

# ФИТОДОКТОР

№2 (64) ОСЕНЬ 2023

Возьмите журнал  
**БЕСПЛАТНО!**

## АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

Мелатонин – лекарство,  
данное природой **11**

## ВЫБОР СЕЗОНА

Какой магний лучше  
выбрать в стрессовых  
ситуациях? **16**

## МИРОВОЙ ТРЕНД

Как замедлить  
темпы старения  
и сделать мышцы  
крепкими **6**

ГОСТЬ НОМЕРА

# Анна Ковальчук

«Моя энергия — это здоровый образ жизни и качественный сон» **8**



# Как уменьшить боль в суставах без вреда для желудка?



Ревмафлекс Эвалар с экстрактом мартинии способствует:

- ▶ уменьшению воспаления и болезненных ощущений в суставах и позвоночнике
- ▶ нормализации уровня мочевой кислоты, препятствуя ее отложению в суставах

## Ревмафлекс Эвалар – движение без боли!

ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите  
на стр. 34–35



Спрашивайте  
в аптеках!



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

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

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

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

Наведи камеру  
и узнай больше



\* По действующему компоненту

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



## Осень — время влюбляться в здоровье!

Осенняя хандра — правда или миф? Осенью нам во многом приходится перестраиваться. День становится короче, тепла и света меньше — сбиваются биоритмы, снижается энергия и нет сил на активные дела. Это реальность. А вот то, что с этим состоянием невозможно справиться — миф. Знаете, что на мой взгляд лучше всего делать осенью? Пить витамины и строить планы на жизнь! Потому что все задуманное можно осуществить, и единственное, что для этого нужно абсолютно каждому — это здоровье. Так что устраивайтесь поудобнее, налейте себе чашку любимого ароматного чая и добро пожаловать в новый выпуск Фитодоктора — наше уютное общество здоровых и красивых людей!

В рубрике Событие вас ждут настоящие звезды, притом не только российской эстрады, но и современной нутрициологии, косметологии и превентивной медицины, которые собрались вместе в Москве на крупнейшем бьюти-форуме «Эстетическая медицина будущего». Лидеры мнений делились знаниями и разработками, а компания «Эвалар» представила инновационную линию Evalar Laboratory. С большой любовью мы создали ее совместно с группой нутрициологов, технологов и врачей по международным стандартам качества GMP на передовом фармацевтическом производстве. В коллекции из более чем 20 современных препаратов каждый сможет найти свое идеальное решение для поддержания женского, мужского и детского здоровья, мозга и нервной системы, иммунитета и энергии.

В этот раз в гостях у редакции побывала актриса Анна Ковальчук. Известная всем как обаятельный следователь Мария Швецова и таинственная болгарская Маргарита, она признана одной из самых красивых женщин театра и кино. Мы говорили с Анной о ее ролях, опыте преподавания актерского мастерства, радостях семейной жизни. И по традиции расспросили красавицу Анну о том, как она заботится о здоровье и что делает для того, чтобы сохранять красоту и хорошее настроение.

Да, осени года противостоять невозможно, но осень жизни может стать прекрасной порой, когда есть знания и надежные помощники. Об одном из них мы рассказали в рубрике Мировой тренд. Узнайте, что может помочь в борьбе с возрастной саркопенией — атрофированием и разрушением мышц. Вы сможете побороть усталость и жить яркой активной жизнью, невзирая на возраст.

Так что лучше всего делать осенью? Влюбляться! В себя и дорогих сердцу людей, в свое здоровье, в эту удивительную жизнь! Давать себе много шансов, использовать возможности, никогда не сдаваться! Будьте здоровы и счастливы!

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



## 4 ПУСТЬ ПИЩА БУДЕТ ЛЕКАРСТВОМ

## 5 НОВОСТИ КОМПАНИИ

## 6 МИРОВОЙ ТРЕНД.

Как замедлить темпы старения и сделать мышцы крепкими

## 7 СЕЗОННАЯ ПРОБЛЕМА.

ОРВИС — комплексное лечение гриппа и ОРВИ!

## 8 ГОСТЬ НОМЕРА. Анна Ковальчук: «Моя энергия —

это здоровый образ жизни и качественный сон»

## 10 НОВЫЙ ПОДХОД.

Роль железа в крови: вся правда о «железном» здоровье

## 11 АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА.

Мелатонин — лекарство, данное природой

## 12 СОБЫТИЕ. Звезды сошлись...

...на масштабном быти-форуме года

## 13 СОБЫТИЕ. Evalar Laboratory — новый тренд

эстетической медицины будущего

## 14 СЕНСАЦИЯ. Как сахар отнимает красоту и молодость

## 16 ВЫБОР СЕЗОНА.

Какой магний лучше выбрать в стрессовых ситуациях?

## 18 ПИСЬМО В РЕДАКЦИЮ.

Как уменьшить побочные действия статинов

## 22 СИЛА ПРИРОДЫ.

Чем грозит плохое кровообращение и как его улучшить

## 24 ФИТОДОКТОР СОВЕТУЕТ.

Боль в суставах: как с ней бороться?

## 28 ЗДОРОВЫЕ ПРАВИЛА.

Улучшаем обмен веществ, устраняя его нарушения

## 30 АПТЕЧНАЯ ПОЛКА

## 32 ПРИРОДА ЛЕЧИТ. Чтобы кишечник работал как часы!

## 33 ВОПРОС – ОТВЕТ

## 34 ГДЕ КУПИТЬ?

## ФИТОДОКТОР №2 (64) ОСЕНЬ 2023

Учредитель и издатель: ООО «Фармавест».

Соучредители: ФГБОУ ВО «Алтайский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения РФ, ЗАО «Эвалар».

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

E-mail: farmawest@yandex.ru

Главный редактор: Т. Б. Миякишева.

Подготовка номера: редакция ООО «Фармавест».

Верстка: Павел Дегтярев.

Фотоматериалы: www.shutterstock.com.

Регистрационный номер: ПИ № ФС-77-1816 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.

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

Тираж: 5 000 000 экз.

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

Дата выхода в свет: 01.09.2023 г.

Сравнение цен в журнале приведено по данным АО «Группа ДСМ» за 2021-2022 гг. Аналоги для сравнения выбраны по действующим компонентам. Цена в конкретной аптеке может отличаться от средней. Определение натуральности рекламируемых товаров дается по действующим компонентам в их составе. Ссылки на стандарт GMP подтверждаются Сертификатом RU21/818419496, RU18/818418932 SGS Hungaria Kft. Systems & Services Certification, GMP №C0170889-DS-3, NSF International (США), Сертификатом № GMP/EAEU/RU/00639-2022.

### Карнозин — главный компонент молодости

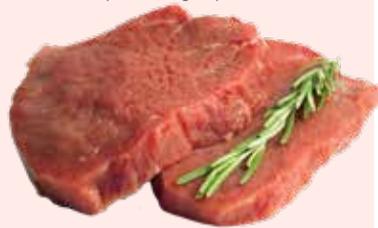
Человечество всегда стремилось найти эликсир молодости. И кажется, это стало реальным! Сегодня самым эффективным геропротектором многие считают L-карнозин — он помогает продлить жизнь как минимум на 5–10 лет, воздействуя на причину старения клеток.

Карнозин обладает уникальной способностью: он не только сохраняет молодость клеток, но и переключает клетки от старения к омоложению. Его используют как в составе косметических средств, так и в составе БАД и лекарственных средств.

Карнозин — это не только ключевой компонент для сохранения молодости, но и мощный антиоксидант, который помогает контролировать уровень сахара при диабете, улучшает моз-

говую деятельность, уменьшает повышенное артериальное давление, повышает выносливость сердечной мышцы, положительно влияет на деятельность иммунной системы и т. д.

В небольшом количестве карнозин содержится в красном мясе. Но восполнить его нехватку только из пищи невозможно. Поэтому его активно включают в состав специальных средств для здоровья. На сегодняшний день карнозин является мировым трендом в списке ингредиентов для омоложения и оздоровления организма. (См. стр. 6).



### Инулин — естественный сахарозаменитель и пребиотик

В последние несколько лет активно выросла популярность инулина — полисахарида и пребиотика в одном лице. Такой интерес к нему полностью оправдан, ведь свойства этого вещества делают его невероятно полезным для организма человека.

В первую очередь инулин является натуральным пребиотиком, который стимулирует пищеварение, улучшает перистальтику кишечника, обеспечивает питание и рост полезных бактерий. Особенно инулин полезен при сахарном диабете, ведь он взаимодействует с кислой средой желудка и преобразуется во фруктозу. Это естественный сахарозаменитель, который питает организм

энергией. При этом сахар в крови не повышается.

Инулин не имеет синтетических аналогов и содержится преимущественно в корнях растений — цикорий, топинамбур, чеснок, лук порей. К сожалению, инулина, поступающего с пищей, на нужды организма не хватает. Именно поэтому его часто добавляют в состав специальных БАД, особенно тех, которые направлены на нормализацию уровня сахара. (См. стр. 14).



## Экологический проект «Эвалар» стал лучшим на Национальной экологической премии

В декабре прошлого года в Москве прошла ежегодная Национальная экологическая премия, учрежденная медиагруппой «Комсомольская правда». Научно-исследовательский проект «Эвалар», посвященный изучению редких эндемиков Алтая, а также разработке механизмов восстановления популяции краснокнижных лекарственных растений и животных региона, стал лучшим в категории «Экорегион». Уникальность проекта в том, что он впервые с 80-х годов прошлого века дает научно сообществу системные данные о состоянии исследуемых видов.

Награду «Эвалар» получил за организацию и проведение исследовательского проекта в Горном Алтае, направленного на оценку ареала обитания и популяции краснокнижных растений и животных региона. В 2021–22 годах специалисты «Эвалар», эксперты проекта Национального Парка «Сайлгоемский», а также ученые Горно-Алтайского государственного университета инициировали и провели масштабные научно-исследовательские работы, итогом которых должен стать большой отчет с рекомендациями по сохранению редких видов флоры и фауны региона.

Председатель Совета директоров ЗАО «Эвалар» Наталия Прокопьева подчеркнула, что Алтай как регион сыграл решающую роль в формиро-



вании жизненной стратегии бренда: «Алтай — место, где была основана

компания «Эвалар», поэтому забота об этом регионе, восстановление его природного потенциала — наша социальная миссия. Совместно со специалистами Горно-Алтайского государственного университета мы инициировали две важных для Национального Парка научно-исследовательских работы. Первая направлена на сохранение целебных краснокнижных растений-эндемиков, таких как красная щетка (родиола холодная) и золотой корень (родиола розовая). Эти растения являются не только алтайскими эндемиками, но и уникальными лекарственными растениями, которые используются в фитотерапии. Интересный факт, что на протяжении ряда лет агрономы компании «Эвалар» разрабатывали методики агротехники родиолы розовой и научились выращивать ее в культуре. Вторая работа посвящена исследованию ареала обитания редкого алтайского горного барана аргали. Благодаря этим работам мы сможем сохранить и приумножить численность этих редких краснокнижных растений и животных, которые являются визитной карточкой Алтая».

## Мелатонин Эвалар — №1 от бессонницы

В 2022 году мы отмечали рост спроса на препараты для нормализации сна и снятия тревожности. Лекарственное средство Мелатонин от компании «Эвалар» оказался наиболее популярным средством для лечения бессонницы. Высокий спрос на снотворные препараты наблюдается с 2020 года, когда с началом пандемии с тревогой и бессонницей столкнулся практически каждый.

Мелатонин — один из основных гормонов эпифиза или шишковидной железы головного мозга. Он был открыт в 1958 г. и сразу получил название «гормона сна», так как его концентрация резко увеличивается в момент засыпания. Поэтому мелатонин посчитали веществом, отвечающим за качество сна и его глубину. В то же время последние научные исследования показали, что мелатонин является сильнейшим антиоксидантом и адаптогеном, а многие врачи охотно включают мелатонин в протоколы восстановления после перенесенных заболеваний. Активно используют мелатонин в своих назначениях и врачи-геронтологи: для большинства людей характерно сниже-

ние мелатонина с возрастом, поэтому запасы его необходимо восполнять.

Директор по медицинскому маркетингу «Эвалар» Юрий Аржинт подчеркнул, что исследования в области ментального здоровья и разработка профильных препаратов находятся в фокусе внимания компании «Эвалар»: «Мы ведем многолетнюю работу в сфере создания качественных и клинически эффективных препаратов. Если говорить о категории снотворных препаратов, то новым шагом здесь стал наш оригинальный патентованный лекарственный препарат в форме подязычных таблеток, не требующих запивания — Глицин + Мелатонин Эвалар, который набирает популярность у наших потребителей».



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама

# Как замедлить темпы старения и сделать мышцы крепкими

С возрастом у человека становится меньше мышечной массы, он быстрее устает, поэтому лежать на диване хочется сильнее, чем гулять по цветущему парку. Так происходит потому, что мышцы с годами склонны атрофироваться и разрушаться. Это состояние называют саркопенией. Первые звоночки проблемы появляются уже после 30 лет. Узнайте, какое биологически активное вещество помогает укрепить мышцы, побороть усталость и вести яркую энергичную жизнь без намека на возраст.

## Почему мышцы слабеют с возрастом

Каждая живая клетка, в том числе мышечная, имеет запрограммированный срок жизни. Но с годами в организме запускаются патологические процессы, которые ускоряют гибель клеток. Важную роль играют окислительный стресс, хроническое системное воспаление, избыток кортизола, снижение уровня половых гормонов и чувствительности мышц к инсулину. Скорость распада мышечных волокон начинает превышать скорость образования новых. А их место занимает жировая ткань. В период с 30 до 60 лет человек теряет 230 граммов мышц, но приобретает 450 граммов жира. Каждый год!

Вот почему мышцы теряют свой рельеф, уменьшаются в объемах, становятся дряблыми и все хуже и хуже переносят нагрузки. Масла в огонь подливает снижение физической активности, которое еще больше ослабляет мышцы, нехватка в рационе питания белка — главного «строительного материала» для новой мышечной ткани. Тогда человеку становится сложно подниматься по лестнице, а после привычной работы по дому, которая раньше даже не напрягала, хочется лечь на диван и не вставать до вечера.

Самое время познакомиться... с карнозином!

## Карнозин — «реаниматор» наших мышц

В 1900 году российский биохимик Владимир Гулевич открыл карнозин. Сегодня это один из самых мощных геропротекторов, известных науке. Оказывается, под влиянием карнозина даже ослабленные и уставшие мышцы начинают работать как молодые и полные сил. Ученые назвали такое действие карнозина

феноменальным и рассказали, как он работает.

- Нейтрализует молочную кислоту и окислительный стресс, снимая усталость и восстанавливая функциональную активность мышц.
- Ускоряет регенерацию мышечных волокон после физической нагрузки.
- Участвует в синтезе белка, необходимо для поддержания мышечной массы.
- Продляет жизнь мышечных клеток, замедляя укорачивание теломера, и повышает способность клеток к делению.
- Улучшает обеспечение мышц кислородом.
- Повышает чувствительность мышечных клеток к инсулину и защищает их от гипергликемии, которая замедляет рост мышц и способствует развитию саркопении.
- Защищает от повреждений митохондрии — главные «энергетические станции» клеток.

## Какой карнозин выбрать?

Хотите, чтобы мышцы оставались сильными и выносливыми как можно дольше? Для этого нужно правильно питаться, регулярно заниматься спортом и следить за тем, чтобы карнозин поступал в организм постоянно и в нужных количествах. Это можно обеспечить приемом биологически активной добавки с карнозином.

Выбирая карнозин в аптеке или приобретая онлайн, помните, что активность препарата зависит от качества и чистоты субстанции. Низкая цена, возможно, говорит о невысокой дозировке активного компонента и сомнительном качестве сырья, поэтому критерий выбора «низкая цена» может подвести. В то же время, неоправданно завышенная цена тоже не всегда оправдывает ожидания от продукта.



Первый на аптечном рынке страны<sup>1</sup> препарат с биологически активной формой L-карнозина выпускает российская компания «Эвалар». Имеющий длительный опыт применения, **Карнозин Эвалар** стандартизирован по содержанию активного вещества: каждая капсула содержит по 500 мг L-карнозина. Препарат производится из высококачественного сырья из Германии по международному стандарту качества GMP<sup>2</sup>.

Чтобы избежать возрастного разрушения мышц, эксперты рекомендуют принимать L-карнозин минимум 2 раза в год, а в идеале — 3–4 раза в год.



Одной упаковки хватит на полный месячный курс — достаточно 1–2 капсул в день<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> Подтверждено данными государственного реестра БАД.  
<sup>2</sup> Сертификат RU21/818419496. <sup>3</sup> Подтверждено  
СоГР № KZ.16.01.98.003. E.000131.03.17 от 07.03.2017 г.

Fitomarket.ru  
8-800-551-6120

аптека.ru  
8-800-700-8888

OZON evalar.ru  
8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# ОРВИС — комплексное лечение гриппа и ОРВИ!



## Если нет времени болеть...

Принимайте **Орвис Иммуно** — лекарство для лечения гриппа и ОРВИ. На ранней стадии, для профилактики, достаточно принять 1 таблетку в неделю<sup>1</sup>, чтобы остановить развитие вируса. А для лечения и полной победы над вирусом понадобится всего 6 таблеток<sup>1</sup>.



## Орвис Рино — не даст насморку перейти в гайморит!

Чтобы избежать осложнений при насморке, принимайте натуральные<sup>2</sup> таблетки **Орвис Рино**. Орвис Рино разжижает вязкий секрет, помогает снять отек и воспаление, облегчает носовое дыхание.

**Если насморк, синусит — не допускайте гайморит!**

## Орвис Флю — от всех симптомов гриппа и простуды!

В отличие от большинства популярных горячих напитков на основе парацетамола<sup>3</sup>, только Орвис Флю дополнительно содержит сок лимона и имбирь, способствующие более быстрому выздоровлению. Только Орвис Флю быстро<sup>4</sup> снимает все симптомы простуды и гриппа без побочного повышения давления (не содержит сосудосуживающих компонентов).



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

**Грипп, простуда, ОРВИ? Орвис ты скорей прими!**

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

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

<sup>1</sup> В соответствии с инструкцией по применению. В комплексной терапии. <sup>2</sup> По действующим веществам. <sup>3</sup> Содержащих в составе фенилэфрина гидрохлорид и кофеин. <sup>4</sup> В ассортименте «Эвалар». Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# АННА КОВАЛЬЧУК:

## Моя энергия — это здоровый образ жизни и качественный сон

Обаятельный следователь Мария Швецова, булгаковская Маргарита, преданная супруга адмирала Колчака — актриса Анна Ковальчук стала признанным образцом женственности и красоты в мире театра и кино. В обычной жизни очень ценит внутренний баланс, гармонию души и тела. Секретом своего искусства быть счастливым, успешным и здоровым человеком Анна поделилась с Фитодоктором.

— В юности Вам хорошо давались точные науки и Вы даже собирались заниматься кибернетикой. Почему вдруг захотелось стать актрисой?

— В моих отношениях с точными науками ничего не поменялось, я все также люблю математику и кибернетику, опираюсь на структурные схемы: режим дня, составление планов на неделю, год, десять лет. Это все мое. Но я всегда легко откликаюсь на предложения судьбы. Знаете, как это бывает — подружка позвала попробовать в театральные, в итоге меня взяли, а ее нет. Решила, что это знак свыше и стала студенткой Ленинградского института театра, музыки и кинематографии.

— Как происходило Ваше становление — Вас замечали или приходилось самой добиваться ролей?

— Считаю, что все должно происходить по любви. Чувствуешь отклик — нужно действовать, пробовать, заявлять о себе. Но у меня все было наоборот. Я была скромной и ненастойчивой. Если не открывается одна дверь, я постучусь в другую. Раньше было так, что ассистенты по подбору актеров приходили на студенческие спектакли, чтобы отыскать какую-то жемчужину с курса, открыть звездочку, которая сможет засветиться. К нам приходила Инна Лазаревна Шлионская — легендарный в Петербурге ассистент по актерам. Она посмотрела спектакли и однажды, когда я уже работала в театре Ленсовета,

позвала на пробы. Я тогда о кино даже не мечтала, но меня утвердили на главную роль в «Тайны следствия». После работы в «Тайнах» попасть в другие картины стало намного проще.

— Помните свой первый съемочный день?

— Конечно. Он у меня состоялся еще на 3 курсе. Владимир Зайкин снимал фильм «Любовь зла», в котором я сыграла индийскую принцессу, а моим партнером был Виктор Сухоруков — талантливый, душевный, необыкновенно интересный артист. Это было потрясающе — огромный Мосфильм, роскошные декорации индийского дворца, так солнечно, тепло и вкусно! Было ощущение, что в кино так будет всегда. Оказалось, не всегда, как я узнала уже потом, но первый съемочный день был прекрасен. Правда все остальные съемочные дни забрала корова (смеется). Настоящая живая корова, в которую по сюжету превратили мою героиню — принцессу.

— Как Вы чувствуете, что справились с ролью?

— Прежде всего, по своим внутренним ощущениям. Я слушаю себя и доверяю себе. Но у меня есть также главный человек, мнение которого для меня очень важно, хотя он не профессионал. И, конечно, мои зрители. Иногда выпускаешь премьеру, честно работаешь, а зритель не идет, не покупает билеты, не встает в конце спектакля. Для меня очень важно, чтобы зритель аплодировал стоя. Если этого не происходит, я прекращаю играть в спектакле, который не трогает зрителя до глубины души.

— Какой Вы видите свою миссию в жизни как актриса?

— Перед выходом на сцену я всегда прошу Бога дать мне возможность быть проводником светлой, сильной, настоящей мысли и образа, чтобы зритель ушел наполненный и вдохновленный. Стараюсь работать так, чтобы дать че-

ловеку силы и желание жить, любить людей вокруг, благодарить за этот мир. У меня была однажды резко отрицательная роль. Сыграв, я поняла, что она обкрадывает меня внутренне и я не могу вести за собой людей в темное царство. Если я веду зрителя, то только по светлomu пути.

— За каждой ролью — много часов работы. Как Вы сохраняете свою красоту от стресса?

— Надо помнить, что образ жизни всегда оставляет отпечаток на лице. И пусть это возраст, мудрость и морщины, но при этом есть чистая энергия изнутри. Моя энергия — это здоровый образ жизни и качественный сон. Иногда после насыщенного дня бывает трудно уснуть. Но я не применяю синтетические снотворные препараты — они вызывают привыкание, у них есть побочные эффекты. Мне же нужно просто отдохнуть и хорошо выспаться.

Я нашла прекрасное естественное средство у «Эвалар» — это **Глицин + Мелатонин** в одной таблетке. Глицин направлен на гармоничное снятие тревоги, а мелатонин — на легкое засыпание. В форме таблеток для рассасывания лекарство быстро усваивается. Принимаю таблетку прямо перед сном. Но хочу обратить внимание, что любые средства нужно подбирать индивидуально, отслеживать свое состояние и советоваться со специалистом.

Имеется противопоказание. проконсультируйтесь со специалистом

— Ваш образ на экране всегда элегантен и чист, ничего лишнего. А в жизни бывает, что хочется почудить?

— Чаще всего мне хочется одеться так, чтобы меня никто не узнал — худи, джинсы, кепка, очки. Я больше люблю менять образ жизни. И даже когда все структурировано и по плану, нужно заводить новые привычки, чтобы не впадать в спящее сознание. Даже в малом — почистить зубы левой рукой, пойти другой дорогой, заняться новым видом спорта. И, конечно, жить с открытым сердцем как ребенок, принимать то, что предлагает жизнь. Тогда вам хватит разнообразия и не захочется чудить.

— Вы взяли курс студентов актерского отделения. Всегда хотели преподавать или это пришло с опытом?



Фото: Анна Щербяцкая

Любую  
проблему  
лучше  
предотвратить,  
чем лечить!

творческие вечера, где читаю стихи, пою, играю на разных инструментах. Много занимаюсь с учителем музыки. Время нахожу, когда моя семья занимается своими делами.

— **Вы как-то сказали, что ориентируетесь в жизни на «трех китов» — тело, дух и мозг. Расскажите, что нужно каждому из них?**

— Час в день я обязательно посвящаю телу. Не важно, какая погода за окном, беру палки и иду гулять вдоль залива, либо с семьей на велосипедах. Дома — йога, танцы, баня, массаж сухой щеткой. Способов позаботиться о себе очень много. Регулярно сдаю чек-ап анализов, смотрю чего не хватает организму. Для здоровья души — медитации, духовные практики, очищение ума. А когда очистили, нужно ведь чем-то наполнить. Для меня — это чтение. Оно очень обогащает и прихорашивает. Человек становится красивым, когда он видит хорошие вещи, когда живет в красоте, созданной миром и самим собой. И это всегда выбор — пойти посмотреть на природу, прочесть красивое художественное слово или включить телевизор и лечь на диван. Куда направлено внимание — туда мы и растем. Если для вас важно быть здоровым и гармоничным, то вы обязательно найдете ответы, учителей, время и возможности.

— **Расскажите, как Вы едите, чтобы сохранять прекрасную фигуру?**

— Стараюсь питаться, основываясь на свои правила. За столько лет я уже поняла свой организм. Обязательно включаю сложные углеводы — каши, крупы — то, что дает энергию. На моем столе очень много зелени и овощей. Когда надолго ухожу из дома, чтобы не перекусывать фастфудом, делаю себе литровую бутылку смузи из фруктов, овощей, зелени — из всего, что найдется в холодильнике. Моя дочка производит сейчас здоровые каши, которые очень удобно заварить с утра, и здоровые десерты. Как любой человек, люблю «запрещенку» и регулярно себе позволяю.

— **Вы пользуетесь услугами косметологов?**

— У меня сестренка косметолог, помогает мне ухаживать за собой, но очень много я делаю дома сама — сейчас всему можно научиться — техникам самомассажа, домашнему уходу.

Радикальные способы омоложения пока не для меня. А вот естественная поддержка изнутри мне подходит.

Например, у «Эвалар» есть прекрасный источник молодости — **Ацетил-глутатион в таблетках**. Это стабильная форма сильнейшего антиоксиданта глутатиона, который раньше был доступен только в инъекциях. Теперь его можно безопасно принимать, а по эффекту и продолжительности действия Ацетил-глутатион в таблетках ничуть не уступает «уколам красоты» и даже превосходит их.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

— **Как выбираете для себя косметику — на что ориентируетесь?**

— Я выбираю косметику по принципу, чтобы она была незаметной. Вообще я прекрасна и без макияжа, крашусь иногда сама, чтобы себя побаловать. Средства ухода выбираю не я, а моя кожа — ориентируюсь на ее ощущения. В составе косметических средств часто можно встретить collagen. Не знаю, насколько хорошо он работает в кремах, но в том, что он отлично работает при приеме внутрь, я уже убедилась.

Попробовала **Коллаген морской Суперкомплекс** от «Эвалар». В одном пакете-саше содержится максимум морского коллагена из Японии — 10 000 мг! А еще в нем целых 10 ключевых нутриентов красоты: от фитокерамидов до гиалуроновой кислоты. Это очень удобно и выгодно — вместо десяти средств всего одно! Прекрасный состав напитка быстро дает видимый результат.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

— **По традиции — секрет счастливой жизни Анны Ковальчук. Что бы Вы хотели пожелать нашим читателям?**

— Резюмируя все, что я сказала, очень важно не лечить проблему, а предотвратить. Для этого в первую очередь понять, что нас наполняет и вдохновляет, а что забирает энергию. Занимайтесь здоровьем, не гонитесь за журавлем в небе, радуйтесь и благодарите за то, что есть. Желаю здоровья, мира, спокойствия. А если случается что-то плохое, надо пойти и помочь кому-то другому.

Беседовала Снежана Манакова.

# Роль железа в крови: вся правда о «железном» здоровье

Состояние, которое можно охарактеризовать просто, как «нет сил», знакомо если не каждому, то многим. Зачастую на вялость, быструю утомляемость, головкружение, сухость и бледность кожи долгое время не обращают внимания. Однако это явный показатель того, что снижен уровень гемоглобина, который доставляет каждой клетке необходимый кислород. Наш организм элементарно начинает задыхаться. Так и развивается анемия. В этой статье мы подробно раскроем оптимальную комбинацию железа и других нутриентов для того, чтобы не допустить развитие анемии.

**По данным ВОЗ, каждый пятый житель планеты страдает железодефицитной анемией.**

На первом месте в списке нутриентов для защиты от анемии — железо. Железо выполняет очень важную функцию — транспортировку кислорода в крови. Минерал является составной частью гемоглобина — главного компонента красных кровяных клеток эритроцитов, который придает крови характерный красный цвет. Именно благодаря ему осуществляется транспортировка кислорода ко всем органам. Нет железа — нет кислорода. Все просто. Из-за нехватки кислорода человек может чувствовать усталость или слабость. Когда не хватает железа, развивается анемия, которая так и называется — железодефицитная.

Для того, чтобы железо попало в клетку и связалось с белком ферритином, ему необходимы витамины С, В<sub>9</sub> и В<sub>12</sub>. Ферритин накапливает железо в организме и обеспечивает любую его экстренную потребность, что предупреждает падение уровня гемоглобина и снижает риск развития анемии. Кроме того, витамины С, В<sub>9</sub> и В<sub>12</sub> участвуют в образовании и созревании эритроцитов.

## Как восполнить нехватку железа?

Организм человека может усвоить из продуктов питания не более 2 мг железа в сутки. Этого количества не всегда достаточно для восполнения необходимого уровня железа. Поэтому специалист может посоветовать специальные добавки, содержащие железо.

Сейчас в аптеках можно найти большой выбор препаратов железа в разных формах: сульфаты, глюконаты, гидроксиды, fumarаты, хелаты и др. Отличие между ними в том, что они по-разному усваиваются организмом. Наиболее биодоступной формой железа считается хелатная. Именно в такой форме минерал наиболее близок человеку. Примером хелатной формы в организме человека является гемоглобин. Поэтому хелатная форма железа не вызывает побочных эффектов со стороны ЖКТ.



## Железо хелат Эвалар — лучшее решение для повышения уровня железа

В России железо в хелатной форме выпускает известная компания «Эвалар» по международному стандарту качества GMP. Железо хелат Эвалар содержит высокую дозировку железа (28 мг в 1 таблетке) и необходимые для лучшего усвоения железа витамины нового поколения в коэнзимных формах (витамины С, В<sub>9</sub> и В<sub>12</sub>).

В отличие от обычных, коэнзимных формам не надо времени на активацию. Они вступают в реакцию сразу и поэтому могут использоваться организмом быстрее и эффективнее.



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

### Железо хелат Эвалар способствует:

- поддержанию в норме уровня ферритина и гемоглобина
- снижению риска развития анемии
- снижению усталости
- повышению работоспособности.

### Преимущества Железо хелат Эвалар:

- хорошо усваивается без побочных эффектов со стороны ЖКТ, так как не влияет на уровень кислотности желудка
- высокая дозировка — 28 мг в 1 таблетке
- состав усилен витаминами нового поколения в коэнзимных формах (витамины С, витамин В<sub>9</sub> и В<sub>12</sub>) для лучшего усвоения
- удобный прием — всего 1 таблетка в день
- разрешен беременным и кормящим<sup>2</sup>.

### Железо хелат Эвалар — лучший выбор для «железного» здоровья!

<sup>1</sup> В ассортименте ЗАО «Эвалар». <sup>2</sup> По назначению врача. Реклама

Fitomarket.ru 8-800-551-6120 apteka.ru 8-800-700-8888 OZON evalar.ru 8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



# Мелатонин — лекарство, данное природой

За сутки в организме вырабатывается всего 30 микрограммов этого вещества, но именно мелатонин управляет не только ходом биологических часов, но и нашим самочувствием, красотой и качеством жизни.

## Зачем нужен мелатонин?

Он предотвращает бессонницу, помогает адаптироваться к переменам погоды и смене часовых поясов, нормализует биоритмы. Препятствует нарушениям когнитивной деятельности мозга. Ослабляет чувства тревоги и страха, оказывая антистрессовый эффект. Нормализует моторику, ритм и секреторную активность желудка, а также кровяное давление. Регулирует работу эндокринной системы. Обладает иммуномодулирующим и антиоксидантным действием, замедляя процессы старения.

## Хранители сна

Практически у каждого второго жителя мегаполиса есть проблемы со сном.

Кому-то мешает заснуть стресс, работа или посиделки с друзьями. Во всех этих случаях сбивается ход биологических часов, нарушается выработка мелатонина и развивается бессонница. Мелатонин — это естественное для организма вещество, которое вместе с глицином оказывает мягкий седативный эффект и открывает так называемые ворота сна: мы крепко спим, а просыпаемся бодрыми, с хорошим настроением.

## Лекарство, данное природой

Мелатонин — это естественный механизм защиты, который выработала природа. Исследования показали,

что как антиоксидант он в 2 раза активнее витамина Е и даже такого сильного антиоксиданта, как глутатион.

Активность мелатонина объясняется в том числе его способностью растворяться в воде и жирах, благодаря чему он легко преодолевает все препятствия на пути в клетку, свободно проходит через мембраны и включается в нужные процессы.

Кроме хранителя сна, известны возможные направления применения мелатонина:

- **Иммунология.** Мелатонин активизирует иммунные клетки, которые борются с бактериями и вирусами. Он помогает иммунной системе отличать «своих» от «чужих». Поэтому он был включен в схему лечения COVID-19.
- **Кардиология.** Мелатонин препятствует образованию атеросклеротических бляшек на стенках сосудов и снижает выработку «плохого» холестерина и нормализует артериальное давление.
- **Онкология.** «Ночной» гормон тормозит выработку эстрогенов, повышенный уровень которых может вызвать рак груди. Поэтому это свойство можно использовать как для предупреждения, так и для лечения этого вида заболевания.
- **Неврология.** Достаточный уровень этого гормона предотвращает гибель нейронов мозга. В результате улучшается зрительная и слуховая память, нормализуется умственная деятельность.

Исследуются возможности мелатонина для лечения болезни Альцгеймера.

## Бережем и сохраняем

Если неправильный образ жизни нарушает цикл «сон — бодрствование», а сон становится более поверхностным, вероятная причина — низкий уровень мелатонина. В этом случае возможны два пути решения: усиленные меры, способствующие выработке собственного мелатонина, или прием препаратов.

При недостатке мелатонина специалисты рекомендуют препараты мелатонина. Среди них есть такие формы, которые отличаются высокой степенью усвоения и быстрым наступлением эффекта.

Одна из наиболее высокоусвояемых форм приема — это подъязычные таблетки. Именно в такой форме выпускается новый лекарственный препарат **Глицин + Мелатонин Эвалар**. Форма подъязычных таблеток Глицин + Мелатонин Эвалар обеспечивает быстрое всасывание и усиленный эффект. Поэтому мелатонин в такой форме усваивается в 6 раз лучше, чем обычные таблетки мелатонина.



Реклама

ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите  
на стр. 34–35

Препарат отличается удобным приемом: таблетка под язык не требует запивания и принимается прямо перед сном.

А благодаря входящему в состав глицину, препарат оказывает двойное действие: не только ускоряет засыпание, но и снижает тревогу.

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРО-  
КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# Звезды сошлись...

## ...на масштабном бьюти-форуме года



Алсу

В цифровом деловом пространстве на Покровке в Москве прошел крупнейший бьюти-форум «Эстетическая медицина будущего. Тренды-2023». Вот уже четвертый год подряд форум становится одним из самых ожидаемых и знаковых событий в индустрии красоты.

Пока в залах форума лучшие аналитики и топ-менеджеры намечали новые горизонты развития отрасли, а косметологи, нутрициологи, врачи и бьюти-блогеры знакомились с лучшими решениями в эстетической медицине от лидеров мнения, на выставке готовились к встрече звездных гостей.

В этом году форум посетили Алсу, Анжелика Агурбаш, Ирина Тонева, Александр Воробьев, Дмитрий Колдун, Александр Панайотов, Прохор Шаляпин, Евгения Малахова, Мария Кравцова и другие российские знаменитости.

Огромный интерес у селебрити вызвали новейшие возможности бьюти-нутрицевтики. Не секрет, что многие звезды ежедневно принимают специальные препараты для поддержки красоты и молодости изнутри. Гости познакомились с коллекцией инновационных нутрицевтиков нового поколения, которые позволяют достичь быстрого и впечатляющего эффекта омоложения даже без услуг косметологов. Многие новинки можно было попробовать, и знаменитости не отказали себе в таком удовольствии.



Мария Кравцова



Леся Ярославская, Ирина Ортман, Мария Вебер



Анжелика Агурбаш



Прохор Шаляпин



Елена Воробей

# Evalar Laboratory — новый тренд эстетической медицины будущего

Более 1000 участников, в том числе известных косметологов, дерматологов, нутрициологов, гинекологов, а также популярных бьюти-блогеров, собрал форум «Эстетическая медицина будущего. Тренды-2023». Одним из самых ярких событий стала презентация коллекции инновационных нутриентов Evalar Laboratory — более 20 современных препаратов для поддержания женского, мужского и детского здоровья, мозга и нервной системы, иммунитета и энергии.

## Преимущества коллекции Evalar Laboratory

- Создана группой разработчиков, нутрициологов, технологов и врачей по самым высоким международным стандартам качества GMP в условиях передового фармацевтического производства.
- Каждый продукт произведен по специальным технологиям из тщательно отобранных компонентов от лучших мировых поставщиков.
- Сбалансированный состав, точно подобранные дозировки и высокая биодоступность за счет внедренных передовых технологий.
- Производится по заказу Evalar SASU (Paris, France) для реализации на международных рынках.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## Научная секция

**Елена Коршун**, к.м.н., заведующая Центром функционального долголетия АНО НИМЦ «Геронтология», нутрициолог:

«С 25 лет в организме начинаются процессы старения. Это обуславливает развитие не только возраст-ассоциированных, но и дефицитных состояний. Мы выявляем их у каждого пациента, который обращается к нам с первыми признаками старения. В условиях, когда продукты питания не могут обеспечить организм нужными нутриентами, единственной возможностью восполнения потребности в них становится дополнительный прием нутрицевтиков. Например, коллаген в высокой суточной дозировке 10 000 мг преобразует кожу, волосы и ногти, укрепляет опорно-двигательный аппарат».



## Секция по эстетической гинекологии

**Антонина Сметник**, к.м.н., президент Российского общества специалистов по гинекологической эндокринологии и менопаузе, член правления Европейской ассоциации по менопаузе и андропаузе, член Комитета по развитию при правлении Международной ассоциации по менопаузе:

«Современная женщина проводит в менопаузе почти половину жизни. Золотым стандартом коррекции расстройств, обусловленных снижением уровня эстрогенов, является гормональная менопаузальная терапия. Но помимо ее очевидной эффективности, остаются вопросы, связанные с безопасностью. Для снижения риска негативных проявлений гормональной терапии применяется индол-3-карбинол. В частности, он снижает риск пролиферации эндометрия и тканей молочных желез».



Настоящий восторг участников форума вызвал **Мульти Коллаген Evalar Laboratory**. В составе бьюти-комплекса — нативный коллаген II типа из глубоководного кальмара, а также рыбный и говяжий коллаген I и III типов в рекордной дозировке 10 000 мг. Коллаген усилен витамином С в неацетилированной и безопасной для желудка форме аскорбата, коэнзимом Q<sub>10</sub> и MSM. Гости особо оценили восхитительный шоколадный вкус готового напитка.



Биологически активным производным индол-3-карбинола является дииндоллилметан (**ДИМ**). Каждая капсула новинки **ДИМ 200 мг Evalar Laboratory** содержит 200 мг дииндоллилметана, который усилен концентратом брокколи, витамином Е и пиперином. Благодаря такому составу, препарат способствует снижению риска развития новообразований и нарушений функций репродуктивной системы, улучшению метаболизма эстрогенов и поддержке их баланса, стимуляции процессов детоксикации и улучшению состояния проблемной кожи.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



## Как сахар отнимает красоту и молодость

Минздрав РФ предупреждает: избыточное потребление сахара не только увеличивает индекс массы тела, повышает риск развития сахарного диабета, кариеса и сердечно-сосудистых заболеваний, но и значительно ухудшает состояние кожи. Как шоколад и пирожные влияют на внешность, почему мы с малых лет не в силах отказаться от десертов и как избавиться от сладкой зависимости?

### Сахарное лицо

Термин «сахарное лицо» ввели косметологи как определение старения кожи из-за потребляемого сахара. Нависающие верхние веки и мешки под глазами; усталое выражение лица, даже если хорошо выспались и отдохнули; сетка морщин на лбу; глаза выглядят запавшими; высыпания вокруг рта, на подбородке, на висках; кожа выглядит серой и истонченной, могут появляться пигментные пятна — все это признаки «сахарного лица». Почему так происходит?

### Берегите коллаген

При злоупотреблении сладким начинается процесс гликации — происходит склеивание волокон коллагена, молекулы глюкозы делают изначально эластичные коллагеновые волокна жесткими и негибкими. Меняется структура коллагена — меняется тургор и эластичность кожи и весь эстетический вид лица. Отсюда появление морщин в области лба, нависание века, появление носослезных борозд и мешков под глазами — увы, сладкоежки стареют раньше. Поэтому чем меньше мы едим простых/быстрых углеводов (конфет, выпечки, белого хлеба, сахара), тем лучше мы выглядим.

### Сладкий наркотик

Но почему мы так быстро привыкаем «к сладенькому» и почему так сложно отказаться от вредных пристрастий? Дело в том, что сахар действует на мозг по тому же принципу, что и наркотики — выброс дофамина в кровь вызывает чувство эйфории, формируется пристрастие к сахару. При этом, как и со всеми наркотиками, постепенно растет привыкание к нему. На привычную дозу сладкого организм начинает реагировать меньшим выбросом дофамина, и это приводит к необходимости увеличивать дозировку и частоту приема лакомства. Концентрация дофамина в крови быстро снижается, а значит, ослабевает чувство радости. Это вынуждает снова есть сладкое, чтобы вернуть себя в прежнее счастливое состояние.

## Как же избавиться от сахарной зависимости и защититься от преждевременного старения?

Чтобы справиться с постоянной тягой к сладкому, избавиться от сахарной зависимости и в дальнейшем поддерживать уровень сахара в норме — регулярно принимайте растительные таблетки **Олиджим** от фармацевтической компании «Эвалар».



ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите на стр. 34-35

Олиджим:

- замедляет всасывание лишнего сахара из пищи, поэтому он не попадает в кровь.
- поддерживает в норме уровень сахара в крови и работу поджелудочной железы, сохраняет нормальную выработку инсулина и чувствительность к нему клеток организма.
- снижает тягу к сладкому.

Совместно с таблетками **Олиджим** принимайте специальные **Олиджим Витамины при диабете**. В отличие от обычных витаминов, они разработаны специально для людей с повышенным уровнем сахара в крови и дополнительно усилены хромом, снижающим тягу к сладкому.



А чтобы эффект был максимальным — замените свой обычный чай на специальный **Олиджим чай при диабете**. Он поможет дополнительно контролировать аппетит и уровень сахара.

Российская диабетическая ассоциация рекомендует продукты серии Олиджим для контроля уровня сахара в крови.



Избавьтесь от сладкой зависимости — сохраните свое здоровье, молодость и красоту с Олиджим от компании «Эвалар»!

**Fito**market.ru  
8-800-551-6120

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

**OZON**

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# МИРАМЕД

## Инфекциям мощный ответ!

Универсальное лекарство с широким спектром действия в отношении вирусов, бактерий и грибов.

Рекомендован для лечения<sup>2</sup>:

- гайморита, тонзиллита, фарингита
- стоматита, пародонтита, гингивита
- при гнойных ранах, поверхностных и глубоких ожогах
- а также в гинекологии, венерологии, урологии, дерматологии и др.

НА 60 %  
ВЫГОДНЕЕ  
ПО ЦЕНЕ<sup>1</sup>

- ◀ Для взрослых и детей<sup>3</sup>
- ◀ Без вкуса и запаха
- ◀ Усиливает действие антибиотиков



ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите  
на стр. 34-35

## Мирамед Зубная паста

При регулярном применении:

- снижает воспаление и кровоточивость десен
- ускоряет заживление слизистой полости рта и горла
- защищает от кариеса.



Спрашивайте  
в аптеках!



evalar.ru  
8-800-200-5252



8-800-700-8888



<sup>1</sup> По данным АО «Группа ДСМ», по итогам апреля 2022 года средневзвешенная цена за 1 упаковку лекарственного препарата «Мирамед» в форме раствора 150 мл производства компании Эвалар в 1,6 раза ниже, чем у аналога. Аналог выбран по действующему веществу, дозировке, форме выпуска. <sup>2</sup> В комплексной терапии. <sup>3</sup> Не рекомендуется в форме раствора детям до 3 лет.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# Какой магний лучше выбрать в стрессовых ситуациях?

**М**ы живем в непростое, наполненное стрессами время. Вокруг столько тревог, неопределенности, переживаний, а мы при этом должны любить и поддерживать своих близких, хорошо справляться с рабочими обязанностями, уделять время себе, развиваться. Как справиться со стрессом? Расскажем в статье.

В стрессовых ситуациях наш организм теряет значительное количество магния, поскольку этот минерал формирует защитные силы психики и нервной системы от бесконечно атакующих факторов стресса. Магний участвует примерно в 300 процессах организма. Само собой, его нехватка не может не отразиться на самочувствии. Именно поэтому дефицит магния очень важно восполнять.

## Симптомы нехватки магния:

### 1. Раздражительность и подавленное настроение

Магний тормозит нервное возбуждение, снижает нервную активность, что по-

могает успокоиться, снижает уровень выработки гормонов стресса, например — кортизола. Таким образом, при недостатке магния нервная система остается в состоянии перевозбуждения и, как следствие, наблюдается хронический стресс.

### 2. Проблемы со сном

Бессонница — довольно распространенное неврологическое проявление дефицита магния. При значительном дефиците магния структура сна, в прямом смысле, рушится. Магний участвует в синтезе мелатонина — гормона сна. Нет мелатонина, значит глубина сна уменьшается... Все потому, что при нехватке магния люди спят «поверхностно», а фазы глубокого сна — самой восстановительной фазы — практически нет.

### 3. Мышечные спазмы и судороги

При дефиците магния нередко беспокоят судороги, болезненные ощущения в мышцах и суставах, головные боли. Также может мучить, на первый взгляд, беспричинная тошнота. Кроме того, не-

достаток минерала приводит к повышению артериального давления.

## Какой магний выбрать при стрессе?

При стрессе лучше выбрать органический магний в хелатной форме для лучшего усвоения. Хелат магния — это соединение минерала и аминокислоты. Именно благодаря участию аминокислоты, минерал лучше усваивается организмом. В такой органической форме магний наиболее близок человеку. Примером хелатной формы в организме человека является гемоглобин. Хелатный магний усваивается на 80%, тогда как другие формы усваиваются гораздо хуже.



# ЛУЧШИЙ\* МАГНИЙ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ!

## Магний хелат Эвалар

- ▶ Максимальное усвоение
- ▶ Высокая дозировка (400 мг)\*\*
- ▶ Удобный прием — всего 2 таблетки в день
- ▶ Без побочных эффектов со стороны ЖКТ

Спрашивайте в аптеках!



\* Среди БАД «Эвалар» на основе магния. \*\* Суточный прием. Реклама.

ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите на стр. 34–35



ЕЛЕНА КОРШУН  
ЭКСПЕРТ-НУТРИЦИОЛОГ

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# БЭБИ ФОРМУЛА МИШКИ ЭВАЛАР

На натуральных соках. Одобрено мамами!\*



Широкая линейка витаминов по выгодной цене:

МУЛЬТИВИТАМИНЫ

ИММУНИТЕТ

ОМЕГА-3

ВИТАМИН С

ВИТАМИН D3

КАЛЬЦИЙ

ЖЕЛЕЗО



Спрашивайте  
в аптеках!



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

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

8-800-551-6120

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

8-800-700-8888

[OZON](http://Ozon.ru)



\* Натуральные соки содержат «Бэби Формула Мишки Мультивитамины», «Бэби Формула Мишки Витамин D3». «Одобрено мамами» – по данным маркетингового исследования о вкусе и аромате детских витаминных комплексов в виде пастилок (оценка потребительских отзывов о детских витаминных комплексах в виде пастилок), АС «Эвалар», г. Бийск, 2018 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

# Как уменьшить побочные действия статинов

Ольга, 43 года

Я дизайнер, а в свободное время люблю заниматься йогой, танцевать и путешествовать. Эти занятия дают драйв и кайф, потому что я заставляю тело работать.

Я стараюсь следить за своим здоровьем и регулярно прохожу диспансеризацию. Полтора года назад у меня обнаружился повышенный холестерин. Хотя я и так не приверженец фаст-фуда, но постаралась максимально скорректировать питание в сторону уменьшения в нем углеводов и жиров. Тем не менее через полгода анализы показали, что уровень холестерина еще больше повысился, и врач назначил мне статины.

Через 2 недели приема появились боли в мышцах, ужасная слабость, и все это усиливалось и нарастало со временем. Я больше не могу вести привычный активный образ жизни, и меня это не устраивает. Единственное, с чем я могу это связать — это с приемом статинов, с их побочными действиями. Есть огромное желание перестать их пить, хотя врач и сказал, что статины надо принимать постоянно. Что мне делать? Как мне вернуть мою прежнюю жизнь!

## Отвечает Фитодоктор:

**В**о всем мире статины принимают миллионы людей. Эти лекарства нормализуют уровень холестерина, снижают риски инфаркта, инсульта, смерти. Плюсов много. Однако иногда пациенты, принимающие статины, начинают жаловаться на ухудшение общего самочувствия, нарастающую слабость, боли в мышцах.

Действительно, прием статинов может вызывать такие симптомы.

НО! Отменять назначенное лечение нельзя ни в коем случае! А вот убрать неприятные последствия, которые мешают жить — можно.

Ученые выяснили, что статины снижают не только опасный холестерин, но и уровень коэнзима Q<sub>10</sub> в организме. Именно дефицит коэнзима Q<sub>10</sub> является причиной этих неприятных побочных явлений.

## Что же это за вещество — коэнзим Q<sub>10</sub>?

Коэнзим Q<sub>10</sub> — это вещество, которое есть в каждой клетке нашего организма, и оно является ключевым компонентом, который снабжает наш организм энергией.

Чем более интенсивно работает орган, тем больше ему требуется энергии, тем больше содержание в тканях коэнзима Q<sub>10</sub>. Так, в сердечной мышце этого вещества вдвое больше, чем в любом другом органе или ткани. Достаточное количество коэнзима способствует нормализации кровообращения и сократительной функции.

Когда человек болен или испытывает повышенные нагрузки, организм пытается компенсировать потери сил за счет активной выработки этого полезного вещества. Его достаточное количество помогает восстановить энергетический потенциал клеток и поддерживает здоровье всех органов и систем организма даже после повышенных нагрузок и болезней.

Коэнзим — мощный антиоксидант, который борется со свободными радикалами, повреждающими клетки и вызывающими болезни сердца, преждевременное старение и даже рак.

Применение коэнзима Q<sub>10</sub> в косметологии и антивозрастной медицине стало настоящим прорывом в борьбе с возрастными изменениями. Он стимулирует обновление клеток, оказывает комплексное действие на все слои кожи, помогая сохранить упругость и свежесть; способствует замедлению процессов старения.

Молодой здоровый организм вырабатывает до 300 мг коэнзима Q<sub>10</sub> в сутки. После 30 лет этот показатель снижается. К 40-ка годам выработка в среднем падает до 210 мг, а к 60-ти — до 150 мг в сутки. При этом установлено, что снижение уровня выработки до 75 мг приводит к гибели клеток.

Чаще всего статины назначают людям старше 40 лет, причем частота назначения увеличивается с возрастом и достигает пика у людей в возрасте от 75 до 84 лет, когда выработка собственного коэнзима и так на критиче-

ском уровне. Поэтому одновременно с приемом статинов специалисты обычно советуют принимать коэнзим Q<sub>10</sub>.

## Как выбрать правильный коэнзим?

1. Коэнзим Q<sub>10</sub> — жирорастворимое соединение, поэтому в составе средства должно быть масло, например, кокосовое. Совсем хорошо, если препарат будет не в каплях, а в капсулах: это уберет его от окисления и при приеме вы не почувствуете вкуса.
2. Обратите внимание на дозировку! Оптимальная дозировка коэнзима Q<sub>10</sub> — 100 мг в сутки. Именно она достоверно снижает тяжесть мышечных болей и других неприятных симптомов, вызванных приемом статинов.
3. Выбирайте известных российских производителей: имеющих многолетний опыт работы и выпускающих продукцию по международному стандарту качества GMP. Они тщательно относятся к технологии производства, подбору компонентов и доз. Поэтому ищите знак GMP на упаковке.

Всем трем условиям правильного выбора коэнзима отвечает **Коэнзим Q<sub>10</sub>** от компании «Эвалар».

Чтобы уменьшить побочные действия статинов, принимайте Коэнзим Q<sub>10</sub> Эвалар!

Мягкие желатиновые капсулы содержат по 100 мг коэнзима, растворенного в кокосовом масле.

Именно Коэнзим Эвалар поможет: уменьшить побочные действия статинов, поддержать сердечную мышцу и замедлить старение.



ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите на стр. 34-35

Реклама

fitomarket.ru  
8-800-551-6120

apteka.ru  
8-800-700-8888

OZON evalar.ru  
8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Природная сила Алтая!

## Чай «Эвалар Био»

Для поддержания тонуса сосудов и энергии сердца, принимайте чай «Эвалар Био Для сердца и сосудов».

### В составе:



**Боярышник** обладает сосудорасширяющим и спазмолитическим действием, улучшает эластичность сосудистой стенки артериол и капилляров.



**Клевер** обладает противосклеротическим, антисептическим, диуретическим действием. Применяется при атеросклерозе.



**Гречиха** содержит значительное количество рутина, положительно влияющего на состояние капилляров (хрупкость и проницаемость).



**Мята и Melissa** обладают спазмолитическим, успокаивающим, болеутоляющим действием. Мята также оказывает рефлекторное коронарорасширяющее действие, усиливает капиллярное кровоснабжение.



**Земляника** способствует нормализации обмена веществ, обладает седативным и мочегонным действием.



**Смородина** обладает мочегонным, потогонным и противовоспалительным действием, освобождает организм от избытка мочевой кислоты и пуриновых веществ.

В коллекцию «Эвалар Био» входит более 20 травяных чаев для снижения риска заболеваний.



Экологичность



Микробиологическая чистота



Инновационная технология сушки трав



Гарантия безопасности



Индивидуальная упаковка

«Чай Эвалар БИО Для сердца и сосудов» рекомендуется в качестве биологически активной добавки к пище - источника флавоноидов.

**Состав:** цветы и листья боярышника, трава клевера, трава и цветы гречихи, трава Melissa, листья земляники, листья черной смородины, листья мяты перенной, ароматизатор натуральный «Черная смородина».

2 фильтр-пакета в день обеспечивают не менее 15 мг флавоноидов в пересчете на рутин, что составляет 50% адекватного уровня потребления.

**Противопоказания:** индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Хранить при температуре не выше 25°С.

Свидетельство о государственной регистрации № RU.77.99.11.003.E.002.156.06.19 от 19.06.2019 г.

Срок годности - 3 года (Жарамдыкь мерзімі - 3 жыл).

Изготовитель/организация, принимающая претензии: ЗАО «Эвалар», Россия, Алтайский край, 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, www.evalar.ru.

Дата изготовления (Дайындау күні) 06.06.2023 г.

EAC



«Эвалар» – гарантия качества, чистоты и эффективности!



ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите на стр. 34-35

Fito market.ru  
8-800-551-6120

apteka.ru  
8-800-700-8888

evalar.ru  
8-800-200-5252

Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Укрепляйте здоровье с шипучими витаминами «Эвалар»!



## Витамин С 1000 мг

Оптимальная дозировка витамина С в 1 шипучей таблетке. Витамин С укрепляет иммунитет, усиливая выработку белков интерферонов. Обладает противовоспалительными свойствами, способствует прочности и эластичности сосудов, а также защите клеток легких от агрессивного воздействия свободных радикалов<sup>1,2</sup>.



## Витамины группы В

Первые<sup>3</sup> витамины группы В нового поколения в легкодоступной коэнзимной форме для максимального усвоения. Способствуют улучшению функционального состояния нервной системы, восстановлению сил и энергии. Высокие дозировки в одной таблетке.



## Цинк 25 мг

Для повышения сопротивляемости организма к инфекциям цинк в высокой дозировке 25 мг. По последним данным цинк препятствует проникновению и размножению вируса в клетке.



## Магний + витамины группы В

Магний в органической (растворимой) форме с витаминами группы В – лучшая витаминная поддержка нервной системы при стрессе. Способствует уменьшению раздражительности, повышению устойчивости к стрессу, улучшению сна.



## Витамин С+D+цинк+селен

Усиленный комплекс витаминов и минералов для повышения активности иммунных клеток и усиления производства антител в ответ на действие инфекций.



## Мультивитамины от А до Zn

Комплекс из 12 витаминов и 8 минералов в одной шипучей таблетке для тех, кто ведет активный образ жизни, кому важно чувствовать себя энергичным и бодрым каждый день.



## Бузина Иммуитет

Первый<sup>3</sup> на российском рынке препарат на основе сока бузины, усиленный витамином С и цинком. Бузина — натуральный активатор иммунитета. Содержит пигменты антоцианы, которые стимулируют функции иммунной системы и обладают противовирусными свойствами.

**Самые<sup>4</sup> вкусные шипучие витамины от «Эвалар»!**

Спрашивайте в аптеках!

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

**Fito**market.ru  
8-800-551-6120

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

**OZON**

<sup>1</sup> Carr A.C., Maggini S. Vitamin C and Immune Function. Nutrients. 2017 Nov; 9(11): 1211. <sup>2</sup> Моносова О.Ю. Шарапова К.Г. Витамины, микро- и макроэлементы и их влияние на иммунную систему. Эффективная фармакотерапия. Педиатрия. 2010. № 2. С. 6–11. <sup>3</sup> В ассортименте ЗАО «Эвалар». <sup>4</sup> По данным теста вкусового восприятия при участии 70 человек, 2020 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

Когда другие послабляющие не устраивают  
**ПОПРОБУЙТЕ НОВИНКУ!**

# ФИТОЛАКС

## мармеладные ягоды

Одна на ночь для комфортного  
облегчения утром

- В 2 раза эффективнее!\*
- Мягкое комфортное послабляющее действие: без спазмов, болей и вздутия
- Натуральный состав: абрикосовый мусс с экстрактами целебных трав



Спрашивайте  
в аптеках!

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

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

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

 [OZON](http://ozon.ru)

\* В сравнении с действием таблеток Фитолакс.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

# Чем грозит плохое кровообращение и как его улучшить

Трудности запоминания, головные боли, снижение умственной работоспособности, быстрая утомляемость — все эти симптомы должны вас насторожить. Возможно, это первые признаки того, что у вас ухудшилось кровообращение и в ваш мозг поступает недостаточное количество крови. Чем грозит плохое кровообращение и как его улучшить — расскажем об этом сейчас.

## Какие признаки говорят о том, что у вас нарушено кровообращение?

- Ухудшение памяти, снижение концентрации внимания и интеллектуальных способностей
- Метеозависимость: головные боли, скачки давления, головокружение, шум в ушах при смене погоды
- Быстрая утомляемость
- Проблемы со сном

В первую очередь от плохого кровообращения страдает головной мозг. Он занимает всего 2% от массы тела, но при этом получает каждую минуту до 800 мл крови и до 20–25% всего кислорода. И чем больше умственной активности, тем более активным должно быть кровоснабжение.

Так с помощью чего можно улучшить кровообращение?

### 1. Измените рацион питания

Начните соблюдать здоровую диету с контролем липидной составляющей. Что это значит?

В питании ограничиваются продукты, содержащие холестерин и животные жиры, это: сливочное масло, сыр, колбасы, свинина, сало. Меньше простых углеводов (сладости, сахар, варенье, кондитерские изделия), которые в организме откладываются в виде жира.

В день нужно съедать 400–500 г сырых овощей и фруктов, одну порцию каши и 200–300 г цельнозернового хлеба. Все эти продукты являются источниками клетчатки, которая необходима для улучшения моторики кишечника и выведения излишков холестерина. Растительное масло можно и нужно — в нем полезные полиненасыщенные жиры. Нужно употреблять больше белка (нежирная рыба и птица, нежирные молочные продукты, яичные белки).

### 2. Соблюдайте питьевой режим

Чтобы избежать сгущения крови и ее повышенной вязкости, выпивайте не менее 2 л жидкости в течение дня — это может быть вода, соки, минераль-

ная вода, но не сладкие газировки или кофе!

### 3. Наладьте сон

Для хорошего самочувствия достаточно спать 7–8 часов ежедневно. Во время ночного сна улучшается кровообращение, мозг очищается от токсинов и метаболитов, в нем систематизируется информация, что способствует улучшению памяти и других когнитивных навыков.

Помните о гигиене сна! Избегайте слишком жаркой или холодной комнаты, используйте удобную подушку и матрас, чтобы обеспечить комфортный сон.

### 4. Движение — жизнь

Малоподвижный образ жизни способствует повышенной вязкости крови, приводит к ее застоям и тромбозу. Чтобы «разогнать» замедленный кровоток, хотя бы 30 минут в день посвящайте физическим упражнениям, пешеходным прогулкам на свежем воздухе.



Обратите внимание на 100% натуральное лекарство **Гинкоум** от компании «Эвалар»

Гинкоум содержит высокоочищенный стандартизированный экстракт гинкго билоба, который в правильной терапевтической дозировке обеспечивает выраженный эффект:

- Улучшает мозговое и периферическое кровообращение, восстанавливая снабжение мозга кислородом и глюкозой;
- Улучшает обменные процессы в нервных клетках, помогая улучшить память, внимание, умственную активность и скорость мышления в любом возрасте;
- Защищает стенки сосудов от повреждений, расширяет мелкие артерии и повышает тонус вен;
- Улучшает реологию крови, снижая ее вязкость и улучшая текучесть, тем самым препятствуя образованию тромбов;
- Снижает частоту и выраженность реакций на смену погодных условий.

Гинкоум выпускается в трех дозировках: 40, 80 и 120 мг. Это позволяет подобрать индивидуальный курс лечения каждому пациенту в зависимости от показаний.

Гинкоум уже заслужил доверие миллионов россиян и стал самым популярным лекарством для лечения нарушений мозгового кровообращения. Еще один плюс лекарства Гинкоум — он в 2 раза выгоднее по цене!

## 5. Массаж: приятно и полезно

Массаж головы и спины, грудной клетки, стоп улучшает кровообращение головного мозга, помогает в профилактике шейного остеохондроза, нарушений осанки и других патологий, мешающих нормальному кровообращению. Профилактический массаж можно делать и самостоятельно с помощью постукивания, поглаживания, разминания, надавливания и других движений.

## 6. Откажитесь от вредных привычек

Избегайте курения и излишнего употребления алкоголя. Эти действительно вредные пристрастия повреждают стенки кровеносных сосудов, ухудшают кровоток и повышают риск сердечно-сосудистых заболеваний.

## 7. Принимайте современные натуральные препараты для лечения и профилактики нарушений мозгового кровообращения.

 [apteka.ru](http://apteka.ru) 8-800-700-8888 [evalar.ru](http://evalar.ru) 8-800-200-5252

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# Боль в суставах: как с ней бороться?

По статистике 80% населения нашей планеты хорошо знают, что такое боли в суставах. И если после 40 боли возникают далеко не у всех, то после 70 от них практически невозможно скрыться.

## Но почему суставы начинают болеть?

У здорового сустава гладкие суставные поверхности и здоровые связки. Когда сустав поврежден, на суставной поверхности появляются трещины и в таких местах начинает происходить излишняя травматизация — поверхность хряща начинает меняться и деформироваться. Именно тогда начинаются боли, виновником которых является цитокиновое воспаление.

## Какие факторы влияют на травматизацию сустава?

- 1. Большой вес** — основной фактор для начала деформирующего остеоартроза — чем он выше, тем сильнее трение и нагрузка на сустав.
- 2. Питание.** Большое количество соли в рационе провоцирует аппетит и задержку жидкости, что может грозить увеличением массы тела.
- 3. Недостаток движения.** Хрящевая ткань сама по себе недостаточно кровоснабжается — в ней мало сосудов, но она нуждается в питании. Только движение в хряще заставит сустав работать и предотвратит воспаление.

Для «реанимации» больного сустава можно использовать хондропротекторы. Это естественные для организма вещества, которые стимулируют процессы обмена веществ в хрящевой ткани, восстанавливают ее, могут оказывать противовоспалительный и обезболивающий эффект.

Хондропротекторов существует много, но по отдельности они могут быть не так эффективны, как в комплексе. Облегчить неприятные ощущения и снять воспаление можно только с помощью нескольких хондропротекторов сразу: синергия — ключ к успеху!

## На какие хондропротекторы стоит обратить внимание?

**Хондроитин** — структурный аналог хрящевой ткани. Он стимулирует ее обновление и оказывает противовоспалительный эффект на суставы, уменьшая неприятные ощущения и боль.

**Глюкозамин** — это катализатор, кнопка запуска восстановительных процессов в хрящевой ткани суставов.

**МСМ** — органическая сера, которая оказывает противовоспалительное действие, уменьшая болевой синдром и позволяя хондроитину и глюкозамину лучше проникать в суставную ткань.

**Гиалуроновая кислота** — главный компонент синовиальной жидкости хряща. Она обеспечивает суставам подвижность: удерживает в них влагу и сохраняет их эластичность.



## Хонда МСМ — выгодный\* суперкомплекс для здоровья суставов!

ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите на стр. 34–35

Хонда МСМ от компании «Эвалар» объединила в себе действие сразу четырех самых важных для суставов компонентов в оптимальных дозировках (в суточном приеме):

- глюкозамин 1000 мг
- хондроитин 800 мг
- метилсульфонилметан (МСМ) 600 мг
- гиалуроновая кислота 20 мг

Каждый компонент, эффективный по отдельности, в комплексе обеспечивает усиленный эффект, поэтому Хонда МСМ оказывает противовоспалительное, обезболивающее, хондропротекторное действия и способствует:

- улучшению подвижности и гибкости суставов, эластичности связок и сухожилий
- снижению риска разрушения хрящевой ткани
- естественному восстановлению хрящей
- уменьшению болезненности в области суставов и позвоночника.

\* По данным Ежемесячного розничного аудита фармацевтического рынка России, проводимого АО «Группа ДСМ», за период 2022 года средневзвешенная розничная цена за упаковку БАД «Хонда МСМ» в форме таблеток №60 производства компании «Эвалар» порядка 1,37 раза ниже, чем у аналога. Реклама.

Фитоmarket.ru 8-800-551-6120 apteka.ru 8-800-700-8888 OZON evalar.ru 8-800-200-5252

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



# Застой лимфы может вызывать отеки

100% НАТУРАЛЬНО\*



ЛимфоТранзит способствует:

- ▶ ускорению движения лимфы
- ▶ выведению избытка жидкости
- ▶ уменьшению отеков\*\*

Курс приема: 10-15 дней.

ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите  
на стр. 34-35



Напиток

Шипучие  
таблетки

Капсулы

Спрашивайте  
в аптеках!



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



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

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



Наведи камеру  
и узнай больше

\* По действующим веществам. \*\* Если отеки не являются следствием заболевания.

# НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама



# Лечение заболеваний печени

Показания к применению:  
хронический гепатит, цирроз, холецистит и др.<sup>1</sup>

Широкий спектр действия компонентов Хофицина:



Восстанавливает  
клетки печени  
(флавоноиды)



Снижает  
уровень холестерина<sup>2</sup>  
(цимарин, лютеолин)



Стимулирует  
выработку  
желчи в печени  
(цимарин)



Улучшает  
моторику кишечника,  
устраняя запоры  
(инулин)

Гепатопротектор и желчегонный препарат  
с дополнительными свойствами:

- снижение холестерина
- устранение запоров

Спрашивайте  
в аптеках!



evalar.ru  
8-800-200-5252

apteka.ru  
8-800-700-8888



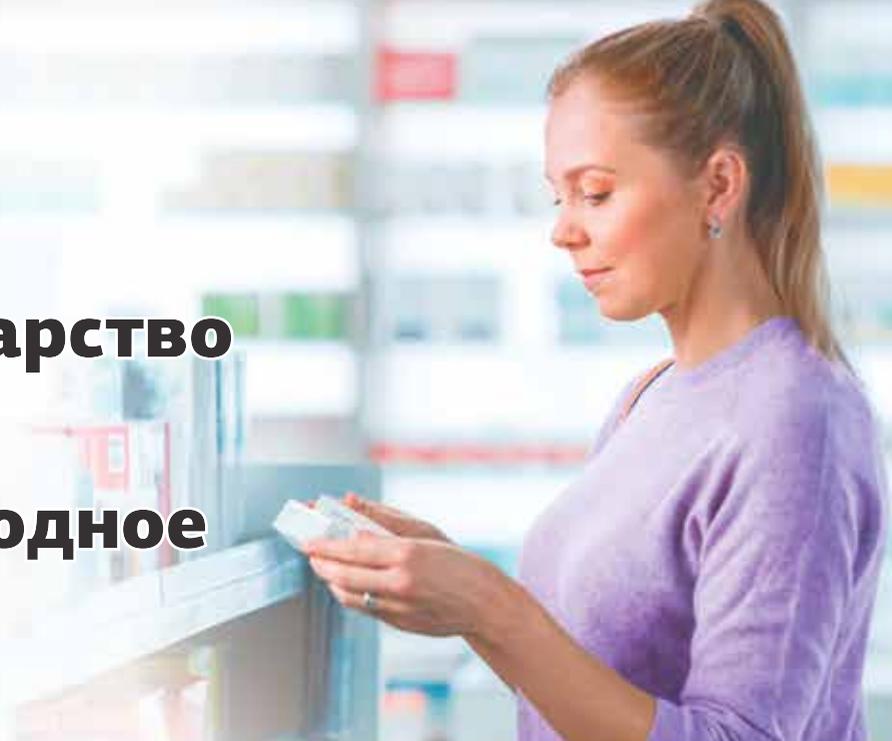
<sup>1</sup> В комплексной терапии. В рамках инструкции по применению лекарственного средства. <sup>2</sup> Вагнер Т. О значении фитотерапевтических гиполипидемических средств. – Венский мед. Ежедневник.-2002.-Т. 152, N 15-16.-С. 412-417.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама



# Какое лекарство от цистита самое выгодное по цене?



## НЕФРОСТЕН®

Выгоднее аналога до 50%<sup>1</sup>

- 100% натуральное лекарство
- Оказывает противовоспалительное, противомикробное, мочегонное действие
- Препятствует образованию мочевых камней
- Уменьшает количество обострений
- Для взрослых и детей с 1 года<sup>2</sup>



● Таблетки

● Капли



Золототысячник



Розмарин



Любисток

## БЕРЕЖНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ЦИСТИТА БЕЗ ПЕРЕПЛАТ

Спрашивайте в аптеках!



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

8-800-200-5252

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

8-800-700-8888

<sup>1</sup> По данным АО «Группа ДСМ» за октябрь-декабрь 2021 г. розничная цена в 1,5 раза ниже, чем у аналога. <sup>2</sup> Раствор Нефростен, ЛП-005433. Определение натуральности дается по действующим веществам.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама.

# Улучшаем обмен веществ, устраняя его нарушения

«Плохой обмен веществ» — избитая фраза, касающаяся проблем с лишним весом. Но помимо лишнего веса нарушение обмена веществ может повлечь за собой такие проблемы, как сахарный диабет, артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца и ожирение. Этот «букет» патологий специалисты называют «роковым квартетом» или метаболическим синдромом. Как не допустить развития метаболического синдрома, расскажем в статье.

Нарушения обмена веществ происходят из-за сбоев в работе организма под воздействием различных факторов: стрессы, генетическая предрасположенность (врожденная недостаточность некоторых ферментов), несбалансированное питание, вирусные заболевания, малоподвижный образ жизни и т. д. Основным признаком метаболического синдрома — так называемое «яблочное ожирение», когда фигура напоминает форму яблока и обхват талии становится более 80 см у женщин и более 94 см у мужчин.

## Какие последствия влечет за собой «яблочное ожирение»?

- Риск развития патологии сердца и сосудов.
- Повышение уровня холестерина, отложение холестерина на стенках сосудов, развитие атеросклероза.
- Повышается уровень сахара в крови, а значит — риск развития сахарного диабета.
- Нарушается белковый обмен, в крови повышается содержание билирубина и мочевой кислоты, что сигнализирует о проблемах с печенью и не только.

## Как привести обмен веществ в норму?

- Следить за весом, не допускать развития ожирения; правильно питаться, отказаться от употребления фаст-фуда, жирной, жареной, копченой, соленой, маринованной пищи.
- Повысить физическую активность; чаще гулять на свежем воздухе.
- Использовать средства для нормализации обмена веществ — метаболические средства, например — таурин.

## Что такое таурин?

Таурин — это родственная нашему организму аминокислота. Этот «универсальный солдат» влияет почти на все процессы жизнедеятельности организма, в их числе и метаболизм. Таурин играет непосредственную роль во всасывании и расщеплении жиров. Именно когда в организме не хватает таурина, жир начинает откладываться там, где бы нам не хотелось.

Анна Ковальчук, народная артистка РФ:

Я всегда уделяю большое внимание заботе о собственной фигуре и внешности. Чтобы поддерживать обмен веществ в норме, остановила свой выбор на КардиоАктив Таурин от «Эвалар», который улучшает метаболизм и помогает сохранить фигуру стройной и красивой.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Реклама

## Какой таурин выбрать?

На основе таурина компания «Эвалар» выпускает лекарственный препарат КардиоАктив Таурин, который улучшает метаболические процессы в организме, а также применяется в комплексной терапии целого ряда заболеваний:

- сердечно-сосудистые заболевания;
- сахарный диабет 1 и 2 типа;
- заболевания глаз.

По рекомендациям врача КардиоАктив Таурин можно принимать как самостоятельное средство, так и в комплексе с любыми другими лекарствами. Если вы уже принимаете препараты, нормализующие давление или снижающие уровень холестерина и сахара в крови, то совместный прием с КардиоАктив Таурин позволит улучшить ваше состояние и снизить дозы синтетических препаратов<sup>1</sup>. Кроме того, он отличается самой выгодной ценой<sup>2</sup>.

КардиоАктив Таурин Эвалар — самый выгодный<sup>2</sup> таурин для правильного метаболизма!

ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите на стр. 34-35



<sup>1</sup> После консультации с врачом.  
<sup>2</sup> По данным АО «Группа ДСМ» (DSM Group), за июль 2022 года средневзвешенная розничная цена за упаковку лекарственного препарата «Кардиоактив Таурин» в форме таблеток №120 производства компании «Эвалар» в 2 раза ниже, чем у аналога. Реклама

apteka.ru 8-800-700-8888

evalar.ru 8-800-200-5252

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# ХЕЛИНОРМ

Единственный в России специальный метабиотик,  
созданный для борьбы с бактериями Хеликобактер пилори –  
основной причиной язвы и гастрита



ХЕЛИНОРМ СПОСОБСТВУЕТ:

- ▶ уменьшению количества *Helicobacter pylori* в желудке
- ▶ снижению риска развития язвы и гастрита
- ▶ улучшению пищеварения и поддержке баланса микрофлоры

Разрешен к применению  
взрослым и детям с 6 лет  
Курс приема – 4 недели

**Поддержи желудок в норме – не забывай о Хелинорме!**

Спрашивайте  
в аптеках!

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

 **Fito market.ru**  
8-800-551-6120

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

 **OZON**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

**ВИТАМИН D<sub>3</sub>  
ВЫСОКОДОЗИРОВАННЫЙ**

**Витамин D<sub>3</sub> 2000 ME + K<sub>2</sub>  
Витамин D<sub>3</sub> форте 5000 ME**

Отличные высокодозированные и легкоусвояемые витамины D<sub>3</sub> в форме жевательных таблеток.



**ДЛЯ ЛЕГКОГО ЗАСЫПАНИЯ**

**Формула сна** — растительный комплекс, который обладает накопительным эффектом, постепенно улучшая ваш сон. Современный фитокомплекс способствует снятию эмоционального напряжения и улучшению качества сна.

**ДЛЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ**

**Магний цитрат 200 мг** — легкоусвояемый магний в форме таблеток для поддержки нервной системы, сердца и нормализации сна.

**Магний В<sub>6</sub>** — раствор магния, усиленный витамином В<sub>6</sub>, не содержит консервантов, рекомендован для взрослых и детей с 3 лет. После вскрытия хранить в холодильнике.



**ДЛЯ КРАСОТЫ КОЖИ, ВОЛОС И НОГТЕЙ**

**Селен + Цинк Эвалар** — комплекс селена и цинка, усиленный витаминами С и D для красоты кожи, волос и ногтей с максимальным усвоением.

**ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ**

**Турбослим Кофе Капучино**  
**Турбослим батончик для похудения**  
**Коллаген Эвалар 10 000 мг батончик**  
Эффективное трио от «Эвалар» для тех, кто хочет похудеть. Начните утро с чашечки кофе, начиненного мощным жиросжигающим комплексом, и дополните его низкокалорийным батончиком Турбослим или попробуйте новинку — вкусный батончик Коллаген Эвалар с рекордной<sup>1</sup> дозировкой 10 000 мг.



**СОВРЕМЕННЫЕ ВИТАМИНЫ  
ОТ EVALAR LAB**

**Мультивитамины и минералы женские**  
**Мультивитамины и минералы мужские**  
Биодобавки нового поколения для здоровья мужчин и женщин. Содержат легкоусвояемые витамины в коэнзимной форме. Способствуют укреплению иммунитета и продлению активного долголетия.

**ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА**

**Цинк + D + C + кверцетин** — усовершенствованная формула для усиленной иммунной поддержки и снижения риска простудных заболеваний.



**ДЛЯ СПОКОЙСТВИЯ  
ОТ EVALAR LAB**

**GABA** — гамма-аминомасляная кислота от ведущего производителя Японии помогает справиться с тревожностью и избавиться от чувства подавленности.

**СУПЕРФУД**

**Спирулина** — трендовый суперфуд для укрепления иммунитета, очищения организма от токсинов и жиров, для улучшения обмена веществ.



**ГЛАВНЫЙ ВИТАМИН  
ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ И НЕ ТОЛЬКО**

**Фолат 400 мкг** — современная легкодоступная форма фолиевой кислоты — метилфолат. Поддерживает нормальный уровень гомоцистеина и снижает риск развития анемии. У беременных — снижает риск возникновения врожденных пороков сердца и дефектов нервной трубки плода.

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

### КОНТРОЛЬ ВЕСА

**Хром хелат Эвалар** — легкодоступный хром в хелатной форме для максимального усвоения! Способствует улучшению метаболизма глюкозы и снижает тягу к сладкому.



### ЛЕГКОУСВОЯЕМЫЕ МИНЕРАЛЫ

**Минералы Хелатный комплекс** — это 9 минералов высокой степени усвоения. Кальций, магний, железо, цинк, хром, марганец, медь, йод, селен — все минералы в хелатной форме, которые усваиваются без побочного действия со стороны ЖКТ.



### ДЛЯ РАБОТЫ МОЗГА

**Когнивия** — напиток для работы мозга в саше-пакетах. Это специальный комплекс для оптимизации работы и здоровья когнитивной системы с гуперином А, L-теанином, L-карнитином, лютеином, гесперидином, усиленный витаминами, антиоксидантами и минералами.

**Когнивия фосфатидилсерин** — капсулы для энергии мозга. В составе фосфолипиды и коэнзим Q10. Для поддержания когнитивных функций мозга, усиления памяти, скорости мышления, концентрации внимания.



### АНЕМИЯ НЕ ПРОЙДЕТ!

**Железо липосомальное** — уникальная комбинация легкодоступного железа и биоактивной формы витаминов С, В12 и фолатина. Способствует повышению уровня гемоглобина, ферритина, снижению риска развития анемии.



### НАТУРАЛЬНЫЙ ЛЕГКОДОСТУПНЫЙ ЙОД

**Йод органический Эвалар** — йод на основе натурального белка молока — казеина — способствует нормализации гормонального баланса щитовидной железы и улучшению обмена веществ. В отличие от неорганического йода — органическая форма имеет более высокий уровень безопасности.



### ОТ ВЗДУТИЯ

**Симетикон с фенхелем** — повышенная дозировка симетикона 80 мг для быстрого действия. Способствует уменьшению газообразования и нормализации функционального состояния ЖКТ.



### ГИГИЕНА НОСА

**Аквастер** — солевой лекарственный спрей для лечения любого вида насморка, простудного и аллергического. Аквастер бережно смывает болезнетворные микробы и аллергены. Подходит для профилактики инфекционных заболеваний и ежедневной гигиены носа.



### ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СУСТАВОВ

**Хонда drink** — коллагеновый напиток для усиленного питания суставов и позвоночника с максимальными дозировками коллагена, хондроитина, гиалуроновой кислоты и MSM от ведущих мировых производителей.



### ОМЕГА-3

**Супер Омега 3-6-9** — сбалансированный комплекс трех жирных кислот — омега-3, омега-6 и омега-9, усиленный ГЛК по выгодной цене.



**Где купить?** Продукцию «Эвалар» можно найти в аптеках вашего города. Наиболее полный ассортимент — в наших **фирменных аптеках «Эвалар»** и на маркетплейсах:

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

**FitoMarket.ru**  
8-800-551-6120

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

**OZON**

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

<sup>2</sup> По результатам общенационального голосования «Народная марка» за 2009, 2011 и 2013 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Чтобы кишечник работал как часы!

Слаженная и предсказуемая работа кишечника — залог хорошего здоровья и самочувствия. Поэтому проблема хронических запоров волнует многих современных жителей мегаполисов.

В норме опорожнение кишечника должно происходить ежедневно или не реже 3 раз в неделю. Более редкий стул, твердый, комковатый кал, необходимость натуживания — основные проявления запора. Если такие симптомы возникают единожды, говорят об остром запоре. А если проблема сохраняется в течение 12 недель и более, речь идет уже о хроническом запоре. Запоры не только сопровождаются неприятными ощущениями и плохим самочувствием, но и могут спровоцировать развитие или осложнение других заболеваний.

Гастроэнтерологи дают несколько рекомендаций по профилактике и лечению запоров.

## 1. Пересматриваем режим и характер питания

Самой распространенной причиной запоров является неправильное питание — диета современного человека бедна пищевыми волокнами. Именно поэтому, в первую очередь, необходимо пересмотреть характер питания: рацион должен основываться на продуктах с высоким содержанием пищевых волокон (каши, цельнозерновой хлеб, орехи, овощи, фрукты, зелень, ягоды) и исключать так называемые закрепляющие продукты (жирные сорта мяса и рыбы, белый хлеб, молочные продукты высокой жирности, крепкий чай и кофе).

## 2. Соблюдаем водный режим

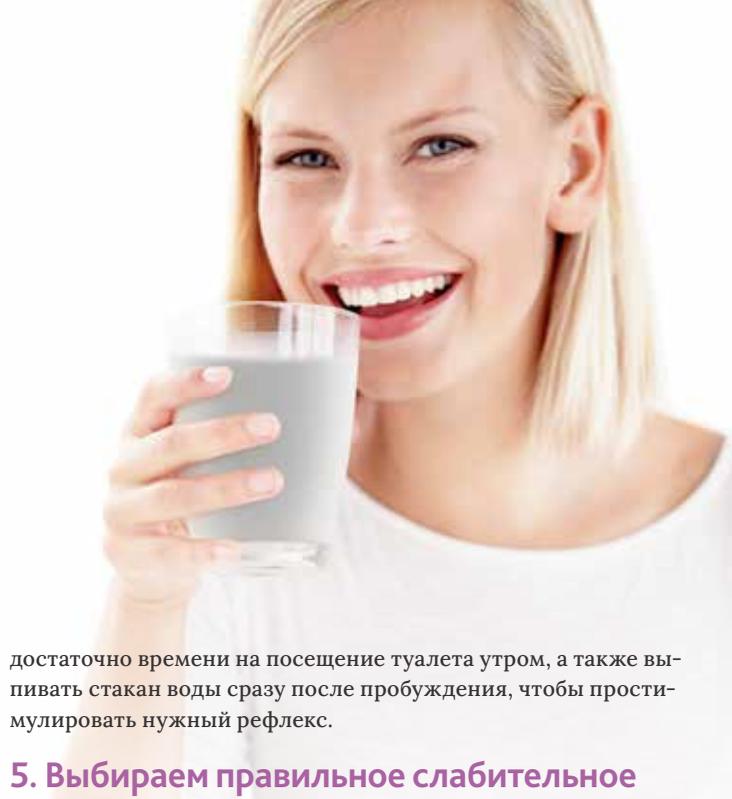
Вода способствует размягчению каловых масс, и чем меньше воды мы пьем, тем тяжелее кишечнику справиться с продвижением содержимого. Пить нужно 1,5–2,5 литра жидкости в сутки в зависимости от веса и потребностей. В качестве жидкости выступают также нежирные бульоны, компоты и травяные чаи. А вот сок, молоко и другие напитки не считаются.

## 3. Не забываем о физической активности

Моторика кишечника может зависеть от активности мышц брюшного пресса и тазового дна. Малоактивный образ жизни — частая причина и спутник запоров. Регулярные физические упражнения — бег, ходьба, плавание, велопрогулки, йога и т. д. — благоприятно влияют на работу кишечника.

## 4. Корректируем распорядок дня

Опорожнение кишечника может быть несвоевременным из-за того, что у человека физически нет возможности посетить туалет, например, из-за утренней спешки и боязни опоздать на работу. Но стоит помнить, что игнорирование позывов к дефекации чревато запором, поэтому важно приучить организм к определенному графику. Постарайтесь выделить



достаточно времени на посещение туалета утром, а также выпивать стакан воды сразу после пробуждения, чтобы простиимулировать нужный рефлекс.

## 5. Выбираем правильное слабительное

Решением сразу двух проблем — дефицита пищевых волокон и хронических запоров — может стать 100% натуральное лекарство **Фибралакс**. В его составе — концентрат растительных волокон, из которых 85% — растворимые. Они обладают невероятной поглощающей способностью: 1 г впитывает до 40 мл воды, превращаясь в мягкую желеобразную массу. Образовавшаяся «желе» работает как своеобразная смазка и помогает размягчить каловые массы, устраняя даже хронические запоры.

В отличие от обычных слабительных, Фибралакс устраняет саму причину запоров и восстанавливает регулярную работу толстого кишечника, запуская механизм естественного освобождения. В чем еще преимущества Фибралакса?

- Фармацевтическое качество — содержит высокоочищенную фракцию оболочек, без посторонних примесей.
- Приятный апельсиновый вкус.
- Без боли, спазмов и вздутия.
- Не вызывает привыкания.
- Смягчает неприятные симптомы геморроя и анаректальных повреждений.
- Способствует росту полезной микрофлоры как пребиотик.
- Высокий профиль безопасности позволяет назначать его беременным и кормящим женщинам, а также больным сахарным диабетом.



ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите на стр. 34–35

**Фибралакс — кишечник работает как часы!**

[apteka.ru](https://apteka.ru) 8-800-700-8888 [evalar.ru](https://evalar.ru) 8-800-200-5252

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРО-  
КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# ФИТОДОКТОР отвечает на вопросы

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

*С мужем часто ходим в бассейн, поэтому я боюсь, что можем подхватить грибок ногтей. Есть ли средство от грибка, которое удобно взять с собой в бассейн?*

Елена Т., Омск



Обратите внимание на **Мизол Эвалар** в форме спрея — для борьбы с грибком ногтей и кожи. Мизол Эвалар на основе 1% нафтифина помогает справиться с грибковой инфекцией, разрушает основные виды грибка и подавляет его дальнейший рост. А самое главное — его легко использовать и можно взять с собой в бассейн. Обработайте спреем кожу ног и ногти, после использования спрея мыть руки не понадобится — просто положите его в сумочку.



*Уже несколько лет пытаюсь избавиться от лишнего веса: хожу на плавание, много гуляю и питаюсь правильно, но ничего не помогает! Подскажите, есть ли средство, которое поможет вернуть мне стройную фигуру?*

Наталья М., Тверь

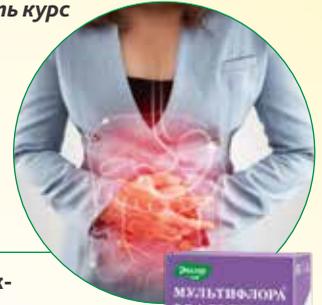


Дополните свою программу похудения приемом **Липотропного фактора**, который усиливает сжигание жиров. Это комплекс из трех жиросжигающих компонентов: L-метионина, инозита и холина. Он способствует быстрому сжиганию жиров и помогает предотвратить накопление лишних килограммов.



*Недавно мне пришлось пропить курс антибиотиков — теперь хочу восстановить «убитую» микрофлору кишечника. Посоветуйте эффективное средство для восстановления микрофлоры.*

Галина К., Томск



Попробуйте **Мультифлору Макси** — самый мощный синбиотик для ускоренного восстановления микрофлоры кишечника. Это высокоэффективный препарат — в 1 капсуле 55 млрд КОЕ живых бактерий. Для полного курса достаточно одной пачки для восстановления кишечника за 10 дней!



*В последнее время я чувствую постоянную усталость — нет сил заниматься даже элементарными домашними делами. Как помочь себе бороться это чувство и вернуть энергию?*

Анна Н., Казань



Вернуть бодрость и энергию может лекарственный препарат **Левокарнил**. В его составе — 1500 мг L-карнитина, незаменимой аминокислоты, которая улучшает белковый и жировой обмен. Левокарнил повышает выносливость, работоспособность и общий тонус организма благодаря ускорению проникновения жирных кислот в клеточные митохондрии. Левокарнил обладает высоким профилем безопасности, практически не имеет противопоказаний и побочных эффектов, отпускается без рецепта.



ГДЕ КУПИТЬ?  
Смотрите  
на стр. 34–35

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

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

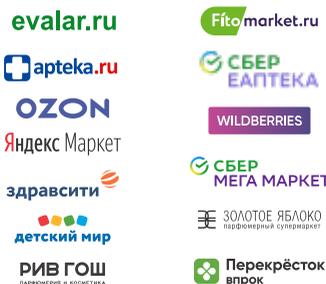
[OZON](http://OZON) [evalar.ru](http://evalar.ru) 8-800-200-5252

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

Где купить продукцию,  
представленную в журнале?

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

## ИНТЕРНЕТ-ЗАКАЗ ПО РОССИИ



аэтуаль

## МОСКВА

## Аптека Эвалар

Зубовский бульвар, 13, стр.1  
(499) 246-36-37  
Калужская площадь, 1 (499) 230-18-71  
Карманский переулок, 9  
(499) 241-87-88  
Киевское шоссе, 22-й км, домов. 4  
(метро Румянцево, поселение  
Московский, стр. 2) 8-968-693-6555  
Киевское шоссе, 22-й км, домов. 4,  
стр. 5, 8-906-758-65-55  
Ленинградский проспект, 77, к. 2  
(499) 158-72-10  
ул. Зацепский вал, 14, (495) 953-10-87  
ул. Мясницкая, 24/7, стр. 2  
(495) 623-33-40  
ул. Новослободская, 12, (499) 973-12-46  
ул. Лобачевского, 120, к. 1, пом. 18 Н  
2-й Трайворонский пр-д, 44,  
к. 3, пом. 35 Н  
ул. Профсоюзная, 4, (499) 724-24-60  
ул. Тверская, 4, (495) 692-39-11  
ул. Хабарова, д. 2, блок 2 (поселение  
Московский), (968) 965-65-55  
Шоссе Энтузиастов, 13 (495) 362-44-52  
asevalar.ru

Аптеки Столички 8-800-555-11-15  
Ваша аптека №1 (495) 419-19-19  
Диалог (495) 363-22-62  
Доктор Столетов 8-800-775-11-00,  
(495) 788-11-00  
Здоровье.ру (495) 363-35-00  
МАСАПТЕКА 8-800-511-88-57  
Нео-Фарм (495) 585-55-15  
Озерки 8-499-603-00-00  
Планета Здоровья\* (495) 369-33-00  
Самсон-Фарма (495) 587-77-77  
Сердце Столицы (495) 419-13-48  
Советская аптека (495) 477-53-14  
Столичные Аптеки (499) 500-89-03  
СуперАптека 8-800-511-88-57  
Фармленд 8-800-550-03-93  
Хорошая аптека 8-800-511-88-57  
36,6\* (495) 797-63-66  
Алоэ\* 8-800-550-13-07  
АСНА\* (495) 223-34-03  
ГорЗдрав\* (499) 653-62-77  
Живика\* (495) 786-30-03  
Ригла\* 8-800-777-03-03

## МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

АПРЕЛЕВКА  
Аптека Эвалар  
ул. Августовская, 14, 8-962-920-90-03  
Ваша аптека №1 (495) 419-19-19

## КРАСНОГОРСК

Аптека Эвалар  
ул. 50 лет Октября, 1, (495) 565-14-54  
ул. Вилора Трифонова, 1,  
пом. XXVI, (495) 545-33-44  
Ваша аптека №1 (495) 419-19-19

## НАРО-ФОМИНСК

Аптека Эвалар  
ул. Помуборова, д. 24, 8-965-131-50-03  
Ваша аптека №1 (495) 419-19-19

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

## САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Аптека Эвалар  
ул. Садовая, 29, литер А,  
(812) 570-55-00  
Московский пр-т, 76, (812) 667-81-78  
asevalar.ru  
Аптека Невис (812) 703-45-30,  
8-911-242-03-03  
КРОНШТАДТ, ул. Ленина, 25/2  
Ланское шоссе, 55  
Пискаревский пр., 16  
ул. Кантемировская, 4  
Шлиссельбургский пр., 3  
ЛенОблФарм (812) 922-40-03  
Аптеки для бережливых  
Единая справочная служба  
(812) 200-89-06  
Доктор Столетов 8-812-677-11-00  
Аптеки Столички 8-800-555-11-15  
ЛенОптТорг 8-800-222-53-53  
Озерки 8-812-603-00-00  
Первая помощь 8-800-511-88-57  
Планета здоровья  
(812) 454-30-30  
Радуга 8-800-511-88-57  
СуперАптека 8-800-511-88-57  
Алоэ\* 8-800-550-13-07  
Петербургские аптеки\*  
(812) 700-03-03, 507-70-70  
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. Романчиков, 4  
КИРОВСК, ул. Победы, 11  
ЛУГА, пр. Кирова, 68  
НОВОЕ ДЕВЯТКИНО,  
Новое Десяткино, 43/1  
ПИКАЛЕВИЧ, ул. Советская, 44  
ПОДПОРОЖЬЕ, пр. Ленина, 13  
СЕСТРОРЕЦК, ул. Токарева, 15  
СЛАНЦЫ, ул. Кирова, 32  
СЫСЬСТРОЙ, ул. Петровская, 35  
ТИХВИН, 1-й м/р, 27  
ТОШНО, пр. Ленина, 36  
ШУШАРЫ, ул. Окуловская, 4  
ЛенОблФарм (812) 922-40-03  
ПРИОЗЕРСК, ул. Северянской, 1  
СОШНОВЫЙ БОР, ул. Комсомольская, 18

## АБАКАН

Аптека Эвалар  
ул. Чкалова, 21, (3902) 22-43-63

## РЕСПУБЛИКА ХАКАСИЯ

САЯНОГОРСК  
Аптека Эвалар  
Советский мкр., 14Б,  
8-950-303-27-93

## АРХАНГЕЛЬСК

Аптека Эвалар  
ул. Воскресенская, 116  
(8182) 64-34-64, 8-911-553-46-64  
Аптека Антей артекаanteу.ru  
Фармация Архангельск  
(8182) 606-083  
Живика\* 8 (800) 777-03-03

## АРХАНГЕЛЬСКАЯ ОБЛАСТЬ

ВЕЛЬСК  
Аптека Антей артекаanteу.ru  
НОВОДВИНСК  
Фармация Архангельск  
(8182) 606-083  
КОТЛАС  
Фармация Архангельск  
(8182) 606-083  
КОРЯЖМА  
Фармация Архангельск  
(8182) 606-083

## СЕВЕРОВДВИНСК

Аптека Эвалар  
ул. Мира, 10, (8184) 57-03-56  
Аптека Антей артекаanteу.ru  
Фармация Архангельск  
(8182) 606-083

## АСТРАХАНЬ

На здоровье\* (8512) 306-306  
Планета Здоровья\* 8-800-7-550-500  
Ригла\* 8-800-777-03-03

## АЛТАЙСКИЙ КРАЙ

БАРНАУЛ  
Аптека Эвалар  
Справочная (3854) 39-00-39  
ул. 280-летия Барнаула, 21,  
(3852) 59-15-41  
пр. Ленина, 113, (3852) 55-78-69  
пр. Строителей, 117  
(ТРЦ Галактика) (3852) 57-94-57  
Павловский тракт, 132, (3852) 47-46-68  
ул. Попова, 40, (3852) 43-16-05  
ул. Попова, 59, (3852) 50-16-53  
ул. Попова, 121 (ТЦ «Фризи»),  
(3852) 59-18-41  
ул. Балтийской, 23 (3852) 55-68-48  
пер. Красноармейский, 111,  
(3852) 56-08-26  
пр. Энергетиков, 4, (3852) 59-15-49  
Зельвейс\* (3852) 450-05-54,  
47-63-03 edelpharm.ru  
Планета Здоровья\* (3852) 42-11-11

## БЕЛОКУРИХА

Аптека Эвалар  
ул. Славского, 9 (АО Курорт  
Белокуриха), (3854) 39-00-39,  
8-961-982-36-81

## БИЙСК

Аптека Эвалар  
Справочная (3854) 39-00-39  
пер. Мопровский, 36, (3854) 32-93-67  
ул. Васильева, 26, (3854) 43-30-20  
ул. Васильева, 34  
(3854) 43-43-78, 43-43-77  
ул. Васильева, 79, (3854) 44-35-39  
ул. Декабристов, 33, (3854) 31-40-66  
ул. Красноармейская, 67  
(3854) 32-68-48  
ул. Ленина, 244, (3854) 32-87-43  
ул. Ленинградская, 78,  
(3854) 44-10-60  
ул. Митрофанова, 10, (3854) 41-76-63  
ул. Мухомова, 200, (3854) 33-00-71  
ул. Советская, 33, (3854) 32-72-87  
ул. Согренная, 3, (3854) 32-81-54  
ул. Пушкина, 188/1, (3854) 37-51-28

## ФармаГрошь\*

ул. Васильева, 55, (3854) 45-00-65  
ул. Ударная, 29, (3854) 24-02-13  
ул. Мерлина, 4, (3854) 30-27-40  
пер. Коммунарский, 35/1,  
(3854) 30-69-01

## НОВОАЛТАЙСК

Аптека Эвалар  
ул. Деловая, 46, пом. 4,  
8-903-996-74-54  
Доктор БЭП (38532) 4-77-18

## РЕСПУБЛИКА АЛТАЙ

С. СУБГАЧ  
Аптека Эвалар  
Ул. Центральная, 3а,  
8-905-987-98-33

## БЕЛГОРОД

Апрель 8 800 200 90 01, смоб. \*9001  
Аптечный дом (4722) 26-38-38  
Таблеточка (4722) 205-400  
Озерки 8-800-775-33-33  
Хорошая аптека 8-800-511-88-57  
Эконом-аптека (4722) 77-00-16  
Алоэ\* 8-800-550-13-07  
Живика\* 8 (800) 777-03-03

## БЕЛГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ

СТАРЫЙ ОСКОЛ  
Реалко (4725) 22-07-89  
БЛАГОВЕЩЕНСК  
Амуфармация\* 8-800-100-15-05  
Госаптека\* 8-800-100-000-3  
Социальная аптека\* 8-800-100-000-3  
Социальная аптека\* 8-800-100-000-3

## БРЯНСК

Апрель 8 800 200 90 01, смоб. \*9001  
Миллиениум 8-953-278-61-29  
М-ФАРМ 8-950-692-35-71  
Надежда-Фарм 8 800 100 8 063  
Планета Здоровья\* 8-800-7-550-500,  
(4832) 60-75-75

## БРЯНСКАЯ ОБЛАСТЬ

КЛИНЦЫ  
Витафарм (48336) 4-43-06  
ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД  
Апрель 8 800 200 90 01, смоб. \*9001  
Аптека Невис (8162) 64-50-50,  
(911) 242-03-03  
Калина Фарм 8-800-550-03-21  
Планета Здоровья\* (8162) 63-74-74

## НОВГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ

Аптека Невис (812) 703-45-30  
МАЛАЯ ВИШЕРА ул. Московская, 15  
ОКУЛОВКА ул. Ленина, 40а  
СТАРЯЯ РУССА ул. Санкт-  
Петербургская, 1/1  
ЧУДОВО ул. Некрасова, 11  
Калина Фарм 8-800-550-03-21  
ВЛАДИВОСТОК  
ЗдравОптека (423) 253-10-03  
МОНАСТЫРЬЕВ.рф 8-800-770-77-00  
Аптека экономных людей\*  
8-800-500-06-03  
Ovita.ru\* (423) 240-44-04

## ПРИМОРСКИЙ КРАЙ

УССУРИЙСК  
МОНАСТЫРЬЕВ.рф  
8-800-770-77-00  
ВЛАДИМИР  
Аптеки Столички  
8-800-555-11-15  
Медилон-Фармигекс  
(4922) 55-13-03  
АС «Мир Лекарств»  
(4932) 33-62-55, 33-63-63  
Озерки 8-800-775-75-33  
Твой доктор 8-800-775-87-03  
Алоэ\* 8-800-550-13-07  
Планета Здоровья\*  
(4922) 77-99-55  
Ригла\* 8-800-777-03-03  
Сеть аптек Максавит\*  
8-930-748-08-21 www.maksavit.ru

## ВОЛГОГРАД

Аптека Эвалар  
ул. Краснопольная, 14  
(8442) 59-39-03  
пр. Ленина, 47, (8442) 59-59-50  
ул. Маршала Еременко, 100  
(8442) 59-99-53 asevalar.ru  
Апрель 8 800 200 90 01, смоб. \*9001  
Ребус (8442) 49-14-22  
Надежда-Фарм 8 800 100 8 063  
Озерки 8-800-775-75-33  
Социальная аптека  
8-800-100-01-03, (8442) 26-94-48  
Эль-Фарма (8442) 59-92-49  
Волгофарм\* 8-800-707-07-88  
Планета Здоровья\* 8-800-7-550-500  
Ригла\* 8-800-777-03-03

## ВОЛОГДА

Аптека Антей 8-800-234-99-66  
артекаanteу.ru  
Живика\* 8 (800) 777-03-03

## ВОЛОГДСКАЯ ОБЛАСТЬ

ВЕЛИКИЙ УСТЬЮГ  
Аптека Антей артекаanteу.ru

## ЧЕРЕПОВЕЦ

Аптека Эвалар  
ул. Мамлеева, 19, (8202) 57-04-39  
ИП Горбин (8202) 24-19-19  
Аптека Антей артекаanteу.ru

## ВОРОНЕЖ

Аптека Эвалар  
ул. Депутатская, 2, (473) 228-74-38  
Апрель 8 800 200 90 01, смоб. \*9001  
Аптека Мяга (473) 202-15-49,  
202-32-83  
Витамишка (473) 200-13-06  
Доктор Столетов 8-800-775-11-00  
Надежда-Фарм 8 800 100 8 063  
Алоэ\* 8-800-550-13-07  
Планета Здоровья\*  
8-800-7-550-500, (473) 210-05-10  
Ригла\* 8-800-777-03-03  
Социальная аптека\*  
8-800-100-01-03  
Мелодия Здоровья\*  
www.melzdrav.ru  
Сеть аптек Максавит\*  
8-930-404-08-21 www.maksavit.ru

## ЕКАТЕРИНБУРГ

Аптека Эвалар  
ул. Опалихинская, 27,  
(343) 311-13-22  
Радуга 8-800-511-88-57  
Фармленд 8-800-550-03-93  
Алоэ\* 8-800-550-13-07  
Аптека Классика\* (343) 28-777-77  
Доктор Столетов 8-800-775-11-00  
Живика\* (343) 216-16-16  
Планета Здоровья\* (343) 289-00-00

## СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ  
Аптека Эвалар  
пр. Победы, 87, (3439) 54-01-77  
ул. Лермонтова, 103, (3439) 54-01-77  
ул. Каменская, 91, (3439) 54-01-77

## 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  
Чернистолическое шоссе, 15  
(3435) 44-38-12  
Фармленд 8-800-550-03-93

## ИВАНОВО

Аптеки Столички 8-800-555-11-15  
Алоэ\* 8-800-550-13-07  
Живика\* 8 (800) 777-03-03  
АС «Мир Лекарств»  
(4932) 33-62-55, 33-63-63  
Планета Здоровья\* 8-800-7-550-500

## ИЖЕВСК

Аптека Эвалар  
ул. Дзержинского, 30,  
(3412) 44-66-70  
ул. Майская, 7, (3412) 40-40-11  
ул. Кирова, 7, (3412) 50-48-00  
Аптека от склада\* (3412) 77-00-75  
ГОСАПТЕКА\* (3412) 399-399  
Планета Здоровья\* (3412) 31-22-22  
Фармленд\* 8-800-550-03-93

## ИРКУТСК

Аптека Эвалар  
ул. Волжская, 14а, (3952) 43-89-10  
Фармаэконом\* 8 (3952) 48-53-53  
Эко-Хим\* (3952) 48-65-65

## ИРКУТСКАЯ ОБЛАСТЬ

АНГАРСК  
Аптека Эвалар  
76 квартал, 12, (3955) 52-86-93  
ФАРМЭКОНОМ\* (3952) 48-53-53

## ЙОШКАР-ОЛА

Вита 8 (800) 755-00-03  
Максавит 8-927-881-08-21  
Планета Здоровья\* 8-800-7-550-500

## КАЗАНЬ

Апрель 8 800 200 90 01, смоб. \*9001  
Вита 8 (800) 755-00-03  
Магнит 8-800-200-90-02  
Саулык (843) 251-05-35  
Планета здоровья\*  
(843) 211-20-02  
Ригла\* 8-800-777-03-03  
Сакура\* (843) 554-54-54  
Фармленд\* 8-800-550-03-93

## КАЛИНИНГРАД

**Аптека Эвалар**  
ул. 9 Апреля, 52/58, (4012) 36-07-01  
ул. Октябрьская, 29а, (4012) 36-02-01  
**Бюджетная аптека** (4012) 64-37-37  
**Аптека для Бережливых\***  
8-800-234-78-51, (4012) 20-11-02  
**Живика\*** 8 (800) 777-30-03  
**Планета Здоровья\*** (4012) 64-03-03  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03

## КАЛУГА

**Аптеки Столички** 8-800-555-11-15  
**Твой доктор** 8-800-775-87-03  
**Алоэ\*** 8-800-550-13-07  
**Планета Здоровья\*** 8-800-7-550-500

## КАЛУЖСКАЯ ОБЛАСТЬ

### ОБНИНСК

**Аптеки Столички** 8-800-555-11-15

## КЕМЕРОВО

**Аптека Эвалар**  
ул. 40 лет Октября, 10, (3842) 25-37-06  
ул. Металлистов, 12, (3842) 61-31-28  
**Радуга** 8-800-511-88-57  
**Соната** (3842) 56-06-00  
**Эдельвейс** (3842) 53-90-90  
**edelpharm.ru**

## КЕМЕРОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

### БЕЛОВО

**Аптека Эвалар**  
ул. Советская, 49, (38452) 2-68-69

### БЕРЕЗОВСКИЙ

**Мир Медицины Ц\*** (38445) 5-60-97

### ЛЕНИНСК-КУЗНЕЦКИЙ

**Жить Здорово** (38456) 7-58-12

### МЕЖДУРЕЧЕНСК

**Аптека Эвалар**  
бульвар Строителей, 41 (38475) 6-10-10

### НОВОКУЗНЕЦК

**Аптека Эвалар**  
ул. Авиаторов, 73, (3843) 20-07-51  
ул. Зорге, 17, (3843) 58-30-75  
ул. Климасенко, 2, (3843) 50-00-18  
ул. Разведчиков, 50, (3843) 20-09-82  
ул. Пушкина, 22, (3843) 50-00-19

### 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

### ЮРГА

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

## КИРОВ

**Аптеки-Вятки** (8332) 25-44-36  
**Витал** (8332) 52-37-37  
**Городская Аптека №40**  
(8332) 35-47-47  
**Аптека от склада\*** (8332) 75-14-11  
**Планета Здоровья\*** (8332) 21-20-00

## КОСТРОМА

**Аптеки Столички** 8-800-555-11-15  
**Медилон-Фармиэкс**  
(4922) 55-13-03  
**Алоэ\*** 8-800-550-13-07  
**Живика\*** 8 (800) 777-30-03  
**АС «Мир Лекарств»**  
(4923) 33-62-55, 33-63-63  
**Планета Здоровья\*** 8-800-7-550-500

## КРАСНОДАР

**Аптека Эвалар**  
ул. Им. 40-летия Победы, 125  
(861) 292-62-44, 290-19-10  
**А-Коста** (861) 233-38-21  
**Апрель** 8-800-200-90-01, с.моб. \*9001  
**Витек** (861) 277-03-07  
**Социальная аптека №9**  
(861) 225-07-17  
**Планета Здоровья\*** (861) 991-32-32  
**Здоровье\*** 8-800-250-55-05  
**Социальная аптека\***  
8-800-100-01-03

## КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ

### СОЧИ

**Аптека Эвалар**  
ул. Советская, 42/2, (862) 264-83-13  
ул. Донская, 58, (862) 255-63-55

## КРАСНОЯРСК

**Аптека Эвалар**  
Красная площадь, 3а, (391) 221-04-23  
пр. Металлургов, 12 (391) 245-50-50  
ул. Александра Матросова, 11  
(391) 236-12-44  
**Адонис** (391) 299-40-72  
**Ангизма** (391) 223-28-78  
**Доктор Столетов** 8-800-775-11-00  
**Кырдан** (391) 223-54-44  
**Радуга** 8-800-511-88-57  
**Аптека №1\*** (391) 265-12-68  
**Гармония здоровья\***  
(391) 274-29-79, 213-04-03, 268-46-46  
**Губернские аптеки\*** (800) 775-64-03  
**ЕГИСИМЕД проф\***  
(391) 265-35-33, 253-95-95  
**Живика\*** 8 (800) 777-30-03  
**Озерки** 8-800-775-75-33  
**Планета Здоровья\*** 8-800-7-550-500  
**Фармация\*** (391) 291-15-55

## КУРГАН

**Планета Здоровья\*** (3522) 42-88-00

## КУРСК

**Аптека Эвалар**  
ул. Карла Маркса, 66/3, (4712) 58-10-50  
ул. Победы, 50, (4712) 76-02-06  
ул. Союзная, 16а, 8-958-652-86-24  
**Апрель** 8-800-200-90-01, с.моб. \*9001  
**Хорошая аптека** 8-800-511-88-57  
**Живика\*** 8 (800) 777-30-03  
**Планета Здоровья\*** 8-800-7-550-500

## ЛИПЕЦК

**Апрель** 8-800-200-90-01, с.моб. \*9001  
**Липецкфармация** (4742) 34-59-89  
**Надежда-Фарм** 8-800-100-80-63  
**Пролек** (4742) 27-04-27  
**Планета Здоровья\*** (4742) 26-11-00  
**Алоэ\*** 8-800-550-13-07  
**Сеть аптек Максавит\***  
8-920-545-08-21 [www.maksavit.ru](http://www.maksavit.ru)

## МАЙКОП

**Доктор Столетов** 8-800-775-11-00

## МУРМАНСК

**Аптека Эвалар**  
пр-т Ленина, 84, (8152) 45-80-80  
**Аптеки для бережливых**  
(8152) 655-645  
**Алоэ\*** 8-800-550-13-07  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03

## НЕНЕЦКИЙ АО

### НАРЬЯН-МАР

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

## НИЖНИЙ НОВГОРОД

**Аптека Эвалар**  
пр. Ленина, 30, корп. 5, (831) 282-55-26  
**Ваше здоровье\*** (831) 241-67-77  
**Вита** 8 (800) 755-00-03  
**ГосАптека** 8-800-500-01-02  
**Доктор Столетов** 8-800-775-11-00  
**Магнит** 8-800-200-90-02  
**АС «Мир Лекарств»**  
(8332) 35-47-47  
**Аптека от склада\*** (8332) 75-14-11  
**Планета Здоровья\*** (8332) 21-20-00

## НОВОСИБИРСК

**Аптека Эвалар**  
ул. Гоголя, 17, тел. (383) 311-01-92  
ул. Танковая, 41, (383) 209-39-79  
ул. Б. Хмельницкого, 61,  
8-800-775-00-39  
ул. Лесная, 16, 8-800-775-00-39  
ул. Зырянская, 57, 8-800-775-00-39  
**Аптека №1** 8-800-511-88-57  
**Доктор Столетов** 8-800-775-11-00  
**МОНАСТЫРЬ.РФ** 8-800-770-77-00  
**Озерки** 8-800-775-75-33  
**Радуга** 8-800-511-88-57  
**Фармация** 8-800-511-88-57  
**ФАРМИЦЕНТ** (383) 347-46-10  
**Белая аптека\*** [belanapteka.ru](http://belanapteka.ru)  
**Мелодия Здоровья\***  
[www.melzdrav.ru](http://www.melzdrav.ru)  
**Моя аптека\*** [Lekki.ru](http://Lekki.ru)  
**Ноль Боль\*** [www.nol-bol.ru](http://www.nol-bol.ru)  
**Планета Здоровья\*** (383) 284-20-20  
**Эдельвейс\*** [edelpharm.ru](http://edelpharm.ru)

## ОМСК

**Доктор Столетов** 8-800-775-11-00  
**СуперАптека** 8-800-511-88-57  
**Аптека Семейная\*** (3812) 21-03-03

## ОРЕЛ

**Апрель** 8-800-200-90-01, с.моб. \*9001  
**Аптека №1** 8-800-511-88-57  
**Доктор Столетов** 8-800-775-11-00  
**Надежда-Фарм** 8-800-100-80-63  
**СуперАптека** 8-800-511-88-57  
**ТРИКА** 8-800-505-07-15  
**Аптека №2\*** (4862) 550-68, 76-28-05, 73-53-02 (отдел «Эвалар»)  
**Планета Здоровья\*** 8-800-7-550-500  
**Хорошая аптека** 8-800-511-88-57

## ОРЕНБУРГ

**Фармлэнд\*** 8-800-550-03-93  
**Данафарм** (3532) 55-77-76  
**Планета Здоровья\*** (3532) 32-32-32

## ПЕНЗА

**Апрель** 8-800-200-90-01, с.моб. \*9001  
**Вита** 8 (800) 755-00-03  
**Делюжная аптека**  
(8412) 20-62-14 (круглосуточно)  
**Доктор Столетов** 8-800-775-11-00  
**Надежда-Фарм** 8-800-100-80-63  
**Озерки** 8-800-775-75-33  
**Юнифарм** (8412) 69-98-00  
**Планета Здоровья\*** 8-800-7-550-500

## ПЕРМЬ

**Аптека от склада\*** (342) 2-144-748  
**Планета Здоровья\*** (342) 219-84-84

## ПСКОВ

**ЛенОблФарм**  
пр. Рижский, д. 16, (8112) 68-22-32  
**Аптека Невис** (8112) 72-02-75, (911) 242-03-03  
**Апрель** 8-800-200-90-01, с.моб. \*9001  
**Аптека-А** (8112) 60-88-85  
**Калина Фарм** 8-800-550-03-21  
**Радуга** 8-800-511-88-57  
**СуперАптека** 8-800-511-88-57

## ПСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

### ВЕЛИКИЕ ЛУКИ

**Аптека Эвалар**  
пр. Гагарина, 18/15, (81153) 5-50-45  
**Аптека-А** (8112) 60-88-85

### НЕВЕЛЬ

**Аптека-А** (8112) 60-88-85

### ПЕТРОЗАВОДСК

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

### РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ

**Аптека Невис** (8142) 33-00-04, 8-981-400-00-03  
**КОСТОМУКША**, бульвар им. Г.Н. Лазарева, 8; Калевалы, 17  
**СОРТАВАЛА**, ул. Бондарева, 10

## РЕСПУБЛИКА КОМИ

### СЫКТЫВКАР

**Аптека Эвалар**  
ул. Коммунистическая, 65  
8-963-555-74-29  
**Планета Здоровья\*** (8212) 40-00-44

## РЕСПУБЛИКА КРЫМ

### СЕВАСТОПОЛЬ

**Аптека №1** 8-800-511-88-57  
**Радуга** 8-800-511-88-57  
**Хорошая аптека** 8-800-511-88-57  
**Живика\*** 8 (800) 777-30-03

## РОСТОВ-НА-ДОНУ

**Аптека Эвалар**  
ул. Варфоломеева, 200/168  
8-928-198-30-45  
ул. Красноармейская, 7/97  
8-991-086-24-55  
**Айболитмедсервис** (863) 245-42-24  
**Аптека №1** 8-800-511-88-57  
**Ваша Аптека** (863) 299-49-45  
**Доктор Столетов** 8-800-775-11-00  
**Озерки** 8-800-775-75-33  
**Радуга** 8-800-511-88-57  
**Феникс** 8-938-115-40-17  
**Планета Здоровья\***  
8-800-7-550-500  
**Социальная аптека\***  
8-800-100-01-03

## РЯЗАНЬ

**Аптека Эвалар**  
ул. Дзержинского, 15,  
(4912) 22-80-56  
**Апрель** 8-800-200-90-01, с.моб. \*9001  
**Фармистиль** (4912) 95-85-05  
**Аптека №4** (4912) 92-09-00  
**Аптеки Столички** 8-800-555-11-15  
**Надежда-Фарм** 8-800-100-80-63

## Алоэ\*

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

## САЛЕХАРД

**Живика\*** 8 (800) 777-30-03

## ЯМАЛО-НЕНЕЦКИЙ АО

**НОВЫЙ УРЕНГОЙ**

**Планета Здоровья\*** (3494) 93-97-97

## САМАРА

**Аптей №6** (846) 956-78-28  
**Апрель** 8-800-200-90-01, с.моб. \*9001  
**Близнецы** (846) 201-03-97, 201-08-13  
**Вита** 8 (800) 755-00-03  
**Доктор Столетов** 8-800-775-11-00  
**Магнит** 8-800-200-90-02  
**Озерки** 8-800-775-75-33  
**Радуга** 8-800-511-88-57  
**Планета Здоровья\*** 8-800-7-550-500  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03  
**Фармлэнд\*** 8-800-550-03-93

## САМАРСКАЯ ОБЛАСТЬ

**ТОЛЬЯТИ**  
**Аптека №207** (8482) 24-47-54  
**Аптека Фарм-ориент** (8482) 31-03-03  
**Вита** 8 (800) 755-00-03  
**Мед-Сервис** (8482) 79-66-90

## САРАНСК

**Надежда-Фарм** 8-800-100-80-63  
**Вита** 8 (800) 755-00-03  
**Вита\*** (834) 27-27-53  
**Планета Здоровья\*** (8342) 54-65-65  
**Сеть аптек Максавит\***  
[www.maksavit.ru](http://www.maksavit.ru)

## САРАТОВ

**Аптека №1** 8-800-511-88-57  
**Доктор Столетов** 8-800-775-11-00  
**Надежда-Фарм** 8-800-100-80-63  
**Озерки** 8-800-775-75-33  
**Хорошая аптека** 8-800-511-88-57  
**Алоэ\*** 8-800-550-13-07  
**Кардио\*** (8452) 55-23-73  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03

## СМОЛЕНСК

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

## СТАВРОПОЛЬ

**Аптека №1** 8-800-511-88-57  
**Радуга** 8-800-511-88-57  
**Хорошая аптека** 8-800-511-88-57  
**Планета Здоровья\*** (8652) 25-70-25  
**Социальная аптека\***  
8-800-100-01-03

## СТАВРОПОЛЬСКИЙ КРАЙ

**ПЯТИГОРСКИЙ**

**Вита плюс** 8-800-555-55-26

## СУРГУТ

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

## ТАМБОВ

**Апрель** 8-800-200-90-01, с.моб. \*9001  
**Аптекарский магазин**  
(4752) 75-14-10  
**Надежда-Фарм** 8-800-100-80-63  
**Тамбовфармация** (4752) 72-10-85

## ТВЕРЬ

**Апрель** 8-800-200-90-01, с.моб. \*9001  
**Доктор Столетов** 8-800-775-11-00  
**Калина Фарм** 8-800-550-03-21  
**Радуга** 8-800-511-88-57  
**Планета здоровья\*** (4822) 73-44-44  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03

## ТОМСК

**Аптека Эвалар**  
ул. Ленина, 202, (3822) 40-11-18  
ул. Мюньхона, 8, (3822) 47-17-92  
**Аптека Вита\*** (3822) 543-999  
**Живика\*** 8 (800) 777-30-03  
**Планета Здоровья\*** (3822) 45-45-45

## ТОМСКАЯ ОБЛАСТЬ

### АСИНО

**Аптека Эвалар**  
ул. Ленина, 31, 8-952-896-28-03

### МЕЛЬНИКОВО

**Аптека Эвалар**  
ул. Коммунистическая, 2а,  
8-900-922-19-87

## СЕВЕРСК

**Аптека Эвалар**  
ул. Первомайская, 4,  
(3823) 78-55-80, 78-55-85

## ТУЛА

**Апрель** 8-800-200-90-01, с.моб. \*9001  
**Аптеки Столички** 8-800-555-11-15  
**Твой доктор** 8-800-775-87-03  
**Алоэ\*** 8-800-550-13-07  
**Живика\*** 8 (800) 777-30-03  
**Планета Здоровья\*** 8-800-7-550-500  
**Ригла\*** 8-800-777-03-03

## ТЮМЕНЬ

**Озерки** 8-800-775-75-33  
**Радуга** 8-800-511-88-57  
**Фармакопейка** 8-800-200-97-07  
**Аптека от склада\*** (3452) 60-70-16  
**Планета Здоровья\*** (3452) 54-93-03  
**Ригла\*** 8-800-77-03-03  
**Фармлэнд\*** 8-800-550-03-93

## УЛАН-УДЭ

**Аптека Эвалар**  
пр. 50 лет Октября, 6,  
8-902-166-96

# Evalar Laboratory

Коллекция Инновационных  
Нутриентов



Научно обоснованные  
формулы



Фармацевтическое  
качество



Максимальная  
биодоступность



[evalarlab.com](http://evalarlab.com)

Представляем новинку — первый Мульти Коллаген 10 000 мг из инновационной линии Evalar Laboratory.

Благодаря сочетанию трех типов коллагена (I, II, III тип) он обеспечивает усиленный синтез собственного коллагена, укрепление связей и мощный антиэйдж-эффект. Для большего результата дополните свой ежедневный прием «витамином красоты» — жевательными таблетками Биотин Форте 1000 мкг.

Разработано научным коллективом диетологов и нутрициологов.

Произведено по заказу Evalar SASU (Paris, France).

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ