

# ФИТОДОКТОР

№1 (44) ВЕСНА 2017

## ПРОФИЛАКТИКА

Собираем  
весеннюю аптечку **10**

## ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Как сохранить  
здоровье груди? **20**

## СЛОВО МУЖЧИНЕ

Секреты  
мужского желания **25**

Возьмите  
журнал  
бесплатно!

## ГОСТЬ НОМЕРА ЕЛЕНА ВОРОБЕЙ



«Мне никогда  
не приходило в голову  
сменить профессию»

16+



# Домашняя «мезотерапия»

*Альтернатива дорогим  
салонным процедурам*

**Подарочный набор Лора с мезороллером содержит:**

1. **Мезороллер + сыворотка** с высокой концентрацией пептидов и гиалуроновой кислотой. Прибор мезороллер с тончайшими иглами в 2 раза усиливает действие инновационной сыворотки<sup>1</sup> и обновляет кожу лица.
2. **Крем для лица** с пептидами и гиалуроновой кислотой.
3. **И в подарок (бесплатно) – крем для контура глаз** с пептидами, гиалуроновой кислотой, иглицей и кофеином.

Антивозрастная косметика Лора с мезороллером – домашняя альтернатива дорогим салонным процедурам. Уменьшает глубину морщин на 30% всего за 1 месяц, выравнивает тон кожи, подтягивает овал лица, устраняет отеки и темные круги вокруг глаз<sup>2</sup>.

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

#### Спрашивайте в аптеках!

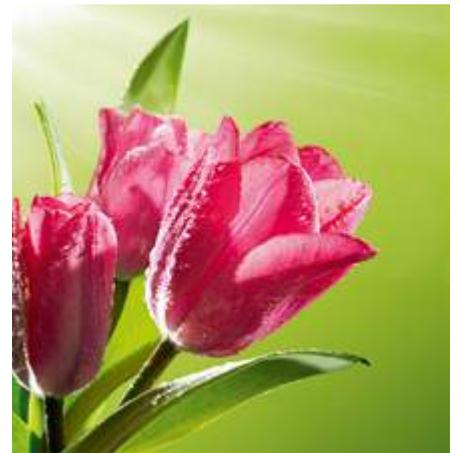
«Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный).  
Заказывайте на сайте [apteka.ru](http://apteka.ru) с бесплатной доставкой  
в ближайшую аптеку.

659 332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар»,  
ОГРН 1 022 200 553 760

<sup>1</sup> Экспертное заключение ЦКБ РАН по результатам клинико-лабораторных испытаний сыворотки «Лора мезоэффект» с мезороллером по показателям эластомерии, влагомерии.

<sup>2</sup> По результатам «Отчета о клиническом применении БАД и крема «Лора» у женщин с клиническими признаками старения кожи»; сентябрь-ноябрь 2011.

# 25 ЛЕТ ЭВАЛАР ПОМОГАЕТ ВАМ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ



Совершенно невозможно представить себе весну без обновлений! При этом неважно, что, например, в марте весна еще легко может дунуть нам в лицо метелью, раскинуть на дороге гололед и присыпать снежком. Тем не менее, чем ближе конец февраля, тем больше хочется сменить теплую куртку на яркое пальто, пойти на прогулку новым маршрутом, сесть на диету, стать стройнее, активнее и, конечно, счастливее. Вот уже 25 лет компания «Эвалар» заботится о том, чтобы все перемены, которые вы запланировали, давались вам легко и приятно. Ведь натуральная продукция Эвалар призвана делать вас более здоровыми и более красивыми с каждым днем. Эта весна — не исключение. Мы рады помочь вам сбросить лишнее, вести более активный образ жизни и укрепить свой организм. Новый весенний номер журнала «Фитодоктор» посвящен именно этим темам: в нем вы найдете **план питания для стройности** (стр. 18), **полезные советы от врача по женскому здоровью** (стр. 6), **весеннюю аптечку** (стр. 10), **новинки для красоты** (стр. 28),



**способы борьбы со стрессом** (стр. 24) и многое другое!

При подготовке этого выпуска мы пригласили в гости актрису эстрады, кино и телевидения Елену Воробей. Елена прочитала все статьи, прокомментировала самые интересные темы и поделилась своими секретами того, как пережить кризис среднего возраста и сделать так, чтобы все мечты и планы начали сбываться. Читайте комментарии нашей гостьи Елены Воробей на страницах «Фитодоктора»! От компании «Эвалар» мы поздравляем всех наших читательниц с праздником 8 Марта! Будьте любимы, счастливы и здоровы. Пусть ваши перемены к лучшему начнутся уже сегодня!



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



- 4 ...ПЛАНЕТА ЭВАЛАР. Новости компании.
- 6  ...СЛОВО ВРАЧУ. До и после климакса.
- 8 ...СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА. Время изменить себя.
- 10 ...ПРОФИЛАКТИКА. Собираем весеннюю аптечку.
- 12 ...ГЕРОЙ НОМЕРА. Эвалар — 25 лет безупречного качества.
- 14 ...ГИД ПОКУПАТЕЛЯ.
- 15 ...НОВИНКИ ОТ ЭВАЛАР.
- 16 ...ВДОХНОВЛЯЮЩАЯ ИСТОРИЯ. Энергия Алтая и другие секреты.
- 17 ...ВЕСЕННЕЕ ОЧИЩЕНИЕ.
- 18  ...ЕДИМ ПРАВИЛЬНО. Лишнее на тарелке.
- 20 ...ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ. Как сохранить здоровье груди?
- 22  ...ДЕТСКАЯ ТЕМА. 3 года: гид по возрасту.
- 24 ...ВОПРОС РЕБРОМ. Стресс, уходи!
- 25 ...СЛОВО МУЖЧИНЕ. Секреты мужского желания.
- 26 ...РЕШАЕМ ПРОБЛЕМУ. Энергия на нуле.
- 28 ...ВЕСЕННЕЕ ОМОЛОЖЕНИЕ.
- 29 ...КОМПЛЕКСНАЯ ЗАБОТА ОБ ОРГАНИЗМЕ.

## ФИТОДОКТОР №1 (44) ВЕСНА 2017

**Учредитель и издатель:** ООО «Фармавест».  
**Соучредители:** ФГБОУ ВО «Алтайский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения РФ, ЗАО «Эвалар».  
**Адрес редакции, учредителя, издателя:** 659332, Алтайский край, Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, тел./факс: (3854) 39-00-31.  
**Главный редактор:** Татьяна Мякишева.  
**Подготовка номера:** ООО ФЦ «Знание» [www.pharmznanie.ru](http://www.pharmznanie.ru)  
**Руководитель группы:** Елена Ватуткина.  
**Шеф-редактор:** Анна Сурина.  
**Ответственный редактор:** Ирина Дроздова-Куривач.  
**Дизайн и верстка:** Игорь Токарев.  
**Обложка:** Павел Дегтярев.  
**Авторский состав:** Екатерина Беляева, Екатерина Шушумкова, Татьяна Глазырина, Анастасия Аксенова, Юлия Павличенко, Любава Новикова, Дарья Приходько, Марина Поздеева, Олеся Семина, Олеся Гиевская, Светлана Мерченко, Екатерина Филиппова, Евгений Кульгавчук, Анастасия Скакун.  
**Фотоматериалы:** Татьяна Куприянова, Павел Головкин, Дмитрий Филиппов, Никита Хнюнин, [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com), [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com), [www.istock.com](http://www.istock.com), из личного архива Елены Воробей.  
**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:** ОАО «Полиграфический комплекс «Пушкинская площадь». Москва, ул. Шоссейная, 4д.  
**Тираж:** 10 000 000 экз.  
**Выход в свет:** 05.01.2017 г. Распространяется бесплатно.  
 Сравнение цен в журнале приведено по данным ЗАО «Группа ДСМ» и базы Albus (сентябрь 2016 года). Аналоги для сравнения выбраны по действующим компонентам. 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. Ссылки на стандарт GMP подтверждаются Сертификатом GMP №С0170889-03, NSF International (США).

# «ФИТОМАРКЕТ» ЭВАЛАР ОТКРЫЛСЯ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫМ МЕРОПРИЯТИЕМ

Текст: Екатерина Беляева.  
 Фото: Татьяна Куприянова.

В московском торговом центре «Афимолл Сити» осенью 2016 года в рамках торжественного открытия «Фитомаркета Эвалар» прошла благотворительная акция, приуроченная к Международному дню борьбы с инсультом (29 октября).

Группа «Градусы», певица Лоя, Прохор Шаляпин, Корнелия Манго и Митя Фомин расписали футболки, которые получили в подарок посетители, сделавшие наибольшие пожертвования в поддержку людей, перенесших инсульт. Средства, собранные от проекта, пошли на реабилитацию 18-летнего Петра Буравцева, пережившего ранний инсульт. Партнером проекта стал фонд ОРБИ — фонд, борющийся с проблемой инсульта в России.

Звезды шоу-бизнеса призвали гостей вечера следить за своим здоровьем. Так, по словам Прохора Шаляпина: «В больших городах, где насыщенная жизнь и сложная экология, надо поддерживать свой организм. Я стараюсь вести здоровый образ жизни, принимаю витамины и биодобавки».

«Фитомаркет» — это новое розничное пространство от компании «Эвалар». Он станет находкой для тех, кто следит за своим здоровьем и питанием. Ассортимент здесь сугубо нелекарственный: новейшие натуральные препараты для поддержания здоровья, красоты и занятий спортом, а также витамины, органическое питание и эко-косметика. Всего более 1000 наименований от ведущих российских и мировых производителей. «Фитомаркет» — это воплощение опыта «Эвалар» в фитотерапии и нутрициологии, накопленного за четверть века работы компании.



Прохор Шаляпин



Роман Пашков, группа «Градусы»



Группа «Градусы»

# ПАСТИЛКИ БЭБИ ФОРМУЛА® МИШКИ ЭВАЛАР НАГРАЖДЕНЫ ЗНАКОМ КАЧЕСТВА

**Н**ациональная программа продвижения лучших российских товаров и услуг для детей удостоила детские мультивитамины с йодом и холином «Бэби Формула мишки» компании «Эвалар» Знаком качества «Лучшее — детям».

«Бэби Формула мишки» — сбалансированный витаминно-минеральный комплекс в виде вкусных мармеладных пастилок

мишек для детей с 3 лет. Эти жевательные пастилки были первым продуктом из специальной линии для детей, которая разработана с учетом потребностей растущего детского организма. Детям очень нравятся жевательные пастилки, ведь это не обычные таблетки, а мармеладные мишки со вкусом апельсина, клубники и винограда. Они превращают прием витаминов в увлекательную игру.

Принимать жевательные пастилки «Бэби Формула мишки» рекомендуется с учетом возрастной нормы (с 3 до 7 лет — по 1 пастилке в день во время еды, детям старше 7 лет — по две пастилки в день во время еды). Мармеладные мишки не вызывают привыкания, поэтому их можно принимать длительное время, не менее 1–2 месяцев.

«Бэби Формула мишки» производятся «Эвалар» в соответствии с международным стандартом качества GMP.

**«Бэби Формула мишки» для детей с 3 лет — мультивитамины для памяти и внимания.**

**Преимущества «Бэби Формула мишки»:** ● **Выгодная цена!**

● На основе натурального сока; ● Не содержит искусственных красителей, ароматизаторов и консервантов; ● Имеет сбалансированный состав — йод и холин (для повышения у ребенка способностей к обучению и запоминанию), важные витамины и минералы (для гармоничного развития организма, укрепления иммунитета).



Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## НОВЫЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ПРЕПАРАТ «ФОРМУЛА СПОКОЙСТВИЯ» ЭВАЛАР УЖЕ В АПТЕКАХ



Реклама

**К**омпания «Эвалар» выпустила уникальное лекарственное средство «Формула спокойствия» с пустырником и магнием В6 (патент РФ 2 361 599), которое поможет не только справиться с повышенной нервной возбудимостью, раздражительностью, тревогой и страхом, но и уберечь сердце от воздействия стресса.

В отличие от препаратов, содержащих только магний и витамин В6, «Формула спокойствия» Эвалар содержит пустырник, который обладает умеренным кардиотоническим и гипотензивным действием. Иными словами — помогает преодолеть стресс, замедляя ритм сердечных сокращений, мягко снижая артериальное давление, поднявшееся из-за стресса или волнений.

«Формула спокойствия» придет на помощь при раздражительности, тревоге, страхе. Ее можно применять и вечером — при бессоннице, расстройствах сна, прерывистом и поверхностном сне, а также в комплексной терапии при «неврозе сердца»<sup>1</sup>. Не вызывает сонливости, заторможенности и привыкания.

<sup>1</sup> Нейроциркуляторная дистония.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

**Светлана Владимировна Юренева**, доктор медицинских наук, ведущий научный сотрудник отделения гинекологической эндокринологии НЦ им. Кулакова, член Международного и Североамериканского обществ по менопаузе.

**П**осле сорока пяти многие женщины беспокоятся, не зная, чего ожидать от своего перестраивающегося тела. Мы поговорили с ведущим научным сотрудником отделения гинекологической эндокринологии НЦ им. Кулакова Светланой Юреновой о том, что такое климакс и как к нему подготовиться.

Текст: Любовь Новикова. Фото: Павел Головкин.

# ДО И ПОСЛЕ КЛИМАКСА

## ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О КЛИМАКСЕ И КАК ИЗБЕЖАТЬ НЕПРИЯТНЫХ СИМПТОМОВ

**Светлана Владимировна, если верить статистике, средний возраст наступления климакса — от 49 лет до 51 года. Но ведь он может прийти и раньше?**

«Раньше» — это в 40–45 лет, а «преждевременно» — это когда в пору климакса вступают женщины моложе сорока лет. Преждевременное наступление климакса во многом определяется наследственностью: если у мамы менопауза наступила рано, то у дочери она может наступить на несколько лет раньше.

**А если говорить о позднем климаксе?**

С поздним климаксом сложнее: если менопауза наступает в возрасте старше 55, это тоже риски, и прежде всего — некоторых онкогинекологических заболеваний,

потому что в этом случае женщины более подвержены заболеваниям, связанным с присутствием эстрогенов. Как правило, климакс позже наступает у женщин с избыточной массой тела и ожирением, но есть и ряд других факторов, например, наследственность.

**Что должно стать «первым «звонок» для женщины, входящей в возраст климакса?**

Как только начинаются изменения длительности менструального цикла — обычно в сторону укорочения — это сигнал, что, возможно, женщина вступила в фазу менопаузального перехода. В этот момент на фоне дефицита прогестерона у женщин могут возникать панические атаки, тревожные рас-

стройства, нарушения сна. Когда женщина вступает в позднюю фазу менопаузального перехода, могут добавляться симптомы, связанные с уменьшением выработки эстрогенов: приливы жара, потливость, плаксивость, нарушения концентрации внимания, депрессивные настроения, снижение либидо, а наиболее неприятными симптомами могут стать сухость влагалища и нарушение работы мочевыводящих путей.

**Какие факторы способствуют тому, чтобы женщина испытала весь «букет» симптомов?**

Избыточная масса тела, курение, злоупотребление алкоголем и малоподвижный образ жизни. Влияние оказывает не только образ жизни, но и генетика, и особенности

места проживания. В Японии только каждая десятая женщина знает, что такое климакс, и это связывают с тем, что японки едят много морепродуктов и сои, в состав которой входят фитоэстрогены. А российские женщины испытывают симптомы климакса в 70–80% случаев. При этом женщины не всегда понимают, с чем связаны такие симптомы, и обращаются не к гинекологам, а к врачам совершенно других специальностей. А между тем, если эти симптомы проявляются на фоне изменения ритма менструаций—это повод обратиться именно к гинекологу, потому что только он может решить проблему комплексно.

### ИСПЫТЫВАЮТ СИМПТОМЫ КЛИМАКСА



Традиционный рацион включает фитоэстрогены

14–18% японок



70–80% европейских женщин

## ВОЗРАСТ НАСТУПЛЕНИЯ КЛИМАКСА

До 40 лет — преждевременный климакс  
45–55 лет — своевременное наступление климакса (в среднем 49–51 г.)  
После 55 лет — поздний климакс

### Женщины обычно очень боятся слов «гормональная терапия». Приходилось ли сталкиваться с этим страхом?

В последние годы ситуация изменилась к лучшему: к возрасту менопаузы подошли женщины, которые не боятся гормональной контрацепции и, соответственно, заместительной гормональной терапии. Они совершенно правы: в настоящее время в России представлен целый спектр безопасных и низкодозированных препаратов, в состав которых входят гормоны, идентичные синтезируемым в яичниках. Они подбираются гинекологом-эндокри-

нологом и действуют сразу на все системы органов. Так что не нужно принимать разом десять препаратов, как зачастую бывает: один—чтобы спать, другой—чтобы не было «приливов», и так далее.

### Вы упоминали о фитоэстрогенах. Насколько актуальна такого рода заместительная терапия?

Существуют фитоэстрогены, польза которых доказана. Например, есть такое растение цимицифуга рацемоза, экстракт которой содержит фитоэстрогены. По этому растению есть неплохая доказательная база в плане улучшения качества жизни женщин. Препараты цимицифуги положительно влияют на качество сна: уменьшается количество пробуждений, количество и степень тяжести приливов жара. Думаю, применение фитоэстрогенов имеет смысл: например, их наличие в составе антивозрастного крема—это хорошо. Но, конечно же, это лучше работает, если сочетается с гормональной терапией или с препаратом, содержащим фитоэстрогены.

# ЦИ-КЛИМ ПРИ КЛИМАКСЕ

Таблетки



НОВИНКА



Капли

### ЦИ-КЛИМ<sup>®</sup> Негормональная терапия при климаксе

Устраняет симптомы климакса<sup>1</sup>

- Приливы
- Потливость
- Раздражительность
- Нарушения сна
- Изменения настроения и др.

И в 50 можно выглядеть на 35!<sup>2</sup>



**ЦИ-КЛИМ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА И ТЕЛА**  
Фитоэстрогены, гиалуроновая кислота, витамины А, Е, F для замедления гормонального старения кожи

### ЦИ-КЛИМ КРЕМ БОТОЗФЕКТ

Альтернатива инъекциям ботокса  
Крем с аргирелином для коррекции мимических морщин



### ЦИ-КЛИМ ВИТАМИНЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН 45+<sup>\*\*</sup>

Комплекс витаминов и минералов, усиленный экстрактом цимицифуги, L-карнитином и пустырником



### ЦИ-КЛИМ АЛАНИН<sup>™</sup>

Аминокислота бета-аланин способствует уменьшению частоты и выраженности приливов

<sup>1</sup> В комплексной терапии. <sup>2</sup> «Результаты пилотного моноцентрового исследования лекарственного средства Ци-Клим при системном и местном применении на структурно-функциональные показатели кожи у женщин старше 40 лет», 2013–2014 гг., под рук. профессора Я. А. Юцковской. [www.ivalar.ru](http://www.ivalar.ru) Спрашивайте в аптеках! 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный). Заказывайте на сайте [apteka.ru](http://apteka.ru) с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ  
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



# ВРЕМЯ ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА О ТОМ, КАК ПРЕОДОЛЕТЬ КРИЗИС СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Гость журнала «ФитоДоктор»

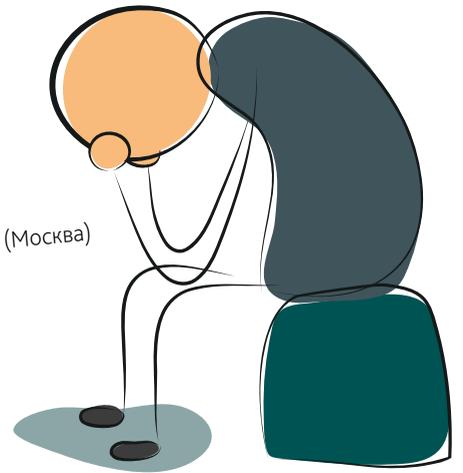


**Елена Воробей,**  
актриса эстрады, кино  
и телевидения, Заслуженная  
артистка России.

Какие бы кризисы не случались, мне никогда не приходило в голову сменить профессию. И очень надеюсь, такие мысли никогда у меня не появятся. А если хотелось поменять цвет волос — меняла! Что касается мужчин, у меня всегда и все в жизни происходило по любви. Я считаю, что если человека что-то не устраивает в работе, семье или в чем-то еще, то надо действовать — менять свою жизнь, что-то предпринимать. Но одно дело сменить цвет волос, совсем другое — мужа или жену. Для этого необходимо иметь веские основания, а то можно и пожалеть о содеянном.



**Дарья Приходько,**  
психолог, психотерапевт (Москва)  
[happy-help.ru](http://happy-help.ru)



Словосочетание «кризис среднего возраста» сегодня в тренде. Ваш 35-летний знакомый, который всегда был тихим офисным работником, вдруг положил увольнительную на стол и подался учиться серфингу и медитации на Бали. Или ваша подруга, которой идет четвертый десяток, внезапно делает короткую стрижку и красит волосы в дерзкий огненно-рыжий цвет. Вы восторженно ахаете, а про себя успеваете подумать: «А все ли у неё в порядке? А может, это признак того самого кризиса середины жизни?» Но что на самом деле стоит за этим термином? Что заставляет тех, кому за 30, резко менять привычный уклад жизни и пробовать новое или, наоборот, разрывать контакты с друзьями и уходить в себя? И существует ли он, этот кризис, или это просто оправдание эксцентричным поступкам серьезных взрослых людей?

## ЖИЗНЕННЫЙ ЭКВАТОР

С точки зрения психологии, на протяжении жизни человек проходит не один,

а несколько кризисных этапов. Именно преодоление кризиса позволяет человеку развиваться. Кризис — это всегда переломный момент, который обозначает, что те способы решения жизненных трудностей, к которым человек прибегал раньше, на новом жизненном этапе не работают. Так, в 3 года ребенок пробует есть ложкой сам и громко кричит в ответ на любые попытки его покормить: «Я сам!». В 15 — он бунтует против родительских запретов. А в 35 — взрослому человеку приходится проводить оценку всего достигнутого к этому возрасту.

Мужчины и женщины, достигшие 35–40 лет, зачастую описывают свои ощущения так, как будто они стоят на пике горы: они уже выросли, но еще нестары, но вот этот пик — это вершина их физической формы, сексуальности и достижений в карьере. И многие задаются вопросами: «Неужели этот мой максимум? А использовал ли я данные мне ресурсы так, чтобы чувствовать себя удовлетворенным во всех сферах жизни?» И если ответ неутешителен, то человек испытывает сильное разочарование:

«Мои ожидания от себя были больше, чем достигнутый результат». А дальше человек переводит взгляд в будущее и видит, что впереди ждет вторая половина жизни, а с ней угасание физических сил, отсутствие перспектив и радужных возможностей молодости. Смотреть на спуск с горы становится невыносимо страшно, и тогда, решая сопротивляться естественному ходу жизни, человек стремится как можно дольше задержаться на пике горы, как бы говоря себе: «Нет, это другие альпинисты будут сейчас спускаться, стареть и нянчить внуков, со мной всего этого не случится, я по-прежнему молод!» И тогда в семьях случаются разводы и свадьбы с более молодыми партнерами, эксцентричные поступки, которые, в конечном счете, приводят в ту же исходную точку: середина жизни требует переоценки всех достигнутых и недостигнутых целей.

## ДВА ПУТИ ВЫХОДА ИЗ КРИЗИСА

### 1. Принять полученный опыт с благодарностью

Зачастую, оценивая результаты первой половины жизни, человек стремится оценить конкретно: плохо я прожил эту половину (и тогда начинается самобичевание) или хорошо (а значит, есть за что себя похвалить). Но гораздо важнее задаться вопросом: «Каков был смысл и ценность того, что я прожил?» А ценность прошлых событий есть всегда, потому что и препятствия, и приятные мгновения формируют нас как личность. Даже если человек обнаруживает себя в 35 лет на нелюбимой работе, то это не трагедия, а возможность осознать, чем хочется заниматься на самом деле, и разрешить себе найти свое дело или хобби, которое давно не получается вписать в график ежедневных дел.

### 2. Смотреть в будущее с интересом

В кризисе средних лет пугает то, что впереди — вторая часть жизни, которую обычно сравнивают с закатом. Очень непросто осознавать конечность человеческой жизни. Печаль, которая ох-

ватывает нас при этой мысли, может усложнять преодоление кризиса. Поэтому в этот период важно найти возможность делиться опытом и навыками с последующим поколением. Страх окончания жизни отступает, когда человек понимает, что он может принести пользу, передавая знания. Важно выйти из замкнутого круга переживаний и увидеть, что вокруг другие люди, которым может быть полезен наш накопленный опыт. Новый способ самореализации — выход из кризиса средних лет.

## 6 признаков кризиса средних лет

1 Вы всё чаще задаетесь вопросами о смысле жизни: «Зачем я делаю то, что делаю, каждый день?»

2 Вы часто вспоминаете о возможностях, которые были упущены в молодости и жалеете.

3 Вам внезапно захотелось радикальных перемен, хотя раньше вам нравилась стабильность ваших каждодневных забот.

4 Вы чувствуете себя эмоционально нестабильным или, наоборот, раздраженным, что за вами раньше не наблюдалось.

5 Качество ваших отношений с друзьями и близкими меняется. Вам все чаще хочется побыть одному или, наоборот, хочется не просто увеселительных мероприятий, а поговорить «за жизнь».

6 Вы начали больше переживать за своё здоровье и замечаете, что ресурсы вашего организма ограничены.

## Теанин\*

### Проясняет ум, дарует умиротворение

L-теанин — аминокислота, выделенная из листьев зеленого чая:

- поддерживает высокую умственную активность
- способствует спокойствию и расслаблению, сохраняя ясность ума
- способствует нормализации артериального давления, поднимающегося из-за стресса (у здоровых людей), не вызывает сонливости и привыкания

## Глицин Форте\*

### Для работы в условиях стресса

Аминокислота глицин и витамины B1, B6, B12 способствуют:

- повышению умственной работоспособности
- уменьшению нервного и умственного напряжения
- нормализации сна

## Гинкоум\*\*

### Натуральное лекарство улучшает мозговое кровообращение и в результате:

- устраняет головную боль, головокружение
- улучшает память, повышает умственную активность
- снижает риск инсультов за счет уменьшения тромбообразования
- в 2 раза выгоднее аналога!<sup>1</sup>

<sup>1</sup> По данным маркетингового агентства «DSM Group» на 01.03.2016 г.

Произведено «Эвалар»: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP.

[www.evalar.ru](http://www.evalar.ru) Спрашивайте в аптеках!

«Линия здоровья «Эвалар»:

8-800-200-52-52

(звонок бесплатный).

Заказывайте на сайте

[arteka.ru](http://arteka.ru) с бесплатной

доставкой в ближайшую

аптеку.

ГДЕ  
КУПИТЬ?  
Смотрите на стр.  
30-31

# СОБИРАЕМ ВЕСЕННЮЮ АПТЕЧКУ

## КАК ПОДДЕРЖАТЬ ОРГАНИЗМ В ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД?

### ПОДДЕРЖИТЕ СИСТЕМУ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Зимний рацион — это, как правило, насыщенная углеводами и жирами пища. В результате накапливаются лишние килограммы, а кишечник из органа с активной моторикой превращается в самый ленивый отдел пищеварительной системы. Печень также пребывает не в лучшем состоянии.

Улучшить перистальтику толстой кишки помогают добавки, содержащие растительные экстракты, например,

«Фитолакс»\*. Жевательные таблетки, чай, фруктовый батончик и даже шоколад (!) «Фитолакс»\* — натуральная помощь при «обленившемся» кишечнике. Нормализации его работы способствует и растительное лекарственное средство на основе оболочек семян подорожника — «Фибралакс»\*\*.

Комплексную очищающую программу хорошо бы дополнить натуральными добавками, улучшающими функцию печени. Традиционно с этой целью применяются экстракты овса, бессмертника,

куркумы. Защитить печень и отрегулировать выработку и отток желчи помогают эссенциальные фосфолипиды в сочетании с экстрактами расторопши и артишока в составе «Гепатрин»\* А «Куркумин»\* от Эвалар способствует укреплению иммунитета, защите организма от вирусов, бактерий и уменьшению воспалительных процессов и снижению боли в суставах. Такая поддержка весной крайне важна. Все эти средства «работают» мягко и бережно — ведь в их состав входят натуральные компоненты.

### Фитолакс\* таблетки и Фитолакс шоколад

Мягкое послабляющее действие на основе фруктов и экстрактов трав

### Фибралакс

Устранение запоров, восстановление работы кишечника, облегчение симптомов геморроя

\*ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

### Гепатрин\*

Содержит три важных природных компонента для защиты печени: эссенциальные фосфолипиды, расторопша, артишок. Вместо трех препаратов один — Гепатрин!

### Куркумин\*

Общеукрепляющее средство. Способствует укреплению иммунитета, уменьшению воспалительных процессов и снижению боли в суставах<sup>1</sup>.



\* НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

<sup>1</sup> Информация подтверждена СоГР. <sup>2</sup> Информация подтверждена Добровольной сертификацией.

## ЗАЩИТИТЕ СУСТАВЫ И КОСТИ

Нехватка витамина D, который зачастую развивается в скупые на солнечные лучи зимние месяцы, спрово-



### Горный кальций\*

Сочетание кальция, витамина D<sub>3</sub> и горного мумие в 1 таблетке восполняет дефицит кальция в организме

ждается дефицитом кальция, что может приводить к проблемам с суставами.

Восполнить жизненно важные для костей нутриенты поможет «Горный кальций»\*.

В его состав помимо кальция входят витамин D<sub>3</sub> и горное мумие. После консультации

со специалистом для лечения суставов используйте лекарственное средство растительного происхождения—«Настойка Сабельника»\*\* от «Эвалар». Она снимает боль в суставах и оказывает выраженное противовоспалительное действие.



### Сабельника настойка Эвалар

Лекарство, которое устраняет воспаление и боль в суставах, не повреждая слизистую желудка

**\*\*\*ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.**



### Витамин D-солнце\*

Максимум витамина D в наиболее усвояемой форме способствует укреплению костной ткани и зубов, усвоению кальция, поддержанию иммунитета.

## УДЕЛИТЕ ВРЕМЯ СЕБЕ

Чтобы после шапок и зимы вернуть волосам здоровый вид, подпитайте их специальными витаминами для волос «Эксперт волос»\* Эвалар. Другие продукты линии «Эксперт волос»\* Эвалар—шампунь, бальзам и лосьон

### Омега 3-6-9\*

Рыбий жир, льняное и кедровое масла. Способствует красоте кожи и волос, улучшению работы сердца, мозга, глаз и суставов, поддержанию в норме уровня холестерина<sup>2</sup>.

для роста волос—помогут защитить ваши волосы во время сушки феном, ускорят их рост, помогут нормализовать жировой обмен кожи.

Также для красоты кожи и волос необходимы Омега-3 и Омега-6. Эти вещества содержатся в рыбьем жире, льняном и кедровом масле, вошедших в состав «Оме-

га-3-6-9»\*. Он способствует улучшению работы сердца, мозга, глаз и суставов, поддержанию в норме уровня холестерина, а также красоте кожи и волос.

Дополнительный заряд бодрости придадут организму натуральные травяные «Чай Эвалар Био»\*. В коллекции 18 чаев различных направлений.

### Эксперт волос Эвалар\*

Сила 6 натуральных протеинов в шампуне и бальзаме. Специальные витамины для приема внутрь. А также лосьон пробуждает спящие волосяные луковицы, усиливая рост волос.

### Чай Эвалар Био\*

Поддержите свой организм. Попробуйте заменить свой обычный чай на ароматный травяной чай из коллекции «Эвалар Био». 100% натуральный состав.



\* НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Где купить? Смотри стр. 30-31

# ЭВАЛАР — 25 ЛЕТ БЕЗУПРЕЧНОГО КАЧЕСТВА

ОСНОВАТЕЛЬНИЦА И ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР ХОЛДИНГОВОЙ КОМПАНИИ «ЭВАЛАР» ЛАРИСА ПРОКОПЬЕВА О ТОМ, КАК ЧАСТНЫЙ БИЗНЕС, СОЗДАННЫЙ С НУЛЯ, СМОГ СТАТЬ ЧЕТВЕРТЫМ ПО ВЕЛИЧИНЕ ФАРМПРОИЗВОДСТВОМ В СТРАНЕ.

— Лариса Александровна, примите мои поздравления с юбилеем компании! Скажите, как так вышло, что именно фармацевтическим бизнесом вы решили заняться, почему именно БАДы?

— Спасибо за поздравления. Решение заняться производством натуральных препаратов для сохранения и укрепления здоровья пришло не сразу, оно было выстраданным и глубоко обдуманым. «Эвалар» возник на Алтае и сам регион происхождения очень сильно повлиял на выбор бизнес-модели. Алтай — это уникальная экологическая ниша, где растет около 400 видов лекарственных трав, включая эндемики. Экология и уникальный климат Алтая открыли нам возможность разбить собственные плантации и выращивать лекарственные растения самостоятельно.

В декабре 2016 года компании «Эвалар» исполнилось 25 лет. За эти годы компания стала номером один на рынке натуральных препаратов для сохранения и укрепления здоровья.

— Почему, на ваш взгляд, БАДы сегодня так востребованы?

— Существует общемировой тренд — люди стремятся употреблять натуральные средства для здоровья — и БАДы, и лекарства. Сегодня каждое четвертое лекарство в мире, назначаемое врачами, это фитопрепарат. Целый ряд исследований, включая западные, содержат прогноз того, что интерес к фитопрепаратам будет расти. И у этого есть объективные предпосылки. Например, в питании современного человека прослеживаются не благоприятные тенденции: рост потребления насыщенных жиров, сахара и соли, снижение потребления пищевых волокон и белков. Рацион современного человека обеднен. В таких условиях нату-

ральные растительные препараты для сохранения здоровья становятся жизненной необходимостью.

— В чем, на ваш взгляд, главная сложность выбранной бизнес-стратегии, связанной с выпуском натуральных препаратов?

— Сфера нашей деятельности связана со здоровьем, и это накладывает большую ответственность. И в первую очередь в части обеспечения высокого качества продукции. С первого дня качество было для нас приоритетом. Когда мы говорим о качестве растительных препаратов, то это, во-первых, безопасность — отсутствие химических примесей, следов пестицидов, ускорителей роста. И собственное, и закупаемое сырье мы тщательно проверяем еще на входе, до поступления на линии производства. Для этого у нас на производстве работают четыре лаборатории, при этом на собственных полях «Эвалар» любые химические удобрения запрещены. Во-вторых, для высокого качества наших препаратов важно обеспечение высокой биологической активности сырья. И вот это самая большая сложность, которая существует в работе с натуральными препаратами, произведенными из растительного сырья. Дело в том, что растения — это живые организмы, и на накоплении и сохранности активных веществ в них может сказаться все что угодно: от условий выращивания, сбора и хранения до методов переработки. Химическую субстанцию, молекулу синтезировать проще — при надлежащих условиях она всегда идентична.

— Какие аспекты важно учитывать при выращивании лекарственных растений?

— Если неподготовленный человек засеет поле лекарственными травами, велик шанс, что он просто не дождет урожая, поскольку культивировать лекарственные травы очень непросто. А собрав сырье, он

может столкнуться с тем, что содержание активных веществ в таком урожае будет ничтожно. Поэтому компании, которые берутся работать с фитопрепаратами, должны обладать опытом в области ботаники лекарственных растений, знанием химических и физико-химических свойств содержащихся в них биологически активных веществ. Также необходимо уметь выстроить технологические процессы экстракции активных веществ и приготовления из них фитотерапевтических средств. Важно знать, какие фармакологические эффекты и токсические действия оказывают эти средства. Это сложная задача.

— Раз у нас зашла речь о сырье, то не могу не задать вам вопрос, который многих мучает: откуда «Эвалар» при его объемах производства берет столько сырья?

— У нас порядка 30% сырья выращивается на собственных плантациях — это 1000 гектаров в предгорьях Алтая. Мы выращиваем более десяти культур, среди которых клевер, овес, ромашка, лапчатка белая и многие другие. Кстати, лапчатка белая — очень редкое и сложное в агротехнике растение, ее семена мы завозили из Европы. Вторую половину сырья мы закупаем у проверенных иностранных поставщиков. Как правило, это агрокомплексы Западной Европы, США, Индии. Например, экстракт виноградных листьев мы получаем из Швейцарии, экстракт листьев артишока — из Франции. Хотя в этом году мы смогли вырастить на собственных экспериментальных полях свой урожай артишока, и это предмет большой гордости для нас. Экстракт гуараны поставляется из США, а листья сенны и экстракт гарцинии — из Индии.

— В этом году «Эвалар» получил фармацевтическую премию за разработку и продвижение натуральных лекарственных средств. Это новый вектор? Какие планы у «Эвалар» в работе с лекарствами?



— Этот вектор не нов для «Эвалар», но это то направление, которому мы планируем уделять приоритетное внимание в актуальной стратегии развития компании. На нашей стороне играет конъюнктура рынка. На фоне сокращения реальных доходов, население все больше стремится сэкономить, выбирая более доступные образцы продукции. Основное преимущество продукции «Эвалар», при прочих равных, в более доступной цене. В различных категориях ценовая разница достигает от 20 до 500%. Мы намерены активно использовать это наше преимущество, и стратегии импортозамещения в компании будет уделяться приоритетное внимание.

— Можете ли привести примеры лекарственных препаратов, которые вписываются в стратегию импортозамещения?

— Здесь у «Эвалар» уже несколько

успешных кейсов. Так, ангиопротектор «Гинкоум»\*, средство для усиления кровоснабжения мозга, успешно заменяет импортные дорогостоящие аналоги. «Ци-Клим»\*, препарат, содержащий фитостероиды, который женщины используют в период менопаузы и климактерия, теснит препараты известного немецкого производителя. Всё больше набирают популярность и другие средства, среди которых, например, назальный спрей «Аквастер»\*.

Мы видим растущий запрос потребителя на натуральные лекарственные средства. В той же Германии 50% всех зарегистрированных лекарств — это натуральные препараты, а в России это всего лишь 5%. В настоящее время объем реализации именно лекарственной продукции в нашем ассортиментном портфеле достиг миллиарда

\*имеются противопоказания. проконсультируйтесь со специалистом

рублей. Сегодня у нас в портфеле 16 лекарственных средств, а на стадии регистрации еще 30. При этом мы хотим сделать основной упор именно на производство натуральных растительных средств.

— Это очень амбициозные планы. Хватит ли у «Эвалар» мощностей, чтобы реализовать задуманное?

— Мы готовились к этому. В 2017–2018 годах мы планируем запуск второго производственного комплекса на Алтае.

— Неужели БАДы уйдут из приоритетов компании?

— Конечно же, этого не произойдет. Мы лидер рынка и планируем сохранить эти позиции за собой.

— Как вы расширяете каналы продаж БАДов?

— В настоящее время «Эвалар» активно развивает собственную аптечную сеть. Сегодня по всей России 123 аптеки «Эвалар».

— Насколько мне известно, «Эвалар» расширяет географию рынков сбыта. В какой степени экспортная составляющая значима для компании?

— Сегодня экспорт составляет порядка 10% в обороте компании, мы поставляем продукцию в 24 страны мира.

— В заключение скажите, в чем сила «Эвалар»?

— Я скажу так: главный капитал компании — это ее люди. Когда-то в «Эваларе» было 12 сотрудников, сегодня их более 1500. «Эвалар» всегда объединял настоящих профессионалов, людей с высоким потенциалом, мотивированных, нацеленных на результат — благодаря им мы стали лидерами, благодаря им будем расти, развиваться, добиваться новых успехов в будущем.

В 2016 году компания впервые получила профессиональную фармацевтическую премию «Платиновая унция» в номинации «За достижения в области разработки и продвижения лекарственных препаратов растительного происхождения».

# Будьте здоровы!

## Для суставов

Для здоровья суставов принимайте лучшие<sup>1</sup> средства серии Хонда!

Максимальные<sup>1</sup> дозировки самых<sup>1</sup> важных для здоровья суставов компонентов от лучших мировых производителей: коллаген — 8000 мг, хондроитинсульфат натрия — 800 мг, глюкозамина гидрохлорид — 1350 мг, гиалуроновая кислота — 50 мг и MSM — 600 мг — «Хонда Drink»<sup>2</sup>.

«Хонда» — все, что нужно для здоровья суставов.



## Холестерин может быть в норме и без статинов

Всем, у кого повышен уровень холестерина и кто ищет альтернативу статинам, стоит обратить внимание на лекарственное средство Атероклефит<sup>3</sup>. Атероклефит выводит холестерин из организма и препятствует его отложению на стенках сосудов в виде атеросклеротических бляшек. И что самое важное — Атероклефит имеет более высокий профиль безопасности, чем статины! Принимайте натуральное лекарство Атероклефит — пусть сосуды будут чистыми, а сердце здоровым!

## Интенсивная поддержка зрения

«Черника Форте Интенсивный комплекс»<sup>2</sup> поможет легче справиться с высокими нагрузками на глаза. Препарат<sup>2</sup> отличается богатым составом, высокими дозировками и удобством применения: в одном пакетике для ежедневного и одновременного приема содержатся 2 жевательные таблетки Черника, таблетка Лютеин и капсула Омега. Препарат содержит максимум антоцианов черники<sup>3</sup>, лютеин, зеаксантин, омега-3, витамины и цинк — одни из самых важных ингредиентов для защиты и сохранения зрения.



## Послабляющее на основе фруктов

Натуральный состав, удобство применения, эффективность и предсказуемость действия сделали Фитолак<sup>4</sup> послабляющим средством №1<sup>4</sup> в России: жевательные таблетки на основе фруктов приятны на вкус, не требуют запивания и удобны для применения в любой ситуации, в том числе в поездках. Фитолак действует с 1 приема: послабляющие травы и фрукты дополняют и усиливают действие друг друга, оказывая естественную помощь кишечнику.



<sup>1</sup> В серии «Хонда». <sup>2</sup> Название «Черника форте Интенсивный комплекс для зрения». <sup>3</sup> В ассортименте «Эвалар».

<sup>4</sup> По данным ЗАО «Группа ДСМ» за 2016 год – первое место в стоимостном и натуральном объеме среди слабительных препаратов.

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

# Новинки от компании Эвалар

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ЭВАЛАР! ЗАКАЗЫВАЙТЕ НА САЙТЕ АРТЕКА.RU



## Фибралакс

Избавляет от запоров и восстанавливает регулярную работу кишечника

Лекарство Фибралакс устраняет запоры без боли, спазмов и вздутия<sup>1</sup>, облегчает симптомы геморроя, способствует росту полезной микрофлоры как пребиотик, очищает кишечник, выводит «шлаки», токсины, избыточный сахар, холестерин и соли тяжелых металлов как сорбент, восстанавливает регулярную работу кишечника. Высокий профиль безопасности позволяет назначать его беременным и кормящим женщинам<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Благодаря свойствам растворимых пищевых волокон оболочек семян подорожника.  
<sup>2</sup> По назначению врача.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



## Новый антигрибковый гель Мизол от Эвалар Двойная защита от грибка

- Защищает от поражения грибком
  - Способствует исчезновению зуда и жжения
- В наборе:**
- Антигрибковый гель в тубе с кисточкой — 1% раствор нафтифина с эфирным маслом чайного дерева
  - 30 одноразовых пилочек



## Фитолакс шоколад с экстрактом сенны Рекомендуется при склонности к запорам

Послабляющее средство на основе горького шоколада (60% какао) в сочетании с экстрактом сенны. Оказывает мягкое послабляющее действие. В упаковке 8 плиток по 5 г. И всего 1 плитка в день.



## Нейрослим Для похудения

В отличие от большинства средств, воздействует на психологическую причину повышенного аппетита, помогая устранить переедание и уменьшить количество калорий. Способствует уменьшению тяги к сладкой и мучной пище.

Реклама



## Тропикана Слим Кетоны малины

Кетоны малины увеличивают выработку главных жиросжигающих гормонов — эпинефрина и норэпинефрина. Благодаря этому Тропикана Слим Кетоны малины способствует ускоренному сжиганию жира, ускоренной метаболизма, повышению упругости кожи.



## Арома Эвалар Линия на основе 100% натуральных эфирных масел

Спрей «Формула дыхания» — для свободного дыхания при простуде. Спрей «Формула сна» — для сна и релаксации. Масло для массажа — для области мышц и суставов. Таблетки для горла — при простуде, для улучшения состояния горла и дыхательных путей.



## «Артромаксимум» с мартинией Максимум лучших<sup>1</sup> ингредиентов для помощи суставам

«Артромаксимум» с мартинией способствует уменьшению боли и воспалительных процессов в суставах, снижению риска развития подагры и повышенного уровня мочевой кислоты<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> В серии «Артромаксимум».  
<sup>2</sup> СоГР №: KZ.16.01.97.003.E.000181.01.16 от 25.01.2016.



## Теанин Проясняет ум, дарует умиротворение

L-теанин — аминокислота, выделенная из листьев зеленого чая, уникальные свойства которой сравнительно недавно были выявлены японскими учеными. L-теанин позволяет снять стресс и оставаться спокойными в любой ситуации. Теанин от Эвалар на основе L-теанина способствует спокойствию и расслаблению, сохраняя ясность ума, и поддерживает высокую умственную активность. А также способствует нормализации артериального давления и не вызывает сонливости и привыкания.

Произведено «Эвалар»: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Сертификат GMP № C0170889-03, NSF International (США).

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите на стр. 30-31

# ЭНЕРГИЯ АЛТАЯ И ДРУГИЕ СЕКРЕТЫ

**ПУТЕШЕСТВЕННИК, РЫБАК, ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ И ПОСТОЯННЫЙ ПОКУПАТЕЛЬ ПРОДУКЦИИ «ЭВАЛАР» ОЛЕГ БЫКОВСКИЙ О ТОМ, КАК ЕМУ УДАЕТСЯ НАХОДИТЬ ЭНЕРГИЮ НА СПОРТ, ЛЮБИМОЕ ДЕЛО И УВЛЕЧЕНИЯ.**



Текст: Ирина Дроздова-Куривачак. Фото: Никита Хнюнин

Олег Быковский, не женат, воспитывает дочь, возглавляет проект «Бус Белояр» (Новосибирск), увлекается горными лыжами, рыбалкой.

## Олег, расскажите нашим читателям, чем вы занимаетесь?

У меня собственный бизнес, это предоставление услуг сауны. Зимой ездим с дочкой в Шерегеш кататься на горных лыжах. Периодически я организовываю разные путешествия для себя и друзей. Например, рыбачим в тайге Томской области, на лесных озерах или на реке Яя ловим больших щук и линея. Этим летом мы неделю жили в юрте в предгорьях Алтая на берегу Катуня. Природа, воздух, родниковая вода там восхитительны. Алтай дарит невероятную энергию.

## Вы рыбак, путешественник. Наверное, баню тоже любите, поэтому начали такой бизнес?

Этот бизнес получился случайно. Я пробовал разные проекты. В юности работал радиотехником на заводе. И начинал бизнес со сборки радиоаппаратуры. Потом работал диджеем в доме культуры. Позже занимался строительством малоэтажных домов, потом открыл сауну. В итоге сосредоточился только на этом проекте.

## Диджей — необычная профессия. А сейчас увлекаетесь музыкой?

Да, мне нравится разная музыка: современная, инструментальная, поп-

рок, ритм-н-блюз. У себя дома я собрал аудиоаппаратуру, которая позволяет слушать музыку в студийном качестве. Иногда хожу с дочкой в ночные клубы, ей уже 18 лет. Мне нравится танцевать и интересно посмотреть, как сделан свет, настроен звук.

## Где вы берете энергию на все свои увлечения?

Я слежу за здоровьем, хожу в тренажерный зал. Слежу за своим весом. Пробовал разные методики очищения организма и похудения — голодал по методике Поля Брэгга, делал чистку печени, очищение соленой водой. Также мне помогают биологически активные добавки.

## Олег, как вы познакомились с продукцией компании «Эвалар»?

Вначале, по совету диетолога, я попробовал продукцию одной известной американской компании. И фитопрепараты оказались хорошими помощниками в укреплении здоровья. А потом я увидел у своей сестры отечественные, алтайские аналоги. Как сибиряк я доверяю компаниям Сибири и Алтая. И в итоге отдал предпочтение компании «Эвалар» как производителю из региона с уникальной экологией.

## Какими продуктами от компании «Эвалар» вы пользуетесь?

Я заказываю БАДы для снижения веса, общеукрепляющие и для хорошего иммунитета. Мне удалось существенно снизить лишний вес за счет занятий в тренажерном зале и приема L-карнитина, пиколината хрома и чая для похудения. Еще я принимаю таблетки с коэнзимом Q10 для хорошего самочувствия. БАДы помогают мне вести активный образ жизни.

## Олег Быковский принимает

 <p><b>SportExpert L-карнитин</b> Способствует превращению запасов жира в энергию и снижению веса.</p>	 <p><b>КардиоАктив Боярышник</b> Усиленно питает и укрепляет сердце, делая его более сильным и выносливым.</p>	 <p><b>Турбослим Пиколинат хрома</b> Снижает тягу к сладкому и мучному, способствует поддержанию в норме уровня сахара в крови.</p>	 <p><b>Чай Турбослим очищение</b> Способствует похудению, выведению лишней жидкости.</p>	 <p><b>Ликолин</b> Способствует замедлению процесса старения и поддержанию молодости кожи, поддержанию функционального состояния сердечно-сосудистой системы.</p>
---	---	--	--	--

www.evalar.ru Спрашивайте в аптеках! 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный). Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# БЕРЕЖНОЕ ОЧИЩЕНИЕ ПЕЧЕНИ

*До сих пор чистите печень народными средствами?*



*Замените их на Овесол — современное натуральное средство для бережного очищения печени от токсинов*



**Попробуйте «Овесол чай»**

**Чай «Овесол» — гарантия качества, чистоты и эффективности!**

- 100% натуральный состав
- Имеет приятный вкус и аромат



**В составе чая:** фруктовые нотки плодов шиповника, терпкий вкус володушки, бодрящая свежесть мяты, обволакивающая мягкость овса и пряный аромат листьев розмарина.



«Овесол чай» рекомендуется в качестве биологически активной добавки к пище — источника флавоноидов (изовитексина), способствующей бережному очищению печени и улучшению функционального состояния печени и желчевыводящих путей. **Состав:** плоды шиповника, трава володушки, листья мяты перечной, трава овса посевного, листья розмарина аптечного. 2 фильтр-пакета в день обеспечивают не менее 5 мг флавоноидов в пересчете на изовитексин, что составляет 50% от адекватного уровня потребления. **Противопоказания:** индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом. **Не является лекарством.** Хранить при температуре не выше 25 °С. 25 °С-тан аспайтын температурада сақтануыз. Изготовитель/организация, принимающая претензии: ЗАО «Эвалар», Россия, Алтайский край, 659 332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/б. Срок годности — 2 года. Жарамдылық мерзімі — 2 жыл. Дата изготовления/Дайындау күні декабрь 2016 г. Свидетельство о государственной регистрации № КЗ.16.01.78.003.Е.000481.03.14 от 20.03.2014 г.

**БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ**



Виктория Порошкова — диетолог медицинского центра «Здравица» (Новосибирск)

## КАК СЪЕСТЬ МЕНЬШЕ?

# ЛИШНЕЕ НА ТАРЕЛКЕ

Текст: Олеся Семина

Порой мы сами не замечаем, что съедаем больше, чем нужно организму. Как этого избежать, рассказала диетолог Виктория Порошкова.

### СЧИТАЕМ И ИЗМЕРЯЕМ

Чтобы сбалансировать свое питание, полезно знать точное количество съедаемых за сутки калорий — есть масса сайтов и приложений, которые позволяют это сделать. К примеру, сайт [calorizator.ru](http://calorizator.ru): там можно ввести рецепт блюда и узнать, сколько в нем белков, жиров, углеводов и калорий.

**Заведите кухонные весы.** Пользоваться ими постоянно не придется — только в том случае, если ингредиенты будут незнакомыми: обычно достаточно недели взвешиваний, чтобы запомнить, как выглядят сто граммов говядины, двести граммов грудки и так далее. После этого вы сможете приблизительно оценить свой рацион и готовить, находясь в комфортном для вас «коридоре» калорийности.

**Используйте мерные емкости.** Чтобы контролировать жирность блюда, заправляйте винегрет и салаты, наливая в них масло не из бутылки, а при помощи столовой ложки. Для жарки заведите хорошую сковороду с антипригарным покрытием — для нее хватит и чайной ложки масла.

### НЕ ОТДАЕМ УЖИН ВРАГУ

Оставаясь без ужина, вы обрекаете себя на вынужденное голодание до утра, и любой нормальный организм ответит на такое попыткой штурма холодильника. Поэтому чтобы не съесть лишнего вечером, ужинать все-таки придется.

**Не ужинайте яблоком.** Заменять ужин фруктами — не лучшая идея: голод только усилится. Не стоит есть фрукты и на десерт: вместо того, чтобы сжигать жир, ваш организм будет активно вырабатывать инсулин для снижения уровня сахара в кро-

ви. Лучшее, что можно сделать — съесть яблоко за час-два до ужина: это будет отличным перекусом.

**Откажитесь от макарон.** Даже будучи съеденной за два-три часа до сна, жирная и углеводистая пища, вроде котлет, жирных соусов, крупяных каш,пельменей и макарон, просто не успеет перевариться. Лучший ужин — это белковая пища с овощным гарниром: вареная, тушеная, запеченная в духовке или на гриле. Но это не значит, что на ужин надо есть неаппетитную отварную грудку: пробуйте новые рецепты, добавляйте к мясу и рыбе любые специи и овощи.



### Турбослим день усиленная формула



Способствует активному похудению днем, сжиганию жиров, снижению аппетита в течение дня

### Турбослим ночь усиленная формула



Способствует ускорению естественных процессов похудения ночью, снижению вечернего аппетита

Реклама

Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



**Турбослим Альфа-лиipoевая кислота и L-карнитин**

**Турбослим Альфа напиток жиросжигающий**

Напиток

Реклама

## «ЕДИМ» ГЛАЗАМИ

Еда в маленькой тарелке кажется нам больше потому, что о ценности пищи сигнализирует не только полный желудок, но и органы чувств — зрение, обоняние и вкус. А значит, есть способы «обмануть» их — и в итоге съесть меньше.

**Добавьте цвет.** Когда вы едите красный борщ из зеленой тарелки или желтую кашу — из синей, контраст цветов

создает ощущение, что вы хорошо поели. Это же относится и к оформлению блюда: красивая еда кажется нам более вкусной и сытной.

**Добавьте объем.** Сделайте выбор в пользу гарнира, который имеет большой объем и при этом — минимальную энергетическую ценность. Это, как правило, листовая салат и зеленые овощи: можно съесть большое блюдо салата со средних размеров паровой котлеткой — и «убедить» организм, что объем съеденного был велик.

**Не торопитесь.** Вместо того, чтобы проглотить дольку шоколада в два укуса, натрите ее на терке, положите ложку стружки в рот и рассосите, не запивая: насыщенный сладкий вкус во рту убедит организм, что вы уже съели много сладкого.

## ОТКАЗЫВАЕМСЯ ОТ ДОБАВКИ

Часто те, кто следит за фигурой переживают: как съесть меньше во время

семейного праздника, не обидев маму или бабушку, как вежливо отказаться от добавки в гостях?

**Положите все сразу.** Наполните свою тарелку едой с тем расчетом, чтобы ее можно было есть в течение вечера, больше ничего не добавляя. А если тарелка все-таки опустела — обратите внимание на овощную нарезку или легкий салат.

**Не запивайте.** Газировка, сок, морсы и компоты — это дополнительный сахар, а алкоголь — это то, что поможет вам потерять контроль и съесть больше, чем вы планировали. Так что пить лучше воду и лучше — до еды.

**Возьмите десерт домой.** Если после сытного ужина принесли еще и торт — можно его не есть. Главное — вежливо отказаться: похвалите торт и хозяйку, а после, сославшись на крайнюю сытость, попросите завернуть кусочек с собой.

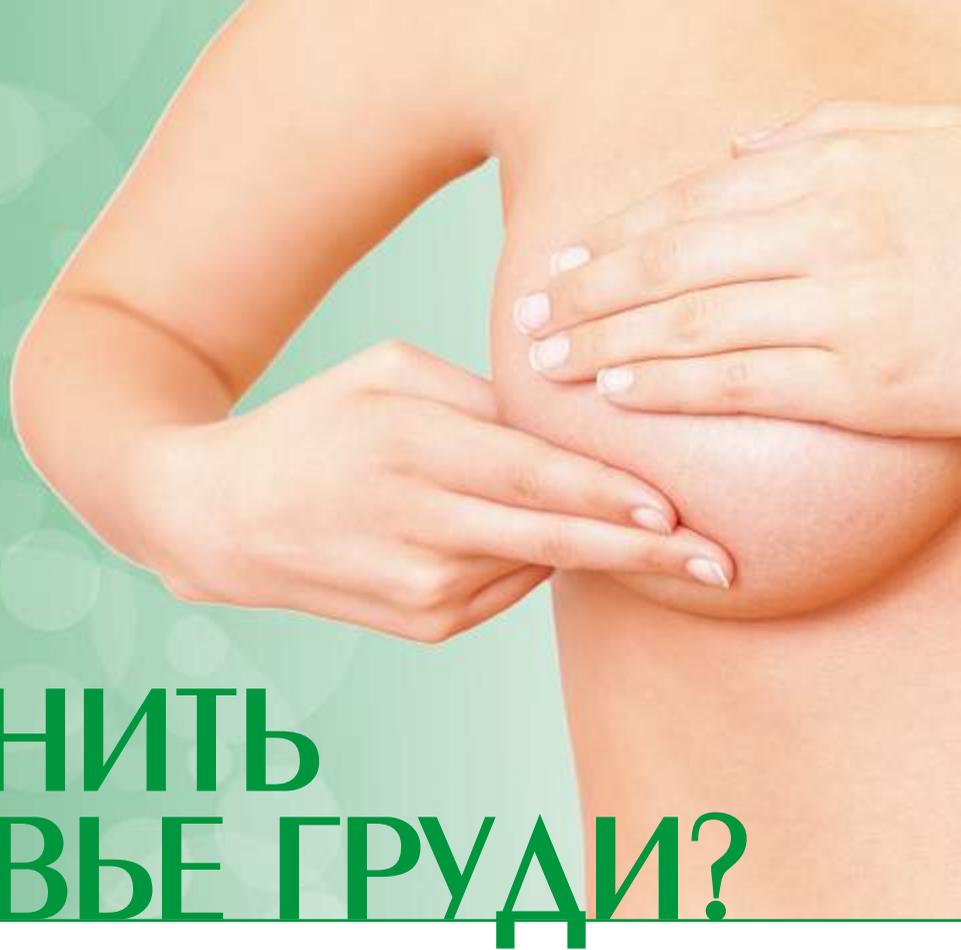


# СТРОЙНОСТЬ ПО ПЛАНУ



Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



# КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ГРУДИ?

**КАКОВЫ ГЛАВНЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ ПО ПОВОДУ БОЛЕЗНЕЙ ГРУДИ И ПОЧЕМУ САМООБСЛЕДОВАНИЕ НЕ ЗАМЕНИТ СОВРЕМЕННОЙ ДИАГНОСТИКИ**



**Алла Карташева**, профессор, онколог, маммолог, хирург, пластический хирург, главный врач «Клиники профессора Карташевой» (Москва)

## САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРУДИ

Как рассказала наш эксперт Алла Карташева, «по статистике 8 из 10 женщин имеют проблемы, связанные с молочными железами. В нашей клинике мы чаще всего встречаемся с диффузной мастопатией,

а также с кистами в молочных железах и с узловыми доброкачественными новообразованиями». Также к распространенным заболеваниям относится рак молочной железы.

## 5 МИФОВ О БОЛЕЗНЯХ ГРУДИ:

**Миф №1. Пока ничего не болит — все в порядке.**

**Реальность:** Увы, самое грозное заболевание молочной железы, рак, редко сопровождается болью на начальной стадии. Боль в маммологии — не главный симптом. По словам профессора Аллы Карташевой, «важно не пропустить наличие узлового образования, отека молочной железы, втяжения соска, выделений из протоков, локальное втяжение кожи молочной железы. Внезапное увеличение лимфатических узлов в подмышечной области также может быть косвенным признаком патологии молочной железы».

**Миф №2. Импланты вызывают рак, с ними сложно обследовать грудь.**

**Реальность:** Силиконовые импланты безопасны, надежны, устойчивы к давлению,

травмам и разрывам. Обследование груди с имплантами имеет особенности, которые хорошо известны опытным докторам. Качество диагностики при этом не страдает. «В нашей практике были случаи, — говорит Алла Карташева — когда благодаря имплантам опухоли были выявлены гораздо раньше, чем при обследовании обычной груди. Пальпация железы на импланте удобнее».

**Миф №3. Загар безвреден.**

**Реальность:** Перегревание на солнце может спровоцировать или ускорить рост опухолей. Загорать топлес (без верха купальника) категорически нельзя. Ожог нежной кожи груди может привести к формированию меланомы или рака кожи.

**16% всех случаев заболевания раком среди женщин в мире составляет рак молочной железы. Это самое распространенное раковое заболевание среди женщин.**

По данным ВОЗ ([www.who.int](http://www.who.int))

#### Миф №4. Для профилактики достаточно только самостоятельных обследований.

**Реальность:** Самостоятельные обследования необходимы, но они не заменяют современной диагностики. В 21 веке есть точные методы, которые могут выявить опухоль размером 1–3 мм — на начальной стадии. Это УЗИ и маммография.

#### Миф №5. Беременность и роды способствуют рассасыванию опухолей.

**Реальность:** Это не так. «Следуя этому заблуждению, некоторые наши пациентки отказались от диагностики и лечения, и это стоило им здоровья и жизни. Опухоль, если она действительно есть (не путать с кистой или гиперплазированной долькой), на фоне беременности может расти и переходить в рак или саркому. Поэтому лечить

и удалять узловые образования в молочной железе нужно до наступления беременности. На фоне кормления обследовать грудь крайне сложно», — говорит Алла Карташева.

**Помните:** ежегодное маммологическое обследование так же важно, как ежегодный осмотр гинекологом. Желательно обследовать девочек с начала менструации у детских маммологов. С 18 лет один раз в год нужно посещать маммолога и делать УЗИ молочной железы. С 38–40 лет к обследованию прибавляется маммография.

#### КАК ПИТАТЬСЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ГРУДИ

- Профессор Алла Карташева рекомендует употреблять нежирную пищу, приготовленную на пару или гриле

без масла, зеленый чай, брокколи (содержит противораковое вещество сульфорафан), рыбу, свежие овощи, зелень.

- Стоит воздерживаться от жирной и жареной пищи, сладкой газированной воды, энергетических напитков, пищи, содержащей консерванты, злоупотребления алкоголем.
- Желательно регулярно принимать антиоксиданты (витамин E).

**Для профилактики заболеваний раком груди важно употреблять сульфорафан — органическое соединение, которое содержится в брокколи и обладает противораковым эффектом.**



#### Индол Форте в 2 раза выгоднее аналога<sup>1</sup> Для здоровья женской груди

5 причин выбрать Индол Форте Эвалар

1. Негормональное средство природного происхождения, способствует поддержанию здоровья молочной железы.
2. Усиленное действие: концентрат брокколи усиливает действие индол-3-карбинола до 80 раз<sup>2</sup>.
3. Оптимальный состав: 100 мг высокоочищенного индол-3-карбинола в каждой капсуле, как в аналоге.
4. Лучшая цена: в 2 раза выгоднее аналога!<sup>1</sup>
5. Удобная схема приема: по 1 капсуле 1 раз в день.

ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите на стр. 30-31

#### Мастофит Эвалар — природная защита женского здоровья

Чтобы сохранить красоту и здоровье женской груди, ВОЗ рекомендует всем женщинам дополнительно использовать натуральные продукты и растительные средства. Одно из них — нелекарственное средство Мастофит от компании Эвалар. Оно выпускается в форме таблеток и крема и содержит целый комплекс растительных экстрактов: витекса, фукуса и индолов брокколи. Экстракт витекса снижает уровень пролактина — одного из главных виновников чрезмерного нагрубания груди перед месячными. Экстракт фукуса — источник органического йода, крайне важного для женского здоровья.

А главное — индолы! Мастофит содержит не синтезированные, а «живые» природные индолы брокколи. Такой комплекс из «живых» индолов, витекса и фукуса — настоящая природная защита женского здоровья в целом, и особенно он способствует поддержанию здоровья молочной железы.

Произведено Эвалар: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP<sup>3</sup>

Спрашивайте во всех аптеках города! [www.evalar.ru](http://www.evalar.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. Определение натуральности относится к действующим веществам.

<sup>1</sup> Сравнение цен приведено по данным ЗАО «Группа ДСМ» (средняя аптечная цена за июль 2016). Аналог для сравнения выбран по действующим компонентам. <sup>2</sup> «Food and Chemical Toxicology», 1987, vol. 25, pp. 363–368. <sup>3</sup> Сертификат GMP №CO 170 889-03, NSF International (США).

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# 3 ГОДА: ГИД ПО ВОЗРАСТУ



ДЕТСКИЙ ПСИХОЛОГ КОММЕНТИРУЕТ ТРИ ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ, С КОТОРЫМИ СТАЛКИВАЮТСЯ РОДИТЕЛИ ТРЕХЛЕТОК



**Светлана Мерченко** — практикующий психолог, специалист в области детско-родительских отношений, психолог организации усыновителей «День аиста», бизнес-тренер и многодетная мама (Новосибирск)

**Б**еспокойнее трехлеток бывают только подростки. На фоне непослушания, капризов, нарушения правил у родителей возникает масса вопросов, и главный из них: это когда-нибудь изменится? Изменится. А пока придется решать задачи этого возраста.

## «РЕБЕНОК МЕНЯ СОВСЕМ НЕ СЛУШАЕТСЯ!»

Дети в этом возрасте забавны, изобретательны, шумны. Родителям же хочется, чтобы ребенок стал послушным и предсказуемым. Но сами дети не ставят себе таких задач. Трехлетки заняты освоением социальных границ, они борются за то, чтобы всё было так, как им хочется. Что делать?

### Родителям на заметку:

✓ Дети учатся путём подражания. Соответственно, физически наказывая ребёнка за то, что он бьет/кусают других детей, вы только закрепляете его «навык».

✓ Дисциплина — это результат длительного процесса. Монотонное, последовательное повторение одних и тех же семейных правил из уст мамы и папы со временем сделает свое дело.

✓ «Сломать» или «разбаловать» — два основных опасения родителей трехлеток. Истина, как всегда, посередине. Ребенок нуждается в обозначении границ дозволенного, но без унижения и насилия.

✓ «Спокойствие, только спокойствие». Нужно понимать, что ребенок борется, хочет «быть главным», потому что постоянно сталкивается с ограничениями. И пытается компенсировать это как может — на каждое ваше «Нет» говорит свое «Да».

## «ОН НЕ ХОЧЕТ ИДТИ В ДЕТСКИЙ САД»

В три года дети обычно готовы идти в детский сад. Это связано с тем, что мышление с предметного постепенно перестраивается в образное. Раньше вы могли спрятать предмет — и вот его уже как будто не существует. Теперь ребенок может вспомнить образ предмета, не видя его самого. Причем тут детский сад? Потому что в детском саду предстоит расстаться с мамой. Если образное мышление не сформировано,

Гость журнала «ФитоДоктор»



### Елена Воробей,

актриса эстрады, кино и телевидения, Заслуженная артистка России.

С детьми надо заниматься, но важно понять, к чему лежит душа у ребенка. Например, если у малыша есть склонность к актерской профессии, он любит декламировать стихи, поет, танцует, тогда можно отдать его в соответствующий кружок. Актерские способности заложены от природы — ребенок будет вам их всячески демонстрировать. Я сама была таким ребенком: выступала во дворе за компот, ставила спектакли для детей в садике.

то малыш не может вспомнить образ мамы, в его реальности она пропала навсегда. Отсюда и безутешные слезы. Если вы сталкиваетесь с таким поведением трехлетки, обратите внимание на следующие рекомендации.

### Родителям на заметку:

✓ Перед уходом прощайтесь с ребенком, не убегайте «по-английски». Рассказывайте куда вы идете, с кем остается ребенок, и когда вы вернетесь. Все три части этого сообщения нужны, чтобы снять напряжение.

✓ Потребность в детском саду есть у родителей, а не у ребенка. Хорошо, когда ребенок обожает детский сад, но и ребенок, не любящий детский сад, — это норма, а не проблема, с которой нужно «бороться».

## «РЕБЕНКА НАДО РАЗВИВАТЬ»

Часто родителей трехлеток посещает мысль: не пора ли отдать ребенка на танцы или в изостудию, но дети в три года только начинают формировать свою волевую сферу, поэтому целенаправленные занятия, где требуется строгая дисциплина, для них еще очень трудны.

### Родителям на заметку:

✓ Танцевать дома — совсем не то же самое, что делать движения по указке педагога. Детям больше нравится бегать по залу и строить гримасы в зеркала. Если это история про вашего малыша, не стоит его мучить, разумнее отложить занятия.

✓ Выбирая развивающие занятия, необходимо ориентироваться на критерий свободы/обязательности. Если ребенок может сам выбирать то, что его интересует, делать это в своем темпе или вообще ничего не делать, оставаясь при этом «младшцем», — эти занятия подходят. Если в занятиях есть «правильно» и «неправильно», если детей заставляют подчиняться, ругают, критикуют, — их нельзя назвать полезными.

✓ Любые кружки, развивающие занятия для маленьких детей — дополнительное напряжение. Предпочтительнее домашние игры, веселье, книги. Для ребенка такого возраста родительское внимание — лучшее развитие.



## ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ!

Выбирая спрей для носа для всей семьи, обратите внимание на «АкваМастер» Эвалар. Он отличается экономичностью: съемная насадка позволяет многократно использовать «АкваМастер» в качестве удобного домашнего прибора для промывания носа. Изделие медицинского назначения «АкваМастер Эвалар».

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.  
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



# БЭБИ ФОРМУЛА®

## ВИТАМИННЫЕ МИШКИ

### по выгодной цене<sup>1</sup>

### от компании «Эвалар»













<b>МУЛЬТИВИТАМИНЫ</b>	<b>ВИТАМИН С</b>	<b>СПОКОЙСТВИЕ</b>
10 витаминов и минералов + йод и холин	Витамин С 50 мг в 1 таблетке	Глицин, мята, мелисса + магний и В6

**Произведено Эвалар: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP<sup>2</sup>**

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

**www.evalar.ru.** Спрашивайте в аптеках  
Заказывайте на сайте **www.apteka.ru**  
с доставкой в ближайшую аптеку

<sup>1</sup> По данным ЗАО «Группа ДСМ» за сентябрь 2016 г. Цены в конкретных аптеках могут отличаться от средней в зависимости от торговой наценки аптеки.

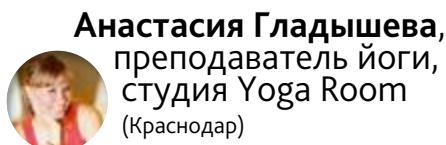
<sup>2</sup> Сертификат GMP №CO 170 889-03, NSF International (США). БАД. Реклама 659 332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 102 220 055 3760.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# СТРЕСС, УХОДИ!

ЭКСПЕРТЫ РЕКОМЕНДУЮТ ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ СТРЕССА

Текст: Екатерина Филиппова



**Анастасия Гладышева,**  
преподаватель йоги,  
студия Yoga Room  
(Краснодар)

*Анастасия советует простые асаны, понятные даже далеким от йоги людям.*



**Врикшасана — поза дерева — дает спокойствие и баланс.** Из положения стоя прижмите подошву правой стопы к внутренней части левого бедра. Колено опорной ноги подтянуто, таз развернут вперед,

копчик подвернут внутрь. Колено правой ноги направляйте назад, раскрывая тазобедренный сустав. Макушкой тянитесь вверх. Ладони — либо перед грудью, сложенные вместе, либо над головой (при этом опускайте плечи и раскрывайте грудную клетку). Взгляд — в одну точку на стене перед собой. Считайте про себя, чтобы успокоить ум и сохранить баланс. Удерживайте положение 15–30 секунд. Повторите на другую ногу.



**Джану Ширшасана — наклон головы к колену — задействует парасимпатическую нервную систему, поэтому хорошо расслабляет.** Из положения «сидя с вытянутыми ногами» согните правую ногу и прижмите стопу к паху, развернув колено под тупым углом или на 90 градусов. Ягодицы направьте назад, чтобы почувство-

вать седалищными костями пол. Вытяните спину, потянитесь макушкой вверх. Руки опустите на лодыжку левой ноги или стопу, сгибая их в локтях. Стремитесь животом к бедру, растягивая позвоночник, направляя плечи вниз и раскрывая грудную клетку. Наклоняйтесь за счет проворота в тазобедренных суставах, а не «скругления» в грудном отделе! Дышите спокойно, удерживайте положение 30 секунд. Повторите на другую сторону.



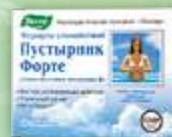
**Елена Турлина,** психолог, автор проекта СоциАНО (Москва)

*Елена рассказывает, как справиться со стрессом локально и в долгосрочной перспективе.*

**Помогайте себе на телесном уровне.** Соблюдайте адекватный режим дня, высыпайтесь и не загружайте себя излишним количеством обязанностей. Не пренебрегайте простыми, но действенными приемами расслабления, например, дыхательными упражнениями. Глубоко вдохните и выдохните 10 раз и вы почувствуете себя спокойнее. Выручит целительная сила творчества: нарисуйте на бумаге свой стресс с иронией и повышенной детальностью — вы увидите, что враг нестрашен и вам под силу его победить.

**Главный совет — избавиться от факторов, вызывающих стресс.** К примеру, человек годами терпит нелюбимую работу, но боится ее потерять. Разумнее, преодолев страх, сменить работу. Да, это тоже стресс, но куда менее продолжительный. Есть отличный прием — начертить программу-схему выхода из стрессовой ситуации. В схеме прописываются все пути, начиная от «оставить всё как есть» и заканчивая самыми фантастическими. Изобразив такой алгоритм, вы увидите направления для движения.

## СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ!



### Пустырник Форте Эвалар

Обладает одним из самых высоких показателей седативности<sup>1</sup>. Уникальная формула спокойствия<sup>2</sup> с высоким содержанием экстракта пустырника — 100 мг в день, усиленная «элементами спокойствия» магнием и витамином B6 (патент РФ 2361 599).



### Усиленная валериана под названием Релаксозан

Отличается максимальным успокаивающим и релаксирующим действием<sup>2</sup> (500 мг в сутки стандартизированного экстракта валерианы), оптимальным сочетанием валерианы с мелиссой и мятой в 1 таблетке, выгодной ценой.



### Магний B<sub>6</sub> по выгодной цене

Как и в немецком аналоге, 48 мг магния в 1 таблетке. Магний и витамин B<sub>6</sub> способствуют повышению устойчивости организма к стрессам, поддержанию здорового сна.



### Триптофан Формула спокойствия

Спокойные ночи, счастливые дни! Оптимальная дозировка L-триптофана природного происхождения (500 мг в день). Днем из триптофана образуется серотонин, который дает нам ощущение хорошего настроения, эмоционального подъема и спокойствия. А с наступлением темного времени суток из серотонина образуется мелатонин, который обеспечивает хорошее качество сна.

www.evalar.ru. Спрашивайте в аптеках!  
Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).  
Заказывайте на сайте [apteka.ru](http://apteka.ru) с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

<sup>1</sup> Отчет о сравнительном тестировании, Сибирское отделение РАН, Новосибирск, 2013 г.  
<sup>2</sup> В ассортименте ЗАО «Эвалар».

Реклама

ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите на стр. 30-31

# СЕКРЕТЫ МУЖСКОГО ЖЕЛАНИЯ



ВРАЧ-СЕКСОЛОГ ЕВГЕНИЙ КУЛЬГАВЧУК О ТОМ, ЧТО ДЕЛАТЬ МУЖЧИНАМ ПРИ СНИЖЕНИИ ПОЛОВОГО ВЛЕЧЕНИЯ

Евгений Кульгавчук,  
врач-сексолог, психотерапевт (Москва)  
Сайт: [kulgavchuk.ru](http://kulgavchuk.ru)

## Миф: мужчины «всегда хотят»

Возможности мужчин часто преувеличиваются различными мифами. Женщины считают, что мужчина должен набрасываться на свою возлюбленную в порыве страсти при любых обстоятельствах. Страдают и мужчины, которые считают, что должны быть всегда готовы. На самом деле реализация сексуального влечения в норме происходит на пике физического и психического здоровья, в молодом возрасте. Обусловлено это биологически, поскольку сексуальность позволяет реализовать репродуктивный потенциал, ведь для того, чтобы вырастить ребенка, нужен запас сил. Любые болезни, недомогания, стрессы снижают половое влечение. Со временем добавляется детренированность. И половое влечение угасает. Особенно вредны такие паузы после 50 лет.

## Если влечение снизилось

В первую очередь нужно задуматься об образе жизни. О здоровом сне, исключении вредных привычек, активной физкультуре, диете. Затем — об отношениях, эмоциях, обстановке дома. Стоит учитывать, что в каждой супружеской паре после 1 года, 3, 5 и 10 лет совместной жизни происходят плановые семейные кризисы. Смягчить их поможет понимание того, что это временное явление. Если же самостоятельные меры не помогли, то необходимо исследовать не только образ жизни и модели поведения в паре, но и гормональный фон. Сделать это поможет врач-сексолог. Он же назначит курс укрепляющих физиопроцедур, при необходимости — лекарственные препараты.

## Займитесь профилактикой

Всем своим пациентам рекомендую вести здоровый образ жизни и соблюдать

правила гигиены половой жизни. Также помогают оптимально подобранные физические нагрузки и правильное питание. Диета обязательно должна быть богата белками. Я рекомендую прием поливитаминов. Особенно важен витамин Е. Необходимо заботиться и о стенках сосудов. В этом плане хорошо зарекомендовали себя препараты ненасыщенных жирных кислот Омега 3 и 6.

После 30 лет советую «профилактическое техобслуживание» — специальный курс физиотерапии для поддержания себя в хорошей форме. Именно с этого возраста начинается снижение тестостерона, и необходимо пересматривать образ жизни для сексуального долголетия.

## ЭФФЕКС

♂ Комплексный подход к мужскому здоровью  
♂ Высокое качество по стандарту GMP<sup>1</sup>  
♂ Выгодная цена

Для здоровья  
предстательной железы

Для продления  
полового акта

Для энергии, тонуса  
и работоспособности

Для усиления  
сексуальной энергии

Для лечения  
простатита<sup>2</sup>



**ЭФФЕКС**  
**КРАСНЫЙ КОРЕНЬ**  
таблетки  
Способствует поддержанию здоровья предстательной железы и улучшению половой функции



**ЭФФЕКС**  
**НЕЙРО**  
Натуральный препарат способствует замедлению ранней эякуляции и продлению полового акта



**ЭФФЕКС**  
**ВИТАМИНЫ ДЛЯ МУЖЧИН**  
Способствует поддержанию мужского здоровья и сексуальной функции



**ЭФФЕКС**  
**БАТОНЧИК**  
для мужчин  
Афродизиак  
МАКА ПЕРУАНСКАЯ  
Батончик для улучшения эректильной функции и усиления либидо<sup>3</sup>



**ЭФФЕКС**  
**КРАСНЫЙ КОРЕНЬ**  
настойка  
Снимает отек и воспаление, снижает болевые ощущения, улучшает мочеиспускание. Уникальный<sup>4</sup> состав на основе растений Горного Алтая.

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

Заказывайте на сайте [apteka.ru](http://apteka.ru) с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку. 659 332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар». ОГРН 1022200553760. Реклама.

<sup>1</sup> Сертификат GMP №С0170889-03, NSF International (США). <sup>2</sup> Согласно ИМП от 30.09.16 г.: при применении в составе комплексной терапии при хроническом абактериальном простатите.

<sup>3</sup> Отчет о применении специализированного пищевого продукта диетического профилактического питания Эффекс® батончик у мужчин с эректильной дисфункцией, 2015 г. <sup>4</sup> Патент РФ №2259205.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# ЭНЕРГИЯ НА НУЛЕ

## КАК ПОБОРОТЬ ХРОНИЧЕСКУЮ УСТАЛОСТЬ?

Текст: Анастасия Скакун

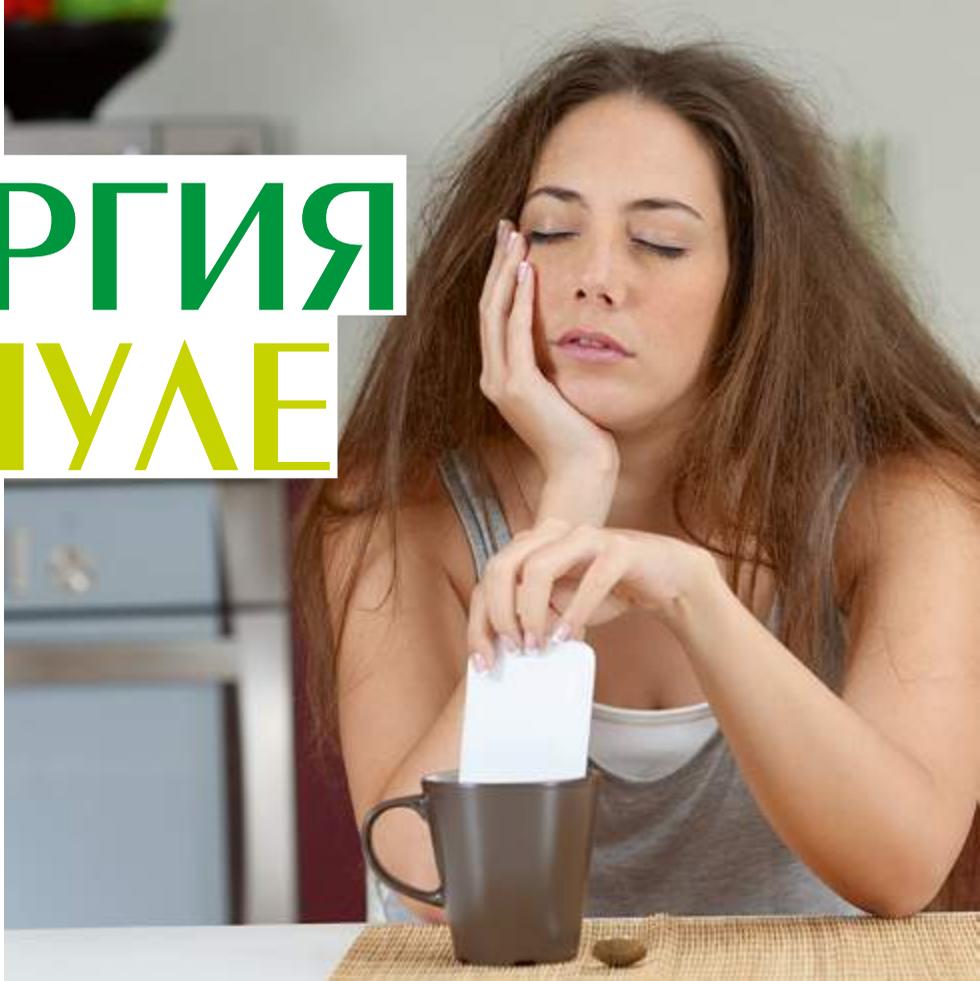
Гость журнала «Фитодоктор»



### Елена Воробей,

актриса эстрады, кино  
и телевидения, Заслуженная  
артистка России.

В сложные моменты я стараюсь искать вдохновения, покоя. Когда мне грустно, предпочитаю не запираюсь дома в одиночестве и не заниматься самокопанием, а куда-то выйти, встретиться с друзьями, сходить в театр. Источник энергии для меня — работа. Смешить людей — это один из сложнейших творческих путей. Но он так щедр на зрительскую любовь, что те эмоциональные и душевные затраты, которых требует эта профессия, вознаграждаются сполна.



**Анна Белоусова**, диетолог,  
автор системы питания  
«3 возраста», член Нацио-  
нальной Ассоциации диетоло-  
гов и нутрициологов (Москва)



**Наталья Карягина**, психоте-  
рапевт, действительный член  
Общества психоаналитиче-  
ской психотерапии (Москва)

### ПРИЧИНА: СМЕНА СЕЗОНОВ

Одна из главных причин упадка сил и плохого психического состояния весной в смене сезонов — так считает наш эксперт **Анна Белоусова**. Весной меняются состав воздуха, влажность и давление, что оказывает влияние на тонус организма.

**Решение.** «Если есть возможность, нужно постараться лишний раз выйти на улицу в светлое время суток, подышать свежим воздухом хотя бы пять минут, особенно в солнечную погоду», — советует **Анна Белоусова**. В рабочее время в обеденный перерыв нужно пройтись до ближайшего кафе. Другое альтернативное решение — солярий, но не ради загара, а ради получения ультрафиолета. Если нет противопоказаний, то для хорошего самочувствия достаточно проводить в солярии по 2 минуты каждый день.

Также повысить тонус организма и получить дополнительную энергию помогут занятия спортом, особенно на свежем воздухе. Весна — прекрасное время для того, чтобы возобновить занятия бегом, начать делать гимнастику на свежем воздухе, хотя бы на балконе, или записаться в бассейн. Более активный образ жизни поможет избавиться от лишних килограммов, которые накопились за зиму, а потеря лишнего веса также подарит энергию организму.

Не стоит забывать и о правильном питании. По мнению Анны Белоусовой, не стоит бояться привозных несезонных фруктов. Лучше получить хоть какое-то количество витаминов благодаря этим продуктам, чем не получить вовсе. Витамины не накапливаются в организме, поэтому их поступление с пищей должно происходить каждый день.

## ПРИЧИНА: НЕДОСЫПАНИЕ И НАРУШЕНИЕ СНА

Нарушение сна — еще одна частая причина для снижения активности. Как отмечает наш эксперт **Наталья Карягина**, современный ритм жизни не учитывает сезонных колебаний продолжительности светового дня. Мы ложимся спать за полночь, у нас множество стимулов к тому, чтобы не отдыхать, а находиться в постоянном круговороте дел. Игнорируя природные циклы, живя по искусственному «равномерному» расписанию, организм истощает ресурсы.

**Решение.** Как считает **Анна Белоусова**, чтобы лучше выспаться, необходимо отказаться от просмотра социальных сетей перед сном, ни в коем случае не стоит засыпать под телевизор. Диетолог **Анна Белоусова** предлагает свой способ борьбы с недостатком энергии по утрам — баночка «С добрым утром»: «Поставьте около

кровати маленькую баночку из-под детского питания со свежемолотым кофе. Утром, когда нет сил проснуться, нужно просто раскрыть крышку и бодрящий аромат заставит прийти в себя». По мнению специалиста, спасением от нарушений сна могут стать также препараты на основе мелатонина (природного гормона), которые удлиняют глубокую фазу сна и моделируют его, вследствие чего человек хорошо засыпает и лучше спит.

## ПРИЧИНА: СТРЕСС

Снижение активности также связано с вечерним стрессом после работы, когда ресурсы человека на исходе. Апатию и вялость может вызывать и скрытое недовольство какими-то аспектами своей жизни.

**Решение.** Психотерапевт **Наталья Карягина** советует внимательно присмотреться к людям в вашем окруже-

нии, которые наполнены энтузиазмом, увлечены делом: «Попробуйте понять, что ими движет. Скорее всего, окажется, что они знают, чего хотят, занимаются тем, что приносит радость. Попробуйте и вы понять, что приносит вам настоящее удовольствие и заняться этим».

## Оптимистин Витамины для энергии



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

## ЗДОРОВЫЙ СОН



### Формула сна усиленная фито-мелатонином

Природный фито-мелатонин<sup>1</sup> в комплексе с «сонными» травами:

- обеспечивает быстрое и легкое засыпание
- способствует улучшению глубины и качества сна
- позволяет полноценно выспаться и отдохнуть за более короткое время

Произведено «Эвалар»: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP<sup>3</sup>. Спрашивайте в аптеках! [www.evalar.ru](http://www.evalar.ru) 8 800 200 52 52 (звонок бесплатный). Заказывайте на сайте [arteka.ru](http://arteka.ru) с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

<sup>1</sup> Смесь L-триптофана и экстракта гриффонии, способствующая нормализации выработки в организме мелатонина.

<sup>2</sup> Сравнение цен проводится между «Левакарнил 1500 мг» (раствор) и препаратами идентичного состава, дозировки и формы выпуска, по данным ЗАО «Группа ДСМ» за 1 полугодие 2016 г.

<sup>3</sup> Сертификат GMP № CO170 889-03, NSF International (США).

## ЭНЕРГИЯ



### Левакарнил

Эффективность L-карнитина возрастает, если принимать его совместно с пантотеновой кислотой (витамином В<sub>5</sub>), которая ускоряет высвобождение энергии из клеток.

Именно благодаря такому сочетанию компонентов Левокарнил способствует преобразованию запасов жира в энергию, повышению работоспособности и снижению веса. При этом цена Левокарнила в 2 раза выгоднее американского аналога<sup>2</sup>.

## ЗАЩИТА ОТ СТРЕССА



### Лаванда

**Новинка!** Масло лаванды в мягких желатиновых капсулах для приема внутрь.

Курсовой прием капсул «Лаванда» Эвалар способствует:

- устойчивости к стрессам
- ежедневному спокойствию
- быстрому засыпанию и хорошему сну

ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите на стр. 30-31

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама



### Лора сыворотка с мезороллером Домашняя «мезотерапия» — альтернатива дорогим салонным процедурам

Сыворотка с высокой концентрацией активных веществ производства Швейцарии. Мезороллер усиливает эффект сыворотки в 2 раза<sup>1</sup>.

# Весеннее омоложение

Эффективные средства для вашей кожи

### Лора, крем антивозрастной для лица

Крем с пептидами и гиалуроновой кислотой. Крем Лора уменьшит глубину морщин на 30% всего за месяц применения<sup>2</sup>, улучшит структуру и выровняет тон кожи, подтянет овал лица.



### Лора, таблетки\*

Антивозрастные таблетки красоты Лора с гиалуроновой кислотой и экстрактом дикого ямса запускают интенсивные процессы омоложения изнутри, дополнительно усиливая выработку коллагена, эластина и гиалуроновой кислоты.



### Лора, крем для контура глаз

Содержит экстракт иглицы и кофеин. Устраняет морщины, отеки и темные круги вокруг глаз за счет улучшения микроциркуляции, дренирования, защиты коллагена и эластина от разрушения.



### Для кожи, волос и ногтей\*

В этом уникальном<sup>3</sup> комплексе, как в шкатулке с драгоценностями, собраны ценнейшие для женской внешности природные вещества: органическая сера МСМ, L-цистин, L-лизин, цинк, медь, витамин С. Они поднимут вашу красоту на новый уровень! Выгодная цена: в 2 раза ниже американского аналога!



### Гиалуроновая кислота от Эвалар\*

в капсулах для приема внутрь для непрерывного увлажнения кожи. Максимум<sup>4</sup> гиалуроновой кислоты швейцарского производства в каждой капсуле сделает вашу кожу сияющей и увлажненной! Выгодная цена — в 2 раза дешевле ближайших аналогов!<sup>5</sup>

[www.evalar.ru](http://www.evalar.ru) Спрашивайте в аптеках! **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный). Заказывайте на сайте [aptekaru.ru](http://aptekaru.ru) с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

<sup>1</sup> По основным показателям согласно ФЗ № 101/351/343 от 26.07.2013 г. <sup>2</sup> Совместное использование крема для лица и таблеток «Лора» по результатам «Отчета о клиническом применении БАД «Лора» и крема «Лора» у женщин с клиническими признаками старения кожи. Бийск, 2011». <sup>3</sup> В ассортименте Эвалар. <sup>4</sup> Максимум предельно допустимой нормы содержания гиалуроновой кислоты для БАД. <sup>5</sup> Среди препаратов, содержащих гиалуроновую кислоту для приема внутрь. Цены приведены по данным ЗАО «ДСМ Групп» за октябрь 2016 г.

\* НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Где купить? Смотрите стр. 30-31

реклама

# ЭВАЛАР ОТЛИЧНОЕ КАЧЕСТВО, ВЫГОДНАЯ ЦЕНА!

**Эвалар**  
25 лет помогаем вам быть здоровыми

## ДЛЯ МОЗГА

### Гинкоум

Лекарственное средство<sup>1</sup>

- Как и во французском аналоге, каждая капсула содержит 40 мг экстракта гинкго билоба
- Улучшает память и внимание
- Устраняет головную боль и головокружение, в том числе при метеозависимости



В 2,5 раза выгоднее французского аналога!

## ПРИ КЛИМАКСЕ

### Ци-Клим таблетки и капли

Лекарственное средство<sup>1</sup>

Негормональная терапия<sup>2</sup>  
Устраняет симптомы климакса:

- Приливы
- Потливость
- Приступы сердцебиения
- Раздражительность
- Нарушения сна
- Старение и сухость кожи<sup>3</sup>



Таблетки

НОВИНКА

Капли

В 1,5 раза выгоднее немецкого аналога!

## СОЛЕВОЙ СПРЕЙ ДЛЯ НОСА

### АкваМастер

Лекарственное средство<sup>1</sup>

- Для лечения любого насморка<sup>2</sup>
- Съемная насадка позволяет многократно использовать АкваМастер в качестве удобного домашнего прибора для промывания носа<sup>4</sup>
- Для взрослых и детей



Выгодная цена!

## ДЛЯ СЕРДЦА

### КардиоАктив Таурин 500 мг

Лекарственное средство<sup>1</sup>

- Умеренно снижает артериальное давление<sup>2</sup>
- Улучшает работу сердечной мышцы
- Снижает уровень холестерина, триглицеридов и сахара в крови



В 1,5 раза выгоднее аналога!

## ХОЛЕСТЕРИН В НОРМЕ

### КардиоАктив Омега-3

- Высокая дозировка жира отборного атлантического лосося — 1000 мг в одной капсуле
- Способствует поддержанию в норме уровня холестерина и тонуса сосудистой стенки



Выгодная цена!

## ДЛЯ ПОЧЕК

### Нефростен

- В составе — золототысячник, любисток и розмарин
- Поддерживает работу почек и мочевого пузыря
- Способствует нормализации функционального состояния мочевыводящих путей



В 1,5 раза выгоднее немецкого аналога!

## ДЛЯ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА

### Хонда Форте

- 500 мг хондроитина сульфата натрия
- 500 мг глюкозамина гидрохлорида в 1 таблетке, как и в импортном аналоге
- Сохраняет подвижность суставов



В 1,3 раза выгоднее аналога!

## БЫСТРАЯ ПОМОЩЬ СУСТАВАМ

### АртроМаксимум 5 дней

Инновационный комплекс на основе MSM, экстрактов босвеллии, лопуха, белой ивы, куркумы, имбиря способствует улучшению подвижности и гибкости суставов всего за 5 дней



В 6 раз выгоднее американского аналога!

## ДЛЯ ЭНЕРГИИ И ВЫНОСЛИВОСТИ

### Левокарнил 500 мг таблетки

Высокая дозировка L-карнитина, усиленного пантотеновой кислотой для лучшего усвоения, способствует:

- Преобразованию запасов жира в энергию
- Повышению работоспособности
- Снижению веса



В 5,5 раз выгоднее американского аналога!

<sup>2</sup> В комплексной терапии. Сравнение цен приведено по данным ЗАО «Группа ДСМ» за ноябрь 2016 г. Аналоги для сравнения выбраны по действующим компонентам. <sup>3</sup> Связанные со снижением уровня эстрогенов в период климакса и менопаузы. <sup>4</sup> Изделие медицинского назначения «АкваМастер Эвалар».

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ  
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# ГДЕ КУПИТЬ ПРОДУКЦИЮ, ПРЕДСТАВЛЕННУЮ В ЖУРНАЛЕ?



**123 аптеки «Эвалар» по всей России!**  
**Более 60 городов присутствия**  
**Возможность интернет-заказа из любой точки России**  
**24 страны мира**

— Аптеки «Эвалар»

Справки по телефону **8-800-200-52-52**  
 С 3:30 до 20:30 по московскому времени  
 ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

## ИНТЕРНЕТ-ЗАКАЗ

- [www.evalar.ru](http://www.evalar.ru). Доставка почтой по России (кроме лекарственных средств)
- [www.apteka.ru](http://www.apteka.ru). Бесплатная доставка в ближайшую аптеку по России
- [www.ozon.ru](http://www.ozon.ru). Платная доставка по всей России

## ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

- [www.piluli.ru](http://www.piluli.ru) (495) 926-36-42
- [www.eapteka.ru](http://www.eapteka.ru) (495) 730-53-00
- [www.smed.ru](http://www.smed.ru) (495) 755-93-95

## СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛАСТЬ КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ

- Аптека Эвалар**  
 пр. Победы, 87 (3439) 39-88-60  
 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

## ИЖЕВСК

- Аптека Эвалар**  
 ул. Майская, 7 (3412) 40-40-11  
 ул. Кирова, 7 (3412) 50-48-00  
**Стандарт М** (3412) 68-63-01, 44-46-06  
**Аптека от склада\*** (3412) 77-00-75  
**Планета Здоровья\*** (3412) 31-22-22  
**Фармленд\*** 8-800-550-03-93

## ИРКУТСК

- Аптека Эвалар**  
 ул. Депутатская, 84/2 (3952) 48-53-83  
 ул. Лермонтова, 307 (3952) 42-15-48  
 ул. Ржанова, 166/2 (3952) 48-64-29  
**Вита-Люкс** (3952) 20-12-08  
**Спарта Фарм Трейд** (3952) 48-12-91  
**Авиценна** (3952) 302-302  
**Фармиконом\*** (3952) 48-78-78  
**Эко-Хим\*** (3952) 42-32-87  
**Зскулап** 8-800-100-88-13

## ИРКУТСКАЯ ОБЛАСТЬ АНГАРСК

- Аптека-Алекс\*** (3955) 56-50-25  
**Фармиконом\*** (3955) 54-71-59

## КАЗАНЬ

- 36.6\*** (Аптека Отличная) (843) 291-00-00  
**Вита\*** (843) 527-52-54  
**Сакура\*** (843) 554-54-54  
**Фармленд\*** 8-800-550-03-93

## КАЛИНИНГРАД

- Аптека Эвалар**  
 ул. 9 Апреля, 52/58 (4012) 36-07-01  
 ул. Аральская, 10 (4012) 93-95-08  
 ул. Гурьева, 7 (40151) 3-97-14  
 ул. Октябрьская, 29а (4012) 36-02-01  
**Аптека для Бережливых\*** 8-800-234-78-51  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**Формула здоровья\*** (4012) 777-003

## ВЛАДИМИР

- Алоз\*** 8-800-550-13-07  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**Сеть аптек Маскавит\***  
[www.maskavit.ru](http://www.maskavit.ru)

## ВОЛГОГРАД

- Ребус** (8442) 49-14-22  
**Сарептская** (8442) 33-84-60  
**Витла\*** (8442) 50-09-30  
**Волгофарм\*** 8-800-707-07-88  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**Социальная аптека\*** (8442) 71-44-83

## ВОЛГОГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ МИХАЙЛОВКА

- Аптека Эвалар**  
 ул. Поперечная, 21 (84463) 4-50-90

## ВОРОНЕЖ

- Забота** (473) 227-16-27, (473) 258-62-01  
**Алоз\*** 8-800-550-13-07  
**Власта фарма\*** (473) 228-11-45  
**Здоровый город\*** (473) 242-84-28  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**Социальная аптека\*** (473) 241-67-28

## ЕКАТЕРИНБУРГ

- Аптека Эвалар**  
 Академика Бардина, 48 (343) 267-57-47  
 ул. Братская, 18 (343) 297-00-22  
 ул. Инженерная, 31 (343) 221-62-96  
 ул. Кировоградская, 70 (343) 330-60-05  
 ул. Ленина, 70 (343) 289-81-79  
**Знахарь плюс** (343) 379-07-21  
**Лекон-фарм** (343) 336-23-71, 360-64-75  
**Алоз\*** 8-800-550-13-07  
**Аптека Классика\*** (343) 228-777-77  
**Аптека от склада\*** (343) 361-36-61  
**ГУП СО Фармация\*** (343) 344-92-02  
**Живика\*** (343) 216-16-16  
**Планета Здоровья\*** (343) 289-00-00

(3854) 33-00-71  
 ул. Мухачева, 226/1 (3854) 33-17-63

**ПРИОЗЕРСК**, ул. Северопарковая, 1  
**СОСНОВЫЙ БОР**,  
 ул. Комсомольская, 18

ул. Советская, 33 (3854) 32-72-87

ул. Советская, 216 (3854) 36-22-59

ул. Согренная, 3 (3854) 32-81-54

ул. Пушкина, 188/1 (3854) 37-51-28

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

## БЕЛГОРОД

- Таблеточка** (4722) 205-400  
**Аптечный дом** (4722) 26-38-38  
**Мир лекарств\*** (4722) 40-07-45

## БЛАГОВЕЩЕНСК

- Вербена** (4162) 514-300, 365-365  
**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

## ВЛАДИВОСТОК

- Аптека Эвалар**  
 ул. 50 лет ВЛКСМ, 25 (423) 225-57-41  
 ул. Жигиря, 26д (423) 272-89-09  
 ул. Русская 9б (423) 246-71-39, 246-71-59  
**Моя аптека** (423) 242-85-90  
**Аптека экономных людей** (423) 248-000-3  
**OVItaru\*** (423) 240-44-04  
**Госаптека\*** (423) 222-45-13  
**МОНАСТЫРЬ.РФ\*** 8-800-707-77-33

## ПРИМОРСКИЙ КРАЙ БОЛЬШОЙ КАМЕНЬ

- Аптека Эвалар**  
 ул. Гагарина, 17 (42335) 5-62-09  
**ФОКИНО**  
**Аптека Эвалар**  
 ул. Марии Цужановой, 12 8-902-486-36-36  
**УССУРИЙСК**  
**Аптека Фарм\*** (4234) 26-19-84

**ЛенОблФарм** (812) 922-40-03  
**ПРИОЗЕРСК**, ул. Северопарковая, 1  
**СОСНОВЫЙ БОР**,  
 ул. Комсомольская, 18

## АСТРАХАНЬ

- Шах** (8512) 54-63-83  
**Аптека №71** (8512) 51-23-78  
**На здоровье\*** (8512) 306-306  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**Шах\*** (8512) 630-630

## БАРНАУЛ

- Аптека Эвалар**  
**Справочная** (3852) 55-68-48  
 ул. Балтийская, 23 (3852) 55-68-48  
 пр. Ленина, 113 (3852) 55-78-69  
 Павловский тракт, 226 (азропорт им. Г. Титова) (3854) 39-00-40  
**Губернский лекер\*** (3852) 450-054, 62-44-00, 45-30-20, 43-08-98

## АЛТАЙСКИЙ КРАЙ БЕЛОКУРИХА

- Аптека Эвалар**  
 ул. Славского, 9 (АО «Курорт Белокуриха») (3854) 39-00-39  
**БИЙСК**

## Аптека Эвалар

- Справочная** (3854) 39-00-39  
 пер. Мопровский, 36, пом. Н-51 (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. Красноармейская, 76 (3854) 44-10-60  
 ул. Ленина, 244 (3854) 32-87-43  
 ул. Ленинградская, 78 (3854) 44-10-60  
 ул. Митрофанова, 10 (3854) 41-76-63  
 ул. Мухачева, 200

## МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ КРАСНОГОРСК

- Аптека Эвалар**  
 ул. 50 лет Октября, 1 (495) 565-14-54  
 ул. Вилора Трифонова, 1, пом. XXVI (495) 545-33-44

## САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

- 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  
**Алоз\*** 8-800-550-13-07  
**ЛекОптТор\*** (812) 641-01-01  
**Озерки\*** (812) 603-00-00  
**Первая помощь\*** (812) 324-44-00  
**Радуга\*** (812) 450-04-50  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**Родник Здоровья\*** (812) 301-09-29

## 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. Кирова, 68  
**НОВОЕ ДЕВЯТКИНО**, Новое Девятино, 43/1  
**ПИКАЛЕВО**, ул. Советская, 44  
**ПОДПОРОЖЬЕ**, пр. Ленина, 13  
**СЕСТРОРЕЦК**, ул. Токарева, 15  
**СЛАНЦЫ**, ул. Кирова, 32  
**СЯСЬСТРОЙ**, ул. Петрозаводская, 35  
**ТИХВИН**, 1-й м/р, 27  
**ТОСНО**, пр. Ленина, 36  
**ШУШАРЫ**, ул. Окуловская, 4



## МОСКВА

- Аптека Эвалар**  
 Зубовский бульвар, 13, стр.1 (499) 246-36-37  
 Калужская площадь, 1 (499) 230-18-71  
 Киевское шоссе, 22-й км, домов. 4 (метро Румянцево, поселение Московский) (495) 663-65-55 (доб. 3), 8-968-693-6555  
 Ленинградский проспект, 77, к. 2 (499) 158-72-10  
 ул. Зацепский вал, 14 (495) 623-33-40  
 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) (495) 693-65-55 (доб. 4) 8-968-694-65-55  
 ул. Хабарова, д.2, блок 3 (поселение Московский) (495) 693-65-55 (доб. 5) 8-968-690-65-55  
 Шоссе Энтузиастов, 13 (495) 362-44-52  
**Фитоаркет Эвалар**  
 Пресненская набережная, 2 (495) 981-33-65  
**36.6\*** (495) 797-63-66  
**АСНА\*** (495) 223-34-03  
**ГорЗдрав\*** (499) 653-62-77  
**Доктор Столетов\*** (495) 788-11-00  
**Озерки\*** (499) 603-00-00  
**Планета Здоровья\*** (495) 369-33-00  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**Самсон Фарма\*** 8-800-250-88-00

\* Ограниченный ассортимент продукции Эвалар.

**КЕМЕРОВО****Аптека Эвалар**

пр. Ленина, 66б (3842) 52-45-42  
 ул. Ленина, 144 (3842) 54-93-22  
 ул. 40 лет Октября, 10 (3842) 62-37-06  
 ул. Космическая, 37 (3842) 38-72-77  
 ул. Металлистов, 12 (3842) 61-31-28  
**Соната** (3842) 56-06-00  
**Эдельвейс** (3842) 36-14-71, 31-49-95  
**Эдельвейс\*** (3842) 53-90-90  
**Гармония здоровья\*** (3842) 90-03-97, 90-04-98

**КЕМЕРОВСКАЯ ОБЛАСТЬ****БЕЛОВО****Аптека Эвалар**

ул. Советская, 49 (38452) 2-68-69

**БЕРЕЗОВСКИЙ****Аптека Эвалар**

пр. Ленина, 24 (38445) 322-889  
**ЛЕНИНСК-КУЗНЕЦКИЙ**  
**Аптека Эвалар**  
 пр. Ленина, 41 (38456) 3-03-00  
**Жить Здорово**  
 пр. Кирова, 71 (38456) 7-58-12

**НОВОКУЗНЕЦК****Аптека Эвалар**

ул. Авиаторов, 73 (3843) 20-07-51  
 ул. Зорге, 17 (3843) 20-01-35  
 ул. Разведчиков, 50 (3843) 20-09-82  
**Крона** (3843) 31-89-71  
**Эдельвейс** (3843) 74-80-74  
**Эдельвейс\*** (3843) 53-48-04, 54-45-20

**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. Шишкина, 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  
**Планета Здоровья\*** (8332) 21-20-00

**КРАСНОДАР****Аптека Эвалар**

ул. Им. 40-летия Победы, 125 (861) 292-62-44, 290-19-10  
**А-Коста** (861) 233-38-21  
**Витекс** (861) 277-03-07  
**Кварта** (861) 222-00-60  
**Социальная аптека №35** (861) 200-05-27  
**Апрель\*** 8-800-200-30-01  
**Здоровье\*** 8-800-250-55-05  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03

**Социальная аптека**

(861) 253-28-04

**КРАСНОЯРСК****Аптека Эвалар**

Красная площадь, 3а (391) 221-04-23  
 пр. Металлургов, 10, пом. 161 (391) 234-34-32  
**Адонис** (391) 299-40-72  
**Ангизия** (391) 223-28-78  
**Кырдал** (391) 277-53-97, 223-90-33  
**Гармония здоровья\*** (391) 221-04-23, 213-04-03  
**ЕНИСЕЙМЕД проф\*** (391) 265-35-33, 253-95-95  
**Фармация\*** (391) 291-15-55

**КУРГАН****Аптека Эвалар**

ул. Пролетарская, 57 (3522) 23-27-62  
**Здоровье** (3522) 60-26-09  
**Здоровье\*** (3522) 603-604

**КУРСК****Аптека Эвалар**

ул. Карла Маркса, 66/3 (4712) 58-10-50  
 ул. Победы, 50 (4712) 76-02-06  
 ул. Союзная, 16а (4712) 76-02-06

**ЛИПЕЦК****НМФ «Амблайф»**

(4742) 210-236  
**Пролек** (4742) 27-04-27  
**Алоз\*** 8-800-550-13-07  
**Сеть аптек Маскавит\***  
[www.maskavit.ru](http://www.maskavit.ru)

**МУРМАНСК**

**Алоз\*** 8-800-550-13-07  
**Аптека для Бережливых\***  
 8-800-234-78-51

**НИЖНИЙ НОВГОРОД****Аптека Эвалар**

пр. Ленина, 30, к. 6 (831) 258-60-29, 258-60-14  
 ул. Варварская, 14 (831) 419-92-78  
 ул. Культуры, 14 (831) 281-96-77  
**Ваше здоровье** (831) 241-67-77  
**ИП Гераскина Т.С.** (831) 258-60-14  
**Аптека 313\*** [www.apteka313.ru](http://www.apteka313.ru)  
**Вита\*** (831) 282-09-16  
**Сеть аптек Маскавит\*** (831) 21-808-21  
**Фармани\*** (831) 220-00-09

**НОВОСИБИРСК****Аптека Эвалар**

**Справочная** 8-800-700-43-26  
 Горский микрорайон, 53  
 Красный проспект, 2  
 Красный проспект, 28

ул. Богдана Хмельницкого, 61  
 ул. Бориса Богаткова, 210/1  
 ул. Ватутина, 27  
 ул. Троллейная, 130а  
 Гусинобродское шоссе, 20  
 ул. Выборная, 142/3  
 ул. Звяновская, 57  
 ул. Кирова, 9  
 ул. Крылова, 26  
**Фитоцентр** (383) 221-47-57  
**Фармгроз** (383) 347-46-10, 347-46-13  
**Белая аптека\*** [белаяаптека.рф](http://белаяаптека.рф)  
**Мелодия Здоровья\***  
[www.melzdrav.ru](http://www.melzdrav.ru)  
**МОНАСТЫРЁВ.рф\***  
 8-800-707-77-33

**Моя аптека+\*** (383) 330-32-86, 332-67-66, 266-27-26  
**Ноль Боль\*** (383) 220-99-88

**НОВОСИБИРСКАЯ ОБЛАСТЬ****БЕРДСК****Аптека «Бердская»\***

(38341) 2-25-52  
**КРАСНООБСК**  
**Фитоцентр Ромашка**  
 (383) 328-30-99

**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

**ОМСК**

**Омское Лекарство\*** (Госаптека)  
 (3812) 23-83-83  
**Аптека «Семейная»\*** (3812) 21-03-03

**ОРЕЛ**

**Аптека №2\*** (4862) 73-53-02

**ОРЕНБУРГ**

**ОренЛек** (3532) 45-18-27  
**Данафарм** (3532) 55-77-76  
**ОренЛек\*** (3532) 780-780  
**Фармленд\*** 8-800-550-03-93

**ПЕНЗА**

**Юнифарм** (8412) 29-53-85  
**Пулс** (8412) 49-28-54

**ПЕРМЬ**

**Планета здоровья**  
 (342) 215-44-88, 238-23-00  
**Аптека от склада\*** (342) 2-144-748  
**Планета Здоровья\*** (342) 219-84-84

**ПСКОВ**

**ЛенОблФарм**  
 Рижский проспект, 16 (812) 922-40-03

**РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ**

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

**РОСТОВ-НА-ДОНУ**

**ДРОФС №4** (863) 291-62-71  
**Социальная аптека №25**  
 (863) 261-91-10  
**Ваша Аптека** (863) 299-49-45  
**Дешевая аптека\*** (863) 243-07-02  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**Социальная аптека\***  
 (863) 250-03-15

**РЯЗАНЬ**

**Аптека №137** (4912) 27-46-82  
**Аптека №4** (4912) 92-09-00  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**Сеть аптек Маскавит\***  
[www.maskavit.ru](http://www.maskavit.ru)  
**Спрей\*** (4912) 96-21-21

**САМАРА**

**Аптека на Дворянской**  
 (846) 332-41-05  
**Вита\*** (846) 270-54-04  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03

**САРАНСК**

**Вита\*** (834) 275-27-53  
**Сеть аптек Маскавит\***  
[www.maskavit.ru](http://www.maskavit.ru)

**САРАТОВ**

**Мелодия Здоровья**  
 (8452) 23-85-34  
**Лекарь** (8452) 54-82-28  
**Алоз\*** 8-800-550-13-07  
**Вита\*** (8452) 41-67-07  
**Кардио\*** (8452) 55-23-73  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03

**СТАВРОПОЛЬ**

**Первая аптека** (8652) 77-77-73, 23-93-25  
**Городская аптека\***  
 8-800-200-07-45

**СУРГУТ**

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

**ТВЕРЬ**

**Планета здоровья\***  
 (4822) 73-44-44  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03

**ТОЛЬЯТТИ**

**Фарм Ориент** (8482) 31-03-03

**ТОМСК**

**Аптека Эвалар**  
 Иркутский тракт, 44 (3822) 71-34-55  
 ул. Киевская, 93 (3822) 43-52-72  
 ул. Красноармейская, 101а (3822) 40-02-22  
 ул. Ленина, 202 (3822) 40-11-18  
 ул. Мюнхиха, 8 (3822) 47-17-92  
 ул. Нахимова, 3в (3822) 41-66-36  
 ул. Фрунзе, 94 (3822) 44-24-00  
**Мой доктор\*** (3822) 43-00-44, 56-21-20  
**Аптека Вита\*** (3822) 543-999  
**Мой Доктор\*** [moidoctor.tom.ru](http://moidoctor.tom.ru)  
**Томскфармация\***  
 (3822) 52-20-55, 52-04-19  
**Целебная\*** (3822) 678-111

**ТОМСКАЯ ОБЛАСТЬ****СЕВЕРСК**

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

**ТУЛА**

**Новая аптека** (4872) 30-81-37  
**СПАР** (4872) 34-34-94  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**СПАР\*** (4872) 34-34-94

**ТЮМЕНЬ**

**Аптека Эвалар**  
 ул. Республики, 144 (3452) 49-47-91, 75-94-55  
 ул. Тульская, 12/2 (3452) 31-09-15  
**Аптека от склада\***  
 (3452) 60-70-16  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**Фармленд\*** 8-800-550-03-93

**УЛАН-УДЭ**

**Аптека Эвалар**  
 пр. 50 лет Октября, 6  
 8-902-166-96-36  
 ул. Балтахинова, 9 (3012) 21-00-79  
 ул. Гастелло, 12 (3012) 25-00-16  
 ул. Комсомольская, 6а

(3012) 46-41-74  
 ул. Куйбышева, 24 (3012) 213-613, 43-70-98  
 ул. Ринчино, 2 (3012) 45-76-98  
**Витафарм** (3012) 41-66-82  
**ЛАРА\*** (3012) 21-25-45, 23-22-80, 27-06-02, 63-50-08

**УЛЬЯНОВСК**

**Аптека №131** (8422) 20-58-68  
**Вита\*** (8422) 46-03-03

**УФА**

**Аптека Эвалар**  
 ул. Адмирала Макарова, 26 (347) 284-86-41  
 ул. Аксакова, 57 (347) 251-54-15  
 Бульвар Славы, 3 (347) 244-53-36  
 ул. Заки Валиди, 64/2 (347) 246-26-19  
 ул. Дагестанская, 10/1 (347) 280-48-03  
 пр. Октября, 125 (347) 233-01-80  
 ул. Братьев Кадомцевых, 8 (347) 282-03-55  
 ул. Комсомольская, 21/2 (347) 282-16-58  
 ул. Королева, 10 (347) 236-38-30  
 ул. Ленина, 122 (347) 273-98-64  
 ул. Машиностроителей, 7 (347) 265-69-10  
 ул. Менделеева, 205а (347) 246-89-86  
**Аптека от склада\***  
 (347) 262-70-10  
**Башфармация\*** (347) 246-03-33  
**Вита\*** (347) 250-75-36  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**Фармленд\*** 8-800-550-03-93

**ХАБАРОВСК**

**Аптека Эвалар**  
 ул. Шеронова, 2, к. 3 (4212) 47-55-22, 48-55-22  
 пр. 60 лет Октября, 210 (7252) 56-90-94  
 ул. Шелеста, 85 (4212) 56-56-41  
**Аптека ДВГМУ** (4212) 75-47-96  
**Биолек** (4212) 29-83-11  
**Фарма-Хабаровск** (4212) 74-94-48  
**Аптека Миницен\*** (4212) 450-999  
**МОНАСТЫРЁВ.рф\*** 8-800-707-77-33  
**Новая Аптека\*** (4212) 33-39-91

**ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ**

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

**ЧЕБОКСАРЫ**

**Вита\*** (8352) 57-35-15  
**Магия\*** (8352) 44-67-64  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**Фармация Чувашии\***  
 (8352) 58-32-03

**ЧЕЛЯБИНСК**

**Аптека Эвалар**  
 ул. Прокатная, 18а (351) 726-90-14  
 ул. Курчатова, 19а (351) 261-55-55  
**АВА** (351) 261-55-55  
**Аптека на Комсомольской площади** (351) 775-29-78  
**ТРИО** (351) 726-90-14  
**Алик\*** (351) 225-10-10  
**Аптека Классика\*** (351) 232-33-13  
**Аптека от склада\***  
 (351) 750-76-50  
**Живника\*** (351) 247-90-90  
**Рифарм\*** (351) 267-50-00  
**Фармленд\***  
 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, к. 5 (4852) 57-14-90, 57-14-59  
**Аптека Власьевская**  
 (4852) 32-95-61  
**Аптека Юкон** (4852) 30-55-41  
**Алоз\*** 8-800-550-13-07  
**Аптекарь\*** (4852) 700-00-00  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**Сеть аптек Маскавит\***  
[www.maskavit.ru](http://www.maskavit.ru)  
**Трикс\*** 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

**АСТАНА**

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

**КАРАГАНДА**

**Еврофарма** (7212) 94-02-02

**ШЫМКЕНТ**

**Аптека Эвалар**  
 пр. Республики, 27 (7252) 56-90-94  
 пр. Тауке Хана, 53, кв. 27 (7252) 77-09-65  
 Тамерлановское Шоссе, 21, кв. 47 (7252) 35-32-12  
 ул. Курманбекова, 5/3 (7252) 35-00-28  
**Еврофарма** (7252) 35-44-44

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

**БЕЛАРУСЬ**

**ADEL. Добрыя лекі**  
 (017) 376-71-14  
**Заботливая аптека**  
 (017) 388-40-89, 388-40-92, 376-71-14  
**Зеленая**



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 собственных

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 делать вас более здоровыми и более красивыми с каждым днем!**

## Оптимальное здоровье от природы для всей семьи



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



РЕКЛАМА

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ