

# ФИТОДОКТОР

№1 (40) ВЕСНА 2016

- 6** | Пять элементов красоты
- 12** | «Минус размер – это легко!»  
Худеем по методике известного диетолога А. Ковалькова
- 14** | Сокровищница трав Алтая  
Все тайны растений
- 23** | Витаминный рай



# Лора – подарочный набор

Дарите молодость и красоту себе и своим близким!



В составе набора:

## Крем для лица

Пептиды, гиалуроновая кислота

- Уменьшает глубину морщин до 30%<sup>1</sup> всего за 1 месяц, выравнивает тон кожи, подтягивает овал лица

## Сыворотка с мезороллером

Высокая концентрация активных компонентов: 4 вида пептидов, 2 вида гиалуроновой кислоты, витамины

- Мезороллер в 2 раза усиливает действие инновационной сыворотки<sup>2</sup>
- Альтернатива инъекциям красоты

## Крем для контура глаз — Ваш подарок

Пептиды, гиалуроновая кислота, экстракт иглицы и кофеин

- Устраняет морщины, отеки и темные круги вокруг глаз

Спрашивайте в аптеках! [www.lora-beauty.ru](http://www.lora-beauty.ru)

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



Заказывайте на сайте [apteka.ru](http://apteka.ru) с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.



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

2. Экспертное заключение ЦКБ РАН по результатам клинико-лабораторных испытаний сыворотки «Лора мезозффект» с мезороллером



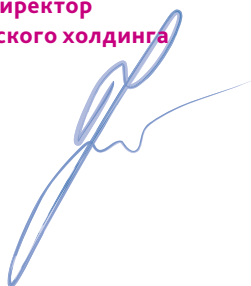
# Здоровье добавит красоты

**М**ожет ли сохраняться женская красота и молодость при отсутствии здоровья? Увы, нет! Именно поэтому приоритетным направлением компании «Эвалар» стало создание продуктов, сохраняющих женское здоровье и, как следствие, продлевающих молодость и красоту.

В своих разработках мы используем современные натуральные ингредиенты с клинически доказанной эффективностью и исследованные во многих странах. Это фитоэстрогены и пептиды из растений, гиалуроновая кислота и гидролизат коллагена, коэнзим Q<sub>10</sub> и аминокислоты, экстракты растений — все самое лучшее, что подарила нам природа и современные мировые технологии. А с фитоэстрогенами цимицифуги мы выпускаем лекарство, способное останавливать процессы

старения, улучшать самочувствие и сохранять женскую привлекательность! С помощью таких современных и натуральных препаратов заботиться о здоровье легко и приятно, сохраняя при этом естественную красоту и свежесть. Начните обновление уже этой весной!

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



# Содержание

- 6 Пять элементов красоты
- 9 Включаем детоксикацию!
- 12 «Минус размер — это легко!»  
Худеем по методике диетолога А. Ковалькова
- 14 Сокровищница трав Алтая
- 17 Миф или реальность?
- 18 Импортозамещение  
Натуральные препараты — отличные по качеству, выгодные по цене
- 21 Будут как шелковые!
- 23 Витаминный рай

## ФИТОДОКТОР №1 (40) ВЕСНА 2016

**Учредитель и издатель:** ООО «Фармавест»

**Соучредитель:** Алтайский государственный медицинский университет

**Гл. редактор:** Т. Б. Мякишева

**Адрес редакции, учредителя, издателя:**

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

**Печать:**

ОАО «Полиграфический комплекс «Пушкинская площадь». Москва, ул. Шоссейная, дом. 4Д.  
Тираж: 6 000 000 экз.

**Свидетельство о регистрации:**

ПИ № ФС 77–21816 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.

Сравнение цен в журнале, кроме отмеченных знаком

☞ (цена в аптеках Эвалар), приведено по данным ЗАО «Группа ДСМ» (декабрь 2015 года). Цена в конкретной аптеке может отличаться от средней и зависит от торговой наценки аптеки. Определение натуральности рекламируемых товаров дается по действующим компонентам в их составе.

# Пусть пища будет лекарством

## Молочный сывороточный белок

Молочный сывороточный белок по праву занимает одно из лидирующих мест среди всех других белков по своей пользе и эффективности. Секрет его состоит в том, что именно его аминокислотный состав наиболее приближен к мышечной ткани человека. А по содержанию «незаменимых» аминокислот у сывороточного белка нет конкурентов как среди животных белков (мясо, яйца, рыба), так и среди растительных (соя, фасоль, грибы). Благодаря быстрой усвояемости, сывороточный белок применяют в детском питании. Он идеально подхо-

дит спортсменам для наращивания мышечной массы и всем, кто соблюдает диеты для снижения веса. Кроме того, он полезен для пожилых людей, у которых снижена способность усвоения белка, что приводит к потере мышечной массы. *О продуктах, содержащих сывороточный белок, читайте на стр. 13 и 17.*



## Боярышник. Надежный друг вашего сердца

Плоды боярышника давно зарекомендовали себя как эффективное сердечное средство. Однако, вопреки распространенному мнению, максимальным кардиопротекторным действием обладают не плоды, а цветки боярышника, которые являются настоящим «кладом» биологически активных веществ, улучшающих работу сердца. Поэтому практически во всех лекарственных средствах, произведенных за рубежом, используется именно экстракт цветков боярышника. Цветки боярышника эффективно борются с аритмией и повышенным артериальным давлением, помогают сердцу справляться с повышенными нагрузками, улучшают кровообращение и уменьшают содержание холестерина, а также обладают умеренным успокаивающим действием. В России также есть натуральные средства, содержащие экстракт цветков боярышника *(см. стр. 10).*

## Зеленый кофе. Помогает похудеть?

Зеленый кофе сегодня невероятно популярен среди желающих похудеть. Но, как показали исследования в США, для похудения недостаточно просто заваривать зеленые кофейные зерна. Чтобы запустить процесс снижения веса, необходимо принимать именно экстракт зеленого кофе с высокой концентрацией хлорогеновой кислоты — не менее 50%. Только в такой дозировке хлорогеновая кислота способна снижать уровень сахара в крови, что, в свою очередь, ведет к уменьшению аппетита и потере лишнего веса. В России найти экстракт зеленого кофе с нужной дозировкой хлорогеновой кислоты — не просто. Он присутствует только в составе специализированных средств для похудения, продающихся в аптеке *(см. стр. 16).*



# Качество Эвалар гарантировано стандартом GMP



Компания «Эвалар» в очередной раз подтвердила соответствие производства международным стандартам качества GMP.

Аудиторы США высоко оценили организацию производственного процесса, лаборатории контроля качества, технологию сте-

рилизации сырья «мгновенный пар». Даже в Европе не все фармкомпании могут себе позволить такие современные установки для бережной переработки трав. «Эвалар» — в списке мировых лидеров, предъявляющих повышенные требования к качеству своей продукции.



Есения Житникова, 3 года. После операции по трансплантации печени малышка окрепла и хорошо развивается. Любит играть в куклы, слушать музыку и танцевать.

## Эвалар стал партнером благотворительного фонда «Жизнь как чудо»

### Эвалар ФИТОМАРКЕТ – территория здоровья и красоты

В Москве на Проспекте Мира в ТЦ «Золотой Вавилон» открылся первый Фитомаркет «Эвалар». Это совершенно новый розничный формат. Ассортимент включает только натуральные препараты от ведущих российских и мировых производителей. Товары представлены в трех основных группах: фитопрепараты, витамины, органическое и эко-питание. Фитомаркет станет находкой для тех людей, которые следят за своим здоровьем, питанием, ведут здоровый образ жизни. Именно они заинтересованы в приобрете-

нии качественных натуральных средств для поддержания здоровья. Философия проекта опирается на 5 составляемых: только натуральные составы, лучшие средства со всего мира, более 1000 наименований, работа консультантов по здоровому образу жизни, контроль качества продукции. Первый Фитомаркет открылся под торговой маркой «Эвалар». И это неслучайно. Сегодня «Эвалар» — настоящий эксперт в Фитотерапии и Нутрициологии. Значимая часть ассортимента представлена продукцией «Эвалар».

Первым проектом сотрудничества фарм-компании и фонда «Жизнь как чудо», помогающего детям с тяжелыми заболеваниями печени, стал календарь на 2016 год. В съемках приняли участие 12 малышей, в возрасте от одного до двенадцати лет. Директор Фонда Алексей Мошкович подчеркнул: «Эмоциональный фотопроjekt «Дети и дары природы» призван передать яркость красок и эмоций, радость и доброту, здоровье и оптимизм — то, что ассоциируется с полнотой и качеством жизни. Все то, что заново обрели наши подопечные,

и то, что является миссией компании «Эвалар». Председатель Совета директоров ЗАО «Эвалар» Наталья Прокопьева отметила: «Сфера деятельности «Эвалар» связана со здоровьем и благополучием, а наши гепатопротекторы растительного происхождения традиционно входят в число наиболее востребованных в своей категории, поэтому для нас сотрудничество с фондом «Жизнь как чудо» является важной социальной миссией. Нам важно дать возможность каждому сохранить свое здоровье и улучшить качество жизни».

# 5 элементов красоты



**Светлана Костюкова,**  
ведущий косметолог  
Центра красоты и здоровья

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. Они активируют естественные клеточные механизмы восстановления и поддержания «красоты изнутри» и помогают сохранять молодой и привлекательный облик.

## Коллаген

Вместе с эластином и кератинами коллаген формирует основу кожи, образуя ее «каркас». Гладкость и упругость кожи достигается благодаря способности коллагеновых волокон растягиваться и снова возвращаться в изначальную форму. По мере старения «каркас» теряет прочность: кожа истончается, «провисает», становится вялой и покрывается морщинами. Поскольку кожа теряет 1,5% коллагена в год, его прием в виде биодобавок может реально замедлить процессы старения кожи — если этот коллаген «правильный». В современных нутрицевтиках применяются коллагеновые пептиды, обладающие высокой биодоступностью (до 95%).

В каждой порции **коллагенового напитка «Лора»** содержится 7000 мг коллагеновых пептидов — для быстрого и глубокого омоложения кожи. Попадая в кровоток, коллагеновые пептиды распределяются и восполняют дефицит утраченного коллагена.

Реклама



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ  
ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## Гиалуроновая кислота

Если collagen 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. Наиболее эффективные добавки содержат сразу два вида гиалуро-

новой кислоты: низко- и высокомолекулярную. Низкомолекулярные фракции усваиваются уже в желудке, обеспечивая быстрое действие, а высокомолекулярные — в кишечнике, обеспечивая пролонгированное действие. Таким образом, смесь низко- и высокомолекулярных фракций гиалуроновой кислоты работает непрерывно, запуская процесс выработки собственной гиалуроновой кислоты в клетках кожи и создавая эффект глубокого увлажнения.



## Гиалуроновая кислота

**150 мг** в одной капсуле состоит из высоко- и низкомолекулярной гиалуроновой кислоты в таком же соотношении, как и в здоровой коже. Такое оптимальное сочетание способствует глубокому увлажнению изнутри 24 часа в сутки, повышает тонус и упругость кожи.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

## МСМ (метилсульфонилметан)

Природное органическое соединение серы, которое встречается во всех живых организмах и обладает чрезвычайно высокой биологической активностью. Органическая сера необходима для синтеза коллагена и кератина — благодаря этому поддерживается эластичность

и упругость кожи, активизируется рост волос и ногтей, замедляются процессы старения. Свежая сияющая кожа, густые блестящие волосы, красивые крепкие ногти — это воздействие МСМ.

**Для кожи, волос и ногтей** — уникальный комплекс на основе органической серы МСМ, L-цистина, L-лизина, цинка и меди. Он способствует усиленной выработке коллагена и кератина и улучшению состояния кожи, волос и ногтей.



Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## Экстракт дикого ямса

Способствует выработке в организме ДГЭА (дегидроэпиандростерона) — предшественника гормона роста или «гормона молодости». Уровень ДГЭА максимален в 20–25 лет, после чего начинается снижение: в 40 лет он составляет лишь 50%, в 60 лет — 10–20%, а в 80–

85 лет — около 5% от его максимального уровня в молодости. Учитывая эти свойства ДГЭА, ученые считают, что он способен существенно замедлить процессы старения, дольше сохраняя молодость и красоту.

**Таблетки красоты Лора с диким ямсом и гиалуроновой кислотой** способствуют уменьшению глубины и выраженности морщин, повышают упругость, характерную для молодой кожи, улучшают цвет лица.

Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Эффекты от приема нутрицевтиков начинают проявляться обычно через 8–12 недель и становятся ярко выраженными при более длительном приеме. В Японии, где применение нутрицевтиков имеет наиболее длительную историю, практика использования нутрицевтики и средств anti-age в целом предполагает постоянный прием нутрицевтиков в течение всей жизни.

## Фитоэстрогены цимицифуги

Так как состояние кожи у женщин напрямую зависит от уровня половых гормонов — эстрогенов — фитоэстрогены цимицифуги также нашли свое применение в нутрициологии, как их природные заменители. Доказано, что при регулярном применении препаратов с фитоэстрогенами наблюдается значительное улучшение состояния кожи у женщин в возрасте 40+: повышается уровень ее увлажненности, увеличивается плотность и эластичность, уменьшается глубина морщин, улучшается цвет и тургор, уменьшается гиперкератоз, кожа вновь становится мягкой и гладкой.



Реклама

**ЦИ-КЛИМ с фитоэстрогенами цимицифуги.** Прием таблеток Ци-клим после 40 лет замедляет гормональное старение кожи, снижая количество морщин, улучшая эластичность и увлажненность кожи, а в более позднем возрасте — лечит симптомы климакса.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

# Весна — время очищения



Анри Шено — ученый, который на протяжении сорока лет исследует вопросы здоровья и психологии. Разработанный им курс детоксикации помогает избавиться от токсинов, «загрязняющих» наш организм, избавиться от хронической усталости, избыточного веса, аллергии и даже морщин. По мнению Анри Шено, очищение организма должно быть неотъемлемой процедурой в жизни каждого человека, чтобы сохранить здоровье и красоту, продлить годы активной жизни.

**Метод, которым пользуются звезды, спортсмены и лидеры** В метод детоксикации Анри Шено горячо верят знаменитости. В свое время к нему приезжали все члены клана Фенди, принцесса Монако, эмир Катара, Лучано Паваротти и внушительная часть российской бизнес-элиты, которые, вопреки всем традициям национального отдыха, послушно соблюдают все назначения доктора. По вечерам в своем самом известном оздоровительном центре Европы он лично читает лекции о токсинах. Авторская программа детоксикации включает индивидуальный режим питания, дренажные процедуры и напитки на основе трав, которые возвращают телу естественную бодрость, энергию и красоту.

## Стадии интоксикации

Анри Шено в своей книге называет 6 стадий накопления токсинов в организме, которые определяют его физическое состояние.

Первые три стадии процесса интоксикации обратимы, но при условии правильного и сбалансированного питания, а остальные три необратимы и вызывают изменения различной степени тяжести на клеточном уровне, особенно последняя.

**Первая стадия** — выделение, она затрагивает, главным образом, функции желудка и толстой кишки и может проявляться приступами мигрени и нарушениями работы кишечника, в основном запорами.

**Вторая стадия** — окисление, она связана с мочевым пузырем, последним отделом толстого кишечника, нижними дыхательными путями и суставами. Могут отмечаться высокая температура, бронхит, воспаление сухожилий и артрит. Скачки температуры могут вызвать увеличенное потоотделение и неприятный запах пота.

**Третья стадия** — отложение. Она развивается в тканях печени и желчного пузыря и может иметь различные последствия: плохое пищеварение, метеоризм (скопление газов в кишечнике), изжога, малокровие, снижение плотности костной ткани, избыточный вес или, наоборот, чрезмерная худоба. Симптомы на уровне печени гораздо тревожнее, но все еще излечимы: желтуха, печеночные колики, камни в желчном пузыре, гепатит. Эта стадия требует пристального внимания и целенаправленного лечения, поскольку весьма быстро может привести к шестой стадии, когда отложение токсинов приводит к нарушению органических функций. Последние три стадии интоксикации приводят уже в область хронических заболеваний и более или менее тяже-

лых патологий, которые разрушительны для здоровья и сокращают срок жизни.

**Четвертая стадия** — насыщение токсинами легких, селезенки и поджелудочной железы. Могут наблюдаться нарушения соединительной ткани, снижение иммунитета, нарушения циркуляции лимфатической жидкости, астма, аллергия, хронический ревматизм, язвы. С этой стадией борются, как правило, все чаще прибегая к лекарствам, она требует продолжительной детоксикации (около одного года) и перехода на здоровый, предельно строго соблюдаемый характер питания.

**Пятая стадия** — дегенерация жизненно важных органов: сердца и почек. Изменения в этих органах ведут к плачевным последствиям: воспалениям, увеличению риска инфарктов, диабету, атеросклерозу, нервным, двигательным и половым расстройствам. И тем не менее, ограничить ущерб еще возможно, перейдя на ограниченный режим питания и регулярные процедуры для выведения токсинов. Когда наступает **шестая стадия** — новообразования, поражены печень и вся гормональная система. Дегенерация клеток охватывает организм полностью и может привести к образованию опухолевых масс, которые грозят перерождением в злокачественные.

Какую бы вы для себя степень ни определили — еще не поздно заняться собой! Сорокалетний опыт Анри Шено, подкрепленный многочисленными исследованиями, позволяет ему утверждать: многие нарушения в организме, вызванные накоплением токсинов, могут быть скорректированы грамотным курсом детоксикации. Займитесь собой — и станьте здоровее, моложе, стройнее!

*По материалам книги Анри Шено «Детокс. Здоровее, моложе, стройнее»*



# Включаем детоксикацию

## Детоксикация кишечника

«Фибралакс» — натуральное слабительное лекарство на основе оболочек семян подорожника обеспечивает естественное и бережное очищение кишечника, помогает избавляться от запоров, а также облегчает симптомы геморроя. «Фибралакс» научит кишечник работать как часы!



Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Реклама

Для ежедневной поддержки работы кишечника замените свой обычный десерт полезным батончиком «Фитолак» из чернослива с ценными пищевыми волокнами (оболочки семян подорожника и инулин). Этот продукт диетического профилактического питания рекомендуется для ежедневного приема при склонности к запорам — чтобы кишечник работал как часы!

## Детоксикация печени

Плохая экология, неправильное питание, лекарства и алкоголь со временем могут увеличить риск интоксикации печени. Чтобы не допустить этого, обеспечьте ей надежную поддержку с помощью натуральных средств для печени.

### «Овесол» — №1 для очищения печени<sup>1</sup>

Только в нем<sup>2</sup> овес молочной спелости усилен куркумой и алтайскими травами: володушкой, бессмертником, шиповником, мятой<sup>3</sup>. Их синергичное действие способствует тщательной детоксикации печени, а значит — всего организма.



Реклама

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ


### «Гепатрин» для тройной защиты печени

от токсинов и вредных веществ. В уникальном<sup>4</sup> составе «Гепатрина» три самых важных компонента для защиты печени: эссенциальные фосфолипиды, расторопша, артишок.

**Внимание, НОВИНКА!** «Гепатрин-Детокс напиток» для интенсивной детоксикации печени. В его составе L-орнитин, инозитол (витамин B6) и таурин, которые способствуют интенсивному выведению токсинов и защите печени от ожирения.



Реклама

 Заказывайте на сайте [arteka.ru](http://arteka.ru) и в аптеках Эвалар

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## Детоксикация организма

Задача детоксикации — нормализовать работу всех органов и систем. Сегодня, по мнению многих специалистов, это должно быть неотъемлемой процедурой, которая поможет сохранить здоровье и продлить годы активной жизни.

### Линия «Транзит» — комплексное очищение организма

Линия «Транзит» от компании Эвалар — самая широкая из представленных в аптеках. Выводит «транзитом» «шлаки» и токсины из желудочно-кишечного тракта, почек, печени, суставов, лимфы.



Реклама

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

1. По объему продаж среди БАД за I полугодие 2014 г. по данным ЗАО «Группа ДСМ». 2. Среди препаратов «Эвалар». 3. Состав БАД «Овесол усиленная формула». 4. Патент РФ № 24186601.

# Добавьте сердцу силы и выносливости

## Дигидрокверцетин (биофлавоноид лиственницы сибирской)

Антиоксидант. Укрепляет стенки кровеносных сосудов и капилляров, предохраняя их от повреждений. Нормализует вязкость крови, снижает агрегацию эритроцитов и тромбоцитов, улучшает микроциркуляцию крови, предотвращает образование тромбов. Является средством профилактики ишемической болезни сердца.

## Коэнзим Q<sub>10</sub>

Витаминоподобное вещество было открыто в США, а объяснение механизма его действия удостоено Нобелевской премии. Коэнзим Q<sub>10</sub> присутствует в каждой клетке организма и участвует во всех важнейших химических реакциях. Он замедляет процессы старения организма и омолаживает его, поэтому более половины населения Японии, являющейся нацией долгожителей, принимают коэнзим Q<sub>10</sub> постоянно. Коэнзим Q<sub>10</sub> является источником молодости и энергии для сердца, нормализует работу сердечно-сосудистой системы, является средством профилактики сердечных заболеваний, защищает здоровье десен, зубов и т. д.

## Омега-3

Полиненасыщенные жирные кислоты — важный структурный компонент клеточных мембран организма. Они практически не образуются в организме человека, поэтому их нужно принимать дополнительно. 1000 мг Омега-3 в сутки обеспечивают нормальный уровень холестерина в крови и понижают уровень «плохого» холестерина, препятствуя его отложению на стенках сосудов. Также Омега-3 препятствует образованию тромбов, повышает прочность и упругость стенок сосудов; является средством вторичной профилактики инфаркта миокарда.

## Таурин

Вещество, которое организм использует в качестве витамина и восстанавливающего материала. На долю таурина при-

ходится 50% всех свободных аминокислот, содержащихся в сердечной мышце. Он улучшает метаболические процессы в сердце и применяется для лечения сердечно-сосудистой недостаточности. Таурин укрепляет сердечную мышцу, повышает ее сократимость, нормализует артериальное давление. Снижает уровень холестерина, триглицеридов и сахара в крови, улучшает зрение.

## Цветки боярышника

Обладают максимальным кардиопротекторным, антиаритмическим и гипотензивным действием. Нормализуют артериальное давление, улучшают кровообращение в сосудах сердца. Цветки боярышника предотвращают образование атеросклеротических бляшек, нормализуют уровень холестерина, повышают выносливость сердца к физическим нагрузкам и устойчивость миокарда к недостатку кислорода.

## Флавоноиды красного клевера

Это вещества, содержащиеся в траве красного клевера во время цветения. Они нормализуют обмен жиров, снижают уровень холестерина и препятствуют его накоплению. Нормализуют проницаемость сосудистой стенки, снижая интенсивность перекисного окисления липидов, препятствуют тромбообразованию. Флавоноиды красного клевера предотвращают кислородное голодание сосудов сердца.

## Гинкго билоба

Экстракт листьев Гинкго билоба улучшает микроциркуляцию крови, регулируя тонус и эластичность кровеносных сосудов, от самых крупных (артерий) до мельчайших (капилляров). Снижает вязкость крови и препятствует тромбообразованию, защищая от инфарктов и инсультов. Гинкго билоба это натуральное и очень эффективное средство для лечения и профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы.

## Препараты Эвалар для здоровья сердца



**Содержат:**

**Дигидрокверцетин**  
25 мг в 1 таблетке  
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ



**Цветки боярышника (экстракт)**  
800 мг в 1 таблетке + калий и магний  
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ



**Коэнзим Q<sub>10</sub>**  
оптимальное содержание — 60 мг в 1 капсуле  
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ



**Омега-3**  
жир атлантического лосося — 1000 мг в 1 капсуле  
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ



**Таурин**  
500 мг в 1 таблетке  
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



**Флавоноиды красного клевера**  
Лекарственная настойка  
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



**Гинкго билоба (экстракт)**  
40 или 80 мг в 1 капсуле  
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама

# В России стартует уникальный проект 3 шага к стройности с Турбослим

Марка Турбослим — №1 в России для похудения<sup>1</sup> уже более 10 лет помогает худеть миллионам россиян! На сегодняшний день в линии Турбослим — более 20 продуктов: таблетки, капсулы, напитки, кремы. Турбослим действует на все причины лишнего веса. Грамотное сочетание разных препаратов Турбослим позволяет составить собственную эффективную программу похудения<sup>2</sup>.



Как похудеть на размер? Или более? Этот вопрос волнует миллионы женщин! Этой весной у вас есть шанс похудеть на размер и более, приняв участие в масштабном проекте «3 шага к стройности с Турбослим» под руководством известного диетолога Алексея Ковалькова — эксперта марки Турбослим, разработчика собственной методики снижения веса.

**Регистрируйтесь на сайте [www.3steps.turboslim.ru](http://www.3steps.turboslim.ru).** Здесь вы узнаете секреты методики похудения с препаратами Турбослим, которыми регулярно делится Алексей Ковальков. Сможете составить индивидуальную программу похудения под контролем знаменитого диетолога. Участие в проекте — первый шаг к желаемой стройности! За лучшие результаты — грандиозные призы, главный — поездка на море!

**Следите за реалити-шоу на сайте [www.3steps.turboslim.ru](http://www.3steps.turboslim.ru).** Поддерживайте участников, голосуйте, комментируйте! За активное голосование — призы от бренда Турбослим!

**Присоединяйтесь к нам в социальных сетях** — группы «Быть стройной легко» и «Эвалар» (Одноклассники, Facebook и ВКонтакте) и группа «Эвалар» в Instagram



1. По данным ЗАО «Группа ДСМ» ИПГ, 2015 г. (в стоимостном выражении)

2. Используется при комплексном подходе в коррекции избыточного веса

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Алексей Ковальков: «Минус размер — это легко!»



Но кому-то для этого нужно сбросить всего пару килограммов, а кому-то — избавиться от 10–12 кг лишнего веса! Известный диетолог и эксперт популярной марки средств для похудения Турбослим Алексей Ковальков представил новую методику похудения. С ее помощью можно ощутимо сбросить вес и уменьшить объемы.

## Новое слово в похудении

«Наука о стройности» не стоит на месте: ученые без устали трудятся над тем, как сделать процесс похудения более легким и комфортным. И один из самых прогрессивных специалистов в этой сфере — известнейший диетолог, автор оригинальных методик похудения, теле- и радиоведущий, профессор Алексей Владимирович Ковальков.

В своей недавно вышедшей книге «Минус размер» Алексей Ковальков предложил эффективную методику, с помощью которой в короткие сроки можно похудеть на размер или два и сбросить несколько «стойких» килограммов.

## Почему мы толстеем?

То есть, в сущности, почему едим больше, чем нам нужно?

По мнению Алексея Ковалькова, одна из главных причин — нехватка в рационе определенных веществ и микронутриентов. «Как бы странно это ни прозвучало, ожирение во многом можно рассматри-

вать как болезнь «голодного» организма. Голодного на микроэлементном уровне... Каждый житель мегаполиса, постоянно недополучающий жизненно важные, необходимые вещества, пытается компенсировать их дефицит не разнообразием, а количеством пищи».

## Таблетка для метаболизма

Эффективность авторской методики убедительно доказывается: «Было проведено исследование, в ходе которого оценивалось влияние пищевых добавок на метаболизм и массу тела. В нем участвовало свыше ста женщин, страдающих ожирением и пытающихся похудеть. На протяжении шести месяцев каждая ежедневно получала по таблетке мультивитаминов и минералов. У принимавших настоящие таблетки было отмечено более существенное снижение веса и жировой массы, чем у тех, кому давали плацебо. Кроме того, скорость метаболизма у первой категории женщин была выше, и это сочли основной причиной более эффективного сжигания жира».



## Турбослим — 3 шага к стройности

Новая методика похудения от Алексея Ковалькова базируется на трех принципах:

### 1 шаг **Насыщение организма необходимыми микронутриентами**

Различные вещества отвечают в организме за определенные процессы. Например, при нехватке L-карнитина замедляется обмен веществ, недостаток хрома приводит к повышенной тяге к сладкому, витамин Е — к мышечной слабости и т. д.

Препараты серии Турбослим<sup>1</sup> содержат разнообразные растительные экстракты, витамины и микроэлементы. Они способствуют восполнению в организме необходимых ему микронутриентов и, таким образом, помогают сохранить здоровый обмен веществ и избежать «микроэлементного голодания». Выбираем Турбослим:

**Турбослим Мультивитамины** — благодаря специально подобранному набору витаминов и минералов, способствуют активизации обмена веществ, улучшению состояния кожи, волос, ногтей, повышению физической активности и эмоционального комфорта в период похудения.

**Турбослим Пиколинат хрома** — специально создан для тех, кто не может пред-

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Все средства Турбослим выпускаются в условиях фармацевтического производства Эвалар в соответствии с требованиями международного стандарта GMP и отличаются высочайшим качеством.

«Всем своим пациентам я рекомендую покупать в аптеке только препараты, отвечающие стандартам GMP».

Алексей Ковальков. «Минус размер. Новая безопасная экспресс-диета»

ставить свою жизнь без сладкого. Хром способствует поддержанию в норме уровня глюкозы в крови, а следовательно, уменьшению тяги к сладкому и мучному, помогая придерживаться правильного питания.

## 2 шаг Безуглеводная диета

В основе новой диеты, предложенной Алексеем Ковальковым, — отказ от быстрых углеводов и крахмалсодержащих продуктов. Предпочтение отдается продуктам с высоким содержанием белка и растительной клетчатке.

Разработчики линии Турбослим прекрасно осознают важность для организма *белковой пищи* в период похудения. Поэтому

в серию входят продукты, изготовленные на основе легкоусвояемого белка *молочной сыворотки*:

## Турбослим Батончик для похудения Турбослим Диетический коктейль

Помимо *ценного белка*, они содержат также пищевые волокна и растительные экстракты для снижения аппетита и ускорения сжигания жиров.

## 3 шаг Максимальная физическая активность с применением специальных натуральных средств

Двигаться при любой возможности советует Алексей Ковальков. Обычная ходьба пешком, подъемы по лестнице, даже походы по магазинам — все это виды физи-

ческой активности, доступные каждому. А чтобы при этом ускорить сжигание жира, используйте натуральные средства — такие, как L-карнитин. Для тех, кто ведет активный образ жизни, подойдут:

**Турбослим Альфа** — содержит L-карнитин и альфа-липоевую кислоту, которая усиливает эффективность L-карнитина. Именно такое сочетание активных веществ рекомендует в своей книге Алексей Ковальков.

**Комплекс Турбослим День/Ночь усиленная формула** — днем способствует ускорению обмена веществ, снижению аппетита, выведению лишней жидкости, а ночью — эффективному очищению и ускорению естественного сжигания жиров.

**Турбослим Кофе** — благодаря входящим в его состав кофеину, натуральным экстрактам и другим активным веществам, он действует сразу в 4-х направлениях: способствует ускорению обменных процессов, повышению тонуса организма, его очищению, снижению аппетита.

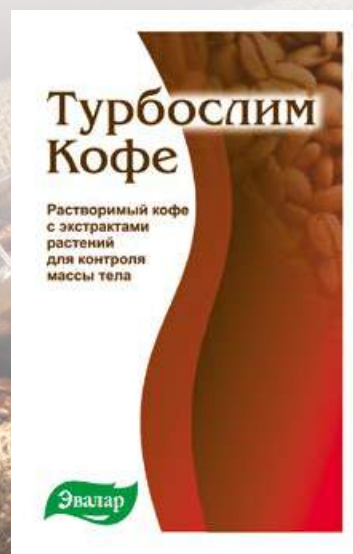
Мы надеемся, что испробовав на себе новую методику, и вы сможете вслед за Алексеем Ковальковым сказать: «Минус размер? Легко!»

# Кофе Турбослим – почувствуйте разницу с ним!

## Способствует:

- очищению организма и мягкому послабляющему действию (сенна, хвощ)
- снижению аппетита (гарциния, хром)
- ускорению обменных процессов (инулин, куркума)

Восхитительная смесь ароматного черного кофе с мягкими нотками растительных экстрактов, приправленная пикантным пряным вкусом куркумы. По желанию можно добавить заменитель сахара и молоко.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Сокровищница трав Алтая

## Интерес к современной фитотерапии в России растет



Самыми первыми лекарствами на земле были травы — отварами и настояками из них наши предки лечились тысячи лет назад. Сегодня в арсенале медицины десятки тысяч лекарственных препаратов, и около четверти всех лекарств создается на основе растений. Но как травы, цветы и листья превращаются в современные препараты? Как и где они выращиваются и заготавливаются?

### Природа — лучший врач

— Фитотерапия, то есть траволечение, всегда использовала и использует веками накопленный опыт народной медицины, — рассказывает ведущий научный сотрудник НИИ питания, доктор биологических наук, профессор Андрей Васильев. — Однако сегодня она освобождена от чисто эмпирических представлений народной медицины и применяет методы доказательной медицины, опираясь на научные знания о болезнях и лечебных свойствах различных растений.

Важным преимуществом фитопрепаратов является то, что они лучше переносятся, у них меньше побочных эффектов. Это особенно важно, когда необходимо длительное лечение хронических заболеваний, особенно у детей и пожилых людей. Низкая токсичность подавляющего большинства лекарственных растений позволяет назначать их длительными курсами, и пациенты могут принимать их месяцами и даже годами.

### Все тайны растений

— Несмотря на все плюсы фитотерапии, получить высококачественные препараты из растений очень непросто, — продолжает профессор Андрей Васильев. — Основная проблема в том, что в лекарственных растениях широко варьируется содержание биологически активных веществ. И в получаемых лекарствах это содержание трудно стандартизировать, что может сказаться на достижении лечебного эффекта.

На содержание биологически активных веществ влияет множество факторов: состав почвы и воды, погодные условия, технологии заготовки сырья, его хранения и переработки и т. д. Поэтому компании, которые работают с фитопрепаратами, должны обладать разнообразными знаниями и опытом, начиная с ботаники и заканчивая пониманием химических и физико-химических свойств биологически активных веществ. Специалисты должны владеть всеми технологическими про-

цессами их экстракции и приготовления фитотерапевтических средств, учитывать все фармакологические эффекты и токсические действия, которые могут оказать эти средства.

### Хорошее сырье — основа высокого качества

Одно из немногих российских фармацевтических предприятий, которое выращивает травы для своих натуральных препаратов, — «Эвалар». Для того чтобы обеспечить сырьем свои производственные мощности, компания ежегодно засеивает более 1000 га плантаций в предгорьях Алтая. Выращивать лекарственные растения в промышленных масштабах — задача очень сложная. Но именно качественное сырье — основа высокого качества фитопрепаратов.

В выращивании растений известных опыту растениеводов имеется, в с редкими — приходится накапливать. Вот лапчатка белая, которая применяется для профи-

лактики заболеваний щитовидной железы. Это настолько редкое растение, что компании пришлось везти рассаду из Европы. Мало, где берутся ее культивировать — слишком сложно. Сегодня у компании огромные поля, с которых каждый год собирают тонны растений. Или цимицифуга — ее издревле использовали для лечения многих гинекологических заболеваний, для омоложения. Сегодня цимицифуга используется для производства лекарства при климаксе. В Германии, например, это самое популярное средство среди женщин, переживающих климакс.

— Мы выращиваем более тридцати культур, — рассказывает главный агроном Александр Шарыкин. — К каждому растению подобрана своя технология выращивания, чтобы обеспечить высокую концентрацию биологически активных веществ.

### Секреты мастерства

Большое внимание уделяется растениям-эндемикам, несмотря на то, что их выращивание требует больших сроков и особого внимания. Эндемики — это редкие, практически исчезающие виды лекарственных трав, характерные только для конкретного региона. Например, родиола розовая, которую можно встретить только в заповедниках Алтая. От ее высадки до промышленного сбора проходит не меньше четырех лет. Или копеечник альпийский (красный корень). Он растет только на высокогорьях, начиная с двух-трех тысяч метров над уровнем моря. Чтобы начать заготавливать корень

копеечника, нужно выращивать его около 15–20 лет.

Одним из важнейших растений для компании является пустырник сердечный с высоким седативным, то есть успокаивающим действием.

— Мы высеем пустырник под так называемый «покров», — говорит Александр Шарыкин. — Это метод совместного посева, к примеру, пустырника и овса. Сначала высевается покровная культура, то есть овес. Когда он всходит, высеем семена пустырника поперек посевов овса. И когда в июле всходит пустырник, на поле нет ни одного сорняка. Овес скашиваем, а пустырник идет в рост. Ростки успешно зимуют под снегом и весной активно растут. А когда пустырник распускает мощные листья, он уже сам не дает расти сорнякам. Метод сложный и трудозатратный, но по-другому качественный пустырник не вырастить.

На плантациях «Эвалара» пестициды под строгим запретом. Поборить сорняки помогает проверенный веками метод парования земли.

— После уборки какой-либо культуры мы перекапываем землю, даем ей отдохнуть, — поясняет Александр Шарыкин. — Недели через три снова перекапываем и убираем сорняки. И так несколько раз. Через некоторое время поле становится чистым и отдохнувшим, его можно снова засеять. А если просто оставить поле отдыхать, земля зарастет сорняками так, что потом очень долго придется приводить ее в порядок.

К каждому растению — свой подход. Вот овес — казалось бы, известная всем куль-

тура. Но в фармацевтике выращивается по-особому — до состояния молочной спелости. Это пик биологической активности, когда и имеет смысл овес собирать. И длится этот период всего неделю. Сырье подобного качества заготавливают еще только в Швейцарии, однако оно значительно дороже российского.

— Но самой кропотливой работы требует ромашка аптечная, — улыбается Александр Шарыкин. — Это очень привередливая культура. Но мы за много лет освоили ее агротехнику и получаем сырье с высоким содержанием эфирных веществ. Они и обеспечивают ее лечебные свойства. На полях запрещено использование не только пестицидов, но и химических удобрений. Земля удобряется «шротом» — выжимками, которые остаются после экстракции растений и затем вывозятся на плантации. Шрот улучшает структуру почвы, содержит вещества, необходимые для активного роста лечебных растений.

### Для здоровья выбирайте лучшее

Природные средства и лекарства из качественного растительного сырья — один из проверенных временем факторов поддержания здоровья. Они не просто увеличивают продолжительность жизни, но и обеспечивают активное долголетие, улучшают качество жизни, поддерживают в норме все органы и системы. Важно лишь правильно выбрать производителя, который гарантирует соблюдение всех правил выращивания и переработки растительного сырья. Для своего здоровья и здоровья близких старайтесь выбирать только лучшее.

## Чай «Эвалар БИО»

11 травяных чаев: для сердца и сосудов, успокаивающий, очищающий, помогающий нормальной работе почек, желудочно-кишечного тракта, органов дыхания и т. д. — настоящая травяная «аптека здоровья».



Чай «Эвалар БИО» рекомендуют для ежедневного применения в качестве альтернативы обычному черному или зеленому чаю\*.



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

\* в рамках рекомендаций по применению

# Тропикана Слим

## Похудение с тропическими ингредиентами

**В**о всем мире для эффективного похудения успешно применяются диетические добавки с тропическими ингредиентами, которые способствуют устранению различных причин лишнего веса: замедленный обмен веществ, повышенный аппетит, злоупотребление сладким и т. д.

Сегодня и в российских аптеках вы можете найти диетические добавки с тропическими ингредиентами в составе специальной линии средств для похудения — Тропикана Слим.

Экстракт зеленого кофе в составе таблеток и напитка Тропикана Слим отличается высо-

кой концентрацией хлорогеновой кислоты (50%) — основного действующего вещества зеленого кофе. Именно хлорогеновая кислота способствует снижению уровня сахара в крови, что и ведет к уменьшению аппетита и снижению веса.



### Выберите свою Тропикану Слим,

и она станет отличным дополнением к правильному питанию и физическим нагрузкам



**Кетоны малины**  
Для ускорения обмена веществ



**Гарциния**  
Для снижения тяги к сладкому



**Конжак**  
(диетические волокна)  
Для быстрого насыщения и подавления голода на 4 часа



**Ягоды годжи (экстракт)**  
Для выработки дополнительной энергии



**КЛК (Конъюгированная линолевая кислота)**  
Подтягивает силуэт и препятствует повторному набору веса



**Африканское манго**  
Для подавления аппетита

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



# Миф или реальность?

Ученые доказали: масса распространенных утверждений о здоровье и здоровом образе жизни на самом деле является лишь набором заблуждений, с медицинской точки зрения все не соответствующих реальности. Где же правда, а где вымысел?

**МИФ №1: Весной солнце не такое активное, как летом. Следовательно, пользоваться солнцезащитным кремом совсем не обязательно**

**На самом деле:** уже с первых дней весны солнце достаточно активно. Его лучи не только радуют своим теплом, но и оказывают негативное влияние на кожу. В первую очередь, под ультрафиолетовый «удар» попадает лицо. Повреждающее действие ультрафиолетовых лучей вызывает увядание кожи, появление ранних морщин и пигментных пятен. Чтобы этого не произошло, необходимо уже с первых весенних солнечных дней активно пользоваться специальными солнцезащитными кремами с высокой степенью защиты.

**Для защиты от весеннего солнца**  
Выберите крем ЛОРА SPF50 от компании «Эвалар». В его составе только проверенные косметические компоненты (комплекс UVA/UVB фильтров PARSOL, пептиды SYN-TACKS, гиалуроновая кислота, пентавитин, хромабрайт). Они обеспечивают максимально эффективную защиту кожи лица от ультрафиолета, а также обладают омолаживающим действием, обеспечивая уставшей после зимы коже глубокое увлажнение и защищая ее от пигментации. Крем легко наносится и быстро впитывается.



Реклама

**МИФ №2: Фрукты — полезные и легкие, от них нельзя располнеть**

**На самом деле:** помимо полезных витаминов и клетчатки, фрукты также содержат большое количество фруктозы, которая, как и обычный сахар, способна легко откладываться на бедрах и талии. Поэтому диетологи советуют ограничить прием фруктов или перенести его на утреннее время, когда обмен веществ в организме наиболее быстрый. А вот в послеобеденные перекусы лучше отдать предпочтение белковой пище.

**Белковый перекус без лишних калорий**

В качестве послеобеденного перекуса отлично подойдет белковый батончик Турбослим. Содержащий в своем составе **молочный сывороточный белок**, он надолго обеспечивает чувство сытости, но является при этом самым<sup>1</sup> низкокалорийным батончиком (всего 110 ккал). Состав батончика также усилен



Реклама

L-карнитином для энергии, гарцинией и хромом для снижения аппетита и зеленым чаем для сжигания жира. **Важно:** батончик Турбослим не содержит сои, сахара<sup>2</sup> и консервантов!

**МИФ №3: Морковь улучшает зрение**

**На самом деле:** сегодня нет ни одного научного исследования, доказывающего благотворное влияние моркови на здоровье глаз и зрение человека. Чего не скажешь о чернике. Она содержит рекордное количество антоцианов, способных улучшать кровоснабжение сетчатки глаз, а также восстанавливать ее поврежденные участки. В результате усиливается острота зрения, нормализуются обменные процессы, уменьшается усталость глаз (в особенности при работе с компьютером).

**Черника для защиты зрения**

Найти чернику можно в составе нового интенсивного комплекса для зрения — Черника Форте. В нем максимум лютеина, зеаксантина, омега-3, антоцианов черники, витаминов А, С, Р, В1, В2, В6 и цинка. Черника Форте интенсивный комплекс способствует сохранению зрения и полноценной защите глаз от усталости и раздражения.



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

Реклама

1. В ассортименте «Эвалар»  
2. В основном составе (без глазури)

# Импортозамещение

ЭВАЛАР — отличное качество, выгодная цена!

## Лекарственные средства

### Ци-Клим

Лекарственное средство

Экстракт цимицифуги — 20 мг

- Негормональное натуральное лекарство
- Устраняет симптомы климакса, замедляет процессы старения, сохраняя молодость и красоту



от 200 руб.

от 424 руб.

## Биологически активные добавки

### Ци-Клим Аланин

Бета-аланин — 400 мг

Регулирует температуру поверхности тела и таким образом блокирует приливы при климаксе



40 таблеток  
от 338 руб.

30 таблеток  
от 385 руб.

### Индол Форте

Индол-3-карбинол — 100 мг

Способствует поддержанию здоровья молочной железы



от 396 руб.

от 1440 руб.

### АкваМастер

Лекарственное средство

Раствор натрия хлорида (0,65%)

Спрей для лечения любого вида насморка — и простудного, и аллергического (в комплексной терапии)



от 163 руб.

от 330 руб.

### Шалфей Эвалар

Экстракт и эфирное масло шалфея, гесперидин, витамин С

Способствует улучшению состояния верхних дыхательных путей и горла



от 81 руб.

от 184 руб.

### Релаксозан

Экстракт валерианы — 125 мг

Экстракт мелиссы — 25 мг

Экстракт мяты — 25 мг

Способствует снятию повышенного нервного напряжения и тревоги



от 140 руб.

от 359 руб.

### Фибралакс

Лекарственное средство

Оболочки семян подорожника — 3,53 г

- Натуральное слабительное, восстанавливает работу кишечника
- Облегчает симптомы геморроя



от 266<sup>1</sup> руб.

от 486 руб.

### Тропикана Слим Конъюгированная линолевая кислота

КЛК — 510 мг

- Подтягивает силуэт за счет сжигания жира и укрепления мышц
- Препятствует повторному набору веса



от 995 руб.

от 1717 руб.

### Эксперт волос

Натуральные витамины для красоты и здоровья волос

- Уменьшает выпадение волос
- Стимулирует рост волос



от 387 руб.

от 1706 руб.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Европейское качество и выгодная цена — фирменное отличие продукции «Эвалар». Компания «Эвалар» одной из первых в России внедрила международный стандарт качества GMP для производства не только лекарств, но и БАДов. Подтверждением этому служат многочисленные сертификаты от международных контролирующих организаций.



### Хонда Форте

**Хондроитин — 500 мг**  
**Глюкозамин — 500 мг**

- Способствует естественному обновлению хрящевой ткани суставов и позвоночника
- Сохраняет подвижность суставов



от 617 руб.

от 761<sup>2</sup> руб.

### Горный кальций D3

**Кальций — 1000 мг, витамин D3 — 5 мкг**  
**Минералы и мумие**

- Способствует:
- лучшему усвоению кальция
  - укреплению костной ткани



от 194 руб.

от 585 руб.

### Йод Эндокринол

**Натуральный йод — 150 мкг**  
**Лапчатка белая — 150 мг**

- Способствует:
- восполнению дефицита йода
  - поддержанию гормонального баланса щитовидной железы



от 183<sup>1</sup> руб.

от 1833 руб.

### Магний B6

**Магний — 48 мг**

Способствует устойчивости организма к стрессам



от 202 руб.

от 662 руб.

### Бифилар

**Бифидобактерии, лактобактерии, пребиотик**

Способствует нормализации микрофлоры кишечника и росту собственных полезных бактерий



от 394 руб.

от 520 руб.

### Нефростен

**Золототысячник — 72 мг**  
**Любисток — 72 мг**  
**Розмарин — 72 мг**

Поддерживает работу почек и мочевого пузыря



от 132 руб.

от 422 руб.

### Гиалуроновая кислота

**Гиалуроновая кислота — 150 мг (в капсулах)**

Способствует:

- глубокому увлажнению кожи
- сохранению подвижности и гибкости суставов



от 1011<sup>1</sup> руб.

от 2590 руб.

### Для кожи, волос и ногтей

**Комплекс на основе органической серы МСМ, L-цистина, L-лизина, цинка и меди**

Способствует:

- усиленной выработке коллагена и кератина
- улучшению состояния кожи, волос и ногтей



от 643<sup>1</sup> руб.

от 921 руб.

### Левокарнил 500 мг

**L-карнитин — 500 мг**  
**Пантотеновая кислота — 6 мг**

Способствует повышению работоспособности и энергии в течение дня и снижению веса



от 340<sup>1</sup> руб.

от 2362 руб.

1. По данным аптечной сети «Эвалар». 2. В пересчете на равное количество таблеток.

# Новинки от компании ЭВАЛАР

Спрашивайте в аптеках «Эвалар»! Заказывайте на сайте [arteka.ru](http://arteka.ru)  
Линия здоровья «Эвалар» — 8-800-200-52-52

## 1 Турбослим Альфа напиток

в шотах (флаконах)

Жиросжигающий напиток с альфа-липоевой кислотой и L-карнитином — 1800 мг в 1 флаконе! Способствует ускорению обмена веществ, превращению жиров в энергию. Повышает эффективность физических нагрузок.

## 2 Турбослим Пиколинат хрома

Снижает тягу к мучному и сладкому; способствует поддержанию в норме уровня сахара в крови.

Выгодная цена (от 345 руб.)

по сравнению с аналогом (от 1244 руб.)

## 3 Нейрослим

Для похудения

Способствует устранению психологической причины повышенного аппетита и переедания благодаря оптимальному сочетанию джимнемы и 5-гидрокситриптофана.

## 4 Формула сна

усиленная фито-мелатонином

Позволяет за короткое время получить полноценный сон и отдых.

## 5 Бэби Формула МИШКИ

Мультивитамины с йодом и холином, чтобы малыши росли умными и здоровыми. Мармеладные пастилки для детей с 3-х лет.

Выгодная цена (от 441 руб.)

по сравнению с аналогом (от 595 руб.)

## 6 Эффекс Красный корень

Оригинальное лекарство на основе красного корня для лечения хронического абактериального простатита в комплексной терапии. Направлено на снижение воспаления, боли, отеков, на избавление от ночных позывов к мочеиспусканию.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,  
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Будут как шелковые!

80% женщин весной недовольны состоянием своих волос. А между тем, предотвратить «стихийное бедствие» вполне возможно, если правильно ухаживать за волосами.

## Спасение выпадающих...

Спасение для ослабленных, лишенных блеска волос — в правильном уходе. Главный его секрет: весенний уход должен быть комплексным (таблетки, лосьон и шампунь). Современный комплекс «Эксперт волос» может обеспечить главные принципы ухода за волосами:

- питание волос изнутри
- укрепление корней и активизация кровообращения в коже головы
- защита и восстановление.

## Здоровое питание

Таблетки «Эксперт волос» содержат натуральные, жизненно важные для волос вещества, питающие волосяную луковицу изнутри.

**Белок насыщенный.** Волос на 70–80% состоит из белкового вещества — кератина. Белок формируется из аминокислот. Поэтому в состав таблеток входят 2 аминокислоты: таурин (строительный материал для активного роста волос) и цистин (серосодержащая аминокислота, помогающая устранить выпадение и ломкость волос, защитить волосы от негативного воздействия внешних факторов — холод, ветер, сухость и т. д.). Особенно нуждаются в сере обладательницы жирных волос.

**Как на дрожжах.** В состав таблеток входит автолизат пивных дрожжей, он снабжает волосы белком и витаминами группы В, которые способствуют их росту, регулируют жирность, придают блеск и эластичность.

**Не волос, а кремний!** Для прочности, силы и красивого блеска волос необходим кремний. Поэтому в состав таблеток входит трава хвоща полевого — источник биологически доступного кремния.

**Ценный цинк.** Цинк в составе таблеток «Эксперт волос» помогает предупредить образование перхоти, появление грибков и раздражений на коже.

## Укрепление в корне

Поддержать правильное питание волос помогают специальные наружные средства. Лосьон «Эксперт волос» усиливает кровообращение и обменные процессы в коже головы, что очень важно для питания волосяных луковиц. В составе лосьона аминоксиллин — вещество, вызывающее легкий локальный прогрев кожи головы и расширение кровеносных сосудов; водорастворимая смесь витаминов и гиалуроновой кислоты для питания и сохранения увлажненности волос. Что еще? Аминокислота L-карнитин помогает сократить выпадение волос и стимулирует рост новых. А биотин регулирует работу сальных желез во избежание излишней жирности волос (не надо все валить на теплые шапки...)

Лосьон «Эксперт волос» выпускается в виде спрея, не требует смывания, быстро впитывается, не утяжеляет волосы. После нанесения лосьона можно применять средства для укладки волос, пользоваться феном — это придает прическе объем, а волосам — ухоженный, аккуратный вид.

## Устройте головноймюку!

Забудьте про обычные шампуни! Совместите необходимое с полезным — укрепляйте волосы каждый раз, когда моете голову. В этом вам поможет инновационный шампунь «Эксперт волос». Его мощная восстанавливающая формула «Сила 6 натуральных протеинов» (L-аргинин, кератин, коллаген, эластин, таурин, L-карнитин) с комплексом витаминов и маслом арганы способствует устранению сразу 6 проблем с волосами:

- Выпадение
- Ослабление
- Повреждение
- Ломкость
- Секущиеся кончики
- Тусклость

Он также защищает волосы при термической укладке и перепадах температур. Клинически доказано, что шампунь «Эксперт волос» уменьшает выпадение волос до 85% всего за 1 месяц!<sup>1</sup>

**Важно:** шампунь «Эксперт волос» — не содержит сульфатов, которые могут вредить коже головы и имеют накопительное действие. Абсолютно безопасен, его можно применять даже детям!



Реклама

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

**Каких результатов можно добиться с комплексом «Эксперт волос»?**

**Чтоб вам густо было:** остановить выпадение.

**Волосок к волоску:** сделать волосы мягкими, шелковистыми, послушными, облегчить укладку и защитить от воздействия высоких температур.

**Растите большие:** отрастить длинные локоны.

<sup>1</sup> По результатам экспериментально-клинических испытаний косметической продукции — шампунь «Эксперт волос»

# Где купить продукцию, представленную в журнале?



Справки по телефону

**8-800-200-52-52**

С 5:00 до 18:00 по московскому времени,  
звонок бесплатный



В интернете



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



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

бесплатная доставка в  
ближайшую аптеку по России

доставка почтой по России  
(кроме лекарственных средств)



**Аптеки Эвалар** – более 8000 наименований лекарственных средств, а также полный ассортимент продукции Эвалар по лучшим ценам!

## Москва Фитомаркет Эвалар

ул. Проспект Мира, 211.....(499) 270-52-87

## Москва Аптеки Эвалар

ул. Мясницкая, 24/7, стр.2.....(495) 623-33-40  
Калужская площадь, 1, к.1.....(499) 230-18-71  
ул. Новослободская, 12.....(499) 973-12-46  
ул. Зацепский Вал, 14.....(495) 953-10-87  
ул. Тверская, 4.....(495) 692-39-11  
Зубовский бульвар, 13, стр.1.....(499) 246-36-37  
ул. Профсоюзная, 4.....(499) 724-24-05  
Ленинградский пр-т, 77, к.2.....(499) 158-72-10

## Московская область

### Красногорск Аптеки Эвалар

ул. 50 лет Октября.....(495) 565-14-54

### Барнаул Аптеки Эвалар

Справочная.....35-71-22

пр-т Ленина, 155 А

пр-т Ленина, 113

ул. Балтийская, 23.....55-68-48

### Бийск Аптеки Эвалар

Справочная.....39-00-39

### Белокуриха Аптеки Эвалар

ул. Славского, 9 (АО Курорт Белокуриха)

### Кемерово Аптеки Эвалар

Справочная.....90-03-33

ул. Ленина, 114.....54-93-22

пр-т Ленина, 66 Б.....52-45-42

ул. Металлистов, 12.....61-31-28

ул. 40 лет Октября, 10.....62-37-06

ул. Космическая, 37.....38-72-77

### Кемеровская область

#### Топки Аптеки Эвалар

ул. Луначарского, 7.....42-06-37

ул. Революции, 19.....44-73-21

ул. Революции, 2.....42-52-81

#### Березовский Аптеки Эвалар

пр-т Ленина, 24.....53-28-89

#### Ленинск-Кузнецкий Аптеки Эвалар

пр-т Ленина, 41.....63-03-00

#### Белово Аптеки Эвалар

ул. Советская, 10.....22-87-90

## Юрга Аптеки Эвалар

ул. Максименко, 15.....16-22-71

### Анжеро-Судженск Аптеки Эвалар

пер. Электрический, 9.....36-50-17

### Калининград Аптеки Эвалар

ул. Октябрьская, 29 А.....36-02-01

ул. 9 Апреля, 52-58.....36-07-01

ул. Гурьева, 7.....39-71-14

ул. Аральская, 10.....93-95-08

### Новосибирск Аптеки Эвалар

Справочная.....222-02-50

ул. 9 Гвардейской Дивизии, 25

Горский микрорайон, 53

Горский микрорайон, 78

ул. Кавалерийская, 9

ул. Богдана Хмельницкого, 61

ул. Крылова, 26

Красный проспект, 50

ул. Богдана Хмельницкого, 1

ул. Плахотного, 74/2

ул. Ватутина, 27

### Нижний Тагил Аптеки Эвалар

ул. Зари, 31 А.....36-07-47

ул. Строителей, 12.....41-38-03

ул. Попова, 14.....32-42-03

ул. Победы, 22.....41-38-03

### Нижний Новгород Аптеки Эвалар

ул. Варварская, 14.....419-92-78

### Новокузнецк Аптеки Эвалар

ул. Зорге, 17.....60-28-73

ул. Разведчиков, 50.....31-53-06

### Омск Аптеки Эвалар

ул. Маяковского, 18.....58-06-81, 58-05-66

ул. Кирова, 10/5.....8 (950) 950-30-88

ул. Лобкова, 4/1.....8 (900) 670-16-14

ул. 10 лет Октября, 190..8 (900) 670-16-18

### Приморский край

#### Фокино Аптеки Эвалар

ул. Марии Цукановой, 12.....92-51-74

#### Пермь Аптеки Эвалар

ул. Екатеринбургская, 51.....210-95-24

## Петрозаводск Аптеки Эвалар

пр-т Невского, 26.....56-00-26

ул. Чапаева, 47.....72-35-02

### Северск Аптеки Эвалар

пр-т Коммунистический, 151.....77-27-44

ул. Первомайская, 4.....54-38-96

### Свердловская область

#### Каменск-Уральский Аптеки Эвалар

ул. Лермонтова, 103.....37-93-30

#### Тюмень Аптеки Эвалар

ул. Республики, 144.....49-47-91, 75-94-55

ул. Тульская 12/2.....31-09-15

#### Томск Аптеки Эвалар

ул. Киевская, 93.....43-52-72

ул. Красноармейская, 101 А.....40-02-22

ул. Фрунзе, 94.....44-24-00

ул. Мюнниха, 8.....47-17-92

#### Томская область

##### Асино Аптеки Эвалар

ул. Ленина, 31

##### Уфа Аптеки Эвалар

ул. Братьев Кадомцевых, 8.....282-03-55

ул. Ленина, 122.....273-98-64

ул. Королева, 10.....236-38-30

ул. Комсомольская, 21/2.....282-16-58

ул. Менделеева, 205 А.....246-89-86

ул. Ст. Кувькина, 18/3.....255-65-07

ул. Первомайская, 69.....264-60-18

ул. Д. Донского, 83.....264-59-21

ул. Машиностроителей, 7.....265-69-10

Бульвар Славы, 3.....244-53-36

ул. Бакалинская, 3.....8-987-240-09-67

ул. Пушкина, 42.....8-917-779-99-82

ул. Аксакова, 57.....251-54-15

ул. Адмирала Макарова, 26.....284-86-41

ул. Гагарина, 36.....246-26-19

#### Улан-Удэ Аптеки Эвалар

пр-т 50-лет Октября, 6.....66-96-36

ул. Комсомольская, 6 А.....46-41-74

#### Ярославль Аптеки Эвалар

ул. Ленина, 57.....31-56-59



## Аптеки-представители в регионах:

### Москва

ВЕРРУ.....(499) 647-95-27

Профи-фарм.....(495) 327-02-55

Унимак.....(499) 742-01-33

Трика.....(499) 268-56-06

### Санкт-Петербург

Аптека Невис.....703-45-30

ЛенОблФарм.....922-40-03

Аптека для бережливых.....677-19-94, 748-13-19

### Астрахань

Шах.....54-63-83

Аптека №71.....51-23-78

### Благовещенск

Амурфармация.....51-33-33

### Белгород

Таблеточка.....20-54-00

### Волгоград

ООО Ребус.....49-14-22

Сарептская.....33-84-60

### Воронеж

Забота.....227-16-27, 258-62-01

### Владивосток

Моя Аптека.....242-85-90, 246-71-59

Монастырёв.....222-0-222

### Екатеринбург

Дар.....311-13-22

Авант ЛТД.....297-00-22

### Иркутск

Виталюкс.....20-12-08

Аптека №30.....33-21-99

### Ижевск

АС Стандарт М.....68-63-01, 44-46-06

### Киров

Аптеки-Вятки.....35-10-05

ООО Витал.....52-37-37

### Красноярск

Адонис.....299-40-72

Кырдал.....223-90-33

### Липецк

ООО Пролек.....27-04-27

ООО НМФ Амбилайф.....21-02-36

### Орел

Аптека №2.....73-53-02

### Оренбург

Данафарм.....55-77-76

ОренЛек.....72-48-43

### Пенза

Пульс.....49-28-54

ООО Юнифарм.....29-53-85

### Пермь

Планета здоровья.....207-56-78,

238-23-00, 219-84-84

### Ростов-на-Дону

Социальная аптека №25.....261-91-10

Дешевая аптека №4.....291-62-71

### Рязань

Аптека №4.....76-47-31

Аптека №137.....27-46-82

### Самара

Милана.....247- 84- 64

### Саратов

Мелодия Здоровья.....23-85-34

Лекарь.....54-82-28

### Ставрополь

АС Первая аптека.....77-77-73, 23-93-25

### Тольятти

ООО Фарм-Ориент.....31-03-03

ООО МЕД-СЕРВИС.....79-66-90

Аптека низких цен.....61-82-90

### Тула

Снап.....34-34-94, 30-30-20, 34-33-50

### Ульяновск

Аптека №131.....20-58-68

### Уссурийск

АС Фарм.....26-19-84

### Чебоксары

Фармация № 96.....57-30-25

### Чита

Вита.....23-01-71

### Челябинск

ИП Дорохова.....775-29-40

Аптека на Краснопольском пр-те.....245-46-17

### Ярославль

Аптека Юкон.....56-82-06, 75-18-24

### Казахстан

Аптечная сеть Еврофарма

Алматы 8 (727) 312-22-20, Шымкент 8 (7252) 35-44-44

Астана 8 (7172) 69-60-60, Караганда 8 (7121) 94-02-02

Аптечная сеть Аманат

Бесплатная справочная служба

по Казахстану 8-800-080-78-78

Аптечная сеть Гиппократ

Астана 8 (7172) 39-61-61,

8 (7172) 39-60-00

### Беларусь

Адел – 8 (017) 376-71-14

Зеленая аптека – 8 (017) 215-02-22; 8 (029) 185-76-48

Любимая аптека – 8 (029) 667-03-03; 8 (033) 667-03-03

Планета здоровья – 8-801-100-50-50

# Витаминный рай



## 1 Биоритм Поливитамины

11 витаминов и 8 минералов разделены на две таблетки: утреннюю (энергия) и вечернюю (восстановление).

## 2 Ци-Клим витамины для женщин 45+

Энергия и спокойствие после 45 и в климактерическом периоде. Содержит необходимые витамины и минералы, дополненные L-карнитином, экстрактами цимицифуги и пустырника. Способствуют улучшению усвоения кальция и контролю массы тела.

## 3 Черника-Форте с витаминами и цинком

Необходимые для зрения витамины с антоцианами черники. Способствуют сохранению зрения.

## 4 Бэби Формула Мишки

Мультивитамины с йодом и холином, чтобы малыши росли умными и здоровыми. Мармеладные пастилки для детей с 3-х лет.

## 5 Эффекс витамины для мужчин

12 витаминов, 7 минералов, биотин, экстракт левзеи и горянки для поддержания здоровья предстательной железы и сексуальной функции.

## 6 Олиджим витамины при диабете

Витаминная поддержка при диабете: 11 витаминов, 8 минералов и таурин.

## 7 Острум витамины для мозга

Для острого ума и хорошей памяти: витамины группы В с холином и экстрактом гинкго билоба.

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Эвалар выпускает натуральные лекарства и биологически активные добавки, которые помогут вам становиться более здоровыми с каждым днем. Ингредиенты, присутствующие в продукции, мы изготавливаем сами из алтайских трав, собранных или выращенных на соб-

ственных плантациях Эвалар, либо закупаем у ведущих мировых производителей с обязательными сертификатами качества GMP. Как и европейские компании, мы контролируем полный цикл производства: от подготовки сырья до готового продукта. Мы стремимся

удовлетворить все ваши потребности в здоровье от управления весом и стрессом до здорового сердца, чтобы помочь достичь оптимального здоровья естественным путем. **Продукция Эвалар призвана сделать вас более здоровыми и более красивыми с каждым днем!**

Оптимальное здоровье от природы



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



Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ