-1, NSF International (США), Заключением № GMP 0099-000 314/18 (РФ).

### Ликопин — секрет молодости и долголетия итальянцев

Наряду с другими факторами, позволяющими итальянским долгожителям жить до 100 лет и более, есть еще один секрет — обыкновенные помидоры. В них содержится мощный антиоксидант ликопин, замедляющий старение клеток. Он признан лидером среди антиоксидантов.

Красно-оранжевый каротиноид ликопин обезвреживает свободные радикалы, которые могут повреждать ДНК и вызывать развитие опухолей. Особенно он необходим сердцу. Ученые обнаружили закономерность: чем меньше содержание ликопина в организме, тем выше риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Не обходится без помощи ликопина и кожа — он стимулирует выработку про-коллагена и белков, поддерживающих здо-

ровую структуру кожи, почти на 30% снижает риск повреждения кожи под воздействием УФ-лучей\*. Но больше всего ликопин полезен для мужчин — предотвращает воспаление простаты и положительно воздействует на репродуктивную функцию. Для покрытия суточной нормы ликопина нужно съесть ни один килограмм помидоров, что затруднительно. Поэтому недостаток ликопина можно восполнить приемом биологически активных добавок (см. стр. 28).



\* Меню молодости — продукты, которые помогут замедлить старение [Электронный ресурс] // Naked Science: Научно-популярный журнал. URL: <https://naked-science.ru/article/sci/09-10-2013-809>.

### «Всемогущий» таурин

Что объединяет мясо, морепродукты, яйца и молоко? Все эти продукты содержат уникальную аминокислоту таурин. Ученые доказали его ключевую роль в лечении и профилактике целого ряда сердечно-сосудистых заболеваний. Он умеренно снижает артериальное давление, стабилизирует сердечный ритм, снижает уровень холестерина в крови. Даже известный кардиолог и диетолог Роберт Аткинс в свое время заявил, что, если бы ему пришлось ограничиться лишь одним средством для лечения гипертонии, он выбрал бы таурин. При сахарном диабете применение таурина позволяет снизить уровень глюкозы в крови.

Таурин способствует улучшению микроциркуляции крови в сосудах глаз. Его назнача-

ют после операций на глазах, а также в лечении катаракты. Еще в годы второй мировой войны в рацион военнослужащих императорской армии Японии входили обогащенные таурином препараты, благодаря которым в ночное время значительно повышалась светочувствительность сетчатки глаза\*\*.

Но с пищей таурина мы получаем недостаточно. Поэтому крайне важно регулярно восполнять его дефицит с помощью таблеток. Таурин — витаминоподобное вещество и принимать его можно регулярно (см. стр. 24, 33).



\*\* Аюшин Н. Б. Таурин: фармацевтические свойства и перспективы получения из морских организмов // Известия ТИНРО. 2001.



## Цинк и медь — микроэлементы красоты и не только

Хотите сохранить красоту, молодость кожи и цвет волос? Тогда вам необходимы микроэлементы цинк и медь, которые придают коже гладкость, эластичность и сияние. Их основной источник — арахис. Цинк рекомендуется при кожных заболеваниях акне и розacea. А медь играет существенную роль в образовании эластина — одного из элементов соединительной ткани, который поддерживает стенки кровеносных сосудов, тонус кожи и делает ее менее склонной к образованию морщин. Без меди кожа теряет упругость, а кости и хрящи — эластичность. Интересно, что медь может предотвратить преждевременное появление седины. Дело в том, что она способствует сохранению пигмента меланина, который придает цвет волосам, коже и глазам.

Полезные свойства меди и цинка не ограничиваются только воздействием на внешность. Они помогают организму защищаться от инфекций и ускорить заживление ран. Медь участвует в кроветворении и образовании гемоглобина. Цинк необходим для поддержания функции мужских половых желез. При его недостатке у мужчин наблюдается пониженный уровень тестостерона.

Тем, кто следит за своей фигурой, высококалорийные орехи можно заменить на биологически активные добавки, которые содержат медь и цинк в органической форме — хелатной. Она обладает высокой биодоступностью, а значит, легко усваивается. Хелатная форма не требует дополнительных биохимических превращений, так как уже подготовлена к усвоению организмом. Если обычные формы минералов усваиваются едва ли наполовину, у хелатной формы этот показатель может достигать 90% (см. стр. 17).



## «Эвалар» — социально-ответственная компания

Корпоративный детский сад «Золушка» отметил десятилетний юбилей.

Детский сад «Золушка» — это социальный проект, аналогов которому в России мало. Десять лет назад фармацевтическая компания «Эвалар» открыла дошкольное учреждение для детей своих сотрудников. В создание детского сада компания вложила более 200 млн рублей. Он признан одним из лучших в Алтайском крае, и Министерством образования и науки России ему присвоен статус «Экспериментальной образовательной площадки», цель которой заключается в формировании собственной детской активности, что должно способствовать развитию ребенка.

За значительный благотворительный вклад в развитие учреждений образования генеральный директор компании «Эвалар» Лариса Прокопьева награждена нагрудным знаком Министерства образования России «За милосердие и благотворительность».

Сегодня в детском саду «Золушка» уже 10 групп, которые посещают более 200 детей сотрудников компании. На протяжении десяти лет садиком руководит его идейный вдохновитель и бессменная заведующая — Валентина Сергеевна Климонова, педагог с 40-летним стажем. Она же помогла собрать коллектив высококлас-

сных профессионалов, среди которых есть также педагоги дополнительного образования, психолог и логопед.

— В нашем детском саду 10 групп, из которых две группы — для детей раннего возраста. Мы принимаем малышей с полутора–двух лет, — рассказала Валентина Климонова, директор детского сада «Золушка». — Десять лет назад мы открывались в одном здании, а со временем стали расти, и у детского сада появился второй корпус с музыкальным и спортивным залами, бассейном и изостудией.

«Золушка» относится к категории «санаторных детских садов» — созданы все условия для комфортного пребывания детей. Здесь делается ставка на диетическое питание, сегодня в детском саду сформировалось даже собственное физиотделение. Дети получают массаж, занимаются плаванием, посещают соляную пещеру, которая рассчитана на повышение иммунитета. Кроме медицинских сестер здесь постоянно присутствует врач-педиатр.

Юбилейная дата, активное развитие учреждения в очередной раз подтверждает, что «Эвалар» является социально-ответственным работодателем и заботится о своих сотрудниках и их детях.



# Каждому свои ВИТАМИНЫ!

Если раньше витамины в аптеках были представлены только в форме таблеток, то сейчас они приятно удивляют своим разнообразием — на любые вкусы и предпочтения!

Все многообразие современных форм витаминов вы можете найти в ассортименте компании «Эвалар». Попробуйте витамины от «Эвалар», оцените их великолепное качество и вкус, выбрав то, что подходит именно вам. Для создания витаминных комплексов компания «Эвалар» использует высокоочищенные субстанции производства Швейцарии, которые имеют ряд преимуществ. Во-первых, это сырье высокой степени очистки от посторонних включений, что помогает их лучшему усвоению. А во-вторых, эти витамины обладают высокой стабильностью, то есть сохраняют свои свойства максимально долго — до самого конца их срока годности.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама



**Олеся Пронина,**  
нутрициолог:



Каким бы правильным ни был рацион питания, в современных условиях его нужно дополнять полезными веществами. В связи с химизацией сельского хозяйства и истощением почв, современная пища содержит полезных веществ в десятки раз меньше, чем требуется для здорового человека. Сейчас это признано официально во всем мире. Есть данные, согласно которым, наше население испытывает дефицит витаминов, минералов и других микронутриентов. Решением служит дополнительный прием витаминов в форме добавок.



## Мультивитамины в форме мармеладных ягод

Откройте для себя уникальную новинку от компании «Эвалар»! Скорее загляните в баночку, и вы увидите не привычные таблетки или капсулы, а мармеладные жевательные пастилки-ягодки со вкусом сочной клубники! **Мультивитамины мармеладные ягоды** — это комплекс для взрослых, который содержит сразу 15 важных витаминов и минералов с антиоксидантами. Представьте себе: пока вы наслаждаетесь заманчивым вкусом ягодки-мармеладки, организм получает настоящий «чудо-коктейль» из витаминов и минералов с антиоксидантами, которые способствуют поддержанию здоровья, активного долголетия, хорошему самочувствию, жизненным сил и энергии; укреплению иммунной системы и устойчивости организма к инфекциям. Они обеспечивают антиоксидантную защиту организма и поддерживают здоровое состояние костных тканей, кожи, волос и ногтей.



## Жевательные витаминные мишки для детей

**Бэби Формула Мишки Мультивитамины Эвалар** отличаются качественным составом: они созданы на основе европейских ингредиентов высокого качества, содержат натуральный яблочный сок, и в них полностью отсутствуют искусственные красители, ароматизаторы, консерванты, глютен и ГМО.

Эти вкусные жевательные витамины в форме мармеладных мишек придутся по вкусу вашему малышу. 9 витаминов в их составе усилены минералами — цинком и йодом. Они способствуют общеукрепляющему эффекту, улучшению памяти, внимания, интеллектуальному развитию ребенка, поддержке организма детей в период адаптации в детском саду или школе.

В линию детских витаминов Бэби Мишки Эвалар входят еще 4 комплекса разной направленности: **Мишки Спокойствие**, **Мишки Иммунитет**, **Мишки Кальций** и **Мишки Витамин С<sup>1</sup>**.



## Витамин С в форме шипучего напитка

В форме вкусных шипучих напитков выпущена целая линейка **Витамина С**. Для вашего удобства он представлен в разных дозировках: 250 мг, 900 мг, 1000 мг и 1200 мг. Быстро растворяясь в стакане воды, таблетки превращаются в ароматный шипучий напиток с сочным цитрусовым вкусом.



## Витамины с антиоксидантами

Если вы задумываетесь об антиоксидантной защите организма, обратите внимание на **Антиоксидантную формулу** — мощный витаминно-минеральный комплекс широкого состава с антиоксидантами от компании «Эвалар». В состав этих капсул входят 22 витамина и минерала в сочетании с аминокислотами и растительными экстрактами для защиты от свободных радикалов, преждевременного старения и негативного воздействия окружающей среды.



## Витамины для женщин 45+

Женщины в элегантном возрасте наиболее нуждаются в специальной витаминной поддержке. Комплекс **Ци-Клим витамины для женщин 45+** создан для того, чтобы обеспечить организм женщины специальными, необходимыми именно в этот период, витаминами и минералами. Кроме этого, в состав входят экстракты растений, которые дополнительно успокаивают и ослабляют симптомы менопаузы. Комплекс не содержит гормонов и способствует хорошему самочувствию, повышению жизненного тонуса и энергии, улучшению усвоения кальция и контролю массы тела.



## Витаминный «рацион» для мужского здоровья

Какие именно витамины и минералы нужны мужчине? Ответ дает компания «Эвалар» в специализированном комплексе **Эффекс витамины для мужчин**.

Он создан для ежедневного восполнения дефицита витаминов, макро- и микроэлементов у мужчин, обладает мягким тонизирующим действием и работает сразу в нескольких направлениях. Он способствует повышению физической выносливости, укреплению иммунитета, поддержанию здоровья предстательной железы, улучшению сексуальной функции, поддержанию в норме работы сердечно-сосудистой системы.



ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите  
на стр. 34–35

[evalar.ru](http://evalar.ru) 8-800-200-5252

[fitomarket.ru](http://fitomarket.ru) 8-800-551-6120

 [apteka.ru](http://apteka.ru) 8-800-700-8888

<sup>1</sup> Названия по СоГР: «Бэби Формула Мишки Спокойствие», «Бэби Формула Мишки Иммунитет», «Бэби Формула Мишки Кальций», «Бэби Формула Мишки Витамин С». Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Замедлить старение возможно!



**Лариса Александровна  
Прокопьева**

**Т**ема долгой и активной жизни интересовала людей во все времена. Ученые приходят к выводу, что, используя современные медицинские знания и ЗОЖ (здоровый образ жизни), вполне возможно свести к нулю риски различных заболеваний и радикально замедлить старение.

Уже сегодня каждый может сделать конкретные шаги для улучшения своего здоровья. В основе этих шагов неизменно остается ЗОЖ, и важнейшее дополнение к нему — обогащение рациона питания с помощью специальных продуктов для здоровья и натуральных лекарств, способных снизить риски заболеваний, замедлить процессы старения и улучшить качество жизни.

В России лидером производства натуральных средств для укрепления здоровья<sup>1</sup> и производителем лекарственных препаратов является фармацевтическая компания «Эвалар». Поэтому сегодня на вопросы читателей отвечает **руководитель компании «Эвалар» Лариса Александровна Прокопьева.**

## Климакс без приливов

**?** Подскажите, как избавиться от приливов, если гормональные препараты мне противопоказаны?

*Т. Н. Новикова, г. Омск*

— Попробуйте негормональное лекарство **Ци-Клим Аланин** на основе естественной для организма аминокислоты бета-аланин. Ци-Клим Аланин уменьшает или полностью устраняет приливы, и тем самым значительно улучшается качество жизни женщин.

Аминокислота бета-аланин хорошо переносится, не вызывает задержки жидкости в организме, не повышает риск тромбозов и сердечно-сосудистых заболеваний, не прибавляет лишних килограммов<sup>2</sup>.

Также хочу отметить и еще одно важнейшее свойство аминокислоты бета-аланин. Попадая в организм, она преобразуется в мощный антиоксидант карнозин<sup>3</sup>, который считается геропротектором: он не только сохраняет молодость клеток, он работает как переключатель от старения к омоложению<sup>4</sup>. Карнозин защищает клетки от окисления, продлевает их способность к обновлению, способствует сохранению коллагена, отвечающего за молодость и эластичность кожи<sup>4</sup>.

Ци-Клим Аланин можно применять как в монотерапии, так и совместно с лекарством **Ци-Клим** (цимицифуга), что способствует повышению эффективности лечения симптомов климакса в 2 раза<sup>5</sup>.

## Лечение гриппа и ОРВИ без побочного повышения давления

**?** Мне, как гипертонику, какое лекарство подойдет для снятия симптомов ОРВИ и гриппа, но не повышающее давление?

*С. Н. Гусева, г. Москва*

— Только<sup>6</sup> **ОРВИС Флю** идеально подходит гипертоникам для снятия симптомов ОРВИ и гриппа, так как, в отличие от боль-

шинства популярных лекарств<sup>7</sup>, ОРВИС Флю Эвалар не содержит сосудосуживающих веществ, вызывающих побочное повышение давления<sup>8</sup>.

Горячий напиток ОРВИС Флю устраняет повышенную температуру, озноб, головную боль, заложенность носа и чихание.

ОРВИС Флю содержит сок лимона и имбирь, которые оказывают дополнительное противовоспалительное действие и обеспечивают яркий вкус и согревающий эффект. Напиток без сахара.

А при лечении острого и хронического насморка выбирайте 100% натуральное<sup>9</sup> лекарство **ОРВИС Рино** из этой же линии — для бережного лечения насморка, позволяющее сохранить слизистую носа, так как это таблетки и капли для приема внутрь. ОРВИС Рино уменьшает отек и воспаление, оказывает антибактериальное и противовирусное действие, способствует более легкому отхождению слизи при насморке, предупреждая развитие осложнений, таких как гайморит, фронтит и другие синуситы. Для взрослых и детей с 2 лет<sup>10</sup>.

Линия препаратов ОРВИС помогает вернуться к жизни от простуд и гриппа.

## Нефростен уменьшает частоту циститов

**?** Часто болею циститом. Особенно он дает о себе знать в межсезонье — весной, в начале лета, как по заказу! Какое лекарство позволяет уменьшить частоту обострений цистита?

*Ирина С., г. Москва*

— Лекарство **Нефростен** от «Эвалар». Оно предназначено для бережного лечения цистита<sup>11</sup> и самое главное — для уменьшения количества повторных обострений<sup>12</sup>. Нефростен оказывает мочегонное, спазмолитическое, противовоспалительное и противомикробное действие, препятствует образованию мочевых камней. Нефростен выпускается в форме таблеток и капель и подходит для взрослых и детей уже с 1 года<sup>13</sup>.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



## Коэнзим Q<sub>10</sub> уменьшает побочные действия статинов

**?** Для снижения холестерина принимаю статины. Можно ли как-то снизить их побочные действия?

*И. П. Хомуков, г.Новосибирск*

— Да, это возможно. Ученые установили, что одновременно со снижением холестерина статины понижают и уровень коэнзима Q<sub>10</sub>, который жизненно необходим каждой клетке нашего организма, особенно — сердечно-сосудистой системе и мышцам. К тому же он замедляет процессы старения. Уже через месяц приема статинов уровень коэнзима Q<sub>10</sub> в организме падает на 50–80%!<sup>14</sup> При таком резком снижении уровня коэнзима организм начинает преждевременно стареть, увядать, ослабевать, становится немощным. В США все больше специалистов при назначении статинов рекомендуют одновременно с ними принимать коэнзим Q<sub>10</sub>.

**Коэнзим Q<sub>10</sub> Эвалар<sup>15</sup>** станет для этого отличным вариантом, так как он обладает высокой дозировкой коэнзима Q<sub>10</sub> (100 мг в мягких желатиновых капсулах) и легко усвояемой масляной формой (с добавлением кокосового масла). Именно он способствует уменьшению побочных действий статинов<sup>16</sup>.

При производстве Коэнзима Q<sub>10</sub> Эвалар используется сырье от ведущего производителя Японии.

**Уже через месяц приема статинов уровень коэнзима Q<sub>10</sub> в организме падает на 50–80%.**

## Здоровые сосуды: комплексный подход

**?** Говорят, что возраст человека — это состояние его сосудов. Подскажите, как защитить сосуды и сохранить их молодость как можно дольше.

*Сергей Иванович Белов, г.Москва*

— Для защиты сосудов очень важен комплексный подход. Обратите внимание на три средства — Атероклефит БИО, Активатор кальция и Тройная Омега-3 Эвалар<sup>17</sup> — которые действуют в разных направлениях, решая три разные проблемы сосудов.

Для защиты от холестерина используйте **Атероклефит БИО**. Он содержит диоскорею — одно из самых эффективных растений для нормализации уровня холестерина и поддержания в норме артериального давления. Атероклефит БИО способствует снижению риска возникновения атеросклеротических изменений сосудов и выведению холестерина из организма<sup>18</sup>.

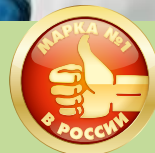
Как известно, помимо холестерина у сосудов есть второй враг — кальций, так как существует риск его отложения в сосудах. Это приводит к нарушению их целостности и эластичности. Однако недостаток кальция может вызвать снижение плотности костной ткани. Поэтому, чтобы сохранить баланс, принимайте **Активатор Кальция**. Он содержит натуральный витамин K<sub>2</sub> из ферментированных соевых бобов, который направляет кальций в кости, препятствуя его отложению в сосудах, почках и суставах. Витамин K<sub>2</sub> замедляет скорость старения, так как способствует сохранению эластичности сосудов и предотвращению их кальцификации<sup>19</sup>.

И третье средство, на которое стоит обратить внимание — это **Тройная Омега-3 Эвалар**.

Омега-3 способствует поддержанию работы сердца и сосудов, снижению



## Качество Эвалар



Сегодня «Эвалар» — одна из немногих в стране компаний, выпускающая и лекарственные средства, и БАД по стандарту качества GMP. Это подтверждено сертификатом GMP международной контролирующей компании NSF International (США)<sup>1</sup>, а также сертификатом GMP Минпромторга Российской Федерации<sup>2</sup>.

Благодаря высокому качеству марка «Эвалар» была неоднократно признана «Маркой №1 в России»<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> Сертификат GMP №C0170889-173GMPMF-1 (США).

<sup>2</sup> Заключение № GMP 0099-000314/18 (РФ).

<sup>3</sup> По результатам общенационального голосования «Народная марка» в категории «Натуральные препараты для укрепления здоровья и повышения качества жизни» за 2009, 2011 и 2013 гг.



<sup>1</sup> Натуральные — по действующим веществам. Лидер — по данным АО «Группа ДСМ» с 2006 г. по настоящее время. <sup>2</sup> Согласно Инструкции по медицинскому применению ЛП «ЦИ-КЛИМ Аланин». <sup>3</sup> Доказано в исследованиях «Оценка эффективности альтернативных методов лечения менопаузальных симптомов у женщин в постменопаузе», С. В. Юреньева, Е. И. Ермакова, ФГБУ «НЦАГиП им. акад. В. И. Кулакова» Минздрава России. <sup>4</sup> Болдырев А. А. Карнозин. Биологическое значение и возможности применения. — М.: Изд-во МГУ, 1998. — 320 стр.; Деев А., Росский государственный университет, Москва: «Могут ли карнозин и его аналоги замедлить старение кожи?». <sup>5</sup> По сравнению с терапией только таблетками «ЦИ-Клим» (подтверждено в исследовании, представленном в сноске №3). <sup>6</sup> В ассортименте ЗАО «Эвалар». <sup>7</sup> По сравнению с лекарственными средствами, содержащими в своем составе фенилэфрин гидрохлорид и кофеин. <sup>8</sup> В рамках Инструкции по применению ЛП «ОРВИС Флю». <sup>9</sup> По действующим компонентам. <sup>10</sup> Прием с 2-х лет — относительно капель для приема внутрь «ОРВИС Рино». <sup>11</sup> В комплексной терапии. <sup>12</sup> Возможны побочные явления. К. П. Тевлин, Е. В. Тевлина: «Альтернативный подход к лечению неосложненной инфекции нижних мочевыводящих путей: опыт применения ЛП «Нефростен». <sup>13</sup> Прием с одного года — относительно капель «Нефростен». <sup>14</sup> «Атмосфера. Кардиология», 2008 г., №3. <sup>15</sup> Название по СоГР: «Коэнзим Q10 100 мг». <sup>16</sup> Подтверждено СоГР № KZ.16.01.95.003. E.000173.03.17 от 18.03.2017 г. <sup>17</sup> Название по СоГР: «Тройная Омега 3 950 мг». <sup>18</sup> Подтверждено СоГР № KZ.16.01.95.003. E.000531.06.18 от 29.06.2018 г. <sup>19</sup> Подтверждено СоГР №KZ.16.01.95.003. E.000673.08.18 от 13.08.2018 г. и сертификатом №ФМ RU.001. П3689.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

тонуса сосудистой стенки и разжижению крови, что, в свою очередь, способствует снижению риска образования тромбов в сосудах<sup>20</sup>.

Тройная Омега-3 Эвалар в 3 раза сильнее обычной<sup>21</sup>, так как содержит самую высокую<sup>6</sup> дозировку омега-3 — 950 мг в каждой капсуле, вместо 300 мг, как в обычных<sup>21</sup>. Кроме того, Тройная Омега-3 Эвалар содержит натуральный рыбий жир высочайшего качества из Норвегии от компании с мировым именем BASF (PronovaPure 500–200 EE) с высокой степенью очистки, превышающей требования даже европейской фармакопеи. Тройная Омега-3 Эвалар разрешена беременным и кормящим женщинам. Удобный прием — всего 1 капсула в день.

При этом Тройная Омега-3 Эвалар на 50% выгоднее по цене<sup>22</sup>.

## Морской коллаген — источник молодости и здоровья

**?** Потеря коллагена — это одна из главных причин старения кожи. Как восполнить коллаген?

*Елена Жукова, г. Коломна*

— Коллаген — это действительно одно из самых фундаментальных средств, способных предотвратить старение. Максимум выработки коллагена в организме приходится на 20 лет. После 20 лет начинается ускоренное разрушение этого важного белка. А к 40 годам кожа и суставы могут потерять до 20% коллагена.

## К 40 годам кожа может потерять до 20% коллагена

Коллаген — это белок исключительно животного происхождения. Растительного коллагена не существует. По биохимическому составу наиболее близким нам является морской рыбный коллаген. Поэтому обратите внимание на новинку от компании «Эвалар» — **Морской коллаген**. Он содержит пептиды рыбного коллагена из Японии, который легко усваивается и совершенно нейтрален на вкус.

Морской коллаген Эвалар<sup>23</sup> способствует улучшению состояния кожи, волос и ногтей, разглаживанию мелких морщин, повышению гладкости, упругости и эластичности кожи и замедлению процессов старения.

Более того, он способствует укреплению связок и костной ткани, повышению подвижности суставов, восстановлению хрящевой ткани и снижению риска развития остеопороза. Пептиды рыбного коллагена стимулируют синтез собственного коллагена и гиалуроновой кислоты<sup>24</sup>.

Также компания «Эвалар» выпускает коллаген в форме мармеладных ягод — **Коллаген Мармеладные ягоды**. Это новая форма выпуска: мягкие жевательные пастилки в виде ягод порадуют вас приятным фруктовым вкусом и будут удобны в любой ситуации. А совсем скоро в продаже появится коллаген в форме таблеток. Каждый сможет выбрать для себя наиболее удобную форму.

### Где купить?

— Продукцию «Эвалар» можно найти в аптеках вашего города. Наиболее полный ассортимент — в наших фирменных аптеках «Эвалар».

**ГДЕ КУПИТЬ?**  
Смотрите на стр. 34–35

[evalar.ru](http://evalar.ru) 8-800-200-5252

[fitomarket.ru](http://fitomarket.ru) 8-800-551-6120

[apteka.ru](http://apteka.ru) 8-800-700-8888

<sup>20</sup> Журнал «Лечащий врач», №7 и №8 2018 г. <sup>21</sup> Сравнение произведено с БАД, имеющей самую распространенную на рынке (обычную) дозировку Омега-3 — 300 мг в 1 капсуле (это БАД, лидирующие на рынке по данным АО «Группа ДСМ» («DSM Group») за первое полугодие 2018 года). <sup>22</sup> По данным АО «Группа ДСМ» по итогам 1 полугодия 2019 г. Аналог для сравнения выбран по действующему веществу и дозировке. Цены в конкретных аптеках могут различаться. <sup>23</sup> Название по СоГР: «Коллаген морской». <sup>24</sup> Подтверждено СоГР №КЗ 16.01.98.003. E.000594.07.19 от 11.07.2019 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



## Олеся Пронина, нутрициолог, эксперт марки «Эвалар»:

### «В современном мире без приема биологически активных добавок сложно сохранить здоровье»

Долгое время считалось, что сбалансированное правильное питание — все, что нужно для получения необходимых питательных веществ и поддержания здоровья. Однако сегодня этого недостаточно — и это уже неоднократно доказано. Даже если употреблять большое количество фруктов и овощей, мы все равно не получим необходимого количества биологически активных веществ — качество продуктов изменилось. Установлено, что современные продукты питания содержат только около 10% ценных веществ по сравнению с продуктами, которые употреблялись 100–150 лет назад.

Ведущей предпосылкой для этого служит истощение почвенных ресурсов. Синтетические удобрения искусственно вынуждают почву производить больше урожая, чем она может. А выращивание одних и тех же культур приводит к исчезновению из почвы многих незаменимых элементов, необходимых для здоровья человека.

Именно поэтому в современном мире без приема биологически активных добавок сложно сохранить здоровье. Сегодня биологически активные добавки занимают промежуточную позицию между лекарственными средствами и продуктами питания. Опираясь на свой опыт, хотела бы отметить, что БАД является важным дополнением при лечении многих заболеваний, поскольку ком-



плексный подход позволяет сократить срок лечения и уменьшить дозировку лекарств. Так же БАДы служат эффективным звеном в превентивной медицине.

Важным критерием для выбора качественных добавок является соответствие производства международным стандартам качества GMP — это свод строгих требований, предъявляемый ко всем предприятиям, которые изготавливают эффективные и безопасные продукты. Именно поэтому я всегда настоятельно рекомендую: для здоровья выберите лучшее — проверенных производителей, выпускающих натуральную продукцию по стандартам качества GMP. Компания «Эвалар» на сегодняшний день одна из немногих компаний, которая полностью соответствует этим требованиям.

Я сама регулярно принимаю биологические активные добавки и с радостью поделюсь с вами списком препаратов, которые я выбрала для себя этой весной.

## Топ-5 продуктов для здоровья и красоты от Олеси Прониной

### КУРКУМИН ЭВАЛАР

Обладает иммуномодулирующим, антибактериальным, противовирусным действием. Он поддерживает уровень серотонина и дофамина, а это значит, что хорошее настроение и защищенный иммунитет будут сопровождать меня этой весной.



### ВИТАМИН Д<sub>3</sub> ЭВАЛАР

Весна наступила, но солнышко все еще не радует своими лучами. В этот период я всегда поддерживаю себя приемом витамина Д. Помните то чувство, когда летом мы можем решать в 2, а то и в 3 раза больше задач, чем зимой. Дополнительный прием этого витамина позволяет мне вернуть солнечную ресурсность.

### МУЛЬТИФЛОРА ЭВАЛАР

Это следующий мой бестселлер. В геронтологии выдвинута одна из теорий старения: возрастные изменения микрофлоры кишечника в сторону патогенных штаммов. Следовательно, наша молодость — в наших руках. К тому же более 70% нашей иммунной защиты находится в кишечнике, поэтому очень важно поддерживать микробиом, особенно после 30 лет.



ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите на стр. 34–35



### ЧАЙ ЭВАЛАР БИО

В последнее время стала заменять обычный чай на вкусные и полезные травяные чаи. Нравится серия Эвалар Био — это более 20 видов чаев различных направлений: для сердца и сосудов, для почек, очищающие и другие. Радует 100% натуральный состав этих чаев без искусственных красителей и ароматизаторов и высокая микробиологическая чистота сырья, которое используется при их производстве. Вечером обязательно пью Успокаивающий вечерний и Желудочно-кишечный чай этой серии. Для меня, как для жителя мегаполиса, это очень актуально.

### МАГНИЙ ХЕЛАТ ЭВАЛАР

И в завершение хочу поделиться уникальным минералом, который участвует более чем в 500 клеточных процессах. Минерал женской красоты и спокойствия, который всегда со мной — это магний. Он заботится о моей коже. Участвует в белковом и углеводном обменах. Оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему. С ним меня всегда сопровождает спокойствие и здоровый сон. Я выбираю магний в хелатной форме. Только эта форма обладает высокой степенью биодоступности и обеспечивает мне суточную потребность.



[evalar.ru](http://evalar.ru)

8-800-200-5252

[fitomarket.ru](http://fitomarket.ru)

8-800-551-6120

[apteka.ru](http://apteka.ru)

8-800-700-8888

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Не всякая омега-3 одинаково полезна

## Критерии выбора омега-3



Когда сталкиваешься с большим разнообразием препаратов омега-3, возникает вопрос, какой из них выбрать? Все ли они одинаково полезны? О критериях правильного выбора омега-3 и пойдет речь в нашей статье.

### Главная ценность омега-3

Производитель, которому нечего скрывать, обязательно укажет на этикетке всю информацию в полном объеме. Прежде всего, ценность омега-3 из рыбьего жира определяется содержанием эйкозапентаеновой (ЭПК) и докозагексаеновой (ДГК) кислот. Их количество должно быть вынесено на этикетку. Они обозначаются так: ЭПК (или EPA) и ДГК (или DHA). Поэтому выбирайте препараты, на которых указаны высокие дозировки этих кислот, а не вес капсулы: так вы будете уверены, что действительно получаете именно то, что нужно.

### Какие дозировки важны на этикетке?

Обращайте внимание не на вес капсулы, который многие производители выносят на этикетку как главный показатель, а на дозировку омега-3 жирных кислот (ЭПК и ДГК). Это разные цифры. Например, на упаковке самых продаваемых препаратов омега-3 указано 800 или 1400 мг. Однако это не дозировка полезных омега-3 жирных кислот (ЭПК и ДГК), а вес капсулы. Например, в капсуле весом 800 мг содержится всего лишь 300 мг омега-3 жирных кислот, что является одной из мини-

мальных дозировок. А пользу мы получаем, конечно, не от веса капсулы, а от количества омега-3 кислот (ЭПК и ДГК). Поэтому, чтобы не переплачивать, выбирайте лучшее соотношение цены и содержания омега-3 кислот.

Одна из самых высоких<sup>1</sup> дозировок омега-3 жирных кислот в одной капсуле содержится в препарате **Тройная Омега-3** от «Эвалар»<sup>2</sup>: 950 мг (ЭПК и ДГК), вместо 300 мг, как в обычных<sup>3</sup>.

### Чистота сырья

Для многих — это самый главный вопрос. Здесь важно учесть три аспекта:

**1. Сорт рыб.** Более чистым является рыбий жир, извлеченный из мелких пород рыб — сардин, хамсы, скумбрии, анчоусов и др., так как в них накапливается меньше токсичных веществ, чем в крупных рыбах, таких как лосось и др.

**Тройная омега-3 Эвалар** содержит более чистый рыбий жир из тела мелких рыб (сардин, хамсы и скумбрии).

### 2. Степень очистки рыбьего жира.

Здесь о многом скажет страна происхождения рыбьего жира. Так, например, марка рыбьего жира PronovaPure (BASF, Норвегия), которая используется для производства капсул **Тройная Омега-3 Эвалар**, является самой высококачественной маркой на аптечном рынке. BASF использует 6 степеней очистки рыбьего жира, в то время как многие производители не доходят и до 4. Поэтому по своей чистоте **Тройная Омега-3 Эвалар** превышает требования даже европейской фармакопеи.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

**3. Сертификат GMP.** Предпочтительно выбирать продукцию с указанием сертификата производства. Самый высокий мировой стандарт — это GMP, который является гарантией качества. Знак GMP на этикетке подскажет вам о качественном продукте.

В условиях GMP выпускаются, например, капсулы **Тройная Омега-3 Эвалар**.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

### Выгода по цене

Как сориентироваться в стоимости большого разнообразия препаратов? Исходите из соотношения цены, качества и дозировки омега-3 жирных кислот (ЭПК и ДГК).

С учетом сравнения всех показателей качества, чистоты и максимальной дозировки (950 мг ЭПК и ДГК в одной капсуле) выгодными являются капсулы **Тройная Омега-3 Эвалар**<sup>4</sup>. **Тройная Омега-3 Эвалар — безупречное качество без переплат!**



ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 34-35

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

#### Низкая дозировка



Обычная Омега-3

300 мг

25% омега-3

#### Самая высокая дозировка<sup>1</sup>



Тройная Омега-3 Эвалар

950 мг

73% омега-3

[evalar.ru](http://evalar.ru) 8-800-200-5252

[fitomarket.ru](http://fitomarket.ru) 8-800-551-6120

 [apteka.ru](http://apteka.ru) 8-800-700-8888

На иллюстрации представлено сравнение капсул весом 1,2 г (300 мг Омега-3) и 1,3 г (950 мг Омега-3), процент Омега-3 подсчитан от общего веса каждой капсулы.

<sup>1</sup> В ассортименте ЗАО «Эвалар». <sup>2</sup> Название по СоГР: «Тройная Омега 3 950 мг». <sup>3</sup> Сравнение произведено с БАД, имеющей самую распространенную на рынке (обычную) дозировку Омега-3 – 300 мг в 1 капсуле (это БАД, лидирующие на рынке по данным АО «Группа ДСМ» («DSM Group») за первое полугодие 2018 года). <sup>4</sup> По данным АО «Группа ДСМ» («DSM Group») по итогам первого полугодия 2019 года на аптечном рынке РФ средневзвешенная розничная цена за 1 капсулу БАД «Тройная Омега 3 950» (№30) производства «Эвалар» выгоднее, чем у аналога в 1,5 раза (на 50%). Аналог для сравнения выбран по действующему веществу и дозировке. Цены в конкретных аптеках могут различаться.





ANTI-AGE\*

Становись моложе с каждым днем!

# Карнозин Эвалар

Капсулы для приема внутрь

**Для замедления старения**

**L-карнозин** – пожалуй, самый эффективный геропротектор<sup>1</sup> из известных науке на сегодняшний день. Карнозин обладает удивительной способностью: он не просто сохраняет молодость клеток – он работает как переключатель от старения к омоложению.

**Прием Карнозина Эвалар<sup>2</sup> способствует:**

- ◆ замедлению старения
- ◆ улучшению работы мозга и сердца
- ◆ высокой работоспособности и физической активности
- ◆ быстрому восстановлению после физических нагрузок
- ◆ здоровому и активному долголетию.

## Управляйте возрастом с линией ANTI-AGE



### Липотропный фактор

От накопления жиров в организме



### Тройная Омега-3

В 3 раза больше пользы<sup>3</sup>



### Коэнзим Q10

Для сердца и совместного приема со статинами



### Активатор Кальция K2

Направляет кальций в кости без отложения в сосудах

Спрашивайте в аптеках города!

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760, 123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931

[evalar.ru](http://evalar.ru)  
8-800-200-5252

[fitomarket.ru](http://fitomarket.ru)  
8-800-551-6120

[apteka.ru](http://apteka.ru)  
8-800-700-8888

\*«ANTI-AGE» – антивозрастной. <sup>1</sup> Болдырев А.А. Карнозин. Биологическое значение и возможности применения. – М.: Изд-во МГУ, 1998. – 320 стр. <sup>2</sup> Название по СоГР: «Карнозин». GMP – Сертификат №C0170889-173GMPMF-1. <sup>3</sup> Сравнение произведено с БАД, имеющей самую распространенную на рынке (обычную) дозировку Омега-3 – 300 мг в 1 капсуле (это БАД, лидирующие на рынке по данным АО «Группа DSM» («DSM Group») за первое полугодие 2018 года).

**НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ**

Реклама

# Как встретить лето налегке?

## Обновляем фигуру к летнему гардеробу



Скоро лето, а это значит, теплые куртки отправятся на антресоль, туфли заменят сапоги, а облегчающие фигуру платья будут радовать наше отражение в зеркале. А чтобы эту радость ничего не омрачало, давайте сегодня подробно разберем с нашим экспертом — нутрициологом Олесей Прониной — рекомендации по обновлению фигуры к летнему гардеробу.

Давайте двигаться по порядку: что точно не стоит делать, так это резко начинать сокращать потребление поступающей еды. При резком ограничении пищи мы теряем наши мышцы, а организм начинает откладывать про запас еще больше жиров. Ведь жир для него — это резервный источник энергии, который он запасает на тот случай, когда нет основного источника энергии — углеводов. Как же быть?

### Углеводы

Давайте разберемся подробнее, какие углеводы нанесут вред нашей фигуре, а какие, наоборот, позволят поддержать энергетический баланс?

Итак, есть углеводы простые (моносахара), которые дают резкий подъем (всплеск) глюкозы, а есть углеводы сложные, которые поддерживают ее уровень постепенно.

В диетологии есть термин — гликемический индекс — это скорость, с которой содержащиеся в продуктах питания углеводы усваиваются и повышают уровень сахара в крови. Соответственно, чем слаще продукт, тем выше гликемический индекс. Наша задача — исключить продукты с высоким гликемическим индексом. Поэтому убираем из рациона сладкую выпечку, сахар, виноград, изюм, финики и кроме того — пиво и чипсы.

Также важным критерием оценки углеводов является происхождение продук-

та: был ли он выращен или произведен искусственным путем? Отдавайте предпочтение первой категории и уточняйте, была ли пройдена заводская обработка: к сожалению, рафинированные продукты в процессе очистки лишаются значительной части витаминов, макро- и микроэлементов, пищевых волокон.

Старайтесь контролировать прием углеводов и употреблять их до обеда включительно.

Углеводы взяты под контроль, теперь переходим к жирам.

### Жиры

Сегодня диетологическая пирамида пересмотрена, и на долю жиров приходится 15–30% от всей поступающей энергии. Жиры являются самым концентрированным источником энергетического потенциала, почти в два раза опережая белки и углеводы.

Наибольшую ценность для организма представляют жиры, содержащие ненасыщенные жирные кислоты — жиры растительного происхождения. Поэтому добавляйте в ваш рацион растительные масла (оливковое, подсолнечное, льняное, кунжутное, кедровое), орехи, морепродукты, дикую рыбу мелких пород.

А для того, чтобы заставить организм использовать жиры в качестве источника энергии — создавайте дефицит калорий. То есть тратьте энергии больше, чем по-

лучаете! Организму просто нечего будет откладывать.

Теперь, когда взяты под контроль углеводы и жиры — самое время подключить эффективные и безопасные биологические добавки.

Одними из таких препаратов являются комплексы Турбослим День и Ночь.

**Турбослим день усиленная формула** содержит высокие дозировки биологически активных веществ, таких как экстракт гуараны, L-карнитин, хром, инулин, плодоножки вишни.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

- Экстракт гуараны эффективно стимулирует метаболизм, при этом снижая аппетит; способствует выведению излишней жидкости и токсинов.
- L-карнитин — усиливает обменные процессы, ускоряя расщепление жиров.
- Хром (пиколинат хрома) снижает тягу к сладкому, нормализуя углеводный обмен.
- Инулин улучшает состояние микрофлоры кишечника, подавляет чувство голода.
- Плодоножки вишни стимулируют циркуляцию межклеточной жидкости, также выводя лишнюю жидкость и токсины.

### Турбослим Ночь усиленная формула

направлен на активацию процессов коррекции веса в ночное время. В составе — экстракты гарцинии, сенны, фенхеля, Melissa и хитозан.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

- Под влиянием экстракта гарцинии камбоджийской снижается аппетит, приостанавливается синтез жиров из углеводов, тем самым уменьшая отложения жира. Гидроксиллимонная кислота, которая содержится в гарцинии, стимулирует процесс липолиза — расщепления жиров.
- В экстракте сенны содержится хризофановая кислота, которая оказывает очищающее и слабительное влияние, стимулирует активность толстого кишечника.
- Хитозан предотвращает всасывание жиров и их накопление в клетках и тканях, нормализует кишечную микрофлору.
- Экстракт фенхеля обеспечивает стимуляцию кишечника, а также оказывает противовоспалительное, успокаивающее, желчегонное, антидиспептическое, противоспазматическое, спазмолитическое действие.
- Спазмолитическим и успокаивающим эффектом также обладает экстракт Melissa.





## Если чувство сытости не приходит?

Следующими немаловажными шагами на пути к стройности являются снижение количества порции и частота приема пищи.

Но как быть, если чувство сытости не приходит? Пересмотрите внимательно ваш рацион, достаточно ли в нем клетчатки? Именно клетчатка имеет уникальное свойство увеличиваться в объеме, находясь в желудке, за счет чего наступает чувство насыщения, и вы съедаете меньшие порции еды.

Кроме того, сегодня в научном мире большой фокус отводится микробиоте — количественному и качественному составу микрофлоры, заселяющей наш кишечник. Очень важно контролировать его работу, поддерживая рост полезной микрофлоры и подавляя патогенные микроорганизмы, приводящие к развитию заболеваний.

И именно растительная клетчатка является важным источником пребиотиков — соединений немикробного происхождения, стимулирующих рост и размножение полезной микрофлоры. Также растительные волокна являются мощным сорбентом, который подобно щеточке, выводит токсины, нормализует углеводный обмен, снижает уровень холестерина. Здоровый кишечник — залог вашего успеха на пути к стройности!

И чтобы ваш рацион всегда был обогащен клетчаткой независимо от насыщенности дня и доступности правильной пищи, держите под рукой уникальный<sup>1</sup> продукт — новинку от компании «Эвалар» — **Турбослим Активные волокна**.

Суточный прием составляет 6 г, которые легко растворяются в любой жидкости или вашем любимом блюде, не меняя его вкус и консистенцию. Данная дозировка покрывает суточную потребность, не превышая верхний допустимый уровень.

<sup>1</sup> В ассортименте ЗАО «Эвалар»



Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## Физические нагрузки

Адекватная физическая нагрузка позволит вам закрепить и приумножить полученный результат. Но не стоит себе устраивать 4-х часовые тренировки 1 раз в неделю. Здесь важна системность и регулярность — разбейте тренировки на часовые 4 раза в неделю.

После тренировки позвольте себе 50 минутную прогулку быстрым шагом — это будет отличным вариантом низкоинтенсивной кардио! При такой физической нагрузке организм охотнее будет использовать жир в качестве энергии, при этом практически не разрушая мышцы.

Важный факт! Любая физическая нагрузка сопровождается «открытием» анаболического окна. Анаболическое окно — условный период после тренировки, в течение которого организм чувствителен к усвоению нутриентов.

Здесь важен, прежде всего, белковый компонент, потому что именно он необходим организму для восстановления и роста мышц. В этот период предлагаю баловать себя **белковыми батончиками Турбослим** от компании «Эвалар». Они надолго обеспечат вам чувство сытости, подарят заряд энергии и также будут способствовать сжиганию жиров за счет активных ингредиентов, входящих в состав.



Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## Ставьте цели правильно

Ну и, конечно, поставьте себе «точку отчета» и конечную цель. «Хочу похудеть к лету» — некорректный вариант. Лучше всего работают кратковременные цели, например: «К июню сброшу 4 кг». Чем четче будет ваша цель, тем быстрее она реализуется. Ведь все мы хорошо помним, что слоно проще продавать по кусочкам.

А чтобы вас ничего не отвлекало от вашей цели, добавьте **Турбослим Нейро** — уникальное<sup>1</sup> сочетание экстрактов джимнемы и гриффонии, усиленное хромом. Он содержит 5-гидрокситриптофан, который способствует повышению уровня серотонина — «гормона счастья». Позволяет снизить аппетит и уменьшить количество калорий.

<sup>1</sup> В ассортименте ЗАО «Эвалар».



Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## Секретный прием

В завершение хочу поделиться небольшим лайфхаком.

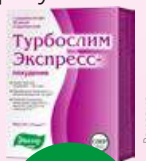
Когда вы достигнете плато и вес предательски будет стоять на месте, добавьте в свой рацион комплекс **Турбослим Экспресс-похудение**: благодаря сложному сочетанию большого количества растительных компонентов запускается процесс ускоренного похудения!

Компоненты утренних капсул «включают» процессы сжигания жира и выведения жидкости. Дневные капсулы содержат компоненты, которые способствуют подавлению аппетита, ускоряют переработку жиров и углеводов в энергию для активной жизни. Экстракты в составе вечерних капсул помогают легче уснуть, активизируют процессы ночного похудения и очищения организма.

Напиток для приема в течение дня состоит из компонентов, которые усиливают дренаж, способствуют нормализации микрофлоры кишечника. За счет этого потеря веса может составить до минус 3 кг, а объемов — до минус 3 см.

Курс рассчитан на 3 дня. И вы снова на пути к своей идеальной форме!

ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите на стр. 34–35



Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

evalar.ru 8-800-200-5252

fitomarket.ru 8-800-551-6120

apteka.ru 8-800-700-8888

# И память улучшить, и от инсульта защитить

Что общего между плохой памятью и угрозой инсульта?  
И то, и другое часто имеет одну первопричину — нарушения мозгового кровообращения.



## Память и умственная активность

Проблемы с памятью — это признак первого, начального этапа развития хронической ишемии мозга — недостаточного притока крови к его клеткам. Занимая всего 2% от массы тела, наш мозг каждую минуту получает до 800 мл крови, до 20–25% всего кислорода и до 70% всей глюкозы, поступающих в кровь. В условиях даже временного ухудшения мозгового кровообращения начинается кислородное голодание, обменные процессы в клетках мозга нарушаются. Мы начинаем испытывать трудности при запоминании, рассеянность, нарастающую забывчивость; нам сложно сосредоточиться; теряется способность «быстро соображать» и нестандартно

мыслить. Если не принять мер на этом этапе, болезнь будет развиваться, уничтожая дорогие нам воспоминания, профессиональные знания и навыки, а в запущенных случаях (таких, как сосудистая деменция) — и нашу собственную личность.

## Инсульт

Если не обращать внимания на признаки ухудшения кровообращения, то гораздо раньше, чем постепенная и полная потеря памяти, может случиться другая сосудистая катастрофа — инсульт. Не получающие помощи сосуды постепенно изнашиваются, обрастают холестериновыми бляшками; вязкость крови повышается, замедляется кровоток, образуются тромбы. И вот, в один далеко не прекрасный день артерию закупоривает тромб. Он может быть как «жителем» этой артерии, так и «гостем», примчавшимся из другого места организма. Такой тромб путешествует по кровеносным сосудам мозга до тех пор, пока не достигнет самого узкого, чтобы в нем застрять. Если в течение 4 минут подача кислорода к клеткам не возобновится, начинается гибель нейронов; мозговая ткань повреждается, и человек может стать инвалидом и даже погибнуть.

## Что делать?

Для восстановления и сохранения нормального кровоснабжения мозга, улучшения памяти и защиты от инсульта часто применяют сразу несколько препаратов:

- 1. Стимулирующие мозговой кровоток;**
  - 2. Ноотропы** (для улучшения памяти и внимания);
  - 3. Ангиопротекторы** («защитники сосудов»);
  - 4. Антиагреганты** (разжижающие кровь и препятствующие образованию тромбов);
  - 5. Антиоксиданты** (защищающие от свободных радикалов).
- То есть, одновременно для улучшения памяти и защиты от инсульта вам придется принимать до 5 различных препаратов.

Но можно вместо пяти препаратов принимать только один — **Гинкоум** от компании «Эвалар», так как лекарство Гинкоум объединяет в себе пять действий сразу:

- 1.** Улучшает мозговое кровообращение, восстанавливая снабжение мозга кислородом и глюкозой;
- 2.** Улучшает обменные процессы в нервных клетках, помогая улучшить память, внимание, умственную активность и скорость мышления в любом возрасте<sup>1</sup>;
- 3.** Защищает стенки сосудов от повреждений, нормализует тонус артерий и вен;
- 4.** Снижает вязкость крови и улучшает ее текучесть, тем самым препятствуя образованию тромбов — основной причины инсультов;
- 5.** Защищает мозг от действия свободных радикалов.

Натуральное<sup>2</sup> лекарство Гинкоум выпускается в трех дозировках: 40, 80 и 120 мг. Это позволяет подобрать индивидуальный курс лечения каждому пациенту в зависимости от показаний.

Гинкоум уже заслужил доверие миллионов россиян и стал самым популярным лекарством для лечения нарушений мозгового кровообращения<sup>3</sup>. Еще один плюс лекарства Гинкоум — он в 2 раза выгоднее по цене!<sup>4</sup> И не надо покупать 5 препаратов, возьмите один — Гинкоум!

**Гинкоум — и память улучшает, и от инсульта защищает**



ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите  
на стр. 34-35

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

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

<sup>1</sup> Разрешенном к применению лекарства Гинкоум. <sup>2</sup> Определение натуральности дается по действующим компонентам. <sup>3</sup> Среди препаратов гингко билоба в натуральном выражении; по данным ЗАО «Группа ДСМ», по итогам 2017 г. <sup>4</sup> По сравнению с аналогичным препаратом гингко билоба; по данным маркетингового агентства ЗАО «Группа ДСМ», по итогам 2017 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



ANTI-AGE<sup>1</sup>

# Усваивайте по максимуму!

Только в хелатной форме:

## Медь Кальций Магний Железо Цинк



Самой легкодоступной формой<sup>2</sup> минералов считается хелатная. Не случайно в Европе и США растет ее популярность. Хелатная форма минералов наиболее близка нашему организму. Примером такой формы соединения в организме человека является гемоглобин.

Хелаты обладают самой высокой биодоступностью, легко усваиваются по сравнению со всеми другими формами минералов.

**Минералы в хелатной форме от Эвалар, в отличие от обычных форм<sup>3</sup>:**

- ◆ полностью усваиваются без отложения в почках, суставах и сосудах
- ◆ не дают побочных эффектов со стороны ЖКТ (не вызывают вздутия, запоров и диареи), так как не влияют на уровень кислотности желудка
- ◆ разрешены беременным и кормящим женщинам<sup>4</sup>

### Управляйте возрастом с линией ANTI-AGE



**Тройная  
Омега-3**  
В 3 раза  
сильнее  
обычной<sup>5</sup>



**Куркумин**  
Для  
иммунитета,  
суставов,  
печени



**Карнозин**  
Для  
замедления  
старения



**Липотропный  
фактор**  
От накопления  
жиров  
в организме

Спрашивайте в аптеках города!

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760, 123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931

[evalar.ru](http://evalar.ru)  
8-800-200-5252

[fitomarket.ru](http://fitomarket.ru)  
8-800-551-6120

[apteka.ru](http://apteka.ru)  
8-800-700-8888

GMP – Сертификат №С0170889-173GMPMF-1. <sup>1</sup> «ANTI-AGE» – антивозрастной. <sup>2</sup> Sarah Cook, Chelated minerals, Addressing Key Challenges in Mineral Supplementation // Natural medicine Journal, Research Guide – 2018. URL: [https://www.naturalmedicinejournal.com/sites/default/files/uploads/chelated\\_minerals.pdf](https://www.naturalmedicinejournal.com/sites/default/files/uploads/chelated_minerals.pdf) <sup>3</sup> Карбонат, цитрат и другие формы, схожие по усваиваемости. <sup>4</sup> За исключением БАД «Медь хелат». <sup>5</sup> Сравнение произведено с БАД, имеющей самую распространенную на рынке (обычную) дозировку Омега-3 – 300 мг в 1 капсуле (это БАД, лидирующие на рынке по данным АО «Группа ДСМ» («DSM Group») за первое полугодие 2018 года).

# НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама



## Хондропротекторы для суставов: что должно быть в составе?

Одним из самых современных направлений в лечении и профилактике болезней суставов является использование хондропротекторов. Они совершенно естественны для нашего организма и являются строительным материалом для суставов. Интересным свойством хондропротекторов является способность усиливать действие друг друга, что побудило специалистов к созданию комплексных препаратов.

### Как правильно выбрать хондропротектор?

Но не любой комплекс для суставов даст желаемый результат. Давайте разбираться, какие компоненты наиболее важны для здоровья суставов, и что должно быть в составе, чтобы подойти к выбору препарата «с умом». А самое главное, важно понимать, что мы хотим получить от приема хондропротектора?

#### 1. Остановить разрушение хрящевой ткани и запустить ее восстановление

При заболеваниях суставов происходит постепенное разрушение хрящевой ткани. Но употребляя хондропротекторы, можно не только притормозить разрушительные процессы, но и восстановить хрящевую ткань. Для этого следует принимать **хондроитинсульфат** и **глюкозамина гидрохлорид** — они обязательно должны быть в составе препарата. Они участвуют в синтезе соединительных тканей суставов и запускают процесс регенерации хрящевой ткани.

#### 2. Снять боль и воспаление

Проблемы с суставами, как правило, проявляются скованностью и болезненностью в суставах. А причиной болевого синдрома, в первую очередь, является воспалительный процесс.

И главная задача препарата, который мы выбираем, — оказывать противовоспалительное действие. Именно поэтому важно, чтобы в составе был **метилсульфонилметан (МСМ)**. Именно МСМ оказывает противовоспалительный и обезболивающий эффект, принимая непосредственное участие в купировании воспалительных процессов. В присутствии этого соединения в воспаленных тканях начинается производство иммуноглобулинов, которые борются с причиной воспалительного процесса.

Кроме того, МСМ улучшает проницаемость клеточных мембран, что позволяет хондроитинсульфату и глюкозамину гидрохлориду проникать глубже в хрящевую ткань суставов и позвоночника.

#### 3. Вернуть подвижность суставов

Кроме вышеперечисленного, за подвижность суставов отвечает синовиальная жидкость, важнейшим компонентом которой является **гиалуроновая кислота**. Это «волшебный гель», сохраняющий подвижность суставов. Гиалуроновая кислота вырабатывается организмом, но с возрастом ее количество сокращается, а ее недостаток приводит к увеличению трения в суставе и его постепенной деформации. Поэтому важно

постоянно восполнять дефицит гиалуроновой кислоты в организме, чтобы исключить трение в суставе и не допустить его деформации.

Все перечисленные компоненты (хондроитинсульфат, глюкозамина гидрохлорид, МСМ, гиалуроновая кислота) есть в составе препарата **Хонда МСМ** от фармацевтической компании «Эвалар». Каждый компонент, эффективный по отдельности, в комплексе обеспечивает усиленный эффект, поэтому Хонда МСМ оказывает противовоспалительное, обезболивающее, хондропротекторное действия и способствует:

- улучшению подвижности и гибкости суставов, эластичности связок и сухожилий
- снижению риска разрушения хрящевой ткани
- естественному восстановлению хрящей



ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите на стр. 34–35

**Хонда МСМ выгоднее по цене<sup>1</sup>.**

Наиболее быстрое действие<sup>2</sup> оказывают хондропротекторные напитки, например, **Хонда drink** из серии Хонда. Это порошок для приготовления вкусного напитка с высокой биодоступностью компонентов. В его составе также есть все эти компоненты, но их действие усилено коллагеном.



Неоценимую пользу суставам принесут самонамажи. Втирайте в область суставов и позвоночника крем **Хонда Максимум**, в составе которого также есть хондроитин и глюкозамин.



[evalar.ru](http://evalar.ru) 8-800-200-5252

[fitomarket.ru](http://fitomarket.ru) 8-800-551-6120

[apteka.ru](http://apteka.ru) 8-800-700-8888

<sup>1</sup> Цена из расчета прайса производителя «Альбус» от 1.03.2019. Аналог выбран по действующему веществу, дозировке и форме выпуска. <sup>2</sup> В серии «Хонда».

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



# Насморк не проходит? А капли в нос не помогают?

Попробуйте растительные<sup>1</sup> таблетки  
**ОРВИС Рино** от компании Эвалар

## ОРВИС Рино:

- Уменьшает отек слизистой и восстанавливает носовое дыхание;
- Оказывает противовоспалительное и противовирусное действие;
- Устраняет саму причину заболевания, а не просто снимает симптомы, в отличие от капель в нос;
- Предупреждает развитие таких осложнений, как гайморит, фронтит и другие риносинуситы.

Состав: 100 % натуральное<sup>1</sup> лекарство



до **90%**  
**ВЫГОДНЕЕ**  
ПО ЦЕНЕ<sup>2</sup>



Для взрослых и детей с 2 лет<sup>3</sup>

Линия ОРВИС – вернет к жизни от простуд и гриппа!

Температура?

ОРВИС Флю



Вирус?

ОРВИС Иммуно



Кашель?

ОРВИС Бронхо Амброксол  
ОРВИС Бронхо Тимьян



Насморк?

ОРВИС Рино



**ЛЕКАРСТВА ЭВАЛАР – ЗДОРОВЬЕ, ДОСТУПНОЕ КАЖДОМУ!**

<sup>1</sup> По действующим веществам. <sup>2</sup> По данным аналитически-статистического розничного аудита фармацевтического рынка, проводимого ООО «Проксима Рисерч» за апрель 2019 года, средневзвешенная розничная цена по сравнению с аналогом. Аналог для сравнения выбран по дозировкам, действующим веществам, форме выпуска. <sup>3</sup> Капли для приема внутрь «Орвис Рино». Реклама.

[evalar.ru](http://evalar.ru)  
8-800-200-5252

[apteka.ru](http://apteka.ru)  
8-800-700-8888

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# Грибок: как лечить и не разориться

Если у вас грибок, то вряд ли первое, чем вы поинтересуетесь, будет статистика и динамика заболеваемости и каким по счету заболевшим в мире вы являетесь. Скорее всего, вас намного больше интересует, как эту гадость лечить, и во сколько вам это обойдется. Так как же лечить грибок и не разориться?

## Лечить или не лечить?

Грибок — не простуда, сам не проходит... а только захватывает новые «территории» и переходит в запущенную форму. Поэтому первое правило экономии на лечении — лечить сразу, как появились симптомы (зуд, покраснение, шелушение кожи; изменение цвета и толщины ногтя; неприятный запах) и поставлен диагноз. Чем раньше вы начнете лечение, тем дешевле оно обойдется: в начальной стадии грибок кожи лечится за 2–4 недели, грибок ногтей — за 3–6 месяцев. В запущенных случаях лечиться придется в течение 1–1,5 лет, причем как наружными средствами, так и принимая системные антимикотики (противогрибковые лекарства) в виде таблеток.

Как ни странно, но в век интернета и Википедии некоторые искренне считают проблему грибка чисто эстетической (некрасиво выглядит и плохо пахнет), а регулярный педикюр, декоративный лак и антиперспиранты — вполне достаточным средством, чтобы эту проблему если не решить, то хорошо спрятать.



Увы, это далеко не так, и если грибок не лечить, то:

- Вы рискуете испортить не только свое собственное здоровье, но и здоровье членов семьи — мельчайшие частички зараженного эпидермиса, рассеянные вами по дому, рано или поздно найдут свою жертву. Так что смело умножайте расходы на лечение в 2, а то и в 4 раза.
- У вас будет в 4 раза больше шансов получить непереносимость антибиотиков, и в 3 раза — аллергический дерматит.
- У вас никогда не было аллергического ринита, рожистых воспалений, экземы и бронхиальной астмы? Если не лечить — они достанутся вам бонусом к зудящим ногам и пожелтевшим ногтям (как и расходы на их лечение, да-да)!
- И... внимание, для особо «настойчивых и упорных»: в исключительных случаях возможно «прорастание» грибка во внутренние органы, а вот это уже не лечится...

## Чем лечить?

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

1. Он обладает широчайшим спектром действия: убивает практически все виды возбудителей грибка.
2. Снимает воспаление, часто сопровождающее грибок, устраняет зуд и жжение.
3. Убивает бактерии, вызывающие осложнения грибковых инфекций.
4. Считается самым безопасным наружным средством от грибка.
5. В отличие от антибиотиков, он не вызывает резистентности (сопротивляемости, невосприимчивости) у возбудителей грибковых инфекций. То есть, если кто-то когда-то начинал лечиться нафтифином и почему-то бросил, ему не придется подбирать другое, более дорогое средство.

Именно на основе нафтифина компания «Эвалар» разработала и выпускает лекарство **Мизол**. Мизол Эвалар лечит:

- грибковые инфекции ногтей;
- грибковые инфекции кожи и кожных складок;
- межпальцевые микозы;
- кандидозы кожи;
- разноцветный (отрубевидный) лишай;
- дерматомикозы (с сопутствующим зудом или без него).

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

## Капли или крем?

Лекарственные средства с нафтифином выпускаются в виде кремов и растворов (капель) с концентрацией нафтифина 1%.

На один и тот же курс лечения расход кремов выше, чем капель: их труднее дозировать и объем их расхода больше — а значит, курс терапии кремами может быть дороже. К тому же, раствор более универсален: его можно применять при грибке как кожи, так и ногтей.

Противогрибковое лекарство Мизол Эвалар выпускается именно в виде раствора, действующего как на поверхности, так и в глубоких слоях кожи и ногтей.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

## Экономим на упаковке

Если грибок кожи лечат 2–4 недели, и наносить раствор на кожу нужно 1 раз в день, то грибок ногтей лечится от 3 месяцев и дольше, и капать на ноготь надо в 2 раза чаще. Ответственный производитель лекарств всегда учитывает это, и для удобства выпускает лекарство как минимум в двух вариантах упаковки — меньшей и большей.

Например, Мизол Эвалар выпускается во флаконах по 10 и 20 мл. В большой упаковке та же самая доза стоит дешевле, и только на этом можно сэкономить до 1000 рублей за курс лечения. Поэтому, если поражено более 2 ногтей — имеет смысл сразу брать большую упаковку.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

## Правило действующего вещества

Но главная экономия — в разнице цены на препараты с одним и тем же действующим веществом от разных производителей.

Для наглядности возьмем самый популярный импортный препарат с нафтифином и наш, российский Мизол Эвалар. По отзывам в Сети, флакона 10 мл при грибке ногтей хватает на 2 недели, флакона 20 мл — на месяц. Цены легко найти там же, поэтому каждый может взять и посчитать.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Название	Цена за упаковку <sup>2</sup> (руб.)	Цена за курс (6 мес)
Импорт 10 мл	534	6942
Импорт 20 мл	979	5874
Мизол Эвалар 10 мл	333	4329
Мизол Эвалар 20 мл	516	3096

Как видим, выбирая Мизол Эвалар в большой упаковке, можно сэкономить почти 3000 рублей за курс лечения. Сегодня Мизол Эвалар — это самое выгодное лекарство для лечения грибка<sup>3</sup>.

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



evalar.ru

8-800-200-5252

apteka.ru

8-800-700-8888

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

<sup>1</sup> Матушевская Е. В., Свирчевская Е. В. Нафтифин в терапии грибковых инфекций кожи: 40 лет успеха. Вестник дерматологии и венерологии 2014 (2): стр. 72–77. <sup>2</sup> По данным сервиса Аптека.ру за 4.10.2019. Анализ для сравнения выбран по действующему веществу, форме выпуска и объему упаковки. <sup>3</sup> По данным ЗАО «Группа ДСМ» за 2018 г., среди препаратов, содержащих 1% раствор нафтифина. <sup>4</sup> По данным ООО «ПРОКСИМА РИСЕРЧ» за декабрь 2018 г., по сравнению с самым популярным ЛС, содержащим 1% раствор нафтифина.





## Как избавиться от бессонницы и восстановить здоровый сон?

Надежда Соловьева, 50 лет:

Никогда раньше я не знала проблем со сном. Стоило только коснуться подушки, и вот я уже крепко сплю «без задних ног». Но примерно с 30 лет иногда стали появляться трудности с засыпанием, особенно после стрессов и переживаний. Конечно, в нашей жизни без них не обойтись, и бывало, после напряженного нервного дня ночью я долго не могла уснуть. Тогда для решения этой проблемы мне хватало обычного вечернего чая из успокаивающих трав. Выпью теплый настой, успокою нервы, и засыпать легче.

Позже с возрастом проблемы со сном усилились. Вот вроде и день прошел спокойно, и дома все хорошо, а все равно сна ни в одном глазу. Бывало, проворочаюсь в кровати до 2–3 часов, уснув только под утро. Или проснусь среди ночи, долго не могу заснуть, после чего меня накрывает волна такого тяжелого сна, что глаз не открыть. И приходится это как раз на то время, когда пора бы уже вставать. Ни о какой бодрости днем, трудоспособности и активности не могло быть и речи. День я проводила в разбитом состоянии. Стали обостряться

проблемы со здоровьем. Когда не отдохнешь за ночь, жди повышения давления — в моем случае это было именно так.

### В поисках спасения

Справиться обычными средствами мне не удавалось. Травы уже не помогали, аромасвечи в спальне, теплая ванна перед сном — тоже, а покупать синтетические снотворные я не собиралась. К тому же, они устраняют лишь проявления, а мне хотелось устранить причину и восстановить здоровый сон естественным для организма способом.

### Без чего нельзя уснуть

Спасение пришло неожиданно. Однажды я наткнулась на статью, в которой говорилось о том, без чего нельзя уснуть. И поняла, почему моя бессонница постепенно усугублялась с возрастом, и почему мне не удавалось избавиться от нее другими средствами.

Что я узнала: примерно с 22 до 2 часов ночи, при условии полной темноты, в нашем организме вырабатывается мелатонин —

особое вещество, которое называют «гормон сна». Он регулирует наши биоритмы и естественный цикл «сон-бодрствование». От уровня мелатонина зависит качество сна: то, как быстро мы засыпаем и насколько крепко мы спим.

С возрастом же выработка мелатонина снижается, возникает дефицит мелатонина и, как следствие, — проблемы со сном.

Также я узнала, что дефицит мелатонина можно восполнить с помощью средств, содержащих аналог этого естественного для организма вещества. Мелатонин продается в аптеках и — как естественное для организма вещество — отпускается без рецепта.

Выбирая мелатонин, я обращала внимание на качество и цену. Свой выбор я остановила на лекарстве

**Мелатонин Эвалар**. Это мелатонин по самой выгодной цене за упаковку<sup>1</sup>. Он выпускается по стандарту GMP, что говорит о его высоком качестве.

Так как не в каждой аптеке он есть из-за его выгодной цены, заказала я его через [apteka.ru](http://apteka.ru), быстро и просто оформив заказ по номеру телефона: 8-800-700-88-88.

Мелатонин Эвалар синтезирован из аминокислот растительного происхождения и обладает снотворным эффектом. Он способствует восстановлению цикла «сон-бодрствование» и нормализации ночного сна: улучшает его качество, ускоряет засыпание, снижает число ночных пробуждений, улучшает самочувствие после утреннего пробуждения.

При этом Мелатонин Эвалар не вызывает ощущения вялости, разбитости, усталости при пробуждении, а также привыкания и зависимости.



ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите на стр. 34–35

**apteka.ru** 8-800-700-8888  
**evalar.ru** 8-800-200-5252

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРО-  
КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

# Почему Фитолак покупают чаще других послабляющих средств<sup>1</sup>?

**Ф**итолак стал средством №1 в России среди послабляющих средств. Жевательные таблетки не требуют запивания и удобны в применении. Это мягкое послабляющее средство на основе фруктов и трав с приятным вкусом. Предсказуемое действие: вечером Фитолак — утром результат!

Но Фитолак — это не только таблетки! Разнообразие форм выпуска делает линию послабляющих средств Фитолак подходящей каждому, на любой вкус. Попробуйте сливовый **Напиток** с приятным вкусом и ароматом фруктов, а также **Чай в фильтр-пакетах** с травами и кусочками абрикоса.



ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите  
на стр. 34–35

Если ищете средство без сенны, линейка Фитолак предлагает вам сразу несколько вариантов:

**Фитолак экспресс** — порошок для приготовления суспензии. Он комфортно освобождает кишечник без болей, спазмов и вздутия и имеет нейтральный вкус. Необходим перед любой диетой и лечебным голоданием для более полного очищения.



**Батончик Фитолак** содержит ценные пищевые волокна — оболочки семян подорожника, инулин, пшеничные волокна и чернослив. Он обладает очищающим эффектом, одновременно действуя как пребиотик, и рекомендуется при склонности к запорам. Батончик Фитолак отлично подойдет для вечернего перекуса.



**Фитолак мармеладные ягоды** — новое послабляющее средство в форме жевательных мармеладных пастилок на основе корней ревеня. Дополнительно содержит пребиотик Nutriose (Франция), который способствует восстановлению собственной полезной микрофлоры кишечника.



Выберите свое послабляющее средство из серии Фитолак!

[evalar.ru](http://evalar.ru) 8-800-200-5252

[fitomarket.ru](http://fitomarket.ru) 8-800-551-6120

 [apteka.ru](http://apteka.ru) 8-800-700-8888

<sup>1</sup> По данным АО «Группа ДСМ» (DSM Group), за 2018 год бренд «Фитолак» производства компании «Эвалар» занимает первое место по объему аптечных розничных продаж в стоимостном и натуральном выражении среди БАД, применяемых в качестве слабительного средства. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



### Пустьрыник сердечный

**Пустьрыник Форте Эвалар\*** не только успокаивает, но и положительно влияет на давление и сердечный ритм. Кроме того, у Пустьрыника Форте Эвалар хороший состав: высокая дозировка пустьрыника сердечного, который произрастает на Алтае, сочетается с «элементами спокойствия» магнием и витамином В6, которые усиливают его действие и благотворно влияют на нервную систему.



### «Хороший» холестерин

**АтероКлефит\*** — натуральное лекарственное средство — переводит «плохой» холестерин в «хороший», который жизненно необходим человеку для правильного функционирования головного мозга и производства гормонов, таких как тестостерон и эстроген, а также препятствует отложению «плохого» холестерина на стенках сосудов в виде атеросклеротических бляшек.



### Счастье на блюдечке

**Формула спокойствия Триптофан Эвалар** — капсулы для отличного настроения днем и крепкого сна ночью! Днем из триптофана образуется серотонин, который улучшает настроение, дает ощущение счастья, эмоционального комфорта и спокойствия. Ночью из триптофана образуется мелатонин, обеспечивающий хорошее качество сна, позволяя выспаться и отдохнуть за более короткое время.



### Лучшее<sup>1</sup> мумие

**Золотое мумие Эвалар<sup>2</sup>** — высокоочищенное алтайское мумие, изготовленное по оригинальной технологии без каких-либо вспомогательных веществ с сохранением витаминов, аминокислот и более 30 микро- и макроэлементов с высокой степенью усвояемости. Золотое мумие Эвалар способствует поддержанию нормального состояния костной ткани и повышению защитных сил организма.



ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите  
на стр. 34–35

### Энергия для жизни

**Левокарнил Эвалар\*** подходит, когда не хватает сил и энергии для работы, домашних дел или спорта. Он увеличивает энергетические ресурсы организма, повышает работоспособность и выносливость. Поддерживает работу сердечной мышцы, улучшает когнитивные способности, память, умственную активность.



### Лечение запоров

**Фибралакс\*** — 100% натуральное лекарство с растворимыми волокнами. В отличие от обычных слабительных, он восстанавливает регулярность работы кишечника, облегчает симптомы геморроя. От запоров лечит Фибралакс!



### Секрет здорового сердца

**КардиоАктив Таурин\*** — лекарственный препарат для защиты сердца и сосудов. Он умеренно снижает артериальное давление, стабилизирует сердечный ритм, улучшает кровообращение и обменные процессы в сердце, снижает уровень холестерина в крови. При сахарном диабете может помочь снизить сахар и улучшить самочувствие.



### Какой глицин выбрать?

**Глицин Форте Эвалар** отличается высоким содержанием глицина. Действие глицина усилено витаминами для мозга — В1, В6, В12. Способствует быстрому достижению эффекта<sup>3</sup> — уменьшению нервного и умственного напряжения, повышению умственной работоспособности и улучшению сна.



### Гигиена носа

**АкваМастер\*** — готовое лекарство — солевой спрей, после использования которого удобное устройство со съемной насадкой можно применять повторно для промывания носа морской солью. Рекомендован взрослым и детям при ринитах, гайморитах, аденоидах, ОРВИ и гриппе. Примите за правило ежедневно промывать нос морской водой, а с помощью устройства АкваМастер Эвалар это обойдется для вас практически бесплатно.



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



### Защита печени от ожирения

**Гепатрин** и **Гепатрин-детокс** — средства для защиты печени от токсинов и ожирения. Они способствуют естественному восстановлению работы клеток печени, ее детоксикации и защите от ожирения.



### Голова ясная, память отличная!

**Гинкго Билоба Эвалар** содержит высокоочищенный экстракт гинкго билоба и выпускается в дозировках 40 и 120 мг экстракта в 1 таблетке. Способствует улучшению мозгового кровообращения, повышению умственной работоспособности, улучшению памяти и внимания.



### Поддержка щитовидной железы

**Эндокринол** от компании «Эвалар» — растительный комплекс, который способствует поддержанию нормальной функции щитовидной железы, ее структуры, размера и баланса гормонов.



### При мастопатии

**Мастофит** способствует поддержанию здоровья молочной железы и содержит целый комплекс растительных экстрактов: витекса, фукуса и индолы брокколи. Витекс снижает уровень пролактина. Фукус — источник органического йода. Индолы активируют защиту организма от воздействия канцерогенов. Комплекс природных индолов работает в 80 раз эффективнее<sup>4</sup>, чем искусственно синтезированные индолы.



### При сухом и влажном кашле

**Плющ при кашле Эвалар** — удобная форма экстракта плюща в таблетках. Натуральное отхаркивающее средство при любом кашле способствует разжижению и выведению мокроты, смягчению кашля и облегчению дыхания, уменьшению частоты приступов кашля, ускорению выздоровления при кашле.



### Для прочности костей

**Горный кальций D3** — единственный<sup>1</sup> комплекс кальция, усиленный витамином K2 и алтайским мумие. K2 направляет кальций в кости, препятствуя его отложению в сосудах, суставах и почках. Способствует укреплению костей, быстрому восстановлению костной ткани при переломах.



### Допинг для мозга

**Теанин Эвалар** на основе аминокислоты L-теанин, выделенной из листьев зеленого чая. Он настоящий помощник при стрессах. Теанин Эвалар работает как активатор мозговой деятельности, но при этом не вызывает возбудимости нервной системы, а наоборот, позволяет сохранять спокойствие, ясность ума и нормализует давление<sup>5</sup>, поднявшееся из-за стресса. Теанин Эвалар — лучший выбор для людей, которым необходимы высокая творческая энергия, деловая активность и интеллект!



### Чистая печень

**Овесол** — современное натуральное средство для бережного очищения печени от токсинов. Только в нем<sup>6</sup> овес молочной спелости в сочетании с желчегонными травами: куркумой, володушкой, бессмертником, шиповником, мятой — синергично воздействуют на процесс желчеобразования и желчевыведения, что особенно важно в процессе очищения печени.



### Сахар в норме

**Олиджим** — растительное средство от компании «Эвалар» для поддержания уровня сахара в норме. Он способствует улучшению жирового и углеводного обмена в организме, поддержанию работы поджелудочной железы, выработке инсулина и повышению чувствительности клеток к нему, уменьшению всасывания сахаров в ЖКТ, снижению аппетита, уменьшению тяги к сладкому, поддержанию веса в норме, предотвращению возникновения осложнений при диабете.

ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите  
на стр. 34–35

[evalar.ru](http://evalar.ru) 8-800-200-5252

[fitomarket.ru](http://fitomarket.ru) 8-800-551-6120

[apteka.ru](http://apteka.ru) 8-800-700-8888

**Эвалар — здоровье, доступное каждому.**

<sup>1</sup> В ассортименте ЗАО «Эвалар» <sup>2</sup> Название «ЗОЛОТОЕ МУМИЕ® мумие алтайское очищенное». <sup>3</sup> За счёт сублингвальной формы приема. <sup>4</sup> «Food and Chemical Toxicology», 1987, vol.25, pp.363–368. <sup>5</sup> Если повышенное давление не является следствием заболеваний. Подтверждено СоГР № КЗ.16.01.97.003. E.000181.01.16 от 25.01.2016 г. <sup>6</sup> Среди препаратов ЗАО «Эвалар».

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Лучшие идеи этой весны для антивозрастного ухода изнутри и снаружи

Что интересного и полезного придумала современная индустрия красоты? Какие «таблетки молодости» принимают звезды Голливуда? Какие средства непременно стоит иметь в своей косметичке? «Фитодоктор» внимательно изучил современные тренды в области anti-age ухода и готов рассказать о самых популярных средствах продления молодости и сохранения красоты.

## Красота изнутри: коллаген, карнозин и гиалуроновая кислота

Идея «красоты изнутри», первоначально возникшая в Японии, завоевывает все большую популярность во всем мире. Существует множество средств — нутрицевтиков, включающих в себя различные биологически активные компоненты, помогающие остановить процессы старения, улучшить внешний вид кожи, волос и ногтей. Особенно популярны такие «таблетки молодости» у звезд Голливуда — некоторые ежедневно принимают до 40 различных добавок! Но все рекорды популярности бьют 3 из них — карнозин, коллаген и гиалуроновая кислота.

### Карнозин

Когда в начале XX века русский ученый Владимир Гулевич опубликовал сообщение о неизвестном доселе веществе, выделенном им из мышц млекопитающих и названном L-карнозином, он вряд ли ожидал, что спустя 100 лет его открытие будут называть «эликсиром молодости», «таблеткой от старости» и тому подобными восторженными эпитетами, а биодобавки с карнозином станут неотъемлемой частью бьюти-диет голливудских звезд. Исследования свойств карнозина ведутся до сих пор, но количество восторгов в его отношении только возрастает.

Хотите становиться моложе с каждым днем? Принимайте **Карнозин Эвалар** — капсулы для приема внутрь с L-карнозином. Он обладает удивительной способностью: не просто сохраняет молодость клеток, а работает как переключатель от старения к омоложению, способствуя продлению молодости, улучшению работы мозга и сердца, здоровому и активному долголетию.



Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

### Коллаген

Наверное, ни один препарат сегодня не будоражит всеобщее воображение так, как коллаген. Он необходим не только для молодости кожи, но и для волос, ногтей, суставов и позвоночника. Коллаген делает кожу эластичной и упругой, помогает в борьбе с морщинами и «поплывшим» овалом лица. Он улучшает состояние волос и ногтей; укрепляет суставы и связки, делая их более гибкими и эластичными, и даже способствует похудению и уменьшению целлюлита!

Поскольку кожа теряет 1,5% коллагена в год, его прием в виде биодобавок способен реально замедлить процессы старения кожи — если этот коллаген «правильный». В современных нутрицевтиках применяется гидролизированный коллаген, то есть, расщепленный до уровня пептидов с помощью гидролиза. Коллагеновые пептиды обладают высокой биодоступностью (до 95%).

Компания «Эвалар» предлагает сразу 3 продукта с коллагеном, на любой вкус и вид:

**Морской коллаген** — это пептиды рыбного коллагена из Японии в виде порошка, который можно добавлять в воду, соки и другие напитки. По своему биохимическому составу рыбный коллаген наиболее близок к человеческому и считается самой чистой и безопасной формой коллагена.



Реклама

**Коллаген с витамином С** выпускается в удобной для приема форме — в виде таблеток. Его удобно брать с собой на работу, в командировку, в отпуск.



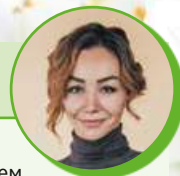
**Коллаген Мармеладные ягоды** — уникальная форма коллагена в виде вкусных жевательных пастилок в форме мармеладных ягод.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

### Олеся Пронина,

нутрициолог:



Для лучшего эффекта попробуйте совместить прием двух продуктов сразу, например, коллагена и гиалуроновой кислоты — эти нутриенты особенно хороши в паре. Взаимно усиливая действие друг друга, они помогают быстрее достичь желаемого результата.

### Гиалуроновая кислота

Если коллаген отвечает за каркас кожи, то гиалуроновая кислота — за ее увлажнение и упругость. При недостатке гиалуроновой кислоты лицо начинает превращаться в «печеное яблоко»: появляются складки и морщины, опускаются уголки губ, а сами губы теряют объем. Гиалуроновая кислота — привычный компонент многих косметических средств, но именно ее применение внутрь — в виде капсул — считается сегодня «золотым стандартом» комплексного антивозрастного ухода.

**Гиалуроновая кислота 150 мг** в капсулах для приема внутрь от компании «Эвалар» разработана специально для глубокого увлажнения кожи изнутри, ее молодости и сияния; а также для прочности и гибкости суставов. Она содержит максимум<sup>1</sup> гиалуроновой кислоты швейцарского производства — 150 мг в каждой капсуле — и при этом в 2 раза выгоднее аналогичных средств по цене<sup>2</sup>. Сегодня Гиалуроновая кислота от «Эвалар» — самое популярное средство с гиалуроновой кислотой в России<sup>3</sup>.



Реклама

ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 34–35

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



## Мезотерапия на дому

Бьюти-индустрия не устает искать все новые и более эффективные омолаживающие процедуры. Настоящий бум в последнее время возник на мезотерапию, которую проводят при помощи специального аппарата — мезороллера, начиненного микроиглами. Во время процедуры тончайшие иглы с лазерной заточкой создают в коже до полумиллиона микроканалов. Такое количество микроповреждений активирует слаженную работу всех клеток, которые медленно начинают «ремонтную» деятельность: восстанавливают структуру кожи и максимально интенсивно вырабатывают собственный коллаген и эластин, отвечающие за гладкость и упругость кожи. Через образовавшиеся каналы активные вещества косметических средств транспортируются глубоко в кожу, где эффективность их воздействия многократно усиливается.

**Сыворотка Лора Мезоэффект с мезороллером** — это домашняя альтернатива салонной мезотерапии. По концентрации активных омолаживающих компонентов сыворотка не имеет себе равных<sup>4</sup>: 3 вида гиалуроновой кислоты, 4 вида пептидов, комплекс специально подобранных витаминов — настоящий эликсир молодости для вашей кожи! Всего за 4 недели сыворотка восстанавливает упругость кожи, подтягивает овал лица и сокращает морщинки<sup>5</sup>.

Клинически доказано: мезороллер в 2 раза усиливает действие сыворотки<sup>6</sup>.



Реклама

## Защита от солнца

Загар уже не в моде: в последние годы в Европе и Азии отмечается стремительный рост спроса на средства с SPF 50+. Никто не хочет стареть раньше времени, а солнечные лучи оказывают нам поистине медвежью услугу, постепенно разрушая коллаген и эластин. Регулярно забывая о солнцезащитном креме, нужно быть готовым к последствиям — ранним морщинам, веснушкам, пигментным пятнам, лопнувшим кровеносным сосудам, расширенным порам и воспалениям, обвисанию кожи. Дерматологи настаивают: солнцезащитными средствами необходимо пользоваться, начиная с марта, причем ежедневно. Даже если на улице пасмурно, до поверхности земли доходит до 40% самого опасного — UVA-излучения.

Поэтому, если в ваших планах нет пункта «постареть как можно раньше», в вашей косметичке обязательно должен быть солнцезащитный крем **Лора SPF50**. В составе крема — комплекс UVA/UVB фильтров PARSOL и другие компоненты последнего поколения, разработанные в Швейцарии и Испании.

Лора SPF50 — это 4 действия сразу: максимальная защита от солнца, омолаживающий эффект, глубокое увлажнение и защита от веснушек и пигментных пятен.



Реклама

## Стволовые клетки растений

Но самый «горячий» тренд сегодня — это, конечно же, косметика со стволовыми клетками растений. В стволовых растительных клетках заключен огромный потенциал, сконцентрировано гигантское количество веществ, необходимых для обновления. Стволовые клетки растений еще называют клетками зоны роста, так как они регулируют деление, рост и обмен веществ в клетках. Это позволяет использовать их как активные биостимуляторы клеток человека.

### Сыворотка Лора стволовые клетки

**Эдельвейса** — это, пожалуй, самое совершенное средство для возвращения молодости от компании «Эвалар». Уникальная рецептура, разработанная в Швейцарии, с высоким содержанием культур стволовых клеток Эдельвейса (запатентованная формула молодости Majestem) дает ошеломляющий эффект омоложения: заметно уменьшаются «гусиные лапки» в уголках глаз, подтягивается провисшая кожа шеи и щек, уменьшается глубина носогубных морщин. И это всего за 3 недели применения!<sup>7</sup> 79% женщин, пользовавшихся косметикой со стволовыми клетками Эдельвейса, заявили, что результат превзошел их ожидания; 82% продолжат пользоваться этой косметикой в дальнейшем<sup>8</sup>.



ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите  
на стр. 34–35

Реклама

<sup>1</sup> Максимум предельно допустимой нормы содержания гиалуроновой кислоты для БАД. <sup>2</sup> По данным ЗАО «Группа ДСМ» по итогам 2018 года средневзвешенная розничная цена за упаковку БАД «Гиалуроновая кислота 150 мг» в форме капсул № 30 производства компании «Эвалар» в 2 раза ниже, чем у аналога. Аналог выбран по действующему веществу и дозировке. <sup>3</sup> По данным ЗАО «Группа ДСМ» по итогам 2018 года, среди БАД, содержащих в составе гиалуроновую кислоту в качестве активного действующего вещества, в стоимостном и натуральном выражении. <sup>4</sup> В ассортименте «Эвалар». <sup>5</sup> По результатам клинико-лабораторных испытаний в Испытательном Лабораторном Центре ЦКБ РАН, ЭЗ № 10135/343 от 26.07.2013. <sup>6</sup> По результатам клинико-лабораторных испытаний в Испытательном Лабораторном Центре ЦКБ РАН, ЭЗ № 10135/343 от 26.07.2013; по основным функциональным показателям. <sup>7</sup> Исследование свойств основного действующего компонента — экстракта стволовых клеток эдельвейса альпийского, Sederma, 2015. В исследовании участвовали 34 женщины. <sup>8</sup> Исследование свойств основного действующего компонента — экстракта стволовых клеток эдельвейса альпийского, Sederma, 2015. В исследовании участвовало 106 волонтеров.



**1 НЕЛЕКАРСТВЕННЫЙ  
АНТИДЕПРЕССАНТ**

**5-гидрокситриптофан (5-НТР)**

Аминокислота 5-НТР синтезирует в организме серотонин. Способствует уменьшению стресса, тревожности, раздражительности, спокойствию и расслаблению, нормализации сна, улучшению настроения, увеличению энергии и работоспособности, снижению тяги к веществам, вызывающим зависимость.

**2 СПОКОЙСТВИЕ,  
ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ**

**Лаванда**

Эфирное масло лаванды в мягких желатиновых капсулах для приема внутрь способствует ежедневному спокойствию, устойчивости к стрессам, быстрому засыпанию и хорошему сну.

**3 СКАЖИ «НЕТ!»  
НАКОПЛЕНИЮ ЖИРОВ**

**Липотропный фактор Эвалар**

Источник трех важнейших для организма липотропных веществ — холина, инозитола и метионина, которые способствуют предотвращению накопления жиров в организме, удалению жиров из печени, ускорению жирового обмена. Липотропный фактор Эвалар можно применять для детоксикации организма, а также в программах похудения и снижения уровня холестерина.

**4 «СУПЕРЗВЕЗДА»  
ДЛЯ ИММУНИТЕТА**

**Витамин Д<sub>3</sub> 600 МЕ**

Более 80% россиян страдают от дефицита витамина Д<sup>1</sup>. А это, в первую очередь, серьезный удар по иммунитету. Поэтому для поддержания здоровья выбирайте оптимальную дозировку витамина Д<sub>3</sub> — это 600 МЕ в капсулах Витамин Д<sub>3</sub> от «Эвалар». Капсулы состоят из сырья высочайшего качества из Германии, выпускаются по стандарту GMP и являются одним из самых выгодных по цене<sup>2</sup>.

**5 СИЯНИЕ И КРАСОТА КОЖИ  
ОБЯЗАНЫ ЗДОРОВОЙ  
МИКРОФЛОРЕ КИШЕЧНИКА**

**Мультифлора**

Синбиотик нового поколения (пробиотик + пребиотик) для поддержания и сохранения правильного баланса микробиота кишечника. Он способствует улучшению пищеварения, восстановлению сияния и красоты кожи, предупреждению появления морщин и замедлению скорости старения; восстановлению микрофлоры кишечника, в том числе после приема антибиотиков и других синтетических лекарств, укреплению иммунитета и выведению токсинов.

**6 ПОДДЕРЖКА МЕТАБОЛИЗМА**

**Альфа-липовая кислота 100 мг**

Альфа-липовая кислота в мицеллярной форме для максимального усвоения способствует антиоксидантной защите и детоксикации организма, замедлению процессов старения, защите клеток печени, снижению уровня сахара в крови, контролю веса.

**7 БАЛАНС ОМЕГА ЖИРНЫХ КИСЛОТ**

**Супер Омега 3-6-9**

Дополнительный источник жирных кислот омега-3, омега-6, омега-9 и витамина Е. Способствует: улучшению работы сердца, мозга, глаз и суставов, поддержанию в норме уровня холестерина, красоте кожи и волос, омоложению и оздоровлению организма.

**8 РАСТИТЕЛЬНЫЙ  
АНТИОКСИДАНТ**

**Ликопин Эвалар**

Способствует замедлению процессов старения, антиоксидантной защите организма, укреплению стенок сосудов и капилляров, поддержанию нормального уровня холестерина, улучшению функционального состояния мочеполовой системы мужчин, поддержанию здоровья предстательной железы.



1



2



3



4



5



6



7



8



9

ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите  
на стр. 34-35

**9 КУРКУМИН В ТАБЛЕТКАХ**

**Куркумин с пиперином Эвалар**

Максимум<sup>3</sup> куркумина в 1 таблетке. Способствует улучшению функционального состояния печени, укреплению иммунитета, улучшению подвижности и гибкости суставов, нормализации обмена веществ.

<sup>1</sup> Российская ассоциация эндокринологов ФГБУ «Эндокринологический научный центр» Министерства РФ. Клинические рекомендации. Дефицит витамина D: диагностика, лечение, профилактика. Российская ассоциация эндокринологов. Москва 2014 г. <sup>2</sup> По данным АО «Группа ДСМ» по итогам августа 2019 г Витамин Д<sub>3</sub> 600 МЕ производства компании «Эвалар» является одной из БАД с наиболее выгодной средневзвешенной розничной ценой. <sup>3</sup> Максимум куркумина в 1 таблетке (150 мг) соответствует верхнему допустимому уровню суточного потребления. <sup>4</sup> В ассортименте ЗАО «Эвалар».

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



10



11



12



13



14



15



16



14



17

ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите  
на стр. 34–35

### 10 ВОССТАНОВЛЕНИЕ КЛЕТОК ПЕЧЕНИ

#### Эссенциальные фосфолипиды

Максимум<sup>4</sup> эссенциальных фосфолипидов в 1 капсуле способствуют естественному восстановлению клеток печени, защите ее от ожирения, снижению уровня холестерина.

### 11 ВИТАМИНЫ — МАРМЕЛАДНЫЕ ЯГОДЫ

#### Фрутилар Мультивитамины

Сбалансированный комплекс витаминов и минералов в форме жевательных мармеладных пастилок. Содержит 10 витаминов и 4 минерала для активного образа жизни.

### 12 КРЕПКИЙ ИММУНИТЕТ

#### Фрутилар Витамины для иммунитета

Пастилки в форме мармеладных ягод для иммунитета с экстрактом бузины — эффективным растительным стимулятором иммунной системы. Способствует повышению защитных сил организма, поддержанию активности иммунной системы, снижению риска развития простудных заболеваний, восстановлению после простуды (гриппа).

### 13 ВИТАМИН Д<sub>3</sub>

#### Фрутилар Витамин Д<sub>3</sub>

Пастилки в форме мармеладных ягод с витамином Д<sub>3</sub> способствуют укреплению иммунитета, усвоению кальция, укреплению костей и зубов, снижению риска развития остеопороза, повышению силы мышц.

### 14 ПЛОСКИЙ ЖИВОТ

#### Симетикон Эвалар с фенхелем

Способствует снижению газообразования при вздутии живота и функциональных коликах. В каждой капсуле Симетикона с фенхелем от «Эвалар» содержится в 2 раза больше симетикона — 80 мг вместо 40 мг, как в аналоге, что удобно для приема (всего 3 капсулы в день). Кроме того, действие симетикона усиливает и дополняет эфирное масло фенхеля, которого аналог не содержит.

### 15 РЕЛАКС ДНЕМ И НОЧЬЮ

#### Релаксозан День, Ночь\*

Чтобы снять повышенное нервное напряжение днем, попробуйте Релаксозан День. Созданный на основе эффективных успокаивающих растений он способствует снятию «синдрома большого города»: беспокойства, состояния психического переутомления, повышенной нервной возбудимости, раздражительности и тревоги. А чтобы ночью дневные проблемы не беспокоили, принимайте перед сном Релаксозан Ночь\*. Это жидкий экстракт для приема внутрь на основе растений. Он помогает справиться с бессонницей, возникшей из-за нервного напряжения, накопившегося в течение дня. Благодаря жидкой форме он лучше усваивается и быстрее действует. Препарат обладает успокаивающим и спазмолитическим действием.

### 16 ХОЛЕСТЕРИН В НОРМЕ

#### Атероклефит Омега-3 комплекс

Комплекс состоит из двух капсул: первая с диоскореей и другая, мягкая желатиновая, с Омега-3. Благодаря различным механизмам действия вещества усиливают действие друг друга и способствуют поддержанию в норме уровня холестерина, нормализации липидного обмена — переводу ЛПНП («плохого холестерина») в ЛПВП («хороший холестерин»), восстановлению кровотока в сосудах, снижению риска развития атеросклеротических изменений, поддержанию в норме тонуса и эластичности сосудов, снижению артериального давления.

### 17 СНИМАЕТ БОЛЬ И ВОСПАЛЕНИЕ

#### Глюкозамин Эвалар\*

Лекарственное средство Глюкозамин Эвалар обладает противовоспалительным и обезболивающим действием, восстанавливает состав синовиальной жидкости, что уменьшает суставные боли.

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



# 10 способов уменьшить риск образования почечных камней

**К**амни в почках, известные также как нефролитиаз, или мочекаменная болезнь, представляют собой твердые отложения солей. Сначала эти солевые отложения имеют микроскопические размеры, но со временем они могут увеличиваться. Продвигаясь по мочевыводящим путям, крупные камни могут повредить их и вызывают невыносимую боль — по 10-балльной шкале интенсивности боли врачи оценивают ее в 9–10 баллов. Как уменьшить риск образования почечных камней?

- 1 Увеличьте прием жидкости.** Главный союзник почечных камней — это недостаток потребляемой жидкости. Она помогает почкам очищать организм от продуктов метаболизма: если они своевременно не выводятся, то начинают кристаллизоваться, превращаясь в камни. Особенно полезны фруктовые и овощные соки.
- 2 Исключите из рациона газированные напитки,** особенно колу. Они содержат фосфорную кислоту, которая способствует образованию камней.
- 3 Избегайте чрезмерного употребления продуктов,** содержащих оксалаты (соли щавелевой кислоты) — это щавель, ревень, шпинат, капуста, сельдерей, свекла (обычная и листовая), шоколад, черный чай и кофе. 75–80% всех почечных камней состоят именно оксалатные камни.
- 4 Уменьшите потребление красного мяса.** В красном мясе много пуринов, которые активизируют производство мочевой кислоты и провоцируют образование пуриновых, или уратных камней — от 5 до 15% всех почечных камней.
- 5 Откажитесь от сахара и синтетических подсластителей.** Еда с высоким содержанием сахара и фруктозы создает благоприятную среду для образования камней в почках. Вместо сахара и фруктозы в чай или кофе лучше добавлять натуральный мед, листья или экстракт стевии.
- 6 Потребляйте необходимое количество кальция** (см. стр. 17). Уменьшение кальция в меню приводит к увеличению количества оксалатов в организме, что постепенно вызывает мочекаменную болезнь.
- 7 Похудейте.** Избыточный вес существенно увеличивает риск образования почечных камней.
- 8 Избегайте радикальных диет, особенно белковых** — они увеличивают уровень мочевой кислоты в крови, повышая риск образования уратных камней.
- 9 Выделите 30 минут в день на физические упражнения.** Регулярные умеренные упражнения — бег, ходьба, езда на велосипеде, зарядка — уменьшают риск многих факторов, связанных с образованием камней в почках.
- 10 Для профилактики образования мочевых камней** принимайте Нефростен! Он препятствует их образованию и уменьшает количество обострений.



## Цистит... Камни в почках...

# НЕФРОСТЕН®

Растительное лекарство<sup>1</sup>  
для бережного лечения цистита  
и уменьшения количества обострений<sup>2</sup>

до **50%**  
выгоднее  
по цене<sup>3</sup>



ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите  
на стр. 34–35

● Таблетки

- Оказывает мочегонное, спазмолитическое, противовоспалительное, противомикробное действие
- Уменьшает количество повторных обострений<sup>4</sup>
- Препятствует образованию мочевых камней
- Для взрослых и детей с 1 года<sup>5</sup>



Реклама



ЛЕКАРСТВА ЭВАЛАР – ЗДОРОВЬЕ, ДОСТУПНОЕ КАЖДОМУ!

evalar.ru  
8-800-200-5252

apteka.ru  
8-800-700-8888

<sup>1</sup> По содержанию действующих веществ. <sup>2</sup> К.П.Тевлин, Е.В.Тевлина: Альтернативный подход к лечению неосложненной инфекции нижних мочевыводящих путей: опыт применения ЛП Нефростен. <sup>3</sup> По данным АО «Группа ДСМ» за период с января по июль 2019 г. <sup>4</sup> Мочекаменной болезни. <sup>5</sup> Капли.

Имеется противопоказание. проконсультируйтесь со специалистом

# Выключи изжогу!



**ВЫГОДНЕЕ  
ПО ЦЕНЕ<sup>1</sup>**



ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите  
на стр. 34-35

Лекарственное средство

## ИЗЖОГОФФ

Мятные жевательные таблетки



Быстрое и  
продолжительное  
действие<sup>2</sup>



Разрешен при  
беременности<sup>2</sup>



Удобный формат:  
жевательные  
таблетки



Разрешен  
при сахарном  
диабете<sup>2</sup>

## Изжогофф – быстрая реакция на изжогу



ЛЕКАРСТВА ЭВАЛАР – ЗДОРОВЬЕ, ДОСТУПНОЕ КАЖДОМУ!

Эвалар

\* OFF (англ.) – отключить, выключить. <sup>1</sup> По данным АО «Группа ДСМ» (DSM Group) за август 2019 года средневзвешенная розничная цена за упаковку лекарственного препарата «Изжогофф» в форме таблеток № 24 производства компании «Эвалар» выгоднее, чем у аналога. Аналог для сравнения выбран по действующему веществу и дозировке. Цены в конкретных аптеках могут различаться. <sup>2</sup> Инструкция по медицинскому применению лекарственного препарата «Изжогофф», рег.номер: ЛП-005319. Реклама

[evalar.ru](http://evalar.ru)  
8-800-200-5252

 [apteka.ru](http://apteka.ru)  
8-800-700-8888

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



# Гормон мужского успеха

**Т**естостерон — главный гормон мужского организма. Чаще всего он ассоциируется с сексуальным гормоном и отвечает за полноценную эрекцию и либидо. Тестостерон по праву называется «гормоном мужского успеха» и именно он делает мужчину мужчиной!

Но функции тестостерона заключаются не только в сексуальной силе мужчины. От него зависит целый ряд показателей: хорошая физическая форма — фигура, рельеф и сила мышц, и, конечно же, жизненная энергия, тонус и умственная работоспособность.

Статистика такова, что уже в 30–35 лет уровень собственного тестостерона в организме мужчины начинает падать. Даже у здоровых мужчин после 30 лет отмечается ежегодное понижение уровня полового гормона на 1–1,5%<sup>1</sup>.

## Признаки дефицита тестостерона

Первое, на что влияет дефицит тестостерона — снижение частоты эрекции и полового влечения. Недостаток тестостерона может вести к проблемам в интимной сфере. Также наблюдается уменьшение мышечной массы и, наоборот, увеличение жировой ткани; снижение плотности костей; ухудшение настроения: может возникать хроническая усталость и серьезные депрессивные состояния, вплоть до полной утраты интереса к жизни; снижение умственной активности; возрастает риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой и других систем организма — и это далеко не весь список...<sup>2</sup>

## Так держать!...тестостерон под контролем

Для того, чтобы уровень тестостерона находился в норме, в первую очередь, необходимо правильно питаться. Вы должны придерживаться схемы белки–жиры–углеводы.

При недостатке белка уровень тестостерона падает. Белок лучше брать из белого мяса, рыбы, птицы и яиц. Для повышения уровня углеводов хорошо подходят каши, такие как овсянка, гречка, рис. Вы должны получать вместе с пищей качественные жиры. Они содержатся в семге, растительных маслах, орехах. Откажитесь от вредных привычек (алкоголь, табак, чипсы, фастфуд). Постарайтесь снизить уровень стресса. Ваше эмоциональное состояние напрямую влияет на уровень тестостерона в крови. Если у вас стресс, то в крови вырастает уровень кортизола, который подавляет тестостерон. Рекомендуются также регулярные физические нагрузки.

Кроме всех рекомендаций выше, для повышения уровня тестостерона и поддержания его в норме издревле применялось растение якорцы стелющиеся (лат. *Tribulus terrestris*).

В современном мире доступны натуральные лекарственные средства на основе этого растения. Современные ученые приводят более конкретные данные о действии якорцев. В якорцах стелющихся содержатся стероидные компоненты природного происхождения, которые способствуют повышению уровня тестостерона. Также у мужчин они восстанавливают и улучшают сексуальное либидо, удлиняют время эрекции, стимулируют сперматогенез, увеличивая количество сперматозоидов, снижают уровень холестерина<sup>3</sup>.

Ученые также обнаружили, что якорцы обладают адаптогенными свойствами. Хотя они и восстанавливают уровень тестостерона, но при этом выработка гормона не превышает нормальный физиологический уровень. Таким образом, они приносят мужскому организму значительную пользу<sup>5</sup>.

Средства на основе якорцев находят широкое применение среди спортсменов. Известно, что они используются как стимуляторы набора мышечной массы, что напрямую связано с уровнем тестостерона<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> Araujo A. B., Travison T. G., Bhasin S. et al. Association between testosterone and estradiol and age-related decline in physical function in a diverse sample of men // J. AM. Geriatr. Soc. 2008. № 56 (11). P.2000–2008. <sup>2</sup> Testosterone Therapy in Adult Men with Androgen Deficiency Syndromes // An Endocrine Society Clinical Practice Guideline. 2010. <sup>3</sup> Вань Чжу, Ицзя Ду, Хонг Мэн, Иньмао Донг и Ли Ли. Обзор традиционных фармакологических применений, фитохимии и фармакологической деятельности *Tribulus terrestris* // Химический журнал. — 2017. — Т.11. <sup>4</sup> Aub J. C. Endocrines<sup>®</sup> The use of testosterone // N. Engl. J. Med. 1940; 222 (21): 877–881. doi: 10.1056/nejm194005232222104 <sup>5</sup> Инструкция по применению лекарственного препарата для медицинского применения Эффе́кс Трибулу́с. Рег. удост.: ЛП-004200

## Что делает мужчину успешнее? Тестостерон и Эффе́кс Трибулу́с!

**Эффе́кс Трибулу́с** от компании «Эвалар» — 100% натуральное<sup>1</sup> лекарство на основе якорцев стелющихся.

Эффе́кс Трибулу́с:

- ▶ Способствует повышению уровня тестостерона;
- ▶ Лечит нарушения эрекции;
- ▶ Удлиняет время эрекции;
- ▶ Стимулирует сперматогенез;
- ▶ Снижает уровень холестерина;
- ▶ Повышает иммунитет.

**Эффе́кс — будь успешным!**

**Лекарства Эвалар — здоровье, доступное каждому**

ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите на стр. 34–35



**apteka.ru**

**8-800-700-8888**

**evalar.ru**

**8-800-200-5252**

<sup>1</sup> По действующим веществам.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

# ФИТОДОКТОР отвечает на вопросы

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

**Я на пенсии, но активно пользуюсь смартфоном и часто смотрю телевизор. Как сохранить зрение?**

Светлана, г. Архангельск



Сохранить зрение и снизить риск возрастных заболеваний глаз может **Черника-Форте с таурином\*** от компании «Эвалар». Она способствует улучшению регенерации или естественному обновлению тканей глаза, что обеспечивает поддержку и сохранение зрения, укреплению мембран клеток сетчатки, улучшению метаболизма и энергетических процессов в тканях глаза.

**Знаю, что куркума очень полезна, поэтому стараюсь всегда добавлять эту специю в блюда. Увидела в аптеке препарат Куркумин, в чем его преимущество перед специей?**

Екатерина Долгова, г. Тюмень

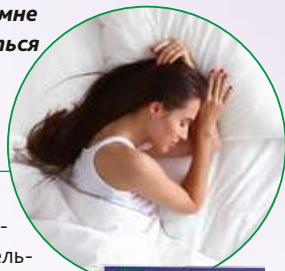


Основным веществом, определяющим полезные для здоровья свойства куркумы, является куркумин. В последнее время диетологи действительно рекомендуют включать пряность куркуму в рацион питания для снижения риска возникновения онкологических заболеваний<sup>1</sup>. Однако куркумин из специи усваивается не полностью, а лишь на 5–10%, поэтому в оздоровительных комплексах его переводят в мицеллярную форму для полного усвоения. Мицеллярную форму куркумина содержат капсулы **Куркумин\*** от «Эвалар». Это первый<sup>2</sup> в России Куркумин с высокой биодоступностью. Куркумин Эвалар — это общеукрепляющее средство, которое способствует укреплению иммунитета, защите организма от вирусов, бактерий, грибков, защите печени и мягкому желчегонному действию.

**После дневных стрессов ночью мне сложно засыпать. Как успокоиться и быстро уснуть?**

Лидия Анатольевна,

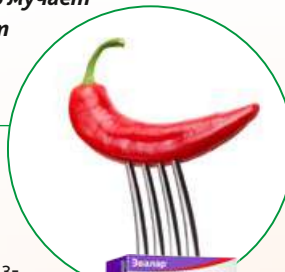
г. Пенза



Чтобы успокоиться, снять дневной стресс и быстро уснуть, попробуйте новый современный растительный комплекс **Формула сна Экспресс\*** от компании «Эвалар» в форме таблеток для рассасывания. Они удобны в применении, не требуют запивания и дают более быстрый эффект по сравнению с таблетками для приема внутрь: ускоряют засыпание, способствуют улучшению сна и положительно влияют на его продолжительность и глубину.

**Из-за быстрых перекусов часто мучает изжога. Какое лекарство может быстро снять изжогу?**

Евгений П., г. Самара



Попробуйте **Изжогофф\*\*** от «Эвалар» в форме жевательных таблеток! Он начинает действовать уже через 3–5 минут за счет хорошей растворимости. Изжогофф обеспечивает быструю и продолжительную нейтрализацию избыточной соляной кислоты желудочного сока, защищает слизистую желудка, разрешен даже беременным женщинам и пациентам с сахарным диабетом<sup>3</sup>. Также важно, что за него не нужно переплачивать, ведь у него самая выгодная цена среди аналогов<sup>4</sup>. Выключить изжогу может Изжогофф!



ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите  
на стр. 34–35

[evalar.ru](http://evalar.ru) 8-800-200-5252

[fitomarket.ru](http://fitomarket.ru) 8-800-551-6120

[apteka.ru](http://apteka.ru) 8-800-700-8888

<sup>1</sup> Давид Серван-Шрейбер «Антирак. Новый образ жизни». — М.: 2013 г. — 496 с. <sup>2</sup> По данным ЗАО «Группа ДСМ» за 2017 г. БАД «Куркумин» в форме капсул № 30 производства компании «Эвалар» является первой реализуемой в России через аптечные учреждения добавкой куркумина. <sup>3</sup> В соответствии с инструкцией по применению. <sup>4</sup> По данным АО «Группа ДСМ» (DSM Group) за август 2019 года средневзвешенная розничная цена за упаковку лекарственного препарата «Изжогофф» в форме таблеток № 24 производства компании «Эвалар» выгоднее, чем у аналога. Аналог для сравнения выбран по действующему веществу и дозировке. Цены в конкретных аптеках могут различаться.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ  
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



# Где купить продукцию, представленную в журнале?

**149 аптек «Эвалар» по всей России!**  
**Более 100 городов присутствия.**  
**Возможность интернет-заказа**  
**из любой точки России.**  
**22 страны мира.**



## МОСКВА

**Аптека Эвалар**  
 Зубовский бульвар, 13, стр.1  
 (499) 246-36-37  
 Калужская площадь, 1 (499) 230-18-71  
 Карманицкий переулок, 9  
 (499) 241-87-88  
 Киевское шоссе, 22-й км, домовл. 4  
 (метро Румянцево, поселение Московский) 8-968-693-6555  
 Ленинградский проспект, 77, к. 2  
 (499) 158-72-10  
 ул. Зацепский вал, 14, (495) 953-10-87  
 ул. Мясницкая, 24/7, стр. 2  
 (495) 623-33-40  
 ул. Новослободская, 12  
 (499) 973-12-46  
 ул. Профсоюзная, 4, (499) 724-24-60  
 ул. Тверская, 4, (495) 692-39-11  
 ул. Хабарова, д.2, блок 2  
 (поселение Московский),  
 (968) 965-65-55  
 Шоссе Энтузиастов, 13 (495) 362-44-52  
**asevalar.ru**

**36,6\*** (495) 797-63-66  
**Аптеки Столички** (495) 215-52-15  
**АСНА\*** (495) 223-34-03  
**ГорЗдрав\*** (499) 653-62-77  
**Диалог** (495) 363-22-62  
**Доктор Столетов\*** (495) 788-11-00  
**Здоров.ру** (495) 363-35-00  
**Нео-Фарм** (495) 585-55-15  
**Озерки\*** (499) 603-00-00  
**Планета Здоровья\*** (495) 369-33-00  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**Самсон Фарма\*** 8-800-250-88-00  
**Сердце Столицы** (495) 419-12-52  
**Советская аптека** (499) 990-15-16  
**Столичные Аптеки**  
 (499)-500-89-03  
**ТРИКА** (495) 789-6263, 8-800-505-07-15

## МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

**АПРЕЛЕВКА**  
**Аптека Эвалар**  
 ул. Августовская, 14, 8-962-920-90-03

**КРАСНОГОРСК**  
**Аптека Эвалар**  
 ул. 50 лет Октября, 1, (495) 565-14-54  
 ул. Вилора Трифонова, 1,  
 пом. ХХVI, (495) 545-33-44  
**Советская аптека** (499) 990-15-16

**НАРО-ФОМИНСК**  
**Аптека Эвалар**  
 ул. Понуборьова, д. 24  
 8-965-13-15-003

**Аптечная сеть Диалог**  
 бесплатная справочная служба (495) 363-22-62 (Москва и Московская область)

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**  
**Аптека Эвалар**  
 ул. Садовая, 29, литер А  
 (812) 570-55-00  
 Московский пр-т, 76, (812) 667-81-78  
**asevalar.ru**

**Аптека Невис** (812) 703-45-30  
**КРОНШТАДТ**, ул. Ленина, 25/2  
 Ланское шоссе, 55  
 Пискаревский пр., 16  
 ул. Кантемировская, 24  
 Шлиссельбургский пр., 3  
**ЛенОблФарм** (812) 922-40-03  
**Аптека для Бережливых**  
 (812) 677-19-94, 748-13-19,  
 8-800-234-78-51  
**Планета здоровья**  
 (812) 454-30-30  
**Алоэ\*** 8-800-550-13-07  
**ЛекОптТор\*** (812) 641-01-01  
**Озерки\*** (812) 603-00-00  
**Родник Здоровья\***  
 (812) 301-09-29  
**Радуга/Первая помощь\***  
 (812) 450-04-50  
**Петербургские аптеки\***  
 (812) 700-03-03  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03

## ЛЕНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ

**Аптека Невис** (812) 703-45-30  
**ВСЕВОЛОЖСК**, Всеволожский пр., 55  
**ВЫБОРГ**, пр. Ленина, 6  
**ИВАНГОРОД**, Кингисеппское шоссе, 14а  
**КИНГИСЕПП**, ул. 1-я линия, 5/20а  
**КИРИШИ**, ул. Романтиков, 4  
**КИРОВСК**, ул. Победы, 11  
**ЛУГА**, пр. Ленина, 68  
**НОВОЕ ДЕВЯТИКИНО**,  
 Новое Десяткино, 43/1  
**ПИКALEVO**, ул. Советская, 44  
**ПОДПОРОЖЬЕ**, пр. Ленина, 13  
**СЕСТРОРЕЦ**, ул. Локарева, 15  
**ПЛАНЦИ**, ул. Кирова, 32  
**СЯСЬСТРОЙ**, ул. Петрозаводская, 35  
**ТИХВИН**, 1-й м/п, 27  
**ТОШНО**, ул. Ленина, 36  
**ШУШАРЫ**, ул. Окуловская, 4  
**ЛенОблФарм** (812) 922-40-03  
**ПРИОЗЕРСК**, ул. Северноряковая, 1  
**СОСНОВЫЙ БОР**,  
 ул. Комсомольская, 18

**АБАКАН**  
**Аптека Эвалар**  
 ул. Чкалова, 21, пом. 2Н.  
 (3902) 22-43-63

**АРХАНГЕЛЬСК**  
**Аптека Эвалар**  
 ул. Тимме, 4, корп. 3  
 (8182) 64-34-64, 8-911-553-46-64  
**Аптека Антей arptekaantey.ru**  
**Вита Норд** 8 800 100-72-72  
**Фармация Архангельск**  
 (8182) 606-083

## АРХАНГЕЛЬСКАЯ ОБЛАСТЬ

**ВЕЛЬСК**  
**Аптека Антей arptekaantey.ru**  
**НОВОДВИНСК**  
**Вита Норд** 8 (800) 100-72-72  
**Фармация Архангельск**  
 (8182) 606-083

**КОТЛАС**  
**Вита Норд** 8 (800) 100-72-72  
**Фармация Архангельск**  
 (8182) 606-083

**КОРЯЖМА**  
**Вита Норд** 8 (800) 100-72-72  
**Фармация Архангельск**  
 (8182) 606-083

**СЕВЕРОВИНСК**  
**Аптека Эвалар**  
 ул. Мира, 10, (8184) 57-03-56  
**Вита Норд** 8 (800) 100-72-72  
**Фармация Архангельск**  
 (8182) 606-083  
**Аптека Антей arptekaantey.ru**

**АСТРАХАНЬ**  
**Апрель** 8 800 200 90 01, с моб. \*9001  
**На здоровье\*** (8512) 306-306  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**Шах – ИП Байрамовой М. А.**  
 (8512) 220022  
**Шах – ИП Бареевой Г. Р.**  
 8 989 683 75 41

**БАРНАУЛ**  
**Аптека Эвалар**  
**Справочная** (3852) 55-68-48  
 ул. А. Петрова 221д/1  
 (3852) 55-34-49  
 пр. Ленина, 113, (3852) 55-78-69  
 пр. Строителей, 117  
 (ТРЦ Галатика) (3852) 57-94-57  
 Павловский тракт, 132  
 (3852) 47-46-68  
 ул. Попова, 40, (3852) 43-16-05  
 ул. Балтийская, 23, (3852) 55-68-48  
**Губернский лекарь\***  
 (3852) 450-054, 62-83-14,  
 77-01-10, 43-08-98, 47-63-03  
**Первая Помощь**  
 8-800-350-25-50

**АЛТАЙСКИЙ КРАЙ**  
**БЕЛОКУРИХА**  
**Аптека Эвалар**  
 ул. Славского, 9 (АО Курорт Бело-  
 куриха), (3854) 39-00-39

**БИЙСК**  
**Аптека Эвалар**  
**Справочная** (3854) 39-00-39  
 пер. Морковский, 36, (3854) 32-93-67  
 ул. Васильева, 26, (3854) 43-30-20  
 ул. Васильева, 34  
 (3854) 43-43-78, 43-43-77  
 ул. Васильева, 79, (3854) 44-35-39  
 ул. Декабристов, 33, (3854) 31-40-66  
 ул. Красноремейская, 76  
 (3854) 32-68-48  
 ул. Ленина, 244, (3854) 32-87-43  
 ул. Ленинградская, 78 (3854) 44-16-60  
 ул. Митрофанова, 10, (3854) 41-76-63  
 ул. Мухачева, 200, (3854) 33-00-71  
 ул. Мухачева, 226/1, (3854) 33-17-63  
 ул. Советская, 33, (3854) 32-72-87  
 ул. Советская, 216, (3854) 36-22-59  
 ул. Сопренная, 3, (3854) 32-81-54  
 ул. Пушкина, 188/1, (3854) 37-51-28

**НОВОАЛТАЙСК**  
**Доктор БЭП** (38532) 4-77-18

**БЕЛГОРОД**  
**Апрель** 8 800 200 90 01, с моб. \*9001  
**Таблеточка** (4722) 205-400  
**Аптечный дом** (4722) 26-38-38  
**Эконом-аптека** (4722) 77-00-16

**БЛАГОВЕЩЕНСК**  
**Амурфармация\*** (4162) 51-33-33  
**Госаптека\*** 8-800-100-000-3  
**Семейная аптека\*** 8-800-100-000-3  
**Социальная аптека\*** 8-800-100-000-3

**БРЯНСК**  
**Апрель** 8 800 200 90 01, с моб. \*9001  
**Надежда-Фарм** 8 800 100 8 063  
**Народная аптека** (4832) 51-07-41  
**Сердце Брянска** (4832) 331-551

## БРЯНСКАЯ ОБЛАСТЬ

**КЛИНЦЫ**  
**ВитаФарм** (48336) 4-43-06  
**ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД**  
**Апрель** 8 800 200 90 01, с моб. \*9001  
**Калина Фарм** 8-800-550-03-21

## НОВГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ

**Аптека Невис** (812) 703-45-30  
**МАЛАЯ ВИШЕРА**  
 ул. Московская, 15  
**ОКУЛОВКА**, ул. Ленина, 40а  
**СТАРАЯ РУССА**,  
 ул. Санкт-Петербургская, 1/1  
**ЧУДОВО**, ул. Некрасова, 11  
**Калина Фарм** 8-800-550-03-21

**ВЛАДИВОСТОК**  
**Аптека Эвалар**  
 ул. 50 лет ВЛКСМ, 25, (423) 225-57-41  
 ул. Жигура, 26д, (423) 272-89-09  
**Здрав@тека** (423) 242-85-90  
**МОНАСТЫРЕВ.рф** 8-800-707-77-33  
**Аптека экономных людей\***  
 8-800-500-06-03  
**OlVita.ru\*** (423) 240-44-04  
**Госаптека\*** (423) 222-45-13  
**Социальная аптека\***  
 8-800-100-000-3

## ПРИМОРСКИЙ КРАЙ

**УССУРИЙСК**  
**Аптека Фарм\*** (4234) 26-19-84

**ВЛАДИМИР**  
**Алоэ\*** 8-800-550-13-07  
**Медилон-ФармиМэкс**  
 (4922) 55-13-03  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**Сеть аптек Максавит\***  
**www.maksavit.ru**  
**Твой доктор** 8-800-775-87-03

## ВЛАДИМИРСКАЯ ОБЛАСТЬ

**КИРЖАЧ**  
**Аптека Эвалар**  
 ул. 40 лет Октября, 36 (492) 372-44-03

## ВОЛГОГРАД

**Аптека Эвалар**  
 ул. Краснопольная, 14  
 (8442) 59-39-03  
 пр. Ленина, 47, (8442) 59-59-50  
 ул. Маршала Еременко, 100  
 (8442) 59-99-53  
**asevalar.ru**

**Апрель** 8 800 200 90 01, с моб. \*9001  
**Ребус** (8442) 49-14-22  
**Волгофарм\*** 8-800-707-07-88  
**Надежда-Фарм** 8 800 100 8 063  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**Социальная аптека**  
 8-800-100-01-03, (8442) 26-94-48  
**Эль-Фарма** (8442) 59-92-49

## ВОЛОГДА

**Аптека Антей** (8172) 74-74-75  
 arptekaantey.ru

## ВОЛОГДСКАЯ ОБЛАСТЬ

**ВЕЛИКИЙ УСТЬЮГ**  
**Аптека Антей arptekaantey.ru**  
**ЧЕРЕПЕЦ**  
**Аптека Эвалар**  
 ул. Мамлеева, 19, (8202) 57-04-39  
**ИП Горбин** (8202) 24-19-19  
**Аптека Антей arptekaantey.ru**

## ВОРОНЕЖ

**Аптека Эвалар**  
 ул. Депутатская, 11, (473) 228-74-38  
**Апрель** 8 800 200 90 01, с моб. \*9001  
**Здоровый Город** (473) 2-428-428  
**Алоэ\*** 8-800-550-13-07  
**Надежда-Фарм** 8 800 100 8 063  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**Социальная аптека\***  
 8-800-100-01-03, (473) 202-15-14,  
 (473) 280-25-45  
**ХимФарм** (473) 249-66-49,  
 2-400-777

## ЕКАТЕРИНБУРГ

**Аптека Эвалар**  
 Академика Бардина, 48  
 (343) 267-57-47  
 ул. Братская, 18, (343) 297-00-22  
 ул. Опалухинская, 27 (343) 311-13-22  
 ул. Инженерная, 31, (343) 221-62-96  
 ул. Кировоградская, 70  
 (343) 330-60-05  
**Алоэ\*** 8-800-550-13-07  
**Аптека Классика\*** (343) 288-777-77  
**ГУП СО Фармация\*** (343) 344-92-02  
**Живика\*** (343) 216-16-16  
**Новая Больница\*** (343) 234-73-74  
**Планета Здоровья\*** (343) 289-00-00  
**Фармленд** 8-800-550-03-93

## СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

**КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ**  
**Аптека Эвалар**  
 пр. Победы, 87, (3439) 39-88-80  
 ул. Лермонтова, 103,  
 (3439) 37-93-30  
 ул. Каменская, 91, (3439) 38-01-20

## НИЖНИЙ ТАГИЛ

**Аптека Эвалар**  
 ул. Зари, 31а, (3435) 36-07-47  
 ул. Строителей, 12, (3435) 41-38-03  
 ул. Попова, 14а, (3435) 32-42-03  
 Черномостинское шоссе, 15  
 (3435) 44-38-12  
 Фармленд 8-800-550-03-93

## ИЖЕВСК

**Аптека Эвалар**  
 ул. Дзержинского, 30,  
 (3412) 44-66-70  
 ул. Кирова, 7, (3412) 50-48-00  
 ул. Майская, 7, (3412) 40-40-11  
 ул. им. Петрова, 26  
 (3412) 31-04-22

## ИЖЕВСКАЯ ОБЛАСТЬ

**Аптека от склада\*** (3412) 77-00-75  
**ГОСАПТЕКА** (3412) 399-399  
**Планета Здоровья\*** (3412) 31-22-22  
**Фармленд\*** 8-800-550-03-93

## ИРКУТСК

**Аптека Эвалар**  
 ул. Сергеева, 3 (3952) 955-199  
 пер. Радужный, 115,  
 (3952) 74-86-47  
**Вита-Люкс** (3952) 20-12-08  
**Фармаэконом\*** 8 (3952) 48-53-53  
**Эко-Хим\*** (3952) 42-32-87

## ИРКУТСКАЯ ОБЛАСТЬ

**АНГАРСК**  
**Аптека Эвалар**  
 76 квартал, 12, (3955) 52-86-93  
**ФАРМАЭКОНОМ\*** (3955) 54-71-59

## КАЗАНЬ

**Апрель**  
 8 800 200 90 01, с моб. \*9001  
**Планета здоровья\***  
 (843) 211-20-02  
**Сакура\*** (843) 554-54-54  
**Саулык** (843) 251-05-35  
**Фармленд\*** 8-800-550-03-93

## КАЛИНИНГРАД

**Аптека Эвалар**  
 ул. 9 апреля, 52/58,  
 (4012) 36-07-01  
 ул. Октябрьская, 29а,  
 (4012) 36-02-01  
**Аптека для Бережливых\***  
 8-800-234-78-51  
**Бюджетная аптека**  
 (4012) 64-37-37  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03

## КАЛУГА

**Твой доктор** 8-800-775-87-03

## КЕМЕРОВО

**Аптека Эвалар**  
 ул. 40 лет Октября, 10,  
 (3842) 25-37-06  
 ул. Металлистов, 12,  
 (3842) 61-31-26  
**Соната** (3842) 56-06-00  
**Эдельвейс** (3842) 36-14-71  
**Мир Медицины Ц\***  
 (3842) 57-54-14, 37-52-37

## КЕМЕРОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

**БЕЛОВО**  
**Аптека Эвалар**  
ул. Советская, 49, (38452) 2-68-69  
**Мир Медицины Ц\***  
(38452) 2-14-57, 6-12-49

**БЕРЕЗОВСКИЙ**  
**Аптека Эвалар**  
пр. Ленина, 24, (38445) 32-889  
**Мир Медицины Ц\*** (38445) 5-60-97

**ЛЕНИНСКО-КУЗНЕЦКИЙ**  
**Аптека Эвалар**  
пр. Ленина, 41, (38456) 3-03-00  
**Мир Медицины Ц\***  
(38456) 7-61-00, 5-32-48  
**Жить Здорово**  
пр. Кирова, 71, (38456) 7-58-12

**МЕЖДУРЕЧЕНСКИЙ**  
**Аптека Эвалар**  
бульвар Строителей, 41  
(38475) 6-10-10  
**Мир Медицины Ц\*** (38475) 5-10-10

**МЫСКИ**  
**Мир Медицины Ю\***  
(38474) 2-63-99, 4-36-94

**НОВОКУЗНЕЦК**  
**Аптека Эвалар**  
ул. Авиаторов, 73, (3843) 20-07-51  
(38475) 20-07-41  
ул. Д.03, 10а, (3843) 20-07-41  
ул. Зорге, 17, (3843) 20-01-35  
ул. Разведчиков, 50, (3843) 20-09-82  
**Мир Медицины Ю\***  
(3843) 71-39-42, 53-28-61

**ОСИННИКИ**  
**Мир Медицины Ю\*** (38471) 4-40-44

**ПРОКОПЬЕВСК**  
**Аптека Эвалар**  
ул. Гагарина, 37а  
(3846) 66-79-49, 8-960-901-22-92  
пр. Шахтеров, 29  
(3846) 61-34-00, 8-961-712-94-44  
ул. Шашкина, 12  
(3846) 66-73-22, 8-905-918-00-31

**ТОПКИ**  
**Аптека Эвалар**  
ул. Луначарского, 7, (38454) 3-16-37  
ул. Революции, 2, (38454) 4-55-56  
ул. Революции, 19, (38454) 4-73-21

**ЮРГА**  
**Аптека Эвалар**  
ул. Машиностроителей, 49в  
(38451) 4-44-05

**КИРОВ**  
**Аптеки-Вятки** (8332) 35-10-05  
**Аптека от склада\*** (8332) 75-14-11  
**Витал** (8332) 52-37-37  
**Городская Аптека №40**  
(8332) 35-47-47  
**Планета Здоровья\*** (8332) 21-20-00  
**Сердце Вятки** (8332) 255-966

**КОСТРОМА**  
**Медилон-Фармимэкс**  
(4922) 55-13-03

**КРАСНОДАР**  
**Аптека Эвалар**  
ул. Им. 40-летия Победы, 125  
(8610) 292-62-44, 290-19-10  
**А-Коста** (861) 233-38-21  
**Апрель** 8-800-200-90-01, с моб. \*9001  
**Витекс** (861) 277-03-07, 232-00-50  
**Квартал** (861) 222-00-60  
**Социальная аптека №9**  
(861) 225-07-17  
**Здоровье\*** 8-800-250-55-05  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**Социальная аптека\***  
8-800-100-01-03

**КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ**  
**АНАПА**  
**Аптека Эвалар**  
ул. Краснозеленых, 5  
8-988-349-59-32  
ул. Промышленная, 16  
8-988-349-59-42

**СТ. АНАПСКИЙ**  
ул. Мира, 16, 8-989-776-80-35

**С. ВИТЯЗЕВО**  
**Аптека Эвалар**  
ул. Черноморская, 90  
8-988-349-59-28

**СТ. ГОСТАВАЕВСКАЯ**  
**Аптека Эвалар**  
ул. Октябрьская, 47,  
8-988-349-59-46

**КРАСНОЯРСК**  
**Аптека Эвалар**  
Красная площадь, 3а, (391) 221-04-23  
пр. Металлургов, 10, пом. 161  
(391) 234-34-32  
ул. Александра Матросова, 11  
(391) 236-12-44  
**Адонис** (391) 299-40-72  
**Ангизия** (391) 223-28-78  
**Кырдал** (391) 223-54-44  
**Аптека №1\*** (391) 265-12-68  
**Гармония здоровья\***  
(391) 274-29-79, 213-04-03, 268-46-46  
**ЕНИСЕЙМЕД проф\***  
(391) 265-35-33, 253-95-95  
**Фармация\*** (391) 291-15-55

**КУРГАН**  
**Аптека Эвалар**  
ул. Пролетарская, 57, (3522) 23-27-62  
ул. Коли Мяготина, 83, (3522)  
41-11-87

**КУРСК**  
**Аптека Эвалар**  
ул. Карла Маркса, 66/3  
(4712) 58-10-50  
ул. Победы, 50, (4712) 76-02-06  
ул. Союзная, 16а, 8-951-083-89-83  
**Апрель** 8-800-200-90-01, с моб. \*9001  
**Надежда-Фарм** 8-800-100-80-63

**ЛИПЕЦК**  
**Апрель** 8-800-200-90-01, с моб. \*9001  
**Липецкфармация** (4742) 34-59-89  
**Надежда-Фарм** 8-800-100-80-63  
**Пролек** (4742) 27-04-27  
**Алоэ\*** 8-800-550-13-07  
**Сеть аптек Максавит\***  
[www.maksavit.ru](http://www.maksavit.ru)

**МУРМАНСК**  
**Аптека Эвалар**  
пр-т Ленина, 84, (8152) 45-80-80  
**Алоэ\*** 8-800-550-13-07  
**Аптека для Бережливых\***  
8-800-234-78-51  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**Формула Здоровья** [www.nms.ru](http://www.nms.ru)

**НЕНЕЦКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ**

**НАРЬЯН-МАР**  
**Фармация Архангельск**  
(8182) 606-083

**НИЖНИЙ НОВГОРОД**  
**Аптека Эвалар**  
пр. Ленина, 30, корп. 5, (831)  
282-55-26  
**Ваше здоровье** (831) 241-67-77  
**Вита\*** (831) 282-09-16  
**Озерки** 8-800-775-75-33  
**Сеть аптек Максавит\***  
(831) 21-808-21

**НОВОСИБИРСКИЙ**  
**Аптека Эвалар**  
ул. Горький микрорайон, 53  
(383) 308-13-87  
ул. Кавалерийская, 9, (383) 331-40-55  
ул. Богдана Хмельницкого, 61  
(383) 263-11-61  
ул. Крылова, 26, (383) 263-20-82  
ул. Ватутина, 27, (383) 248-34-79  
ул. Зырянская, 57, (383) 358-05-60  
ул. Шевченко, 25, (383) 255-02-52  
**МОНАСТЫРЬЕВ.рф** 8-800-707-77-33  
**Фитоцентр** (383) 221-47-57  
**ФАРМЦЕНТ** (383) 347-46-10  
**Белая аптека\***  
**белаяаптека.рф**  
**Мелодия Здоровья\***  
[www.melzdprav.ru](http://www.melzdprav.ru)  
**Моя аптека+\*** [myaptekaplus.ru](http://myaptekaplus.ru)  
**Ноль Боль\*** [www.nol-bol.ru](http://www.nol-bol.ru)

## НОВОСИБИРСКАЯ ОБЛАСТЬ

**БЕРДСК**  
**Аптека Бердская\*** (8383) 412-75-86

**КРАСНОБУС**  
**Фитоцентр Ромашка**  
(8383) 308-71-44

**ОМСК**  
**Аптека Семейная\*** (3812) 21-03-03

**ОРЕЛ**  
**Апрель** 8-800-200-90-01, с моб. \*9001  
**Аптека №2\*** (4862) 5530-68  
**Надежда-Фарм** 8-800-100-80-63  
**ТРИКА** 8-800-505-07-15

**ОРЕНБУРГ**  
**Данафарм** (3532) 55-77-76  
**Ангилек\*** (3532) 780-780  
**Фармлэнд\*** 8-800-550-03-93

**ПЕНЗА**  
**Апрель** 8-800-200-90-01, с моб. \*9001  
**Дежурная аптека** (8412) 20-62-14  
(крупулосточно)  
**Надежда-Фарм** 8-800-100-80-63  
**Фарм-трейд** (8412) 49-28-54  
**Юнифарм** (8412) 69-98-00

**ПЕРМЬ**  
**Аптека Эвалар**  
Комсомольский проспект, 68  
(342) 281-02-85  
**Аптека от склада\*** (342) 2-144-748  
**Планета Здоровья\*** (342) 219-84-84

**ПСКОВ**  
**ЛенОблФарм**  
Рижский проспект, 16, (812) 922-40-03  
**Апрель** 8-800-200-90-01, с моб. \*9001  
**Калина Фарм** 8-800-550-03-21

**ПСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ**  
**ВЕЛИКИЕ ЛУКИ**  
**Аптека Эвалар**  
пр. Гагарина, 18/15, (81153) 5-50-45

**ПЕТРОЗАВОДСК**  
**Калина Фарм** 8-800-550-03-21  
**Сердце Карелии** (900) 461-38-58

**РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ**  
**Аптека Невис** (812) 703-45-30  
**КОСТОМУКША**, бульвар им. Г.Н. Лазарева, 8; Калевалы, 17  
**СОРТАВАЛА**, ул. Бондарева, 10

**РЕСПУБЛИКА КОМИ**  
**СЫКТЫВКАР**  
**Аптека Эвалар**  
ул. Коммунистическая, 65  
8-963-555-74-29

**УХТА**  
**Аптека Эвалар**  
ул. Ленина, 23, (216) 71-07-23

**РЕСПУБЛИКА КРЫМ**  
**СИМФЕРОПОЛЬ**  
**Дешёвая аптека** 8-978-054-43-85

**РОСТОВ-НА-ДОНУ**  
**Аптека Эвалар**  
пер. Семашко 99/248  
8-928-198-35-66  
ул. Варфоломеева 200/168  
8-928-198-30-45  
**Айболитмедсервис**  
(863) 245-42-24  
**Апрель** 8-800-200-90-01, с моб. \*9001  
**Дешёвая аптека** (863) 291-62-71  
**Социальная аптека**  
(863) 261-91-10, 273-81-10,  
240-58-26  
**Дешёвая аптека\*** (863) 243-07-02  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**Социальная аптека\***  
8-800-100-01-03

**РЯЗАНЬ**  
**Аптека Эвалар**  
ул. Дзержинского, 15,  
(4912) 22-80-56  
**Апрель** 8-800-200-90-01, с моб. \*9001

**Аптека №137** (4912) 27-46-82  
**Аптека №4** (4912) 92-09-00  
**Надежда-Фарм** 8-800-100-80-63  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**Сеть аптек Максавит\***  
[www.maksavit.ru](http://www.maksavit.ru)

**САМАРА**  
**Аптека Эвалар**  
ул. Спортивная, 3-5, пом. Н7  
(846) 379-13-47  
**asevalar.ru**

**Аптей №6** (846) 956-78-28  
**Апрель** 8-800-200-90-01, с моб. \*9001  
**Близнецы** (846) 201-03-97,  
201-08-13  
**Надежда-Фарм** 8-800-100-80-63  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03

## САМАРСКАЯ ОБЛАСТЬ

**ТОЛЬЯТТИ**  
**Аптека Фарм-ориент**  
(8482) 31-03-03  
**Аптека №207** (8482) 24-47-54  
**Мед-Сервис** (8482) 79-66-90

**САРАНСК**  
**Вита\*** (834) 275-27-53  
**Надежда-Фарм** 8-800-100-80-63  
**Сеть аптек Максавит\***  
[www.maksavit.ru](http://www.maksavit.ru)

**САРАТОВ**  
**Алоэ\*** 8-800-550-13-07  
**Апрель** 8-800-200-90-01, с моб. \*9001  
**Витаминный Центр**  
8-800-205-25-00  
**Доктор Столетов** 8-800-775-11-00  
**Кардио\*** (8452) 55-23-73  
**Надежда-Фарм** 8-800-100-80-63  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03

**СМОЛЕНСК**  
**Апрель** 8-800-200-90-01, с моб. \*9001  
**Надежда-Фарм** 8-800-100-80-63

**СТАВРОПОЛЬ**  
**Апрель** 8-800-200-90-01, с моб. \*9001  
**Первая аптека**  
(8652) 77-77-73, 23-93-25, 23-93-20  
**Социальная аптека\***  
8-800-100-01-03

## СТАВРОПОЛЬСКИЙ КРАЙ

**ПЯТИГОРСЬК**  
**Вита плюс** 8-800-555-55-26

**СУРГУТ**  
**Аптека от склада\*** (3462) 98-13-80  
**Планета здоровья\***  
(3462) 21-73-33  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03

**ТАМБОВ**  
**Апрель** 8-800-200-90-01, с моб. \*9001  
**Аптекарский магазин**  
(4752) 75-14-10  
**Надежда-Фарм** 8-800-100-80-63

**ТВЕРЬ**  
**Апрель** 8-800-200-90-01, с моб. \*9001  
**Калина Фарм**  
8-800-550-03-21  
**Планета здоровья\***  
(4822) 73-44-44  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03

**ТОМСК**  
**Аптека Эвалар**  
Иркутский тракт, 44, (3822) 71-34-55  
ул. Красноармейская, 101а  
(3822) 215-054  
ул. Ленина, 202, (3822) 40-11-18  
ул. Мюнхиха, 8, (3822) 47-17-92  
ул. Нахимовца, 3в, (3822) 41-66-36  
ул. Фрунзе, 94, (3822) 44-24-00  
**Аптека Вита\*** (3822) 543-999  
**Фармакопейка** 8-800-200-97-07

## ТОМСКАЯ ОБЛАСТЬ

**АСИНО**  
**Аптека Эвалар**  
ул. Ленина, 31

**МЕЛЬНИКОВО**  
**Аптека Эвалар**  
ул. Коммунистическая, 2а

**СЕВЕРСК**  
**Аптека Эвалар**  
пр. Коммунистический, 151  
(3823) 77-27-44  
ул. Первомайская, 4, (3823) 54-38-96

**ТУЛА**  
**Апрель** 8-800-200-90-01, с моб. \*9001  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**СПАР\*** (4872) 34-34-94  
**Твой доктор** 8-800-775-87-03

**ТЮМЕНЬ**  
**Аптека Эвалар**  
ул. Республики, 144  
(3452) 49-47-91, 25-25-61  
**Аптека от склада\*** (3452) 60-70-16  
**Ригла\*** 8-800-77-03-03  
**Фармлэнд\*** 8-800-550-03-93  
**Фармакопейка** 8-800-200-97-07

**УЛАН-УДЭ**  
**Аптека Эвалар**  
пр. 50 лет Октября, 6  
8-902-166-96-36, (3012) 66-96-36  
ул. Балтхихнова, 9, (3012) 21-00-79  
ул. Гастелло, 12, (3012) 25-00-16  
ул. Комсомольская, 6а  
(3012) 46-41-74  
ул. Ринчино, 2, (3012) 45-76-98  
**Аптека Центральная**  
(3012) 21-25-03  
**АПТЕКА ПЛЮС** (3012) 43-26-81

**УЛЬЯНОВСК**  
**Апрель** 8-800-200-90-01, с моб. \*9001  
**Вита\*** 8-800-775-03-03  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**Фармимэкс** (8422)36-71-01

**УФА**  
**Аптека Эвалар**  
Бульвар Славы, 3, (347) 244-53-36  
ул. Академика Королева, 10  
(347) 236-38-30  
ул. Дагестанская, 10/1  
(347) 280-48-03  
ул. братьев Кадомцевых, 8  
(347) 282-03-55  
ул. Ленина, 122, (347) 273-98-64  
ул. Д. Донского, 83,  
(347) 264-59-21  
**Аптека от склада\*** (347) 262-70-10  
**Башфармация\*** (347) 246-03-33  
**Вита\*** (347) 250-75-36  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**Фармлэнд\*** 8-800-550-03-93

**ХАБАРОВСК**  
**Аптека Эвалар**  
ул. Ворошилова, 28,  
(4212) 50-40-80  
ул. Шелеста, 85, (4212) 56-56-41  
ул. Шеронова, 2/3  
(4212) 47-55-22, 48-55-22  
**Аптека ДВГМУ** (4212) 75-47-96  
**Фарма-Хабаровск** (4212) 74-94-48  
**Аптека Миницен\*** (4212) 450-999  
**МОНАСТЫРЬЕВ.рф\*** 8-800-707-77-33  
**Новая Аптека\*** (4212) 33-39-91  
**Социальная аптека\***  
8-800-100-00-3

## ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ

**КОМСОМОЛЬСК-НА-АМУРЕ**  
**Первая Аптека** (4217) 22-09-01  
**Аптека Миницен\*** (4217) 54-43-43

**ХАНТЫ-МАНСЙСК**  
**Фармакопейка** 8-800-200-97-07

**ЧЕБОКСАРЫ**  
**Апрель** 8-800-200-90-01, с моб. \*9001  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**Фармация Чувашии\***  
(8352) 58-30-10

**ЧЕЛЯБИНСК**  
**Аптека Эвалар**  
ул. Курчатова, 19а, (351) 261-55-55  
ул. Чичерина, д. 29, пом. 201,  
8-922-710-87-26  
**Аптека Класоника\*** (351) 232-33-13  
**Живика\*** (351) 247-90-90  
**Фармлэнд\*** 8-800-550-03-93

**ЧИТА**  
**Вита** (3022) 32-18-61, 23-01-71  
**Флория\*** (3022) 23-67-67

**ЯРОСЛАВЛЬ**  
**Аптека Эвалар**  
пр. Ленина, 57, (4852) 31-56-59  
ул. Строителей, 3, корп. 5  
(4852) 57-14-90, 57-14-59  
**Апрель** 8-800-200-90-01, с моб. \*9001  
**Аптека Власевская**  
(4852) 32-95-61  
**Аптека Юкон** (4852) 30-55-41  
**СПАР\*** 8-800-550-13-07  
**Аптекарь\*** (4852) 700-000  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**Сеть аптек Максавит\***  
[www.maksavit.ru](http://www.maksavit.ru)  
**ТРИКА\*** 8-800-505-07-15



**КАЗАХСТАН**  
**АКТАУ**  
**Аптека Эвалар**  
11 микрорайон, 22, кв. 6  
(7292) 43-53-78

**АЛМАТЫ**  
**Аптека Эвалар**  
мкр. Аксай 4, д. 41, кв. 59  
(727) 238-33-32  
ул. Гагарина, 41, (727) 277-88-09

**НУР-СУЛТАН**  
**Еврофарма** (7172) 69-60-60  
**Гиппократ** (7172) 39-61-61, 39-60-00

**КАРАГАНДА**  
**Еврофарма** (7212) 94-02-02

**ШЫМКЕНТ**  
**Аптека Эвалар**  
пр. Тауке Хана, 53, кв. 27  
(7252) 77-09-65  
Тамерлановская Шоссе, 21, кв. 47  
(7252) 35-32-12  
ул. Курманбекова, 5/3  
(7252) 35-00-28  
**Еврофарма** (7252) 35-44-44

**АПТЕЧНАЯ СЕТЬ БИОСФЕРА** —  
бесплатная справочная служба  
по Казахстану 8-800-080-78-78



**БЕЛАРУСЬ**  
**Альфа-аптека**  
(017) 511-61-43, 361-59-13  
**ADEL, Добрыя лекі**  
(017) 376-71-14  
**ВитВар** (0212) 60-15-69  
**Доктор А**  
(071) 510-20-44  
**ДокторДо**  
(017) 511-61-44, 284-92-28  
**Зеленая аптека** (017) 215-02-22,  
(029) 185-76-48  
**Искамед**  
(017) 202-84-10, 286-14-67  
**Любимая аптека**  
(029) 667-03-03, (033) 667-03-03  
**Планета здоровья** 8-800-100-50-50  
**ЯССА** (017) 345-40-07,  
(0212) 64-73-05





# ФИТОМАРКЕТ

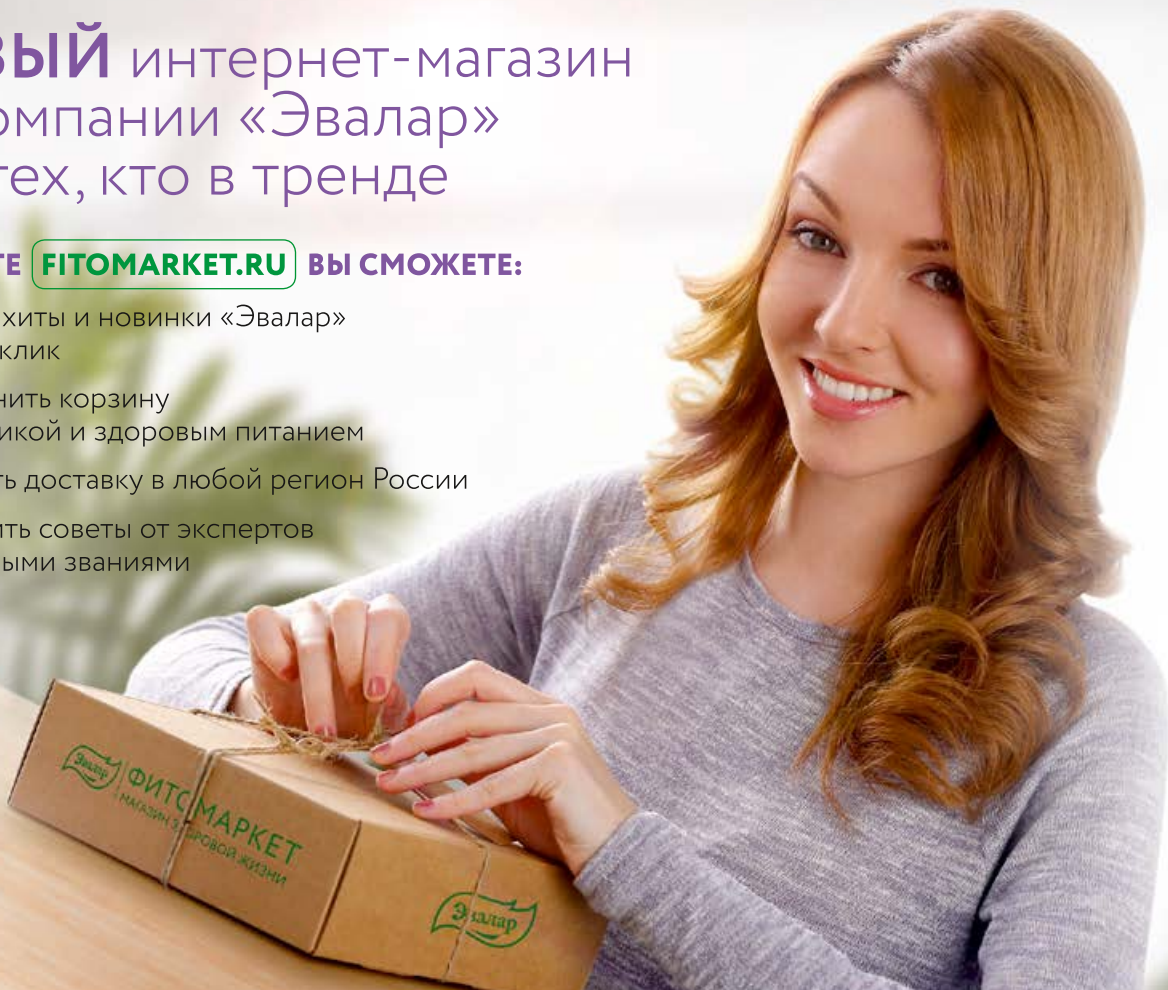
## МАГАЗИН ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

fitomarket.ru 8-800-551-6120

### НОВЫЙ интернет-магазин от компании «Эвалар» для тех, кто в тренде

НА САЙТЕ **FITOMARKET.RU** ВЫ СМОЖЕТЕ:

- Купить хиты и новинки «Эвалар» в один клик
- Дополнить корзину косметикой и здоровым питанием
- Заказать доставку в любой регион России
- Получить советы от экспертов с научными званиями



123100, Россия, Москва, Пресненская набережная, д.12. ОГРН 1177746302931

### 8 000 полезных товаров со всей планеты:



Добавки и витамины, проверенные экспертами



Органическая и биокосметика



Натуральное здоровое питание



Экотовары для дома



Реклама



Для вегетарианцев



100% натуральные продукты



Диабетические продукты



Низкокалорийные продукты



Полностью биоразлагаемо



Компоненты растительного происхождения



Без глютена



Не содержит ГМО